

1

健康每日10分钟

丛书主编 邵铭熙 崔玉琴
薛明新 许丽 编著

SHIFENZHONG BAGUAN LIAOFA

分钟拔罐疗法



- ▶ 小罐治大病
- ▶ 拔罐能增强免疫功能
- ▶ 哪里痛，就拔哪里
- ▶ 拔罐可治疗颈肩腰腿痛
- ▶ 空调病可拔后背和前胸
- ▶ 你会做颈椎病防护操吗
- ▶ 保健拔罐可以经常做
- ▶ 腰肌劳损应配合拔罐做肌肉锻炼操

丛书主编	邵铭熙	崔玉琴	
丛书副主编	王颖	王虹	薛明新
	张宏	张冶	陈玉萍
	郝赫	彭铭泉	朱凤霞
本书编著	王颖	李松涛	姬脉平
摄影	王祝苏	林李	
制作	刘立克	李斌	



目 录

一、拔罐除病痛

1. 小罐治大病 (1)
2. 拔罐可以疏通经络, 调节气血 (1)
3. 拔罐可增强免疫功能 (2)
4. 拔罐对运动系统的作用比较明显 (2)
5. 罐的种类与特点 (3)
6. 拔罐常用体位 (4)
7. 拔罐前要做好以下准备 (5)
8. 哪里痛, 就拔哪里 (5)
9. 拔罐疗法的吸拔方法 (5)
10. 不同部位、不同疾病拔罐方法也不一样 (6)
11. 拔罐疗法的适应证与禁忌证 (9)
12. 拔罐疗法注意事项 (10)
13. 拔罐时间和力量选择 (11)
14. 拔罐后的印迹说明患病的程度 (11)
15. 晕罐的紧急处理 (12)
16. 拔罐后出现水疱和烫伤怎么办 (12)

二、拔罐常用经穴

1. 手太阴肺经 (14)
2. 手厥阴心包经 (14)



10分钟



3. 手少阴心经 (14)
4. 手阳明大肠经 (15)
5. 手少阳三焦经 (15)
6. 手太阳小肠经 (15)
7. 足阳明胃经 (16)
8. 足少阳胆经 (16)
9. 足太阳膀胱经 (17)
10. 足太阴脾经 (18)
11. 足厥阴肝经 (18)
12. 足少阴肾经 (19)
13. 任脉穴位 (19)
14. 督脉穴位 (20)
15. 经外奇穴 (20)

三、常见病拔罐疗法

1. 落枕 (22)
2. 颈椎病 (23)
3. 肩周炎 (26)
4. 网球肘 (28)
5. 急性腰扭伤 (29)
6. 慢性腰肌劳损 (31)
7. 腰椎间盘突出症 (33)
8. 感冒 (35)
9. 慢性支气管炎 (36)
10. 慢性鼻炎 (38)
11. 慢性咽炎 (40)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>