



中医药文化是人类文化的绚丽瑰宝,而刮痧、拔罐、中药浴足等中国民间传统自然疗法则是世界医林中的绚烂奇葩。自古至今,刮痧、拔罐等自然疗法,在民间广为流传。或有文字记载,或以技艺相传,因其简便有效,辗转传述,至今仍备受青睐。《扁鹊传》有载:“扁鹊使弟子子阳砺针砥石,以取外三阳五会。有间,太子苏……”这便是家喻户晓的扁鹊治虢太子死厥的故事,其中砥石是表面光滑的石块,被用作刮痧器具进行刮痧治疗。然而刮痧、拔罐等这些自然疗法理论研究较晚,同时现代应用又在不断变化,这就要求有人能顺应时代的发展,编写一套系统地介绍这些经典的“中医外治法”理论及应用的书籍。

刮痧、拔罐、中药浴足等疗法虽有“一听就懂,一看就会,一用就灵”的特点,但是同其他的医疗手段一样,也讲究操作的方法和技巧,有一定的操作规范。文字描述难免晦涩难懂,惟有图文并茂方可描绘得淋漓尽致。此套书既深入浅出地介绍了刮痧、拔罐、中药浴足等的中医理论知识,又系统地对100余种常见疾病的具体疗法及注意事项做了详尽的论述,至精至微,令人感慨。

苏扬女士,堪称果敢、成功的拓荒者。其经营的苏扬足部护理中心不仅在国内开设了50多家加盟连锁店,而且即将在加拿大、美国和日本开设分店。国家一直呼吁发掘和保护中医药文化遗产,而苏扬女士能够开拓思路,大胆前行,为弘扬民族文化、发展中医药事业作出了新的表率。在苏扬足疗研究室编写的这套中国民间传统自然疗法即将付梓之时,余欣然应约为之作序,祈这些自然疗法从民间走出来,在人们精神生活和物质生活水平不断提高、保健意识不断增强的今天,能够为人类健康事业作出贡献。

徐毅

2005年初夏

前 言

随着社会的发展和人民物质生活和精神生活水平的不断提高,人人都希望健康长寿,度过幸福的一生。这是现代人积极追求和不断探索的永久主题。然而,在科学技术高度发展的今天,人们在享受高科技产品带来的现代文明和舒适生活的同时,也深受随之而来的环境污染、生态失衡及化学药物毒副作用所造成的危害。因此,人们越来越意识到回归自然,寻求无毒副作用、无污染的自然疗法和自我保健法的重要性和迫切性。

所谓自我保健,就是人们掌握并运用一些简便易行、安全有效的保健方法,不断对自身的生理、病理状况进行科学的、积极的良性调节,使机体始终保持正常的、良好的健康状态,把自己的健康从依靠医院和依靠医生,转向依靠家庭和依靠自己,真正把健康和幸福掌握在自己的手中。

苏扬足部护理中心长期以来一直致力于“中医外治法”的研究和实践,并使之与现代医学所追求和提倡的“自然疗法”“无创伤疗法”相结合,将享誉海内外的“扬州三把刀”之一的“修脚刀”,从传统的沐浴业中分离出来,加以延伸和发展,独树一帜,开创了专业的“足部护理”行业,取得了良好的社会效益。与此同时,苏扬足部护理中心还编写出版了《足部反射区按摩保健法》和《扬州修脚技法入门》两本书,在全国各新华书店发行,得到社会各界的一致好评。

为了进一步挖掘“中医外治法”的深厚内涵,苏扬足部护理中心又精心编写出版了《图解刮痧保健疗法》《图解拔罐保健疗法》《中药浴足保健疗法》和《图解扬州修脚技法》这套中国民间传统自然疗法丛书,旨在顺应时代潮流,普及保健知识,服务社会大众,推进全民健康;同时也为了传承和发展扬州“修脚刀”的科学内涵,为做强做大扬州这一传统的特色产业尽心尽力。

这套丛书在编写时结合了“苏扬足疗”多年的临床实践和众多热衷于“中医外治法”自我保健者的需求,力求做到深入浅出、图文并茂、通俗易懂、易学能做,真正把刮痧、拔罐、中药浴足等这些经典的中医外治保健方法送到每个家庭和每个人的手中,使人人都能成为把握自己健康的主人。

事业辉煌需要健康,家庭幸福需要健康,社会的安定和谐也需要健康。我们希望这套丛书能为人们的事业辉煌、家庭幸福和社会和谐做出应有的贡献。

扬州市苏扬足部护理中心



第一章 概述	1
一、拔罐疗法的起源与发展	2
二、拔罐疗法的定义	3
三、拔罐疗法的医疗保健机理	3
(一)机械刺激	3
(二)温热刺激	4
(三)负压效应	4
四、拔罐疗法的功能与特点	4
(一)功能	4
(二)特点	5
五、拔罐疗法的常用罐具及其特点	6
六、拔罐疗法的常用罐法及其特点	7
(一)火罐法	7
(二)闪罐法	8
(三)留罐法	8
(四)走罐法	9
(五)针罐法	9
(六)刺络拔罐法	9
(七)温罐法	10
(八)刮痧罐法	10
(九)按摩罐法	10
(十)药罐法	10
(十一)响罐法	11
(十二)旋罐法	11
(十三)动罐法	11
(十四)弹罐法	11
七、拔罐疗法的操作规程及注意事项	11
(一)操作规程	11
(二)注意事项	13

八、拔罐疗法的常见反应及处理方法	13
(一)正常反应	13
(二)异常反应	14
九、拔罐疗法的适应证与禁忌证	14
(一)适应证	14
(二)禁忌证	15
第二章 拔罐疗法的理论知识	17
一、中医理论概述	18
(一)整体观念	18
(二)辨证论治	18
二、脏腑理论知识	18
(一)五脏	18
(二)六腑	19
三、经络理论知识	20
(一)经络的概念	20
(二)经络的组成	21
(三)经络的命名	22
(四)经络的走向	24
(五)经络的交接	25
(六)经络的功能	26
(七)十四经脉与腧穴	26
四、腧穴理论知识	55
(一)腧穴的概念	55
(二)腧穴的种类	55
(三)腧穴的功能	55
(四)腧穴的定位方法	55
(五)腧穴的主治规律	58
(六)腧穴的配穴原则	59
(七)特定穴的应用	60
五、人体十四正经经穴及其主治病证	65
第三章 常见病证的拔罐疗法	73
一、呼吸系统常见病证拔罐疗法图解	74
(一)感冒	74

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/>