

<<亚健康刮痧调理>>

图书基本信息

书名：<<亚健康刮痧调理>>

13位ISBN编号：9787513205252

10位ISBN编号：7513205256

出版时间：2011-8

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨金生，张丽 主编

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<亚健康刮痧调理>>

内容概要

刮痧是在中医经络腧穴理论指导下，用特制的器具，在体表进行相应的手法刮拭以达到活血透痧、防治疾病目的的一种外治法。

刮痧疗法具有调理舒经活络、活血化瘀、改善微循环，排毒解毒、促进新陈代谢，补益气血、增强脏腑功能，提高人体免疫力等作用，可以有效改善亚健康状态。

由张丽等编著的《亚健康刮痧调理》分为上、下两篇。

上篇为基础篇，共五章，第一章介绍刮痧与亚健康的概念及相关知识，第二章介绍经络腧穴基础知识及在此理论指导下的刮痧选经配穴知识，第三章介绍与刮痧有关的正常人体生理解剖学知识，第四章介绍刮痧的基本知识，第五章介绍人体各部位刮痧方法。

下篇为应用篇，共三章，分别介绍了常见亚健康症状、疾病倾向、常见体质的刮痧调理方法，以及相应的饮食、运动等综合调理方法。

<<亚健康刮痧调理>>

书籍目录

上篇基础篇

第一章 刮痧与亚健康

第一节 刮痧疗法

第二节 亚健康概述

第二章 刮痧与经络腧穴的关系

第一节 经络概述

第二节 刮痧选经配穴知识

第三章 正常人体生理解剖学基础知识

第一节 人体运动系统解剖名称、体表标志

第二节 人体主要的血管、神经

第三节 皮肤解剖生理知识

第四章 刮痧的基本知识

第一节 刮痧操作基本要求

第二节 刮痧常用手法

第三节 刮痧操作程序

附扶阳罐“以罐代手”在亚健康调理中的运用

第五章 人体各部位刮痧方法

第一节 头部刮痧

第二节 面部刮痧

第三节 颈部刮痧

第四节 肩部刮痧

第五节 背腰部刮痧

第六节 胸腹部刮痧

第七节 四肢部刮痧

下篇应用篇

第六章 常见亚健康症状的刮痧调理

第一节 感冒

第二节 头痛

第三节 颈痛

第四节 肩痛

第五节 背痛

第六节 腰痛

第七节 健忘

第八节 心悸

第九节 失眠

第十节 胸闷

第十一节 自汗、盗汗

第十二节 尿频

第十三节 便稀

第十四节 便秘

第十五节 食欲不振

第十六节 头晕

第十七节 耳鸣

第十八节 烦躁易怒

第十九节 带下量多

<<亚健康刮痧调理>>

第二十节 月经失调

第七章 疾病倾向的刮痧调理

第一节 高血压前期

第二节 糖尿病前期

第三节 高脂血症前期

第四节 肥胖症前期

第五节 乳腺增生倾向

第六节 女性更年期亚健康

第七节 慢性疲劳综合征

第八节 胃肠功能紊乱

第九节 性功能减退

第八章 常见体质的刮痧调理

第一节 中医体质学说概述

第二节 不同体质的刮痧调理

<<亚健康刮痧调理>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>