

<<灸除百病刮痧保健大全集>>

图书基本信息

书名：<<灸除百病刮痧保健大全集>>

13位ISBN编号：9787530870785

10位ISBN编号：7530870785

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：谢杏林

页数：418

字数：810000

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>

## <<灸除百病刮痧保健大全集>>

### 内容概要

《灸除百病刮痧保健大全集》由谢杏林编著，艾灸与刮痧是我国传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然医疗保健方法，千百年来广泛流传于我国民间。

“家有三年艾，郎中不用来。

”艾灸方法具有独特的找病功能，就是在疾病尚未出现的时候发现疾病，符合目前“早诊断”、“早发现

”、“早治疗”的医疗理念。

通过艾灸的找病功能，可以让我们更早地发现疾病，防患于未然。

刮痧以中医的脏腑经络学说为理论基础，在疾病未起或初起的时候，刮痧可以帮助身体排出毒素、激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。

在疾病比较严重时，刮痧也可以帮助人体疏通经络，促进病邪排出，起到辅助治疗的作用。

《灸除百病刮痧保健大全集》用通俗易懂的语言讲解了艾灸与刮痧的医学理论，详细介绍了祛除各种常见病的艾灸和刮痧方法、技巧、注意事项，不同群体的艾灸、刮痧养生保健方案，还有女性所关注的艾灸美容法、刮痧美容法等，融施治与调养于一体，内容科学实用，帮助读者轻松地为自己和家人祛除疾病，重拾健康。

<<灸除百病刮痧保健大全集>>

书籍目录

上篇 灸除百病——艾是祈求健康的一炷香

下篇 刮痧保健——排出血毒，让疾病远离

附篇 拉筋拍打——传统养生大法

附录 常用腧穴一览表

## <<灸除百病刮痧保健大全集>>

### 章节摘录

艾灸疗法历史悠久。

数千年来，历代医家和劳动人民在与疾病斗争的过程中，积累了大量利用艾灸治疗疾病的临床经验，使灸疗逐步形成了系统理论。

由于灸法成本低廉，操作方便，其适应证又很广，疗效显著且无副作用，既可祛除疾病，又能强身健体，数千年来深受广大人民群众的喜悦。

艾灸疗法具体起源于何时已无证可考，但因其用火，所以可追溯到人类掌握和利用火的旧石器时代。

火的使用让人们认识到，用火适当熏烤或烧灼身体的某些部位，可以减轻或治愈某些病痛。

于是，远古的先民就采取用火烧灼身体固定部位的方法治疗疾病，灸法从此也就产生了。

后来，又经过不断实践，人们最终选用既易点燃又有药理作用的艾草作为灸疗的主要材料，于是将这种方法称为艾灸。

关于艾灸疗法的记载可以追溯到殷商时代，在出土的殷商甲骨文中，有这样一个字：其形象为一个人躺在床上，腹部安放着一撮草，很像用艾灸治病的示意。

另外，长沙马王堆出土的《五十二病方》也记载了许多灸法，其中有“以艾裹，以艾灸癩者中颠，令烂而已”的说法同一时期，《黄帝内经·灵枢·官能》中亦有“针所不为，灸之所宜”的记载。

施灸主要用艾绒，《孟子·离娄》篇中说：“七年之病，求三年之艾，苟为不蓄，终身不得。”

由此可见，在春秋战国时代，灸法已初具形态。

.....

## <<灸除百病刮痧保健大全集>>

### 编辑推荐

艾灸和刮痧是易于掌握的中医传统疗法，无须中医基础，均能轻松掌握，非常适合普通家庭使用，一人学会，全家受益，不仅为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾，也可做好来病防病，加强养护，增强体质。

重拾千古秘传灸法，破解天火治病之谜再现刮法神奇功效，解读刮痧疗疾之秘灸护身心病自除，居家保健不求人刮走病痛一身轻，不用花钱也健康 详解艾灸、刮痧的取穴和治病手法，一看就懂，一学就会 配有人体经络穴位图，轻松找准穴位 家庭常见病，颈肩腰背痛，手到病除，灵验有效 安全，无副作用，经济实用，操作简便，适用于家庭自疗 适用病症多，适用人群广，有痛治病，无病强身 安全有效，适用面广 艾灸和刮痧是中医传统疗法，省钱好用、适合家庭操作。

无须很多的工具，无须专业技能，也无须花费太多的钱，一支艾，一块刮板，便可轻轻松松祛除病痛。

艾灸和刮痧安全性能好，无副作用，且适应证非常广，对于内科外科常见病，中老年常见病，儿科常见病，都有很好的疗效，因而非常适合全家老小使用。

一人学会，全家受益，不仅为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾，也可做好未病防病，加强养护，增强体质。

好学易懂，简单易用 艾灸和刮痧的操作方法简单易学，取穴的准确度要求也没有针灸和按摩那么高，一般也不会有安全问题。

因而无须中医基础，人人都可以轻松掌握。

本书深入浅出地讲解艾灸和刮痧的原理和方法，以及针对不同疾病的取穴方法、刺激方法和使用禁忌，此外，书中配商人体经络图，图文并茂，便于读者直观轻松找准穴位。

语言通俗易懂，步骤讲解清晰明了，手把手教你通过刺激穴位直达病灶，把健康掌握在自己手中。

内容全面，科学实用 本书不仅深入浅出地讲解艾灸和刮痧的原理和方法，还详细介绍了祛除各种常见病的艾灸法和刮痧方法、技巧、注意事项等，融施治与调养于一体。

此外，还提供了针对不同群体的艾灸、刮痧疗法，以及针对女性的艾灸美容法、刮痧美容法等，适用于不同的家人，不仅符合家庭成员的个人体质，而且符合中西医理论，科学实用，帮助读者轻松地为自己和家人祛除疾病，重拾健康。

<<灸除百病刮痧保健大全集>>

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>