

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵：刮痧拔罐除百病/《养生馆》编委会编.
—广州：广东科技出版社，2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6235-5

I. ①一… II. ①养… III. ①刮搓疗法②拔罐疗法
IV. ①R244

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068764号

Yiyongjiuling Guasha Baguan Chubaibing

责任编辑：曾永琳 李 莎

特约编辑：徐艳硕

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码：100070)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

目录

第一章▶ 刮痧、拔罐，最天然的国医自疗法

- 简单易学的刮痧疗法 1
- 方便有效的拔罐疗法 22

第二章▶ 刮痧、拔罐，十大特效经穴

- 内关穴 调节诸病的关键要穴 43
- 足三里穴 身体的长寿穴位 45
- 合谷穴 无所不能的综合医疗师 47
- 太冲穴 保护健康之大穴 49
- 涌泉穴 灌溉人体的第一源泉 51
- 三阴交穴 健脾益气、补肝滋肾的要穴 53
- 后溪穴 让肩背更健康的要穴 55
- 阳陵泉穴 调血通络解腹胀 57
- 足太阳膀胱经“诊断”“治疗”都在行 59
- 督脉 能治百病的好医生 61

第三章▶ 刮一刮、拔一拔，赶走亚健康

- 缓解疲劳 63
- 增强免疫力 66
- 增进食欲 69
- 提高睡眠质量 72
- 缓解心悸 74
- 通筋活络 76

• 消除痤疮	78
• 淡化雀斑	81
• 祛除黄褐斑	84

第四章 ▶ 刮一刮、拔一拔，常见病防治不用愁

• 感冒	87
• 急性扁桃体炎	90
• 肺炎	92
• 胃炎	95
• 胆石症	97
• 脂肪肝	99
• 便秘	102
• 慢性鼻炎	105
• 耳鸣	107
• 口腔溃疡	110
• 牙痛	112
• 慢性咽炎	115
• 落枕	117
• 颈椎病	120
• 肩周炎	123
• 腰肌劳损	126
• 腰椎骨质增生	129
• 腰椎间盘突出症	131
• 痛风	134
• 风湿性关节炎	136
• 类风湿关节炎	138

●坐骨神经痛	140
--------------	-----

第五章▶刮一刮、拔一拔，解决夫妻难言之隐

●痛经	143
●闭经	145
●月经不调	148
●乳腺增生	151
●更年期综合征	154
●产后缺乳	157
●产后便秘	159
●前列腺炎	161
●早泄	163
●阳痿	165
●男性不育症	168

第六章▶刮一刮、拔一拔，缓解中老年身体不适

●低血压	171
●高血压病	173
●血脂异常	176
●糖尿病	179
●冠心病	181
●心律失常	183
●中风后遗症	185

特别提示：本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。