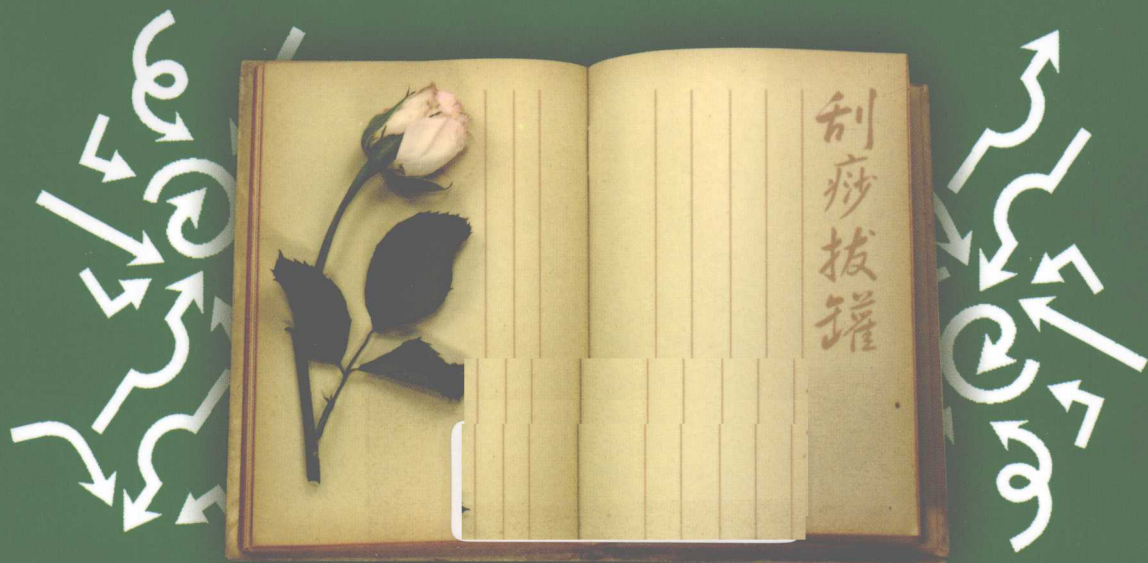


健康生活 系列



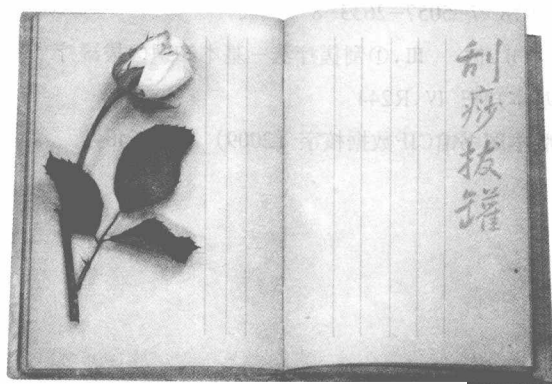
国家高级营养师、健康教育专家熊苗力荐！

刮痧拔罐 实用手册

《健康生活》编辑部 编著

中国友谊出版公司

健康生活 系列



刮痧拔罐 实用手册

《健康生活》编辑部 编著

中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧拔罐实用手册 / 《健康生活》编辑部编著. — 北京: 中国友谊出版公司, 2009.10

(健康生活)

ISBN 978-7-5057-2633-8

I. 1… II. 健… III. ①刮搓疗法—基本知识②拔罐疗法—基本知识 IV. R244

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第180648号

书名	刮痧拔罐实用手册
作者	《健康生活》编辑部
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京建泰印刷有限公司
规格	710×1000毫米 16开 17.5印张 286千字
版次	2010年1月第1版
印次	2010年1月第1次
书号	ISBN 978-7-5057-2633-8
定价	28.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

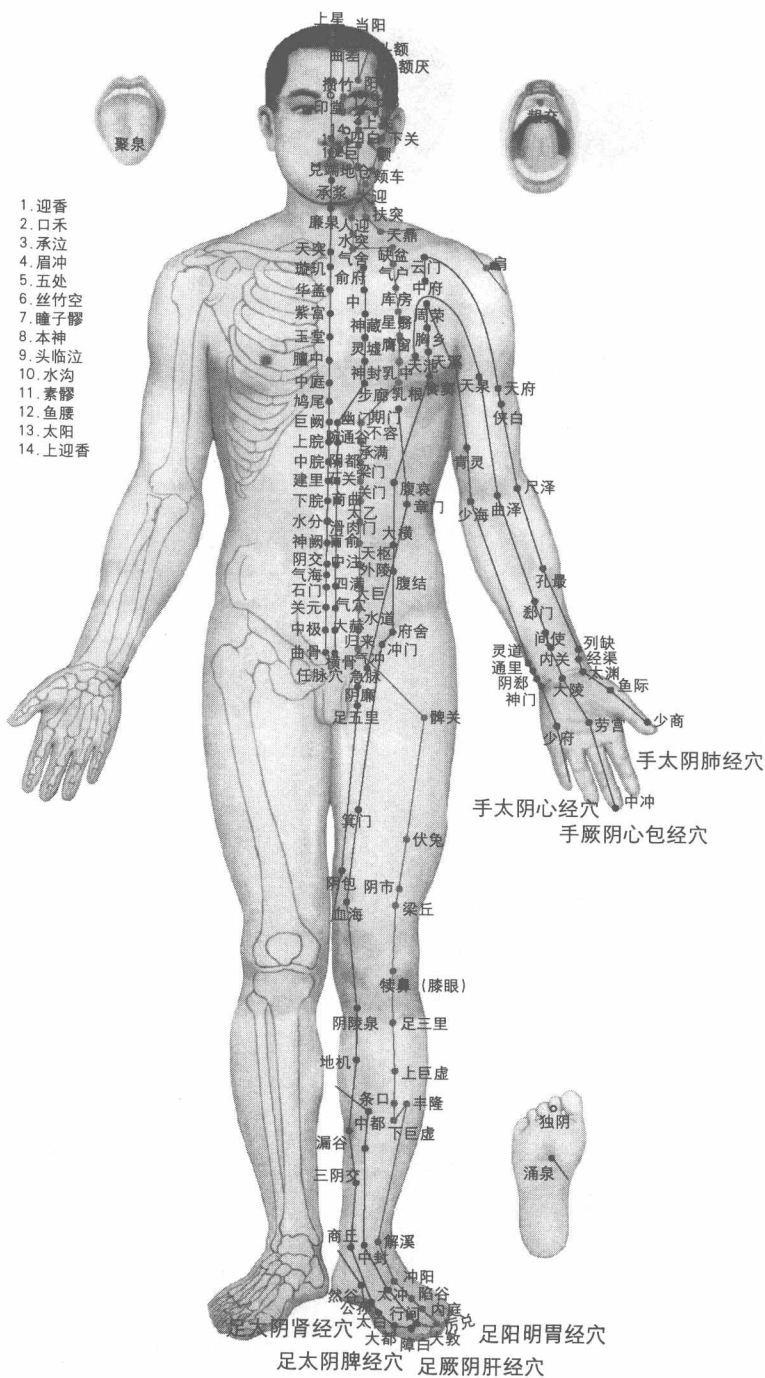


图1 标准经穴图-正面

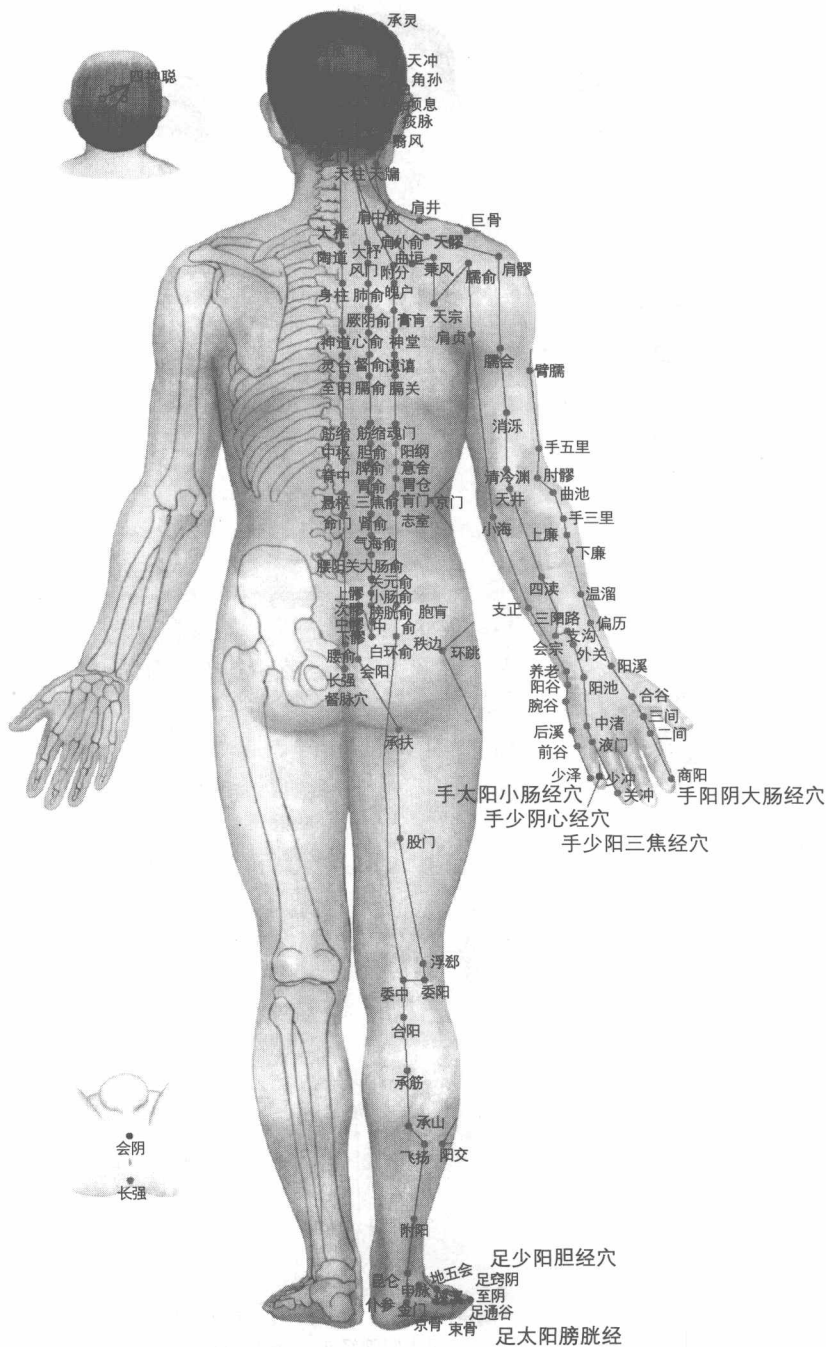


图2 标准经穴图-背面

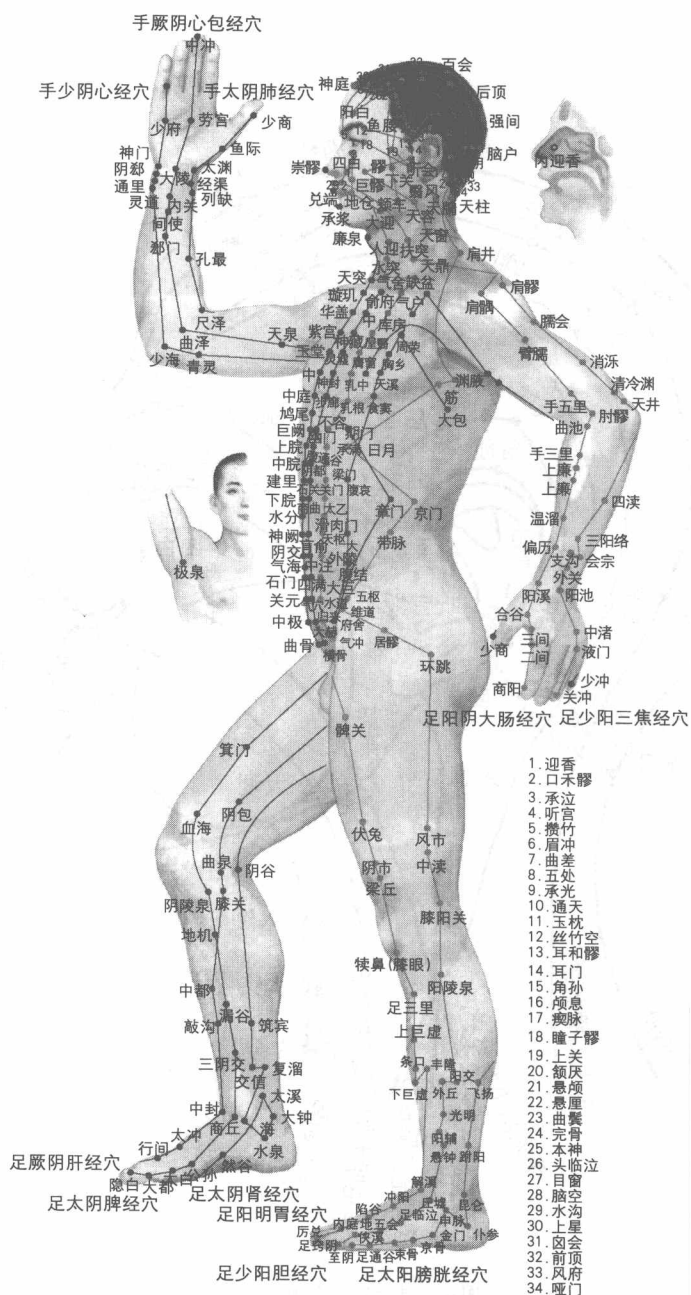


图3 标准经穴图—侧面

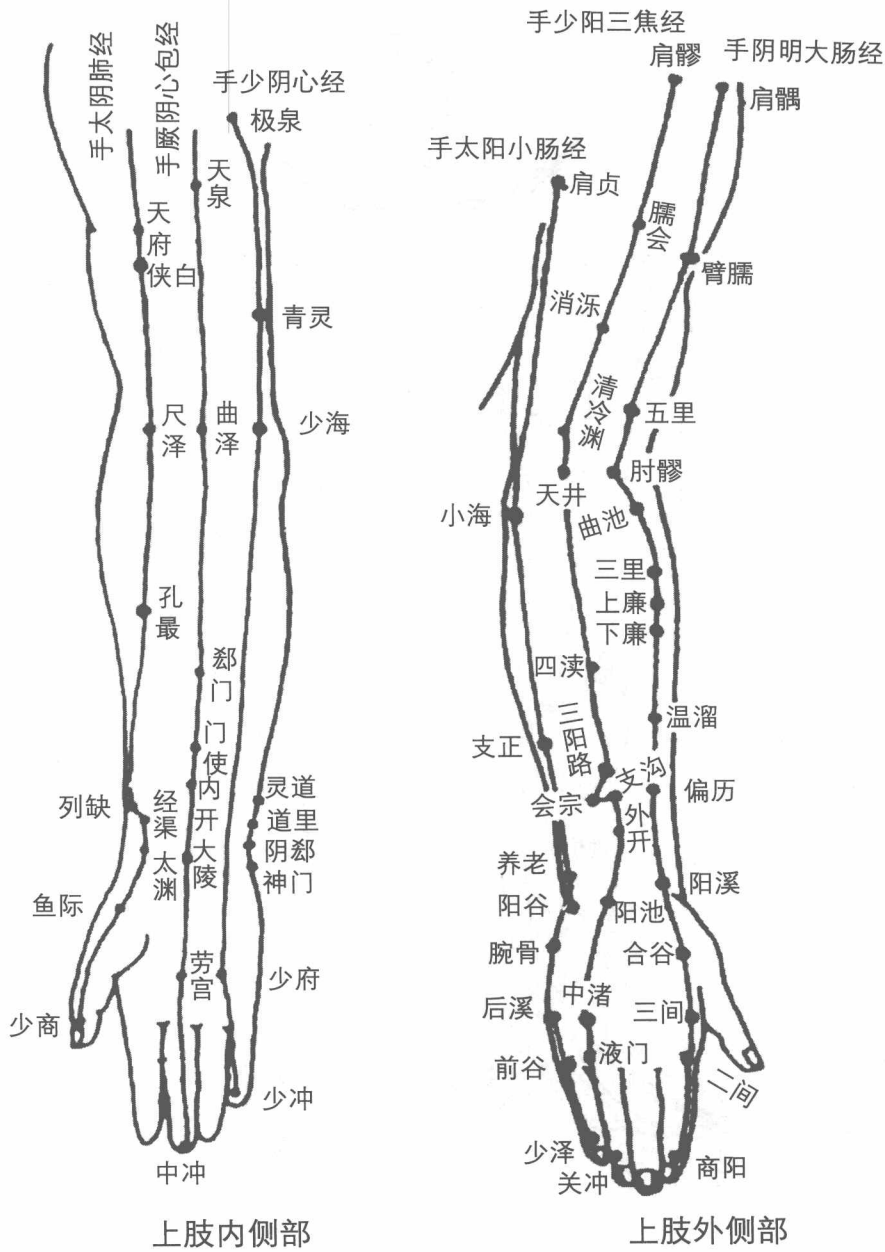


图5 上肢穴位图

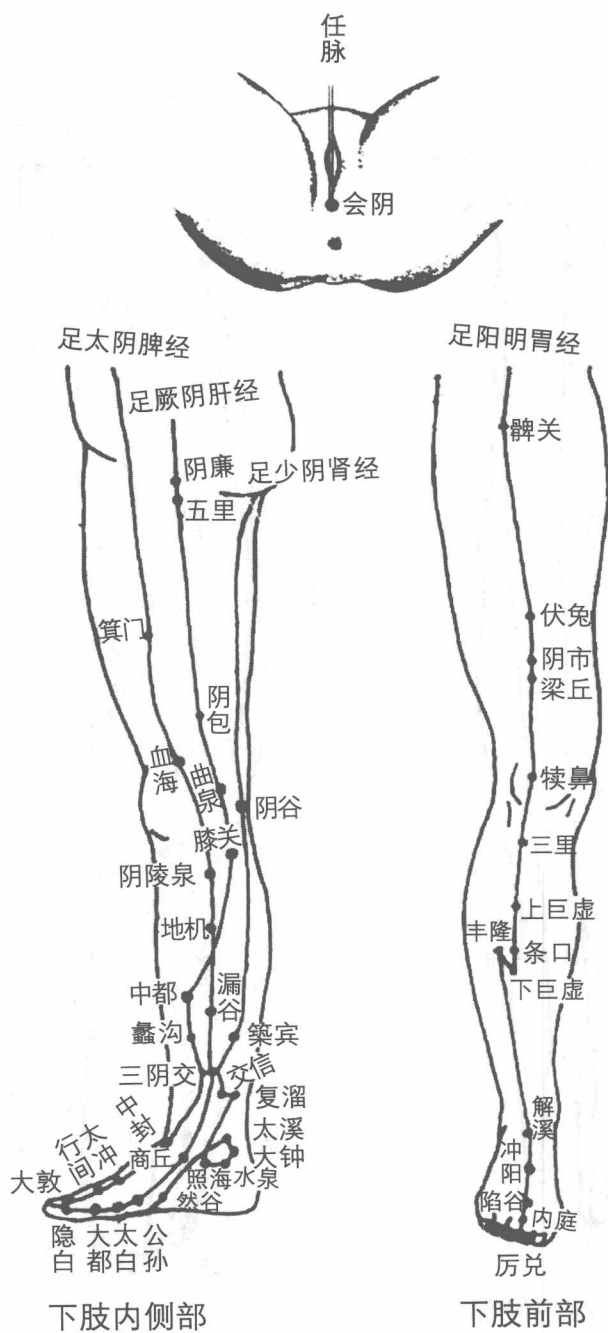


图6 下肢穴位图

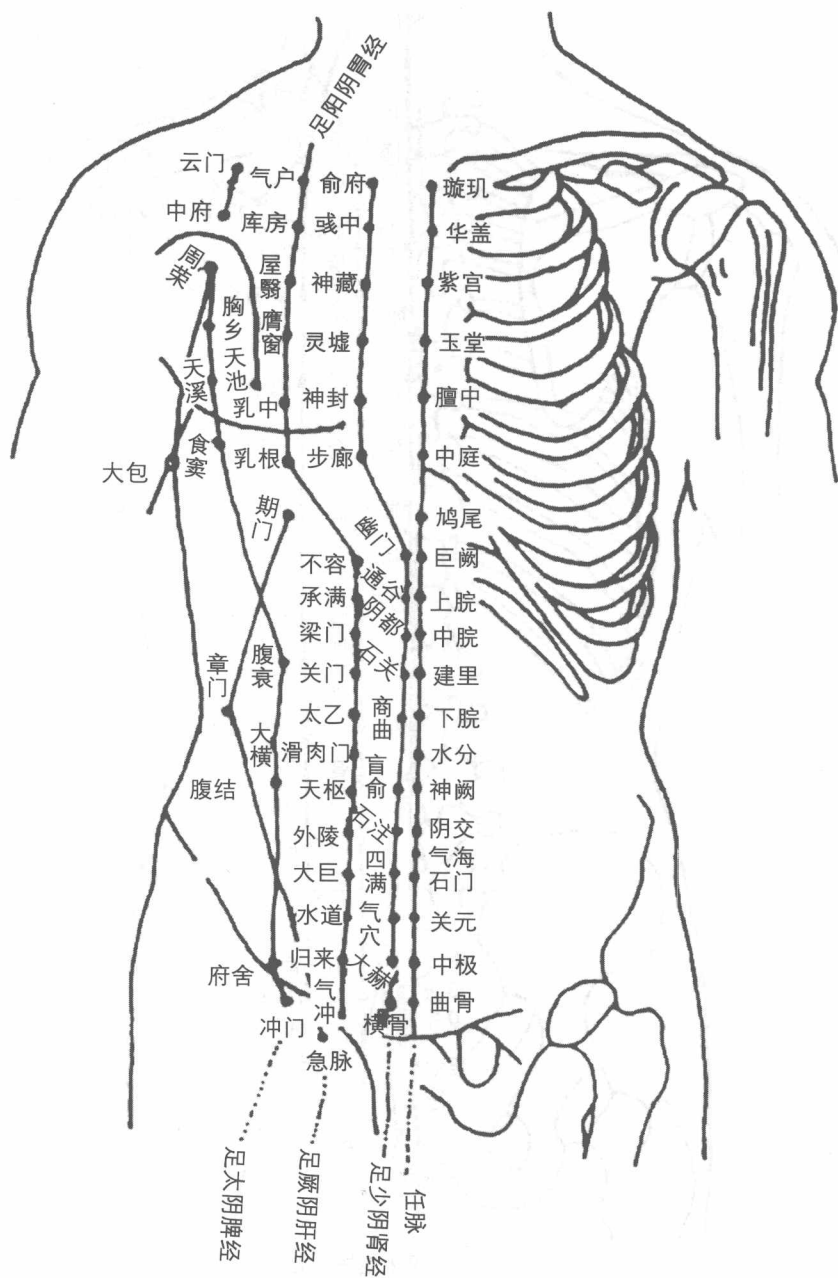


图7 胸腹穴位图

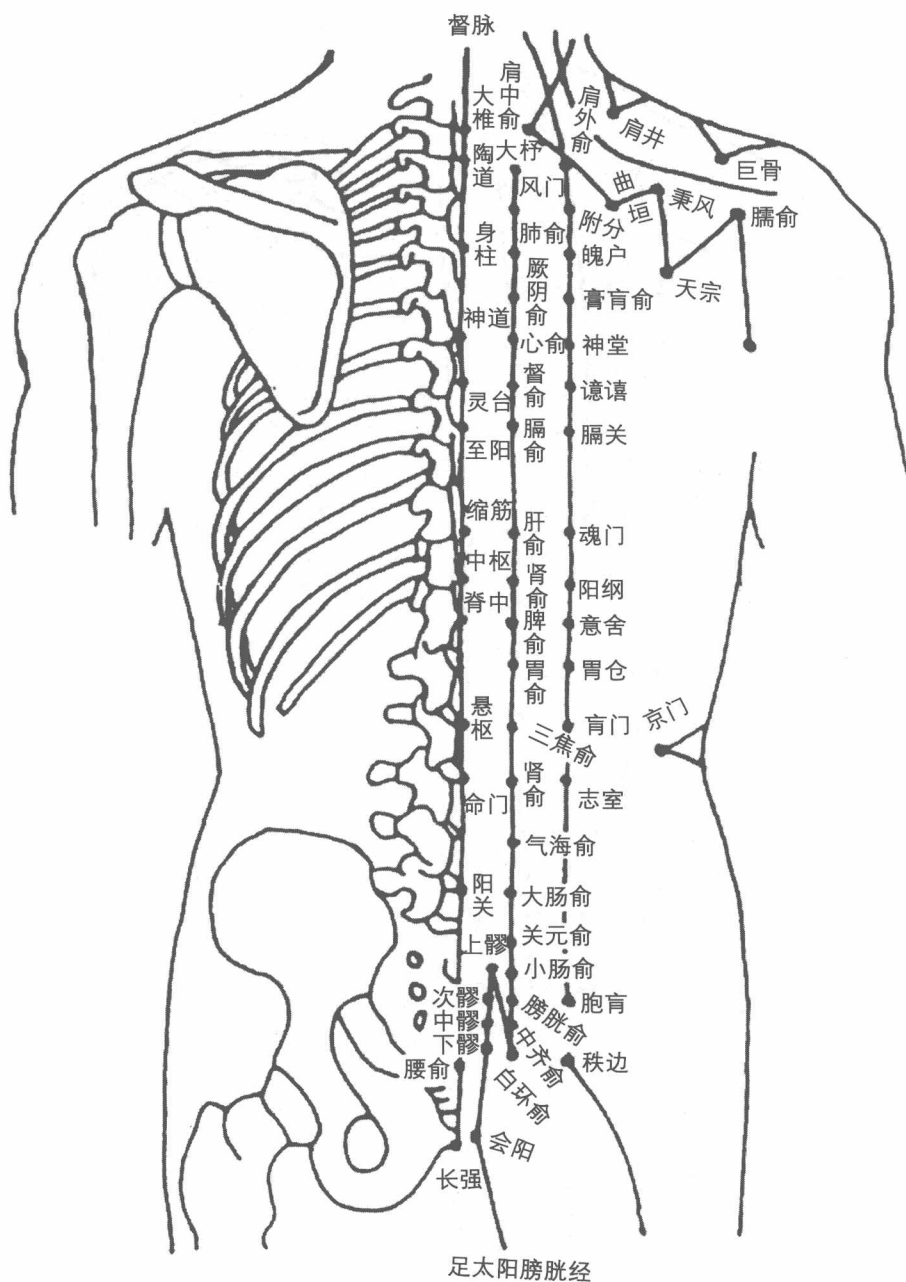


图8 肩背腰骶穴位图

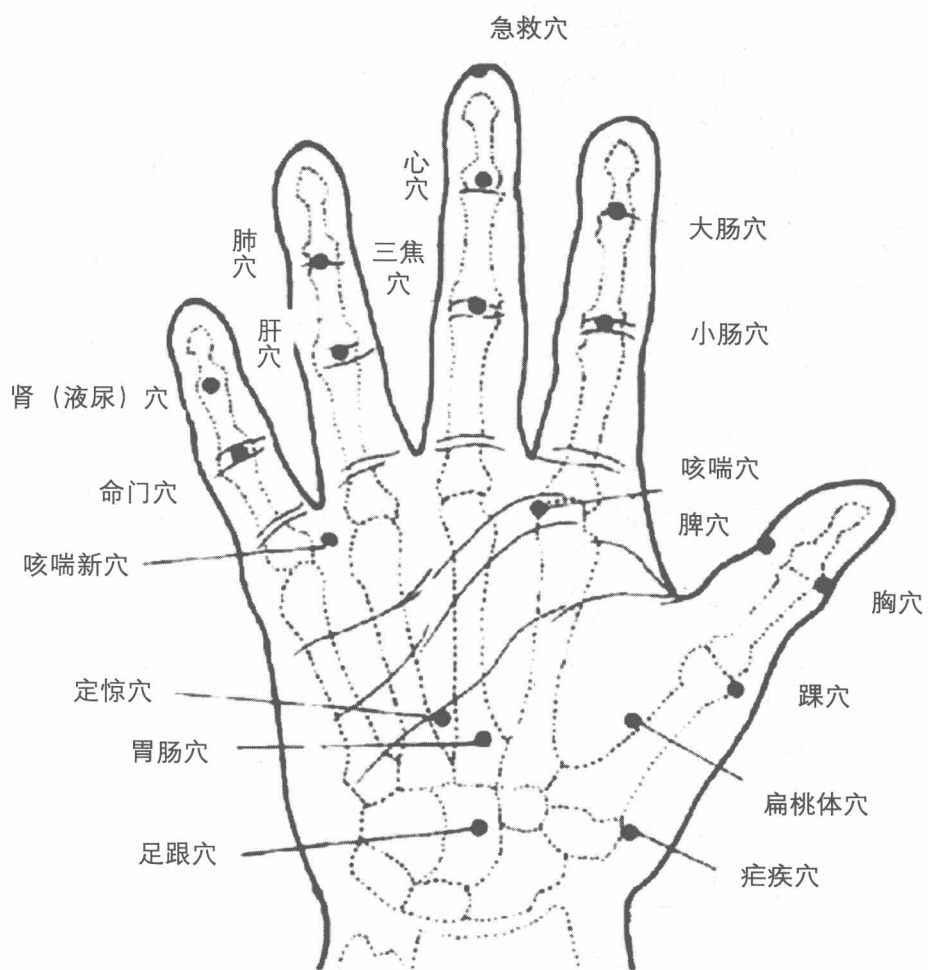


图9 手部穴位图

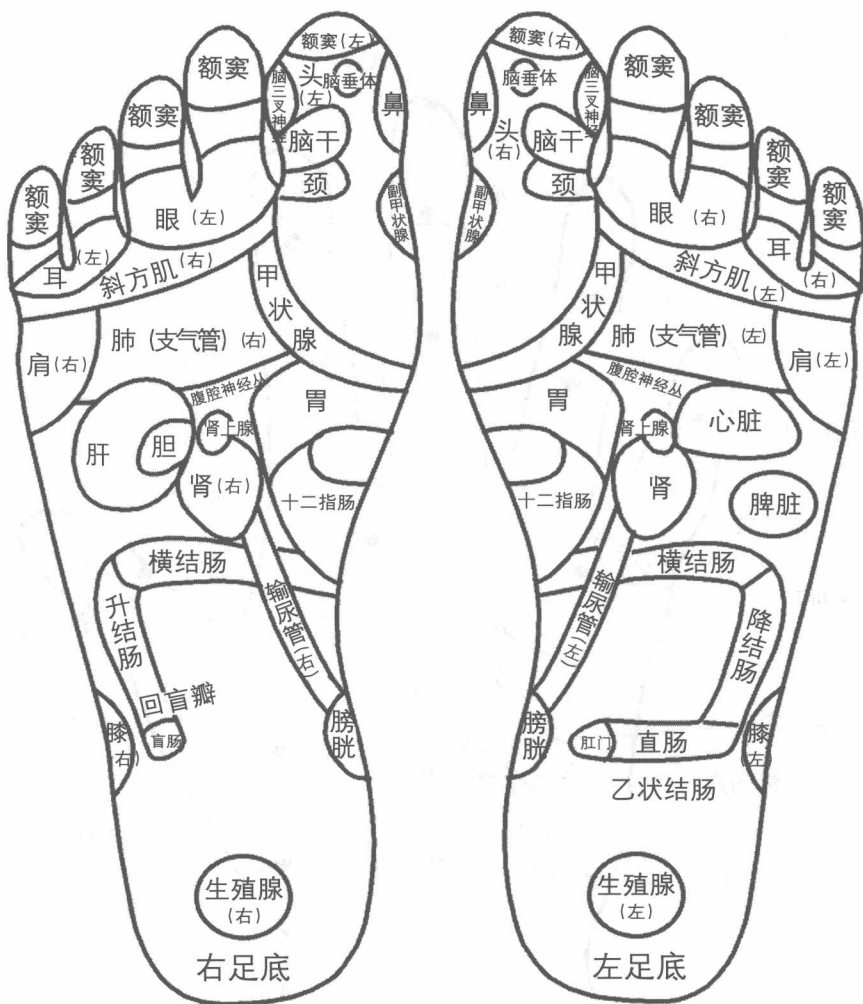


图10 足部全息穴位图

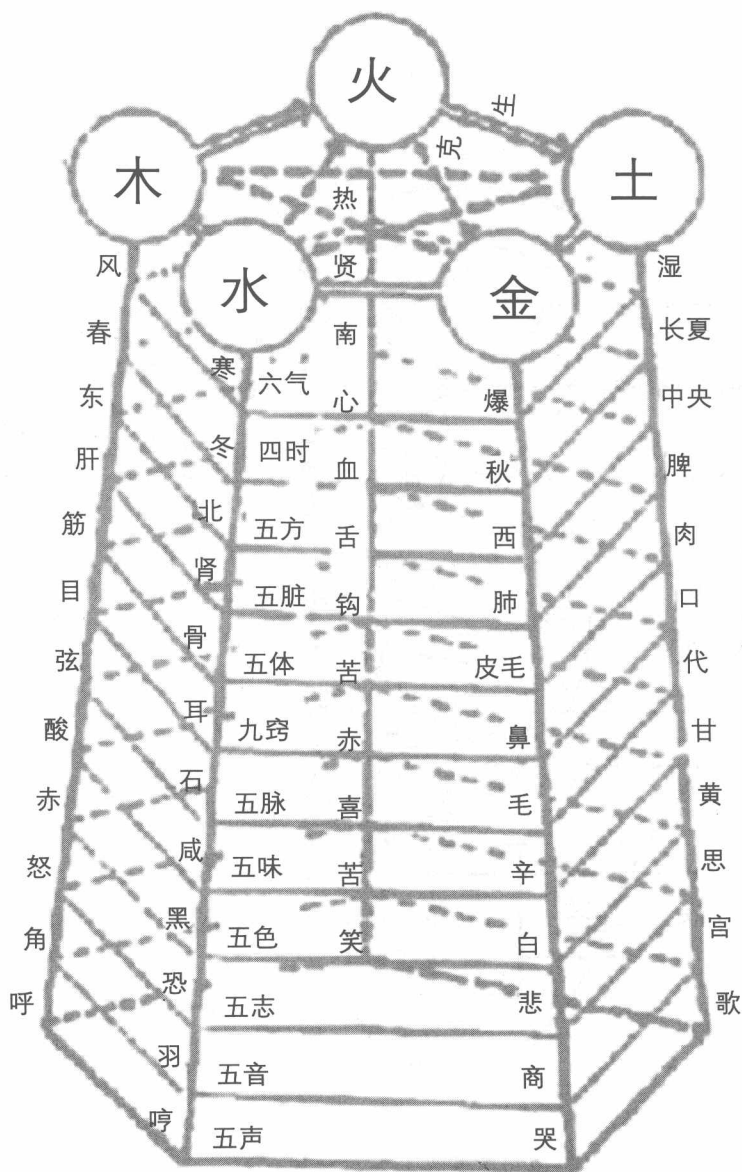


图12 五行归类配属表

细节决定健康（总序）

近年来，我们中国人的物质生活条件得到了很大的改善，人们不只关心自己有多少存款或者要买什么牌子的汽车，自身的健康问题日益受到重视。如今，越来越多的人意识到：健康生活是享受生活的前提。只有拥有健康的体魄，我们才能够面对美食佳肴吃得下，住进宽敞大房子睡得香，才能用精力充沛的体力和脑力去勾画更美好的未来。可以说，再优厚的物质条件也要一副健康的身子骨才能够消受得起。

从健康和疾病的角度来观察人群，可以分为两类：患有疾病的和没有病的；而患病的人又可以分为两类：有小病的和有大病的。如果你现在没有患病，可不要太过掉以轻心哦，因为患病风险依然很大，所以即使你没有疾病，也要注意这些潜在的健康陷阱。在日常生活中可以自我纠正的健康危险因素主要有两类：不健康的生活方式和危害健康的生活环境。

著名健康畅销书《不生病的智慧》作者马悦凌曾精准地总结出了人们面对健康问题的两种态度：一种是“求”健康，一种是“保”健康。什么是“求”健康呢？就是人们在面对疾病的威胁时，往往很脆弱，这时候的人最容易选择听天由命，认为所有的外在力量都能决定自己的命运，企盼着能接受最先进的治疗或是隐匿于江湖深处的灵验偏方。据世界卫生组织统计，在决定人健康状况的因素中，遗传占 15%；社会条件占 10%；气候、地理条件占 7%；医疗条件占 8%；自我保健占 60%。所以说，“求”健康，即便是在医疗条件极好的情况下，你健康的保障也只有 8%。

懂得“保”健康的人则大不相同，“保”健康的人会以持之以恒的态度去学习“保”健康的知识和技巧，在生活中不断调整和完善自己的身体，最后达到“保”健康的最高境界——活到天年。

马医师说到了健康这件事的根子上：“求”来的健康永远是被动的，“保”健康则是一种主动的姿态；“求”来的健康是迷茫的，“保”健康则是清醒的；

“求”健康是不可知的，“保”健康则是踏实的。做个会“保”健康的人是健康生活的必须，而告诉大家如何去科学正确地“保”健康便是我们这套“健康生活”书系的最大主旨。

你相信吗？健康生活的真谛其实就隐藏在你生活的角落中，只是尚待你的发掘。比如，你最近总是睡眠惺忪，或是常掉眉毛，很多人会为遇到这样的小毛病需不需要看医生而烦恼，为了这些不值一提的小毛病上医院看病，等了半天，医生往往三五分钟就把你给打发了，但不去看医生又总觉得忐忑不安，对身体放心不下。有很多朋友对一些健康小常识一知半解或是困惑不已，例如：“眼圈发黑是肾虚吗？”“严重脱发是重大疾病的前兆吗？”“大便发黑是由于内出血造成的吗？”等等。的确，许多疾病是有迹可循的。生活之中也许不怎么起眼的小征兆，别忽略了，这很可能就是身体在向你发出警报！察自己的颜观自己的色有时候就能读出很多健康信息，但如何解读这些信息的真实含义，则要靠你自己去充实和了解。（《健康生活·察颜观色知健康》）

对于疾病，与其发现了再去治疗，不如早作防备。正是由于人们有了这种观念，才催生了“自助保健”理念的火热和今天街头巷尾众多的养生保健服务店的诞生。比如，刮痧和拔罐作为古老的保健方式，又重新被人们拾起，作为自助保健的首选项。但是自助保健也要讲求科学有效性，刮痧拔罐要用什么器具？作用什么部位？保健频度怎样才合适？所有这些里面都大有学问，需要自助保健者认真学习与思量，仅凭别人几句口头指点或是自己想当然的感觉是不可能取得良好保健效果的。（《健康生活·刮痧拔罐实用手册》）

再比如，我们中国人最爱说：“民以食为天”，从身体健康来讲，饮食是健康的基础，合理膳食是一句流传了数千年的古老箴言。食物是人们赖以维生的重要物质，除了能满足“吃饱肚子”的需要外，更是构建身体健康的原料。世界医药之父希波克拉底曾经说过：“如果你食物吃的不对的话，将不会有医生能救得了你。”但是在我们的生活中，我们对食物的挑法和吃法总有很多误解或曲解。于是在无数的“想当然”中，我们买到了不该买的，忽视了你所需要的；吃进了不该吃的，又抛弃了真正该吃的。该吃什么食物？不该吃什么食物？食物怎么吃才美味又健康？食物摆在眼前，但如何让它们对你的健康产生