



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



百病 外治精选

- 多部常见病外治主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

百病外治精选



编著◎雷 子 周建党 宋为民 温木生 马汴梁 王艳逊
秦建国 田丽苹 程爵棠 陆 恒 彭 萌 严春朝
刘智斌 高新彦 程功文 李小牛 郑春启 张湖德
马烈光 胡献国 张维克



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病外治精选/雷子等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2993-7

I. 百… II. 雷… III. 外治法 IV. R244

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198886号

策划编辑:于 岚 焦健姿 **文字编辑:**崔玲君 **责任审读:**李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-9118

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:11 ·彩页4面 **字数:**186字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

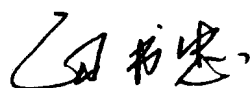
定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read '刘书安' (Liu Shou'an), written in a cursive style.

2009年9月13日

- 5 心脑血管病防治精选系列 / 108
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 108
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 109
- 8 乙肝防治精选系列 / 109
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 109
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 110
- 11 传染病防治精选系列 / 110
- 12 杂病自疗精选系列 / 111
- 13 关节病防治精选系列 / 111
- 14 痛风防治精选系列 / 111
- 15 男科病防治必读系列 / 112
- 16 女性常见病防治必读系列 / 112
- 17 两性健康百事通系列 / 113
- 18 失眠防治精选系列 / 113
- 19 人生百忧解系列 / 113
- 20 学当家庭医生系列 / 114
- 21 百病外治精选系列 / 114
- 22 意外防范与救治系列 / 115
- 23 家庭护理须知系列 / 115
- 24 安全用药指南系列 / 116
- 25 生活中的金点子系列 / 116
- 26 老年保健必读系列 / 116
- 27 健康妙招系列 / 117
- 28 小知识大健康系列 / 117
- 29 养生长寿精要系列 / 118

刮痧保健全书

GUASHA BAOJIAN QUANSHU

主编◎雷子 周建党



1

内容提要

本书以通俗易懂的语言、图文并茂的形式分4章详细介绍了刮痧疗法的基本知识、经络走行、穴位分布与功效，刮痧疗法与美容、美体、常见病治疗应用及操作步骤。本书实用性、指导性强，适合美容保健从业人员，基层诊所或社区医疗人员医务人员等参考。

[illegible]

第二章 经络穴位分布与应用

经络学说的概述

经络系统的组成

1. 经脉系统

2. 络脉系统

十二经脉循行穴位与主治

1. 手太阴肺经

2. 手厥阴心包经

3. 手少阴心经

4. 手阳明大肠经

5. 手少阳三焦经

6. 手太阳小肠经

7. 足阳明胃经

8. 足少阳胆经

9. 足太阳膀胱经

10. 足太阴脾经

11. 足厥阴肝经

12. 足少阴肾经

奇经八脉的作用

1. 沟通、联络作用

2. 统率、主导作用

3. 渗灌、调节作用

腧穴的分类

1. 经穴

2. 经外奇穴

3. 阿是穴

第三章 刮痧美容美体

美白

防皱

润肤养颜

减肥

美目

美颈

丰胸

纤腰

美腿

第四章 常见病症刮痧疗法

感冒

发热

慢性支气管炎

支气管扩张

肺气肿

糖尿病

高血压

阵发性心动过速

心绞痛

心肌炎

心力衰竭

慢性胃炎

胃下垂

消化性溃疡

肝硬化

脑血栓

神经衰弱

癫痫

肠梗阻

痔疮

脱肛

月经失调

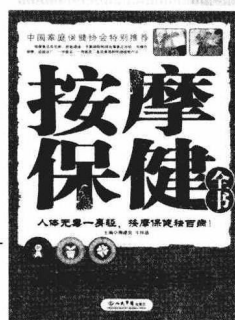
痛经

闭经

按摩保健全书

ANMO BAOJIAN QUANSHU

主编◎雷子 周建党



2

内容提要

因为没有西药的毒副作用、没有中药的难以下咽，时下，按摩正成为集祛病健身于一体的一种“绿色”疗法，被大众所看好。

为了推广普及中医按摩疗法，我们组织人员编写了这本《按摩保健全书》。本书共分为四章，第一章详细介绍了穴位按摩的手法、注意事项、禁忌证等基本常识；第二章列举了一些常用的穴位、反射区的位置和功能，便于刚入门的学者识别与记忆；第三章重点介绍了日常保健按摩法；第四章精心筛选了几十种常见病证的按摩疗法，包括头部按摩、手部按摩、足部按摩、躯干部按摩，以及患者日常生活的注意事项。全书图文并茂、文字简练、通俗易懂、实用性强，十分适合家庭疾病的防治及个人养生保健治疗，也可作为临床医生的参考用书。

