

<<全人体刮痧>>

图书基本信息

书名：<<全人体刮痧>>

13位ISBN编号：9787040350029

10位ISBN编号：7040350025

出版时间：2013-1

出版时间：高等教育出版社

作者：耿引循 编

页数：312

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>

## &lt;&lt;全人体刮痧&gt;&gt;

## 前言

为了维持正常的生命活动，我们的身体每天都在进行着新陈代谢。一些代谢产生的废物、毒素不能及时排出体外，就会滞留在人体内部。而当前，我们生存的环境污染严重，一些病邪或有害物质会趁人体防御能力不佳时侵入人体。此外，工作、生活压力和长期的不良情绪，都极易使人体出现内分泌紊乱的现象，让病气由内而生。一旦出现机会，这些体内的“不安定因素”就会爆发，让人难以招架，从而罹患疾病。其实，在我们被病气和毒素侵害的身体内部，就隐藏着足以将各种病气、毒素驱逐出体外的巨大潜能。

而刮痧，便是激发这种潜能的有效手法。

刮痧是中医古老的祛病方法之一，世代相传、沿用不废、历久弥新。

“不通则痛，通则不痛”是中医对病痛认识的名言。

“不通”指人体经络气血不顺畅。

刮痧可有效疏通经脉、祛除疼痛及其他不适感。

轻轻一刮，可使感冒的阴云就此烟消云散；轻轻一刮，可使中暑昏倒的人快速恢复神智；轻轻一刮，可使将人们折磨得汗如雨下的胃痛偃旗息鼓；轻轻一刮，可使恶魔般的心脑血管疾病暂时收敛。这些并不是夸大之词，而是先人们用自己的身体反复试验得出的结论。

为了使广大读者能够更好地掌握刮痧疗法，我们在广泛吸取古今医家的刮痧经方、验方的基础上，结合现代研究成果，从临床实际出发，删繁就简、去芜存精，编写了本书。

本书用简单、生动的文字介绍了一直以来隐藏在人体内部的神奇的自愈能力，并展示激发它的好方法——刮痧。

此外，本书从现代社会生活出发，介绍了百余种常见病、多发病、日常不适症状以及美容问题的刮痧法。

为了让您易懂、易学、易操作，我们还为每一个刮痧方法配备了细致的讲解和示范图。

您无需熟悉人体构造，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需按部就班，在皮肤上刮一刮即可轻松实施自疗，管理和维护自我健康。

衷心希望刮痧这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助。

由于本书为中医科普读物，为便于读者阅读，有些中医术语并不十分专业和精准，多数中医习惯用字予以保留，如“瘀血”、“咳痰”等。

希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供帮助。

书中不足之处，恳请广大读者批评指正。

同时，建议初学者在专业人士指导下实施。

## <<全人体刮痧>>

### 内容概要

《全人体刮痧》用简单、生动的文字介绍了一直以来隐藏在人体内部的神奇的自愈能力，并展示激发它的好方法——刮痧。

此外，《全人体刮痧》从现代社会生活出发，介绍了百余种常见病、多发病、日常不适症状以及美容问题的刮痧法。

为了让您易懂、易学、易操作，我们还为每一个刮痧方法配备了细致的讲解和示范图。

刮痧以中医皮部理论为基础，用牛角、玉石等工具在皮肤相关部位刮拭，通过良性刺激，充分发挥营卫之气的作用，使经络穴位处充血，改善局部微循环，起到疏通经络、舒筋理气、驱风散寒、清热除湿、活血化瘀、消肿止痛，以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫机能，从而达到扶正祛邪，防病治病的作用。

刮痧施术于皮部对机体的作用大至可分为两大类，一是预防保健作用，二是治疗作用。

## <<全人体刮痧>>

### 作者简介

耿引循，主任医师，原中国中医科学院西苑医院康复医学科主任，现任中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会副主任委员、世界中医药联合会老年医学专业委员会常务理事、中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员、中国康复医学会风湿病康复专业委员会常务理事、国家中医药行业特有工种职业技能鉴定工作专家委员会委员等职。

曾被评为北京市『健康卫士杯』先进个人，多次在中央电视台《健康之路》、《中华医药》、《百科探秘》及北京电视台《生活》等节目中做主讲嘉宾。

## &lt;&lt;全人体刮痧&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 千方百剂不如刮除病气 奇异的“脑梗死” 病痛的“清道夫” 中医里的“通俗”疗法 第2章 如何才能自己刮痧 刮痧刮哪里 经络穴位反射区 怎么刮痧 了解刮痧用具 常用的刮痧手法 不同部位的刮痧要领 需要注意的刮痧细节 第3章 刮痧与常见病 内科疾病 高血压 低血压 高脂血症 糖尿病 冠心病 贫血 神经衰弱 偏头痛 急性上呼吸道感染 慢性支气管炎 支气管哮喘 肺炎 肺气肿 百日咳 功能性消化不良 急性胃炎 胃、十二指肠溃疡 胃下垂 慢性胆囊炎 慢性肾炎 肝硬化 泌尿系统感染 泌尿系统结石 甲状腺功能亢进 便秘 痢疾 黄疸 中风 中暑 顽固性打嗝 胸膜炎 三叉神经痛 面肌痉挛 肋间神经痛 外科疾病 颈椎病 肩周炎 腰椎间盘突出症 老年骨质疏松 类风湿性关节炎 慢性腰痛 落枕 足跟痛 小腿抽筋 痔疮 脱肛 五官科疾病 牙痛 耳鸣 鼻炎 扁桃体炎 近视 远视 弱视 结膜炎（红眼病） 老年白内障 麦粒肿 青光眼 鼻出血 皮肤科疾病 斑秃 神经性皮炎 皮肤瘙痒症 湿疹 荨麻疹 带状疱疹 男科疾病 遗精 阳痿 早泄 前列腺炎 前列腺肥大 妇科、儿科疾病 乳腺增生 月经不调 痛经 闭经 白带异常 慢性盆腔炎 子宫脱垂 绝经期综合征 产后缺乳 产后腹痛 女性性冷淡 小儿疳积 小儿腹泻 第4章 刮痧与美容塑形 美容美发 面部皱纹 面色晦暗 黄褐斑 雀斑 痤疮 皮肤松弛 红血丝 黑眼圈 眼袋 眼睛暗淡无光 鱼尾纹 嘴唇晦暗、干裂 酒糟鼻 毛孔粗大 皮肤干燥 面部浮肿 扁平疣 头发枯黄 美体塑形 美胸 紧实腰腹 美腿秀腿 挺翘臀部 第5章 刮痧与保健 缓解不适症状 身体疲劳 口臭 口腔溃疡 眼睛疲劳 颈肩酸痛 下肢酸痛 食欲不振 精神不振 男性性功能下降 失眠 健忘 抑郁 焦虑 胸闷 心悸 眩晕 易怒 牙齿不坚 手足怕冷 晕动症（晕车、晕船、晕机） 刮痧调理脏腑 养心安神，让生命动力源源不断 疏肝理气，强化排毒功能 健脾除湿，让气血营养全身 润肺益气，防止病气乘虚而入 强肾培元，补益先天之本 健胃消食，促进消化 清利胆道，预防胆囊疾病 调养小肠，充分吸收营养 通畅大肠，不让糟粕多停留一刻 保养膀胱，利尿固涩 调理三焦，疏通全身气机 刮痧保养身体 净化血液，畅通血脉 濡养筋脉，重现矫健身姿 强健肌肉，塑造健美体魄 坚固骨骼，强化人体支架 滋润皮毛，披上健康“外衣”

## &lt;&lt;全人体刮痧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：按照世界卫生组织的标准，在静息状态下成人的收缩压（高压）高于140mmHg（18.6kpa），舒张压（低压）高于90mmHg（12kpa），即为高压。

高血压是一种常见的心血管疾病，是冠心病心绞痛等病症的重要诱因，严重威胁着人们的生命安全。我国高血压的发病率非常高，据有关部门统计，在我国35~74岁人群中，高血压发病率高达30%。经临床验证，刮痧疗法可有效预防和控制高血压。

症状表现 高血压的常见症状为头痛、头晕、眼花、心悸、健忘、失眠、烦躁等。

患者还可能因血压急剧升高，出现剧烈头痛、视力模糊、心律加快、面色苍白或潮红等症状，甚至还可导致脑部循环障碍，出现呕吐、颈项强直、呼吸困难、意识模糊、昏迷等症。

刮痧原理 祖国传统医学将高血压归为“眩晕”、“头痛”的范畴，认为高血压是由情志内伤、饮食不节、肝肾阴亏阳亢、气虚邪冲使体内阴阳失调所致。

刮痧疗法可以疏通经络、通脉止痛、补肾填精、疏肝理气，从而达到改善血液循环、平静情绪、降低血压的目的。

## <<全人体刮痧>>

### 编辑推荐

《全人体刮痧》用简单、生动的文字介绍了一直以来隐藏在人体内部的神奇的自愈能力，并展示激发它的好方法——刮痧。

<<全人体刮痧>>

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>