

<<张秀勤极简刮痧>>

图书基本信息

书名：<<张秀勤极简刮痧>>

13位ISBN编号：9787200065787

10位ISBN编号：7200065781

出版时间：2006-9

出版时间：北京出版社

作者：张秀勤

页数：81

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>

<<张秀勤极简刮痧>>

前言

近年来，社会上不断掀起刮痧热潮，刮痧已经成为人们喜爱的保健方法。它易于操作，却又十分有效，这正是其长盛不衰的原因。

小小一块刮痧板在肌肤上轻重舒缓、简简单单地一刮，调动的却是简单之下厚积的医学底蕴。

在祖国医学土壤中成长起来的刮痧疗法，经多代人承前启后的努力，得到长足发展，根深且叶茂。

我自刮痧受益后，即开始潜心研究，探索刮痧的奥秘，实践中医经络理论指导刮痧选经配穴，并将现代生物全息理论成功运用到刮痧疗法中，创立了全息经络刮痧法。

全息经络刮痧法以最简单、最直接、最生动的治疗方式体现了深奥的中医理论，成为最受欢迎的医疗保健方法之一，给无数人驱走病痛，带来健康。

本书用通俗易懂的语言诠释深奥复杂的医学理论，教你简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法。

现在，你只需按图索骥，就可以一步一步跟着本书的讲解进行自我诊断和自我保健。

无论有无医学基础，都可以为自己、为家人解急时之需，疗自身之疾。

无须花费过多的时间，哪怕只是将此书随手翻阅几页，都可以学会一招，让家人受到益处。

让刮痧刮走病痛，刮美容颜，刮出健康，刮出亲情。

这，就是我撰写此书的最大初衷；愿这本书成为你的真挚密友，为拥有健康而永远伴随你。

<<张秀勤极简刮痧>>

内容概要

《张秀勤极简刮痧》用通俗易懂的语言诠释深奥复杂的医学理论，教你简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法。

现在，你只需按图索骥，就可以一步一步跟着《张秀勤极简刮痧》的讲解进行自我诊断和自我保健。

无论有无医学基础，都可以为自己、为家人解急时之需，疗自身之疾。

无须花费过多的时间，哪怕只是将此书随手翻阅几页，都可以学会一招，让家人受到益处。

让刮痧刮走病痛，刮美容颜，刮出健康，刮出亲情。

这，就是我撰写此书的最大初衷；愿这《张秀勤极简刮痧》成为你的真挚密友，为拥有健康而永远伴随你。

近年来，社会上不断掀起刮痧热潮，刮痧已经成为人们喜爱的保健方法。

它易于操作，却又十分有效，这正是其长盛不衰的原因。

小小一块刮痧板在肌肤上轻重舒缓、简简单单地，一刮，调动的却是简单之下厚积的医学底蕴。

在祖国医学土壤中成长起来的刮痧疗法，经多代人承前启后的努力，得到长足发展，根深且叶茂。

我自刮痧受益后，即开始潜心研究，探索刮痧的奥秘，实践中医经络理论指导刮痧选经配穴，并将现代生物全息理论成功运用到刮痧疗法中，创立了全息经络刮痧法。

全息经络刮痧法以最简单、最直接、最生动的治疗方式体现了深奥的中医理论，成为最受欢迎的医疗保健方法之一，给无数人驱走病痛，带来健康。

<<张秀勤极简刮痧>>

书籍目录

第一章 刮痧探秘刮痧疗法长盛不衰的原因刮痧——自我诊断和自我治疗的妙法刮痧——适合现代人体质特点的养生绝技第二章 刮痧入门刮拭器具7种基本刮痧方法身体各部位的刮法治疗要点与诀窍第三章 刮痧实践极简刮痧诊断刮痧诊断规律痧象诊断规律阳性反应诊断规律检查脊椎检查脊椎方法1：刮拭手背中指第三节检查脊椎方法2：刮拭后头部顶枕带检查脊椎方法3：刮拭手背脊椎区检查脊椎方法4：刮拭背部脊椎检查脊椎方法5：刮拭足部脊椎区检查心肺检查心肺方法1：刮拭手部大鱼际、中指、小指检查心肺方法2：拍打肘窝检查心肺方法3：刮拭心脏体表投影区检查心肺方法4：刮拭背部心俞、肺俞检查大脑检查大脑方法：刮拭中指背和全头检查肾脏检查肾脏方法1：刮拭手部小鱼际、小指检查肾脏方法2：刮拭背部肾俞、志室、命门穴检查肾脏方法3：拍打膝窝检查其他脏腑检查其他脏腑方法1：刮拭头部额旁1、2、3带和额顶带检查其他脏腑方法2：刮拭全手掌检查其他脏腑方法3：刮拭手部第二掌骨桡侧全息穴区检查其他脏腑方法4：刮拭背部双侧膀胱经极简刮痧美容酒渣鼻刮痧方法：刮拭脾胃脊椎对应区痤疮刮痧方法：刮拭心肺脊椎对应区黄褐斑刮痧方法：在刮拭面部的基础上重点刮拭黄褐斑部位秀肩瘦臂刮痧方法1：刮拭肩上、肩前、上肢内侧刮痧方法2：刮拭肩后、腋下、上肢外侧瘦臀防垂、秀腿瘦臀防垂刮痧方法1：刮拭臀部后侧、外侧瘦臀秀腿刮痧方法2：刮拭下肢外侧、后侧、内侧瘦腹减肥刮痧方法：每日刮拭腹部极简刮痧防病保健净化血液最简便的清洁净化血液方法：拍打肘窝、膝窝增强免疫力最简便的增强免疫力方法：经常刮痧清洁脏腑内环境刮痧方法：定期刮拭背部双侧膀胱经保养卵巢从面部保养卵巢刮痧方法：按揉面部人中穴、承浆穴从足部保养卵巢刮痧方法：按揉足跟两侧健脑益智刮痧方法：每天刮拭全头补肾刮痧方法1：刮拭命门穴、双侧肾俞穴、志室穴刮痧方法2：刮拭涌泉穴刮痧方法3：刮拭额旁3带心脏保健保健方法1：刮拭或拍打肘窝保健方法2：刮拭太渊穴保健方法3：刮拭内关穴保健方法4：刮拭膻中穴极简刮痧改善亚健康下肢酸痛、沉重刮痧方法：拍打膝窝手足凉、怕冷刮痧方法：刮拭全手掌、全足掌头晕和头痛头晕刮痧方法：刮拭顶颞前、后斜带下1/3头痛刮痧方法1：刮拭全头，寻找痛点，重点刮拭头痛刮痧方法2：刮拭颈椎头部对应区食欲不振刮痧方法1：刮拭背部双侧脾俞穴、胃俞穴刮痧方法2：刮拭脾胃体表投影区视力疲劳刮痧方法1：刮拭颈椎眼部对应区刮痧方法2：刮拭眼周睛明穴、瞳子髎穴、承泣穴、鱼腰穴失眠症刮痧方法：晨起刮拭全头，睡前刮拭足底极简刮痧防治慢性病糖尿病预防治疗方法1：刮拭胰腺体表投影区预防治疗方法2：刮拭胰俞穴心悸、胸闷快速改善心悸、胸闷方法1：刮拭心脏体表投影区快速改善心悸、胸闷方法2：刮拭心俞穴、天宗穴、至阳穴心动过速刮痧方法：按揉第二掌骨桡侧心区便秘自我治疗便秘1：按揉迎香穴自我治疗便秘2：刮拭手部食指、小指自我治疗便秘3：刮拭上肢大肠经自我治疗便秘4：每天刮拭腹部大、小肠体表投影区自我治疗便秘5：刮拭足三里穴至上巨虚穴高血压刮痧方法1：刮拭耳部降压沟刮痧方法2：刮拭头部百会穴及全头刮痧方法3：刮拭头部脊椎对应区、颈部血压点胆囊炎刮痧方法1：刮拭肝胆体表投影区刮痧方法2：刮拭背部肝俞穴至胃俞穴刮痧方法3：刮拭阳陵泉穴至胆俞穴乳腺增生刮痧方法1：刮拭背部乳腺投影区刮痧方法2：刮拭背部乳腺脊椎对应区颈项痛刮痧方法1：按揉第二掌骨桡侧颈椎区刮痧方法2：刮拭手部颈椎区刮痧方法3：刮拭足部颈椎区刮痧方法4：刮拭颈部经脉慢性腰痛刮痧方法1：刮拭后头部腰区刮痧方法2：刮拭手背第三掌骨腰区刮痧方法3：刮拭或拍打膝窝刮痧方法4：刮拭命门穴、肾俞穴、志室穴刮痧方法5：刮拭腰眼穴刮痧方法6：刮拭足部腰区肩周疼痛肩痛刮痧方法：刮拭顶后斜带肩痛刮痧方法：刮拭顶颞前、后斜带中1/3肩痛上举难刮痧方法：刮拭肩井穴、肩上部肩痛刮痧方法：刮拭外关穴、中渚穴肩痛前伸难刮痧方法：刮拭腋后线肩痛后伸难刮痧方法：刮拭腋前线、肘关节外侧膝关节痛刮痧方法1：刮拭膝眼穴、鹤顶穴刮痧方法2：刮拭手部第二掌骨桡侧腿穴刮痧方法3：刮拭头部顶颞前、后斜带上1/3(对侧)刮痧方法4：刮拭梁丘穴、足三里穴、血海穴、阴陵泉穴、膝阳关穴、阳陵泉穴极简刮痧治疗突发疾病感冒发热刮痧方法1：刮拭大椎穴、曲池穴刮痧方法2：刮拭背部肺俞穴快速缓解咽喉肿痛：刮拭颈前部咽喉体表投影区咳嗽刮痧方法1：刮拭咽喉、肺、气管体表投影区刮痧方法2：刮拭尺泽穴、列缺穴刮痧方法3：刮拭大杼穴至肺俞穴止咳定喘刮痧方法：刮拭定喘穴、气喘穴牙痛刮痧方法1：刮拭面部下关穴、大迎穴至颊车穴刮痧方法2：刮拭顶颞前、后斜带下1/3痛经快速缓解痛经方法1：按揉第二掌骨桡侧下腹区快速缓解痛经方法2：刮拭头部额旁2带、额旁3带、额顶带后1/3呃逆快速止呃逆方法1：按揉鱼腰穴快速止呃逆方法2：刮拭第二掌骨桡侧横膈区落枕刮痧方法1：刮拭颈部经穴刮痧方

<<张秀勤极简刮痧>>

法2：按揉第二掌骨桡侧颈椎区胃痉挛快速缓解胃痉挛方法1：按揉耳部胃区快速缓解胃痉挛方法2：刮拭上肢内关穴快速缓解胃痉挛方法3：按揉第二掌骨桡侧胃区快速缓解胃痉挛方法4：刮拭至阳穴、膈俞穴快速缓解胃痉挛方法5：刮拭足三里穴

<<张秀勤极简刮痧>>

章节摘录

自我诊断健康状况 刮痧可以根据痧象（出痧的多少，所在的部位，颜色深浅）和刮拭过程中的阳性反应（局部有无疼痛、疼痛轻重、疼痛性质，刮痧时刮板下有无障碍和阻力）诊断对应脏腑器官的健康状况，具有操作简便、超前诊断、诊断和治疗同步进行、无毒副作用等特点。具体诊断方法将在第三章的“极简刮痧诊断”中详细介绍。

自我防病治病 气血是构成人体和维持生命活动的基本物质之一。气血运行通畅，人体就能保持健康；气血运行不畅，则组织器官缺氧，细胞早衰，影响人体健康。刮痧具有疏通经络，畅达气血，促进人体新陈代谢等作用，有预防疾病、防衰抗老的效果。

自我养颜美容 刮痧可以活血化瘀，排除体内毒素，清洁净化血液和肌肤，使肌肤局部的毛细血管扩张，局部组织血容量增多，血液循环加快而产生热效应。这种热效应使皮肤新陈代谢活跃，有利于受损组织的修复、更新与功能恢复，从而达到养颜美容，延缓面部皮肤衰老的目的。

<<张秀勤极简刮痧>>

媒体关注与评论

全息经络刮痧是对刮痧疗法的创新和发展，《极简刮痧》中的诊断治疗方法简便、实用、安全有效。

——世界针灸学会联合会会长 邓良月 大力推广刮痧疗法，努力发展健康医学。

——北京保护健康协会会长 张熙增

<<张秀勤极简刮痧>>

编辑推荐

《张秀勤极简刮痧》是“健康爱家系列·专家养生丛书”之一，展现刮痧疗法神奇效果，刮拭器具一一详解；刮痧方法图文并茂，治疗诀窍专家亲授。教你超前预测身体疾病，速效调理身体健康，简便保养容颜，引你进入刮痧疗法的科学殿堂。

<<张秀勤极简刮痧>>

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>