

<<图解通则不痛>>

图书基本信息

书名：<<图解通则不痛>>

13位ISBN编号：9787508732862

10位ISBN编号：7508732863

出版时间：2010-8

出版时间：中国社会

作者：郭恩奇

页数：247

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>

<<图解通则不痛>>

前言

人体就好比是您的一部爱车，需要您时时的关怀、不断地养护，您得经常清洗它，时不时为它上蜡保养，才能保持它的油光铮亮、运转正常。

除了日常的保养之外，您可能还必须定期为它进行系统的维护，例如送去4s店，给它做个保养，这样才能保证它每个零件的正常运转和每个系统的功能正常。

哪怕是一颗螺丝的稍微松动都很有可能影响整部车子的正常运行，搞不好还可能损坏以至于出大事。对我们这个血肉之躯，我们更需时时关怀养护，防微杜渐，使经脉通畅，脏腑和调，气血充沛，阴阳平衡，以确保它的健康强壮。

我们时常将维护身体健康比喻成一项工程，一项必须长期投入的健康工程。

所谓“生命不息，革命不止”！

所以，想要健康的人们，一定要自己加油，千万别等到出了问题才四处求医！

可是该如何来维护呢？

面对琳琅满目，广告满天飞的排毒与保健品，层出不穷的种种保健养生方法，从吃的到用的，从练功拍到静坐拉筋，相信大家会有种感到无所适从，不知从何下手的困惑。

或许还有人今天听说这个方法好，试试；明天听说那个产品好，也试试，结果试了一圈下来，没一个有用，于是认为自己没救了，放弃了。

这您就错了，不是没有方法，也不是您没救了，而是您没有找对方向。

如果样样都想试，那您就只能天天做人家的试验品了。

十几年来，我天天面对的都是那些在医院、健身房里流转，在药物和各类保健品、营养品里浸淫，而将身体弄得百孔千疮、身心疲惫的人。

面对这些痛苦不堪，却又束手无策的人们，有时真的为他们感到很心痛，很着急。

我常常会有一种想要身边所有的人都健康起来的迫切感，所以我天天不厌其烦地告诫他们：健康要靠自己，要把健康掌握在自己的手中！

其实，所谓大道至简，只要大家能够静下心来，停下追逐的脚步，就会明白，健康离我们很近，很近。

在本书中，我要介绍的，就是一种既可为他人治病又可自我防病治病，保健养生而又简便易行的好方法——吕教授循经走穴刮痧法。

这个我学习实践并不懈追求了近20年的，集防病治病、保健养生为一体的济世良法，简便易行、廉而效验，即使您没有一点医学知识，甚至一字不识，您也一样可以一看就懂，一学就会，一用就灵。

您一定不相信是吧？

那么就先跟随以下这首在民间广为流传的“刮痧歌谣”，先体验一把刮痧的神效吧：一只板儿在手中，疏通经络就畅通；未病先防把身健，无灾无病活百年。

晨起常把头来刮，开窍醒脑智慧加；白发头痛去无踪，又防萎缩脑中风。

若是经常来刮面，祛斑美容可驻颜；防治面瘫调脏腑，五官有疾亦灵验。

颈肩经脉常来通，消除疲劳好轻松；止咳退热疗咽痛，又防颈肩与背痛。

轻轻来把上肢通，调理脏腑无限功；补心调肺又理肠，还可防治手麻酸。

常常来把腰背刮，一身阳气可堪夸；既健脏腑又壮腰，泌尿生殖病亦消。

常刮胸腹可建功，调理脏腑阴脉通；可防心肺乳腺疾，减肥塑身效堪奇。

时常且把下肢刮，可将气血灌顶夸；既调脏腑强筋骨，又利关节腰腿麻。

全身经脉勤疏通，脏腑调和气血隆；阴平阳秘真康健，健康快乐福无穷。

每天只要十分钟，小小刮板立勋功；全身上下勤刮遍，健康就在你掌中。

我可以一点儿也不夸张地说，只要您每天花上10分钟，勤劳刮拭，健康就可以掌握在您自己手中，从此远离疾病与医药的纠缠困扰；只要您愿意，您还可以为家人、朋友维护健康，亲人朋友、左邻右舍，甚至路遇危急，小小刮板亦可解一时之危，让自己的生活更有质量，人生更加精彩！

我出此书的目的是很简单——就是要让大家明白，自己的健康只有靠自己，只有树立正确的健康养生观念，掌握一定的健康常识和保健技术，才能做身体的主人，而不是被频出状况的身体所左右。

<<图解通则不痛>>

只要稍加留心，每个人都可以把自己的健康牢牢地把握在手中！

因本书是面对所有需要得到健康保障的普通大众，让大家能掌握一定的刮痧知识与技巧，故文中尽可能地使用通俗浅显的语言，阐述一些刮痧知识和我的刮痧经验与治疗保健方法，完全没有高深的理论，都用平实的口吻直述，以方便大家学习掌握及了解刮痧的真实面目。

<<图解通则不痛>>

内容概要

3分钟内，任何人均可掌握的最正宗、最有效的经络刮痧技巧，让每个人轻松拥有不生病的智慧；
每天10分钟，从头到脚保健刮痧，疏通全身经络，让家人从此连感冒发烧的烦恼都减少；
专为全身14条经络订制的疏通指南； 50种常见疾病的特效预防及治愈方案； 近100桩令您感同身受的疾病事例，随例附赠详尽的图文治疗方案； 近200余幅精美制作、精确到位的治疗图解，让每个人都成为刮痧排毒养生专家！

作者简介

郭恩奇，中国科技研究交流中心研究员，中国保健科技学会国际传统医药健康研究会会员，吕季儒教授健康法专家委员会秘书长。

2003~2004年，在中国开展的人力资源、科研、学术成果活动中，《刮痧为人类健康带来福音》一文被评定为优秀作品，并获优秀研究、学术成果特等奖：全文已载入《跨世纪中国改革开放的理论与实践》丛书中。

2010年6月28日，在全国经济文化产业活动中，《中国循经刮痧排毒健康法》作者郭恩奇被评为“中国国礼艺术家”，已入编《世界优秀专家人才名典》及《二十一世纪杰出专家》名录。

<<图解通则不痛>>

书籍目录

第一章 经络网就是身俸的防护网经络畅通，百病不生最快速有效的排毒通道，全在经络上循经走穴刮痧法，最适合百姓家的养生之宝三分钟学会，全家终身受益您不可不知的刮痧养生经第二章 从头刮到脚，找到病根还祛病“痧”是防病、诊病和治病的风向标提神醒脑又驻颜——头面部保健刮痧法打通全身循环的枢纽——颈肩部保健刮痧法让五脏六腑阳气十足——腰背部保健刮痧法阴阳协调才能活到天年——胸腹部保健刮痧法小天地改变大乾坤——上肢保健刮痧法强筋健骨，年轻1岁——下肢保健刮痧法第三章 刮痧板，全家健康的“跳板”——刮痧调理亚健康感冒分清寒热，一刮就见效板到头痛去无踪压力再大，也可以一觉睡到天亮不再为颈椎病烦恼刮痧治疗肩周炎，当场见效不再因上厕所影响听课了全身的疾病竟然随着便秘的治愈而好转保健刮痧治好了多年的皮肤瘙痒刮痧让降压药越服越少一次刮痧就让他腰部活动自如了第四章 经络通畅，自然百病不生——慢性病的刮痧调理刮除血管废物，不再需要“速效救心”糖尿病不可怕，刮痧奇效攻克它2年哮喘史戛然而止，连主治医生都惊奇挺起腰杆，走上幸福的红地毯刮痧排毒，赶走烦人的牛皮癣顽疾我用简单的刮痧让齐老重拾画笔次刮痧，治愈慢性咽炎坐骨神经痛根本不用开刀治刮痧加爱心是慢性胃炎的奇效之方治过敏性鼻炎，别忘了刮刮小腿第五章 要幸福，先修好身体这块福田——生殖系统保健刮痧经期疼痛，通则不痛月经调好，一好百好刮外治内，不可思议地刮小了子宫肌瘤乳腺增生是最方便自己治愈的病子宫清亮温暖，宝宝不请自到刮掉难言之隐，全家迎来新的春天阳萎不是生活压力的必然产物第六章 好妈妈胜过好大夫——小儿疾病刮痧保健孩子便秘，千万别乱吃药哮喘，需要父母及早学治每天刮痧半小时，孩子不再“多动”治腹泻，只需牢记特效穴常给孩子刮痧，孩子胃口特别好尿床非小事，补足肾气一生受益孩子发烧，千万不要病急乱服药扁桃体，大可不必切除实践证明，刮痧可让孩子更“聪明”第七章 最万能的家庭必备急救之宝——急症的刮痧处理法刮痧板是最有效的“护身符”经脉常疏通，心绞痛不再来不到5分钟，即可止住突发胃痛呃逆初起，即刮即治愈刮出落枕病因，治标更治本区分病因治头痛，事半功倍急性腰扭伤，先刮人中疏督脉踝关节扭伤，刮对侧手腕见奇效大多数急性腹泻都无须吃止泻药中暑急救刮痧法，旅游必学技刮通经络，牙痛即刻消除代后记作者简介

章节摘录

经络畅通，百病不生 关于“经络”到底存不存在的问题，大概已经争论了近百年。至今，现代科学都无法真正地了解它、证明它，但经络却始终不改其在人体中的重要角色——“决死生，处百病”。

我们的祖先早在几千年前就已知道经络在人体内纵横交错，网络全身而无处不在，对我们的机能系统无所不能调节。

我们可以发现在中医的治疗中，万变不离“经络”。

任何治疗方法离不开经络，不论是诊病开方，如六经辨证、药物归经等；还是针灸推拿，如“腰背委中求，头项寻列缺”等，都有经络的参与。

不论人们如何争论，来自《黄帝内经》的一句话，依然亘古不变：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”

这句经典中的经典之语，几乎概括了经脉的所有功能，说明了经络在人体中的重要性，正所谓：经络网就是身体的防护之网！

经络畅通，气血充足 如果说，经络是我们身体内部相互联系，身体内部和外部联系的主要通道，那么，能使这些通道发挥作用的物质，就是中医讲的气血。

什么是气血呢？

作一个简单的比喻：血就是现代科学讲的物质；而气就是信息和能量。

一个人就相当于一个国家，气则相当于电信、邮政等各种渠道所传递的信息；血就相当于火车、飞机、轮船等运送的物质。

经脉就是电信、邮政、交通这些部门的总和，如果这些部门出现了障碍，或是交通工具不足，将会导致信息的滞后及物质无法流通，国家就会出现各种危机，反映到人身上就是各种病痛。

如果这些部门被彻底破坏，国家也就陷入了瘫痪，作为一个人，那恐怕就是病人膏肓，大去之期不远矣。

一个人身体的物质、能量、信息都交流通畅的时候，这个人肯定是一个健康的人；反之，不管是什么样的疾病，归根到底都是由于经络不通畅，即所谓的“经脉不通，百病丛生；经脉畅通，病无由可生”。

所以说经络网就是我们的防护网，这么多年来我总结了一句话：会调自身经络一张网，人人皆可得长生。

经络四大功能，健康的四根顶梁柱 经络具体由什么组成呢？

顾名思义，它就是经脉和络脉的总称。

经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中纵行的主干，故粗大，且有一定的循行路径，经脉除了包括大家都知道的十二经脉和奇经八脉以外，还包括十二经脉附属的十二经别、十二经筋、十二皮部。

其中十二经脉又分为手三阴经和足三阴经，手三阳经和足三阳经，以应十二脏腑。

络有网络、分支的含义，所以络脉是经脉别出的细小分支，纵横交错，遍布全身。

络脉有别络、浮络和孙络之分。

别络是较大和主要的络脉，浮络和孙络是细小的络脉。

就部位而言，经脉的分布较深，纵行而有规律，且左右对称，络脉则分布较浅，纵横交错而没有规律，遍布全身。

经络与脏腑有着表里络属关系，阴经属脏络腑，在内为里；阳经属腑络脏，在外为表。

经络是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯通上下的通道，把人体内的脏腑与外面的四肢百骸，五官九窍以及皮肉、毛发、筋骨等联系成一个有机整体，以行气血，和阴阳，使人体各部的功能活动得以保持平衡协调。

《灵枢·经脉篇》说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

也就是说通过经脉可以判断疾病预后的吉凶，决断死生，治疗各种各样的疾病，调理虚实，不能不通晓。

<<图解通则不痛>>

既然经络如此重要，那么它具体又具有哪些功能与作用呢？

下面我们先来认识一下它的生理作用：1.沟通内外，联络脏腑 《灵枢·海论篇》：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。

”经络遍布全身，无处不到，有沟通表里上下，联系脏腑与四肢百节、五官九窍、皮肉筋脉等作用，说明经络具有联络沟通脏腑与肢体的作用。

2.运行气血，濡养全身 经络是运行气血的通道，气血通过经络的运行，以供养全身，起到濡润温煦的作用，从而维持人体的协调平衡，保证全身各组织器官正常的生理活动功能。

《灵枢·本脏篇》：“经脉者，所以行气血而营阴阳、濡筋骨、利关节者也。

”3.抵御外邪，护卫机体 经络具有抵御外邪，护卫机体的作用，与卫气有关，即“营行脉中，卫行脉外”。

卫气是一种悍疾滑利的水谷之气，循行于皮肤，分肉间，能够起到温煦肌肤、充实肌肉、调节汗孔开阖的作用，从而加强了经络的卫外作用，使人体不易受外感六淫之邪的侵袭。

4.传导感应，调节平衡 当外界某种刺激作用于机体时，机体就通过经络与内脏联系立即作出反应，以适应各种复杂的变化。

机体还可以通过传导感应作用调节人体阴阳平衡，维护身体的健康。

经络四大作用，防御疾病的四大秘籍 接下来我们再看看经络在我们的身体出现疾病的时候所发挥的四大作用：1.经络与内脏的病 经络与疾病的发生发展、顺行逆行，都有着密切的关系。

外邪侵入内脏，必须通过经络才得以转变。

《黄帝内经》中的《素问·缪刺论篇》里明确指出：邪气在侵袭人体时，必定先侵入皮毛，留滞而不被驱除，就会侵入孙络，再滞留未去，就要侵入经脉，向内延及五脏，流散到肠胃；致使表里都受到侵害，五脏也就会受伤。

同样，如果病邪在内脏，则“有诸内必形诸于外”，累及经络。

正如《灵枢·邪客篇》说，如果肺和心有邪气，邪气就会留滞在两肘关节处；肝有邪气，邪气就会留滞在两腋窝处；脾有邪气，邪气就会留滞在两大腿（髌关节）部；肾有邪气，邪气就会留滞在两胭窝处。

2.经络与互官的病 人体五官七窍通过经络相互连接，所以脏腑的病变可以通过经络，反映在五官七窍和身体表面。

《灵枢·脉度篇》说：五脏的精气常由体内向上营养五官七窍；五脏不调，就会导致七窍滞涩不通、六腑不和，还会导致气血郁阻留滞体表，形成痈疡疾病。

所以当经脉受阻，其所经过及其所络属的组织器官就会产生病变。

如大肠经病就会产生牙齿痛，胃经病会导致口唇溃烂等。

3.经络与四肢的病 四肢皮肉筋骨都有赖于经气的滋养，是以经络有病，它所经过的四肢各个部分就会出现各种病症。

如肺经有病，其所过上臂内侧的前沿就会疼痛厥冷，大肠经病时，大拇指食指就会不灵光等。

4.经络与脏腑之间的疾病 脏腑之间的病可以通过经络相互传递。

如《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》说：“所谓治未病，就是见到肝病，应当知道肝病将传于脾而至脾病，治疗时就要先补脾。

”如肝郁气滞，则不思饮食；肝气犯胃，则胃脘作痛等。

学会循经走穴，人人都会诊断病痛 实际上，在经络的诸多功能中，还有更重要的，是它的诊断和治疗作用。

所谓“经脉所过，病症所在”，了解经络的循行部位、络属关系，就可以根据病变部位的症状，轻松得知病在何经、何脏。

例如头痛，痛在前额眉棱骨，则属阳明经头痛，可取合谷、解溪，立刻缓解；如是两侧头痛，则属少阳胆经头痛，可取阳辅；后脑痛则为太阳经头痛，取飞扬；巅顶痛则为厥阴头痛，取太冲穴。

这些都是即学即用的神奇穴位，是读者可以直接拿走使用的好方子！

根据“病随经所在，穴随经而取”的原理，还可以在离病痛部位远处的经络末端取穴治疗。

例如牙痛时，并不需要难受地去头面部取穴，只要在手脚上方便地取合谷、内廷，即可迅速缓解；胃

<<图解通则不痛>>

腕痛取足三里、梁丘等；痛经取三阴交、行间.....这些全都是可以起到立竿见影之功效的千古奇方。
P1-6

<<图解通则不痛>>

编辑推荐

坊间秘传数十年 无数百姓口口相传 一看就懂 + 一学就会 + 一用就灵 最适合中国普通百姓家庭，最顺应自然的养生之宝 现代刮痧排毒养生第一人——吕季儒教授留给后世子孙的国宝级保健秘技 每天10分钟，把握全家健康，手到病自除！

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>