

<<简单刮痧不生病>>

图书基本信息

书名：<<简单刮痧不生病>>

13位ISBN编号：9787546334035

10位ISBN编号：7546334039

出版时间：2010-9

出版单位：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：256

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>

<<简单刮痧不生病>>

内容概要

刮痧是中国传统医学中一中简单而又实用有效的保健方法。它建立在中医对人体深层次了解的基础之上。按照各个经络穴位与人体脏器互为表里，相互影响的原理，使用对人体有益无害的中性刮痧板，对各个穴位与经络进行合乎气血运行的刮拭，通过开张毛孔，刺激穴位，达到排瘀、祛邪、保健的疗效。本书以文字与图片结合的方式，循序渐进地引导读者了解和掌握刮痧，从而使这一传统保健的良法在日常生活中起到应有的作用。

<<简单刮痧不生病>>

书籍目录

【序言】古法今用养生治病阅读导航第一章 刮痧常识——从零开始学刮痧001 刮痧疗法概述002 刮痧疗法的功效003 刮痧工具004 刮痧介质005 刮痧适应证与刮痧禁忌006 刮痧后的反应第二章 快速成为刮痧专家——刮痧速学法007 腧穴定位法008 刮痧法009 人体各部位的刮拭方向和顺序010 刮痧常用体位011 补泻原则第三章 十分钟刮痧测健康——刮痧自诊法012 面部刮痧测健康013 手掌刮痧测健康014 足部刮痧测健康015 背部刮痧测健康016 井穴刮痧测健康第四章 根据自己体质来刮痧——刮痧调补法017 体质类型判断法018 气虚体质刮痧法019 阳虚体质刮痧法020 阴虚体质刮痧法021 血虚体质刮痧法022 气郁体质刮痧法023 血淤体质刮痧法024 痰湿体质刮痧法第五章 根据自身需求来刮痧——自主刮痧法025 安心养神刮痧法026 益气养肺刮痧法027 调理脾肠胃刮痧法028 壮腰强肾刮痧法029 平肝理气刮痧法第六章 内科病症的刮痧疗法第七章 外科病症的刮痧疗法第八章 男科病症的刮痧疗法第九章 妇科病症的刮痧疗法第十章 皮肤科病症的刮痧疗法第十一章 儿科病症的刮痧疗法第十二章 眼科病症的刮痧疗法第十三章 耳鼻喉口腔科病症的刮痧疗法附录 十二经脉图

<<简单刮痧不生病>>

章节摘录

插图：第一章 刮痧常识——从零开始学刮痧001 刮痧疗法概述“痧”一方面是指病邪的痧，这里泛指由于邪气侵入人体，孔窍闭塞、经脉阻塞、气血凝滞而产生的各种头晕头痛、耳热倦怠、胸口气闷、四肢乏力、上吐下泻等症。

另一方面，“痧”也是病症的表现。

这类疾病的表现多是体表出现各种红紫或紫黑的痧点或痧斑。

这些大多是邪气闭阻不能外达的表现，能够用来帮助诊断和治疗。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。

远古时候，当人们患病时，不经意地用手或石片在身上抚摩、捶击，有时竟然使病得到缓解。

时间一长，自然形成了砭石治病法，这也就是“刮痧”的雏形。

刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，一直沿用至今。

明代医学家张凤逵认为，毒邪由皮毛而入就会阻塞人体脉络，阻塞气血，使气血不畅；毒邪由口鼻吸入也会阻塞络脉，使络脉的气血不通。

这时就可以运用刮痧疗法，将刮痧器具在经络穴位上进行刮拭，直到刮得皮下出血，通过发汗使汗毛孔张开，痧毒就这样被排出体外，从而达到治愈的目的。

简单地说，刮痧就是用手指或各种边缘光滑的工具，蘸上具有一定治疗作用的刮痧介质，在人体表面特定部位反复进行刮拭，使皮肤表面出现瘀血点、瘀血斑或点状出血，这就是所谓的“出痧”。

如果用刮痧器具刮拭经络穴位，就可以通过良性刺激，使营卫之气得到充分发挥，经络穴位处充血，局部微循环得到改善，从而达到祛邪扶正、舒筋活络、祛风散寒、清热除湿、活血化淤、消肿止

痛、增强抗病能力和免疫机能的作用。

.....

<<简单刮痧不生病>>

编辑推荐

《简单刮痧不生病》：简单的保健方法：刮痧使用的材料简单，手法简单，场地简单，只需要一片刮板，自己便可以随时随地自我保健。

简单的学习方法：《简单刮痧不生病》收录四百多张精确的穴位图和演示图片，旨在一步步教你如何成为刮痧高手。

简单的家庭医生：通过《简单刮痧不生病》的指导，家庭成员之间可以相互进行刮痧保健。使家庭远离病痛，共享健康。

<<简单刮痧不生病>>

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>