

<<手把手教你学刮痧>>

图书基本信息

书名：<<手把手教你学刮痧>>

13位ISBN编号：9787807397786

10位ISBN编号：7807397780

出版时间：2012-4

出版时间：中原农民出版社

作者：赵斌，徐文康，崔红 编著

页数：241

字数：214000

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>

## <<手把手教你学刮痧>>

### 内容概要

本书刮痧是我国传统医学的重要组成部分，具有经济适用、简便直观、便于操作的特点，效果显著，易学易用。

本书语言通俗易懂，图文并茂，通过详尽的刮痧方法说明和直观的经络穴位图、刮痧操作图，手把手教您学刮痧，有病可治，无病可防，适用于个人及家庭应用。

什么是福？

健康就是最大的福！

为了自己的健康、父母的健康、爱人的健康、孩子的健康，请打开本书，从学做每一个刮痧手法开始，每天只要花上几分钟或一二十分钟，健康就会伴随着您，幸福也会环绕着您！

<<手把手教你学刮痧>>

书籍目录

- 第一章 基础知识篇
- 第二章 基本手法篇
- 第三章 人体自我保健篇
- 第四章 常见病康复篇
- 第五章 美容瘦身篇
- 附录

## <<手把手教你学刮痧>>

### 章节摘录

“经络”一词最早见于成书于2500年前的《黄帝内经》。它是中国祖先独特的伟大发现，《黄帝内经》指出经络具有“行血气，营阴阳”、“决死生，处百病”的重大作用。

就是说人体的健康是由经络系统维持的，经络正常运转则人体健康，经络失控则疾病发生，而疾病的痊愈是经络恢复控制的结果，所以经络与健康密切相关。

《灵枢·邪气脏腑病形》说：“阴之与阳也，异名同类，上下相会，经络之相贯，如环无端。

” 经络是人体经脉和络脉的总称。

经，有路径之意。

经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干。

人的体表与脏腑直接相联系的主要经脉有十二条，称为十二正经（手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经）。

还有纵横于十二经脉之间，不与脏腑直接发生隶属与联络关系的八条经脉，称为奇经八脉（任脉、督脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉）。

络，有网络之意。

络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑、组织、器官联结成为一个有机的整体，并借此行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。

经络运行气血，“内属脏腑，外络肢节”，故经络与脏腑的关系非常密切。

有人认为，脏腑是本，经络是标，这在一定程度上反映了脏象与经络的关系。

在生理上，经络有联系各组织器官通行气血、抗御病邪和保护机体的作用。

人体内部的脏腑和外部各组织器官，通过经络的联系与调节，成为一个有机的整体。

.....

## <<手把手教你学刮痧>>

### 编辑推荐

刮痧是传统的自然疗法之一，它是以中医皮部理论为基础，用刮痧板蘸刮痧油刮拭经络穴位，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，能够祛除邪气、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功能，从而达到扶正祛邪、防病治病的目的。

<<手把手教你学刮痧>>

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>