

<<神奇的無痕刮痧>>

图书基本信息

书名：<<神奇的無痕刮痧>>

13位ISBN编号：9789576967092

10位ISBN编号：9576967090

出版时间：2012-4-14

出版时间：新自然主義股份有限公司

作者：陳塗墻

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>

<<神奇的無痕刮痧>>

內容概要

「中暑或是感冒時該怎麼辦？
只要拿根湯匙或十元硬幣，沿著脊椎兩側或額頭刮一刮，瞬間就會舒服很多。
」-----刮痧這種「阿嬤的智慧」，很多人嘗試過，也大概知道它具有舒經活絡的好處。
只可惜，刮痧時的疼痛，以及刮完以後皮膚出現的大片紅腫，總是讓人心生畏懼。

為了研究刮痧，曾請益過100多位老師的本書作者陳塗 老師，在體認到一般刮痧板容易造成表皮刮痛，又無法鬆解深層氣血阻塞的限制後，花了多年時間，經歷了無數的錯誤嘗試後，終於成功地研發出第一把符合人體操作工學的無痕刮痧板。

所謂的「無痕」，就是使用時完全不會傷到表皮和經絡，還可以達到深層的舒經活絡。
陳老師利用這把無痕刮痧板為太太實際調理身體後，太太長年的胃潰瘍、媽媽手、膀胱炎、腰痠背痛都改善了；以前太太只要一喝酒或吃海鮮，就會嚴重過敏，需要馬上到醫院打針，而現在即使豪邁地吃下一斤蝦子配燒酒雞，也不會過敏，還有許多身受慢性疼痛和症狀所苦的人，也親自見證了無痕刮痧的神奇效果。

為了讓更多人認識無痕刮痧對健康的好處，陳老師在本書中無私大公開：

專利開發的無痕刮痧板以及處理不同肌層阻塞和沾黏的六大刮痧手法：一般刮痧板大多是「平面」或是略成「弧形」，並採用斷面擠壓式的刮法，雖然對於淺層的阻塞也能達到舒筋活絡的效果，但是對於較深層的經絡阻塞，卻無法達到完全鬆解的功效，且容易造成表皮和微血管破損，讓皮膚瘀血紅腫。

而無痕刮痧板不但不會造成表皮受傷疼痛，即使天天刮也沒問題，還可以依照皮、肉、筋、骨等不同肌層的氣血阻塞，做順氣、微雕、按揉、推揉等六種不同手法的刮痧。

累積30餘年的刮痧know-how一次傳授：作者以多年的臨床經驗，在書中提供許多專業的刮痧調理建議，例如：額頭一邊抽痛時，大都是胸部、頸部肌肉僵硬壓迫肌絡所致，應該先刮胸部和頸部，舒緩其肌肉；單側落枕時，兩側頸部都要刮，而且疼痛解除後，要時常轉動脖子，否則肌肉又會沾黏回去等等，幫助讀者用正確的方法更有效地解除疼痛、改善症狀。

不分時間、不分地點都能輕鬆做的健康法門：半夜牙齒突然痛得不得了、搭高鐵時胃開始疼痛，別擔心！

有了無痕刮痧板和一書在手，就能按圖索驥，很快地減緩突如其來的不適。
不必花大錢，也沒有時空的限制，馬上就能幫助自己和家人變得更健康。

別再因為怕痛而不敢刮痧了，現在就忘掉對刮痧的懼怕和刻板印象，趕快來體驗無痕刮痧的樂趣和神奇效果吧！

本書特色

（一）無痛、安全又有效的無痕刮痧，刮到哪裡就舒服到哪裡：刮痧是中國傳統的養生智慧，也是中醫療法中砭、針、灸、藥、按蹻、導引六大技法之首，作者陳塗 老師獨創的「激化」理論，說明刮痧是藉由自然的方式，鬆解皮肉筋骨的沾黏、疏通阻塞的經絡，以活化細胞和臟腑功能，啟動人體的自癒力，讓病症自然改善。

已申請專利、具有圓形點狀加壓設計的無痕刮痧板，打破了傳統刮痧會造成疼痛留痕的刻板印象，可說是刮到哪裡就舒服到哪裡，不但使用起來更順手、更安全，對於處理各種不同程度的阻塞和沾黏，也更加有效。

（二）完全圖解、最容易上手的刮痧DIY工具書：坊間一般的刮痧工具書，通常介紹的手法和參考穴

<<神奇的無痕刮痧>>

位大都過於複雜，一般人很難自行操作。

本書介紹的手法和步驟不僅清楚明瞭，還附有彩色照片和插圖，讀者可以輕輕鬆鬆跟著一起做。更難得的是，隨書還附贈價值300元的乾濕兩用SPA無痕刮痧板（洗澡、泡溫泉也可以用），讓讀者立即享受前所未有的無痕刮痧新體驗！

（三）40種對症、保健刮痧手法通通收錄：只要善用無痕刮痧的工具和方法，不管是頭痛、咳嗽、便秘、失眠等常見症狀，肩頸痠痛、五十肩、落枕等筋骨疼痛，甚至是高血壓、肥胖、過敏等長年的慢性症狀，都能輕鬆對症處理，也能在平時做好身體的保養。

更棒的是，不但可以居家DIY，還可以和家人、朋友一起做伙來顧健康。

<<神奇的無痕刮痧>>

作者簡介

陳塗墻

- 無痕刮痧板設計發明者
- 大唐盛世氣身館館長
- 中國傳統民俗療法協會無痕刮痧推展委員會主任委員
- 新北市傳統整復員職業工會理事
- 新北市傳統整復員職業工會組織發展委員會副主委
- 國立台北護理學院進修推廣部術科輔導老師
- 中華民國傳統整復推拿師職業工會全國聯合總會術科指導老師
- 台灣芳香協會講師

<<神奇的無痕刮痧>>

書籍目錄

推薦序

作者序

編輯室報告

關鍵知識篇

Part1 小知識，大健康馬上檢測，你的刮痧IQ有多高！

Q1：刮痧是怎麼來的？

刮痧板的演變

Q2：刮痧為什麼有神奇效果？

奇妙的人體經絡系統

十二經別的循行

人為什麼會生病？

Q3：「痧」是什麼？

為什麼會有痧？

痧的成分

從「痧相」看健康

Q4：刮痧有哪些優點？

Q5：刮痧和針灸有何不同？

Part2 既無痛，更不留痕讓人一用就愛上的「無痕刮痧」

自癒力是最偉大的醫生

血小板的重要角色

什麼是激化理論？

無痕刮痧和傳統刮痧有何不同？

無痕刮痧的四大優點

無痕刮痧的獨到工具

無痕刮痧的六大手法

補氣和洩氣手法的區別

艾灸的補氣手法

如何選用刮痧介質？

無痕刮痧的注意事項

刮痧後的處理和日常配合

刮痧心法

5個刮痧最常見的Q & A

對症應用篇

Part 3 頭面部對症刮痧調理

頭痛、偏頭痛

<<神奇的無痕刮痧>>

前額痛、左邊額頭抽痛、右邊額頭抽痛 / 頭頂脹痛 / 偏頭痛 / 耳朵周圍痛 / 後腦脹痛

「高枕無憂」養生自療法

發燒、咳嗽、喉嚨痛

喉嚨痛 / 發燒

感冒咳嗽、多痰 / 乾咳：慢性支氣管炎、過敏

鼻塞、流鼻水

鼻咽腫脹、鼻子過敏

眼睛痠澀、乾癢模糊、乾眼症

牙痛

上顎牙痛 / 下顎牙痛 / 牙周病

Part 4 肩頸背部對症刮痧調理

肩頸痠痛、頸背僵硬

落枕

閃腰

五十肩

坐骨神經痛

Part 5 胸腹部對症刮痧調理

胸悶、胸痛

胸口緊縮，如石壓胸 / 胸悶、兩脅脹痛 / 左（或右）胸脹痛，痛感引肩

二尖瓣脫垂的日常保養

胃部、腹部脹氣疼痛

上腹部脹氣（胃脹氣） / 脅下脹痛 / 心窩梗脹 / 胸、喉梗脹

胃凸怎麼消除？

肝功能退化

六分鐘護肝術

開門健肝功法

便秘、拉肚子

便秘 / 痔瘡 / 拉肚子

太極水丹功，有效排毒的運動

下腹脹氣

生理痛

如何避免膀胱炎、尿道炎？

Part 6 手腳四肢對症刮痧調理

膝蓋痠痛

牽引性膝蓋痠痛 / 局部性膝蓋痠痛

退化性關節炎

膝蓋韌帶沾黏 / 膝蓋發炎

腳踝扭傷

急性期 / 慢性期（扭傷後的腳踝痠痛）

腳底筋膜炎的刮痧調理

香港腳的刮痧調理

靜脈曲張

輕微曲張 / 明顯的曲張

媽媽手

扳機指

<<神奇的無痕刮痧>>

網球肘

慢性期 / 急性期

Part 7 全身對症刮痧調理

慢性疲勞

睡眠障礙

氣虛失眠 / 煩躁失眠

高血壓

糖尿病

肥胖與三高

淋巴回流不良引起的肥胖或水腫 / 吃太多、運動少引起的脂肪囤積：大腿肥胖、臀部肥胖

更年期

氣虛 / 火旺

<<神奇的無痕刮痧>>

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>