

<<養生輕圖典>>

图书基本信息

书名：<<養生輕圖典>>

13位ISBN编号：9789866238956

10位ISBN编号：9866238954

出版时间：康鑑文化

作者：張秀勤 著

页数：180

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>

## <<養生輕圖典>>

### 前言

作者序 小小一塊刮痧板，刮出健康人生 / 中醫刮痧專家張秀勤 刮痧療法—這枝中國醫學的奇葩，因其易於操作，效果顯著，自古就被大眾廣為使用。

在回歸自然，推崇中醫養生保健的今天，刮痧更成為人們學習和推崇的焦點。

我自1991年運用刮痧治療自身頑疾，親身感受到立竿見影的效果後，深感中國醫學的奇妙，即開始瞭解刮痧療法深厚的醫學底蘊，術業專攻，潛心研究，探索刮痧的奧秘，挖掘刮痧的潛力，並開拓新方向，將生物全息理論，成功地運用到刮痧療法中。

今天的刮痧技法，經多代人承先啟後的努力，得到長足的發展，已經面貌一新：既汲取古老刮痧術的精華，又結合現代醫學理論，根深葉茂。

小小一塊刮痧板，在肌膚上輕重舒緩、簡單地一刮，調動的是人體皮肉、筋骨的活力，激發的是肌體自身的抗病能力和調節能力，為人們趕走病痛，帶來健康和美麗，且毫無副作用，因此，才成為最受歡迎、非常適合家庭保健的中醫技法。

多年來，我運用中西醫學理論，指導刮痧實踐，廣泛應用於保健、診斷、美容、治療等多方領域，積累豐富的成功經驗。

為方便工作繁忙的上班族，也為沒有醫學基礎知識的朋友，學習應用刮痧療法，本書刪繁就簡，彙集上述各領域中的精粹。

您可根據自身需求，按圖索驥，隨時進行自我刮痧診斷，找出「亞健康」的部位，有針對性地保健、居家美容，還可為自己和家人解一時之需，療自身之疾。

無須花費過多時間，哪怕只是將此書隨手翻閱，都可學會一招半式，讓全家人受益。

感謝北京電視臺《快樂健身一籬筐》節目，長達46集連續拍攝、播出張秀勤「全息刮痧健身法」，讓更多民眾，有機會面對面地學習「全息經絡刮痧法」，使千家萬戶受益。

<<養生輕圖典>>

內容概要

28種常見疾病對症自療法！  
9種亞健康症狀改善訣竅！  
14種養顏美容刮痧秘方！  
全息經絡刮痧法4大神奇功效！  
從身體求藥，防治疾病不求人！  
看手掌，就可預知有無「腎虛」？  
心肺出了問題，小指末端會說話？  
疏通體表氣血，美容塑身不必花大錢。  
利用刮痧，就可輕鬆甩掉蝴蝶袖？  
緊實臀部很簡單，刮痧有奇效？  
刺激體表經絡穴位，把健康找回來。  
昏迷的人，應迅速點按「人中穴」？  
糖尿病可藉由刮拭「胰俞穴」改善？  
健腦醒神、補益心肺，做好日常保健。  
用單角刮法刮拭「人中穴」、「百會穴」可增強免疫力？  
拍打「肘窩」、「膝窩」可淨化血液？  
獨家贈DVD，張秀勤親自講解全息經絡刮痧法。

<<養生輕圖典>>

作者簡介

張秀勤，著名中醫美容保健刮痧專家。

「全息刮痧法」和「全息經絡刮痧美容健康法」創立者，中國醫療保健國際交流促進會亞健康專業委員會首席專家，中國國際健康美容行業發展聯合會專家委員會主任委員，國家勞動部保健刮痧師職業技能定標專家、教材編委，北京市東城區華陀職業技能培訓學校教授、副校長。

## &lt;&lt;養生輕圖典&gt;&gt;

## 書籍目錄

第1章 刮痧最適宜居家保健的技法 刮痧療法為何長盛不衰？

安全速效好學好用操作簡便 刮痧-自我診斷和自我治療的妙法自我診斷健康狀況自我防治疾病自我養顏美容 刮痧-適合現代人體質特點的養生絕技快速排毒解毒，預防各種慢性病快速清潔體內環境，抗衰美容增強免疫調節功能，提高抗病能力快速活血化瘀，消除身體疼痛第2章 刮痧技巧輕鬆學 刮拭器具 7種基本刮痧法持板的正確方法1.面刮法2.角刮法（單角刮法、雙角刮法）3.點按法4.拍打法5.厲刮法6.按揉法（平面按揉法、垂直接揉法）7.疏理經氣法 身體各部位的刮法臉部耳部頭部頸部肩部腰背部胸腹部四肢、手腳 刮痧要點與訣竅適刮疾症VS.6種禁刮疾症刮痧治療的順序和方向刮痧治療三步驟出現異常反應怎麼辦？

刮痧時間及間隔時間如何提高療效並減輕疼痛？

刮痧6大注意事項第3章 刮痧快速測健康 刮痧診斷規律痧象診斷方法陽性反應診斷方法 診測脊椎診測方法1：刮拭手背中指第3節診測方法2：刮拭後頭部「頂枕帶」診測方法3：刮拭手背「脊椎區」診測方法4：刮拭背部脊椎診測方法5：刮拭腳部脊椎區 診測心肺診測方法1：刮拭手部大魚際、中指、小指診測方法2：拍打肘窩診測方法3：刮拭心臟體表投影區診測方法4：刮拭背部「心俞穴」、「肺俞穴」 診測大腦診測方法：刮拭中指背和全頭 診測腎臟診測方法1：刮拭手部小魚際、小指診測方法2：刮拭背部「腎俞穴」、「志室穴」、「命門穴」診測方法3：拍打膝窩診測方法4：刮拭手背第3掌骨下1/3處 診測其他臟腑診測方法1：刮拭頭部額旁1、2、3帶和額頂帶診測方法2：刮拭全手掌診測方法3：刮拭手部第2掌骨橈側全息穴區診測方法4：刮拭背部雙側膀胱經診測方法5：刮拭全腳掌

第4章 刮痧美容 皮膚乾燥刮痧方法：刮拭手、足，保持皮膚滋潤 出現皺紋眉眼間皺紋刮痧方法：刮拭「心區」、「肺區」，為心肺補充營養眼角魚尾紋刮痧方法：刮拭頭部、臉部，加強膽經氣血額頭皺紋刮痧方法1：刮拭頭部、臉部刮痧方法2：刮拭額頭及頸背部 毛孔粗大刮拭方法1：直接改善局部氣血循環刮拭方法2：刮拭胸腹部，補益肺氣、清大腸刮拭方法3：刮拭背部、手臂，清熱利濕 雀斑刮拭臉部：直接改善局部氣血循環刮拭其他部位：進一步補益肺腎 肌膚鬆弛刮拭臉部：補益大腸，用「提拉法」緊膚刮拭其他部位：進一步增強脾胃功能 黃褐斑刮痧方法1：在刮拭臉部的基礎上加強刮拭黃褐斑部位刮痧方法2：刮拭臉部、背部、四肢 痤瘡刮痧方法：刮拭心、肺部的脊椎對應區 黑眼圈刮痧方法：加強刮拭「承泣穴」、「四白穴」、「睛明穴」 眼袋刮痧方法：加強刮拭「承泣穴」、「四白穴」 酒糟鼻刮痧方法1：刮拭脾胃脊椎對應區刮痧方法2：刮拭上、下肢經穴 美容瘦臉美容瘦臉刮痧方法：定期刮拭臉部 告別蝴蝶袖、瘦手臂刮痧方法1：刮拭肩上、肩前、上肢內側刮痧方法2：刮拭肩後、腋下、上肢外側 緊實臀部、瘦大腿刮痧方法1：刮拭臀部後側、外側刮痧方法2：刮拭下肢外側、後側、內側 瘦腹減肥刮痧方法：每日刮拭腹部第5章 刮痧防治常見疾病 糖尿病預防治療方法1：刮拭胰腺體表投影區預防治療方法2：刮拭「胰俞穴」預防治療方法3：刮拭「漏谷穴」預防治療方法4：刮拭「陽池穴」預防治療方法5：刮拭下肢經穴 高血壓刮痧方法1：刮拭耳部「降壓溝」刮痧方法2：刮拭頭部「百會穴」及全頭刮痧方法3：刮拭頭部脊椎對應區、頸部血壓點

高血壓刮痧方法1：刮拭頭部、手腳相關全息穴區刮痧方法2：刮拭胸部、背部相關全息穴區刮痧方法3：定期刮拭背部「督脈」、「膀胱經」、腹部「任脈」相關經穴刮痧方法4：刮拭四肢相關經穴 心悸、胸悶快速改善方法1：刮拭「心臟體表投影區」快速改善方法2：刮拭「心俞穴」、「天宗穴」、「至陽穴」心跳過速刮痧方法：按揉第2掌骨橈側「心區」心律不整刮痧方法：刮拭背部、胸部相關經穴 便秘自我治療方法1：按揉「迎香穴」自我治療方法2：刮拭手部食指、小指自我治療方法3：刮拭上肢「大腸經」自我治療方法4：每天刮拭大、小腸體表投影區自我治療方法5：刮拭「足三里穴」至「上巨虛穴」 感冒發熱刮痧方法1：刮拭「大椎穴」、「曲池穴」刮痧方法2：刮拭背部「肺俞穴」快速緩解咽喉腫痛：刮拭頸前部「咽喉體表投影區」 咳嗽刮痧方法1：刮拭咽喉、肺、氣管體表投影區刮痧方法2：刮拭「尺澤穴」、「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」、「氣喘穴」 牙痛刮痧方法1：刮拭臉部「下關穴」、「大迎穴」至「頰車穴」刮痧方法2：刮拭頂顛前、後斜帶下1/3刮痧方法3：刮拭上肢「合谷穴」至「二間穴」 鼻竇炎刮痧方法1：刮拭頭部、頸部相關全息穴區刮痧方法2：刮拭臉部、頸部相關經穴刮痧方法3：刮拭背部、四肢相關經穴 咽喉腫痛刮痧方法1：刮拭頸部全息穴區刮痧方法2：刮拭頸背部相關經穴刮痧

## &lt;&lt;養生輕圖典&gt;&gt;

方法3：刮拭四肢相關經穴 痛經快速緩解方法1：按揉第2掌骨橈側「下腹區」快速緩解方法2：刮拭頭部額旁2帶、額旁3帶、額頂帶後1/3快速緩解方法3：刮拭子宮、卵巢的脊椎對應區快速緩解方法4：刮拭腳底腳跟部及腳跟內外側生殖器官區 月經不調刮痧方法1：刮拭頭部全息穴區刮痧方法2：刮拭手掌及腳底、腳跟內外側「生殖器官區」刮痧方法3：刮拭子宮、卵巢體表投影區，及脊椎「子宮、卵巢對應區」 骨盆腔炎（帶下病）刮痧方法1：刮拭頭部額旁3帶、額頂帶後1/3段刮痧方法2：刮拭腳底腳跟部及腳跟內外側生殖器官區刮痧方法3：刮拭背部「膀胱經」，腹部「任脈」、「膽經」俞穴刮痧方法4：刮拭下肢「胃經」、「脾經」、「腎經」俞穴 更年期症候群刮痧方法1：刮拭頭部額旁3帶、額頂帶後1/3段刮痧方法2：刮拭腳底腳跟部及腳跟內外側生殖器官區刮痧方法3：刮拭頭部、背部、四肢相關經穴 乳腺增生刮痧方法1：刮拭背部「乳腺投影區」刮痧方法2：刮拭背部「乳腺脊椎對應區」 落枕刮痧方法1：刮拭頸部經穴刮痧方法2：按揉第2掌骨橈側「頸椎區」 昏厥刮痧方法1：點按「人中穴」刮痧方法2：刮拭「湧泉穴」刮痧方法3：刮拭「百會穴」 腿抽筋（腓腸肌痙攣）刮痧方法1：拍打膝窩刮痧方法2：點按「人中穴」 頸項痛刮痧方法1：按揉第2掌骨橈側「頸椎區」刮痧方法2：刮拭手部頸椎區刮痧方法3：刮拭腳部頸椎區刮痧方法4：刮拭頸部經脈 慢性腰痛刮痧方法1：刮拭後頭部腰區刮痧方法2：刮拭手背第3掌骨腰區刮痧方法3：刮拭或拍打膝窩刮痧方法4：刮拭「命門穴」、「腎俞穴」、「志室穴」刮痧方法5：刮拭「腰眼穴」刮痧方法6：刮拭腳部「腰區」 肩周疼痛止痛方法1：刮拭頂後斜帶止痛方法2：刮拭頂顛前、後斜帶中1/3肩痛，上舉不易刮痧方法：刮拭「肩井穴」、「肩上部」止痛方法3：刮拭「外關穴」、「中渚穴」肩痛，前伸不易刮痧方法：刮拭「腋後線」肩痛，後伸不易刮痧方法：刮拭「腋前線」、「肘關節外側」 膝關節痛刮痧方法1：刮拭「膝眼穴」、「鶴頂穴」刮痧方法2：刮拭手部第2掌骨橈側「腿穴」刮痧方法3：刮拭頭部頂顛前、後斜帶上1/3（對側）刮痧方法4：刮拭下肢相關經穴 膽囊炎刮痧方法1：刮拭「肝膽體表投影區」刮痧方法2：刮拭背部「肝俞穴」至「胃俞穴」刮痧方法3：刮拭「陽陵泉穴」至「膽囊穴」 呃逆（打嗝）快速止呃逆方法1：按揉「魚腰穴」快速止呃逆方法2：刮拭第2掌骨橈側「橫膈區」 胃炎刮痧方法1：刮拭脾、胃、肝膽體表投影區和脊椎對應區刮痧方法2：刮拭腹部、背部、四肢相關經穴 腹脹刮痧方法1：全息刮痧快速緩解腹脹刮痧方法2：平時刮拭腹背四肢相關經穴 腹瀉刮痧方法1：刮拭腹部、背部胃腸的全息穴區刮痧方法2：刮拭背部、腹部、下肢相關經穴 痔瘡刮痧方法1：刮拭頭部、手部相關全息穴區刮痧方法2：刮拭四肢相關經穴刮痧方法3：刮拭頭部、背部、腹部相關經穴 第6章 刮痧改善亞健康 大腦疲勞刮痧方法1：刮拭全頭刮痧方法2：刮拭頸椎頭部對應區 頭暈頭暈刮痧方法：刮拭頂顛前、後斜帶下1/3 頭痛和偏頭痛頭痛刮痧方法1：刮拭全頭，尋找痛點，加強刮拭頭痛刮痧方法2：刮拭頸椎頭部對應區偏頭痛刮痧方法：刮拭頭部疼痛一側，尋找痛點，加強刮拭 失眠刮痧方法1：早起刮拭全頭刮痧方法2：刮拭頭部「安眠穴」刮痧方法3：睡前刮拭全腳底 焦慮煩躁刮痧方法1：刮拭背部刮痧方法2：刮拭胸脅部 視力疲勞刮痧方法1：刮拭頸椎的「眼部對應區」刮痧方法2：刮拭眼周「睛明穴」、「瞳子穴」、「承泣穴」、「魚腰穴」 食慾不振刮痧方法1：刮拭背部雙側「脾俞穴」、「胃俞穴」刮痧方法2：刮拭背部脊椎對應區刮痧方法3：刮拭手腳全息穴區刮痧方法4：刮拭「脾胃體表投影區」 下肢痠痛、沉重刮痧方法1：拍打膝窩刮痧方法2：刮拭膝關節經穴 手腳冰冷、畏寒刮痧方法：刮拭全手掌、全腳掌 第7章 刮痧日常保健 增強免疫力增強免疫力最簡便的方法：常刮痧 淨化血液最簡便的淨化血液方法：拍打肘窩、膝窩 健腦益智刮痧方法：每天刮拭全頭 心和胃腸保健刮痧方法1：刮拭背部刮痧方法2：刮拭胸腹部刮痧方法3：刮拭上肢經穴刮痧方法4：刮拭手腳全息穴區 肺和大腸保健刮痧方法1：刮拭背部刮痧方法2：刮拭胸、腹部刮痧方法3：刮拭上肢經穴刮痧方法4：刮拭手、腳全息穴區 肝和膽保健刮痧方法1：刮拭背部刮痧方法2：刮拭胸腹部刮痧方法3：刮拭下肢經穴刮痧方法4：刮拭手腳全息穴區 脾和胃保健刮痧方法1：刮拭背部刮痧方法2：刮拭胸腹部刮痧方法3：刮拭下肢經穴刮痧方法4：刮拭手腳全息穴區 腎和膀胱保健刮痧方法1：刮拭背部刮痧方法2：刮拭腹部刮痧方法3：刮拭手腳全息穴區刮痧方法4：刮拭下肢經穴 性器保健男性保健刮痧刮痧方法1：刮拭背部刮痧方法2：刮拭腹部經穴刮痧方法3：刮拭手腳女性保健刮痧刮痧方法1：刮拭背部刮痧方法2：刮拭手腳全息穴區刮痧方法3：刮拭腹部 卵巢保健臉部保養卵巢刮痧方法：按揉臉部「人中穴」、「承漿穴」腳部保養卵巢刮痧方法：按揉腳跟兩側 乳房保健刮痧方法1：刮拭胸部經穴刮痧方法2：刮拭背部刮痧方法3：刮拭腋窩經穴



<<養生輕圖典>>

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>