

<<问吧12>>

图书基本信息

书名：<<问吧12>>

13位ISBN编号：9787101069396

10位ISBN编号：7101069398

出版时间：2009-09

出版时间：中华书局

作者：杨林坤,李晓轩,黄震,任菲菲

页数：224

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>

内容概要

刮痧疗法——这枝祖国医学的奇葩，因其易于操作，效果显著，自古就被老百姓广为应用。

在回归自然，推崇中医养生保健的今天，刮痧更是成为人们学习和追捧的热点。

我自1991年用刮痧治疗自身顽疾，亲身感受到立竿见影的效果后，深感祖国医学的奇妙，简单之中有深奥，即开始了解刮痧疗法深厚的医学底蕴，术业专攻，潜心研究，探索刮痧的奥秘，挖掘刮痧的潜力，并开拓新路，将生物全息理论成功运用到刮痧疗法中。

今天的刮痧技法经多代人承前启后的努力，得到长足的发展，已经旧貌换新颜：既汲取了古老刮痧术的精华，又结合了现代医学理论，根深且叶茂。

针对今人的体质特点，选取刮拭部位，以最简单、最直接、最快捷的治疗方式体现了祖国医学的精髓：小小一块刮痧板在肌肤上轻重舒缓、简简单单地一刮，调动的是人体皮毛肉筋骨的活力，激发的是肌体自身的抗病能力和调节能力，为人们驱走病痛，带来健康和美丽，而毫无副作用，所以才成为最受欢迎的、非常适合家庭保健的中医技法。

多年来，我运用中西医理论指导刮痧实践，广泛应用于保健、诊断、美容、治疗等多个领域，积累了丰富的成功经验。

为方便工作繁忙的上班族，也为没有医学基础知识的朋友学习应用刮痧疗法，本书删繁就简，汇集了上述各领域中的精粹。

您可以根据自身的需求，按图索骥，随时进行自我刮痧诊断，找出亚健康的部位，有针对性地保健、居家美容，还可以为自己和家人解一时之需，疗自身之疾。

无须花费过多的时间，哪怕只是将此书随手翻阅几页，都可以学会一招，让全家人受到益处。

作者简介

张秀勤，著名中医刮痧专家，全息刮痧法和全息经络刮痧美容健康法创立者。

中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会首席专家，中国国际健康美容行业发展联合会专家委员会主任委员，国家劳动部保健刮痧师职业技能定标专家，教材编委。

北京市东城区华佗职业技能培训学校教授、副校长。

她，多年潜心研究刮痧疗法，创立了“全息刮痧法”和“全息经络刮痧美容健康法”，多次参加国际医学大会，将刮痧疗法推向世界。

她，多次在中央电视台《健康之路》《夕阳红》，北京电视台《祝你健康》《专家门诊》《快乐健身一箩筐》，山东卫视《养生》栏目以及中央人民广播电台连续讲授全息经络刮痧法，深受欢迎。

她，孜孜不倦，不断创新，著书立说，多本刮痧著作持续畅销，并应邀走遍祖国大江南北，传播健康、美容新理念，传授全息经络刮痧美容健康法，使刮痧疗法以全新的面目走进千家万户，也推动了中医美容技术的发展，产生了巨大的社会效益。

书籍目录

第一章 刮痧，适宜百姓居家 保健的技法 刮痧疗法长盛不衰的原因 安全速效 好学好用 操作简便 刮痧——自我诊断和自我治疗的妙法 自我诊断健康状况 自我防病治病 自我养颜美容 刮痧——适合现代人体质特点的养生绝技 快速排毒解毒，预防各种慢性病 快速清洁体内环境，抗衰老 美容 增强免疫调节功能，提高抗病能力 快速活血化淤，消除身体疼痛

第二章 刮痧技巧轻松学 刮拭器具 7种基本刮痧方法 持板的正确方法 面刮法 角刮法（单角刮法、双角刮法） 点按法 拍打法 厉刮法 按揉法（平面按揉法、垂直接揉法） 疏理经气法 身体各部位的刮法 面部 耳部 头部 颈肩部 腰背部 胸腹部 四肢、手足 刮痧要点与诀窍 刮痧的适应证和6种禁忌症 刮痧治疗的顺序和方向 治疗全程三步走 出现异常反应怎么办 每次刮多长时间以及两次刮痧应间隔多久 如何提高疗效并减轻刮痧疼痛 刮痧6大注意事项

第三章 刮痧快速测健康 刮痧诊断规律 痧象诊断规律 阳性反应诊断规律 诊测脊椎 诊测脊椎方法1：刮拭手背中指第三节 诊测脊椎方法2：刮拭后头部顶枕带 诊测脊椎方法3：刮拭手背脊椎区 诊测脊椎方法4：刮拭背部脊椎 诊测脊椎方法5：刮拭足部脊椎区 诊测心肺 诊测心肺方法1：刮拭手部大鱼际、中指、小指 诊测心肺方法2：拍打肘窝 诊测心肺方法3：刮拭心脏体表投影区 诊测心肺方法4：刮拭背部心俞穴、肺俞穴 诊测大脑 诊测大脑方法：刮拭中指背和全头 诊测肾脏 诊测肾脏方法1：刮拭手部小鱼际、小指 诊测肾脏方法2：刮拭背部肾俞穴、志室穴、命门穴 诊测肾脏方法3：拍打膝窝 诊测肾脏方法4：刮拭手背第三掌骨下1/3处 诊测其他脏腑 诊测其他脏腑方法1：刮拭头部额旁1、2、3带和额顶带 诊测其他脏腑方法2：刮拭全手掌 诊测其他脏腑方法3：刮拭手部第二掌骨桡侧全息穴区 诊测其他脏腑方法4：刮拭背部双侧膀胱经 诊测其他脏腑方法5：刮拭全足掌

第四章 刮痧防治常见病 第五章 刮痧改善亚健康 第六章 刮痧日常保健 第七章 刮痧美容

章节摘录

插图：建文帝被叔叔朱棣篡夺皇位后，他去了哪儿？

明太祖朱元璋的长子、皇太子朱标过早去世，引发了皇权承嗣危机。

朱元璋依照嫡长子继承制，将朱标的儿子朱允炆立为皇太孙，确定为皇位继承人，这引起了诸王的不服，尤其那些手中握有重兵权的藩王，他们都想觊觎皇位。

所以，朱允炆即位后，采纳大臣“削藩”的建议，开始着手削夺诸藩王的兵权。

这更加引起了藩王们的怨恨，实力较强的燕王朱棣就是其中之一。

朱棣以“清君侧”为名发动了靖难之役，起兵篡夺皇位。

官方正史《明史》中记载，建文帝看到朱棣进城，准备阖宫自焚，后来宫中火起，帝不知所终。

而据《太宗实录》称，建文四年(1402)六月，朱棣打到南京金川门下，守此门的谷王朱穗和李景隆即开门出降。

建文也欲出迎燕王，但又叹息道：“我何面目相见耶！

”遂自焚死。

朱棣望见宫中烟起，急忙遣中使前往救火，但是已经来不及了，遂哭着说：“你(指建文帝)果然这么傻吗？

我不过来辅助你为善，你竟不明白，而投火自绝！

”便驻军发哀，命有司治丧葬如仪，遣官致祭，布告天下。

还有的史书记载建文帝遗骸被朱棣找到后，以亲王规格举行了葬礼。

但是南京附近以及明十三陵中却没有建文帝的陵墓，所以建文帝是否自焚而死就存在争议。

假若建文帝并没有被火烧死，那他到底去哪儿了呢？

非官方的记载认为，建文帝出家的可能性极大。

根据明朝的各种笔记及成书于清初的《明史纪事本末》记载，太祖临终托付给建文帝一个匣子，里面放有救命的计谋，防止诸王谋害于他，让他在危难之时打开，或许会化险为夷。

当燕王朱棣带兵进城的时候，建文帝命人找到那个匣子，打开以后得度牒三张：一名应文，一名应能，一名应贤。

还有袈裟、帽鞋、剃刀俱备，白金十锭。

匣子内还写有朱书：“应文从鬼门出，余从水关御沟而行，薄暮，会于神乐观之西房。

”建文帝长叹一声：“此乃天意也！

”于是建文帝就按匣内计划实施出逃，从此削发为僧，法名“应文”。

朱棣进宫后，遍寻建文帝不见踪影，并且听说他可能去当了和尚，于是向全国颁布了《僧道度牒疏》，把所有的僧人重新登记在册，以期得到建文帝的下落，可惜还是没有结果。

从永乐五年(1407)开始，朱棣还派胡淡等人以寻找仙人张三丰为名，四处出巡，寻找建文帝的下落，均没有结果。

而建文帝当了和尚以后云游四方，在广西、云南一带留下了许多足迹。

到明英宗正统年间，贵州有和尚冒充建文帝事发，朝廷派人彻查。

建文帝此时年老，无心再到处游荡，主动说出身世。

朝廷派曾经服侍过建文帝的老太监吴亮前往辨认，建文帝见到吴亮就说：“汝非吴亮耶？

”吴亮很仔细，担心又是冒充的，就回答说：“非也。

”建文帝接着说：“吾昔御便殿，汝尚食，食子鹅，弃片肉于地，汝手执壶，据地狗舐之，乃云非是耶？

”吴亮听完这话，知道真是建文帝，马上伏地恸哭。

他知建文帝左趾有黑子，摩视之，持其踵，复哭不能仰视，退而自经，可能是觉得没有脸面再见建文帝了。

于是朝廷迎建文帝入西内，宫中人皆呼为老佛。

后来建文帝以寿终，葬在西山，不封不树。

度牒是僧人的“身份证”吗？

度牒，也叫祠部牒，是古代专门颁发给僧人，相当于能证明其身份的身份证。

最初的度牒始于唐代以前，唐玄宗天宝五年(746)五月，敕令祠部给合法出家者颁发度牒，以此为僧尼身份证明，可免除徭役，以及便于管理，而以前僧人云游到各地则需要政府的证明文件，比较麻烦，领了度牒之后，就相当于有了合法的身份，并且还可以免丁钱避徭役，保护资财，这是唐至宋的一般现象。

因此，豪强兼并之家，公然买卖度牒，从中获利，后来因为度牒的经济价值，开始恢复唐宋时期度牒收费的制度。

明代僧尼依然颁发度牒。

明太祖洪武十四年(1381)设僧道衙门，在京设僧录司，掌管天下僧教事，并且诏告天下编赋役黄册。

此后该制度一直沿用，直到明朝末年，国势衰微，重新恢复前朝的卖度牒制度。

成化二年(1466)，明宪宗命礼部卖给僧人度牒，然后救济灾民。

明世宗嘉靖十八年(1539)，度牒的定价为十两，嘉靖三十七年(1558)减为四两，隆庆年间(1567-1572)又定为五两。

度牒主要是政府控制佛教规模的一种手段。

度牒的取得基本有三种途径：一是试经；二是额外恩准；三是纳钱换取。

古代度牒之制的变动无出其三者。

此后该制度一直实行，但是何时消失还没有确切的记载。

明成祖朱棣为了寻找建文帝的下落，就颁布了《僧道度牒疏》，将所有僧人重新造册登记，对僧人进行总的调查，虽然最终没有结果，但是可以看出该制度对于普查僧人人口还是很有效的方法。

编辑推荐

《问吧12:有关明朝的101个趣味问题》采用“提问、回答并链接拓展”的形式，精选了传统文化中的101个趣味小问题，以轻松活泼而又严谨准确的语言娓娓道来。各篇相对独立，信手翻来就会有所心得，是一本值得一读的休闲文化读物。

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>