

<<图解简易刮痧疗法>>

图书基本信息

书名：<<图解简易刮痧疗法>>

13位ISBN编号：9787122081230

10位ISBN编号：7122081230

出版时间：2010-7

出版时间：化学工业出版社

作者：刘丽，郭萌萌 编

页数：178

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>

<<图解简易刮痧疗法>>

前言

健康长寿是人们所有话题中最为重要的一个，各种长生仙术和仙丹只是人类美好的愿望，但是拥有健康的体魄是完全能够实现的，刮痧就是众多方法中最方便、行之有效的一个。它以中医的皮部理论为基础，以活血化瘀、疏通经络、舒筋理气、驱风散邪、消肿止痛等为目的，达到增强免疫力，防病治病的作用。

刮痧的全息理论不仅能够自行检测全身的健康状况，提早发现体内潜在的病变，找到健康发展的趋向和方法，还能针对相关的穴位和脏腑投影区进行刮痧操作，达到保健和治疗的作用，最终拥有健康的体魄和良好的精神状态。

除此之外，刮痧还属于中医自然疗法的一种，有着简便、易懂、易行、价格低廉等特点，在家庭保健和治病康复中，受到广大群众的欢迎。

为此，我们特编写了这本《图解简易刮痧疗法》，为读者朋友们的健康尽微薄之力。

本书共分为八章，分别论述了刮痧的概念、刮痧的作用、刮痧的操作方法、人体全息穴位描述、刮痧美容美体、刮痧保健、刮痧治病等内容，让读者在了解刮痧的同时，享受它集美容、保健、治疗于一身的独特魅力。

<<图解简易刮痧疗法>>

内容概要

刮痧疗法是传统中医学的重要组成部分，它不仅作用于皮表，并且能够通过疏通经络、运行气血，从而起到调脏腑、平衡机体阴阳的作用。

更重要的是，刮痧还能提高人体免疫力、增强抗病能力，防止衰老、美容养颜、瘦身美体，被人们称为“绿色保健”的物理疗法。

《图解简易刮痧疗法》从刮痧的保健与医疗作用出发，用通俗易懂的语言介绍了刮痧的基本知识、经络走向、穴位分布、如何利用刮痧测评健康状况等内容，并以图文结合的形式详细解析了美容、美体、保健以及常见病治疗等方面的刮痧操作技巧，结构清晰、内容简单易学，且具有很强的实用性，即使没有刮痧经验的人也可以顺利完成相关的操作。

<<图解简易刮痧疗法>>

书籍目录

第一部分 刮痧疗法基础知识第一章 刮痧，神奇的自疗手段痧证——体内毒素的“代言人”揭开刮痧疗法的奥妙第二章 经络穴位与全息穴区经络是最好的人体地图穴位是最准确的导航点全息穴区：简明刮痧指南第三章 刮痧手法巧入门补泻手法：虚实病证有区分简单易行：运板灵活转第四章 刮痧：打好有准备之仗做足准备是刮痧保健的前提刮痧过程决定健康效果刮痧后的警惕事项第五章 用全息穴区刮痧为自己做体检耳部全息穴区刮痧的全身性体检手掌全息穴区及手部经脉刮痧的全身性体检手背全息穴区刮痧的脊椎体检足部全息穴区刮痧的全身性体检脊椎对应区刮痧的脏器体检第二部分 具体部位和常见疾病症的刮痧疗法第六章 部位刮痧：局部保健，全面调理头部刮痧：健脑宁神，全身得益面部刮痧：双向调节，以外达内颈部刮痧：上益大脑，下健腰背肩背部刮痧：调节脏腑，防病解痉胸腹部刮痧：补虚强身，宽胸利膈四肢刮痧：经络关节，气血顺畅第七章 辨证刮痧：急则治标，慢则治本阳虚证刮痧：养阳补气，温煦脏腑阳盛证刮痧：平衡代谢，降低热量阴虚证刮痧：滋补阴液，补益肝肾气虚证刮痧：养心益精，温通心肾气郁证刮痧：理气消滞，和中止痛血淤证刮痧：活血化淤，调理气机痰证刮痧：燥湿化痰，平和气血第八章 常见病症的简易刮痧疗法颈椎病肩周炎落枕网球肘腰椎间盘突出症类风湿关节炎腰肌劳损膝关节疼痛坐骨神经??痛神??衰弱失眠头痛中暑三叉神经痛面瘫高血压病低血压病心肌炎糖尿病高脂血症痛风感冒胃痛胃下垂腹痛呃逆腹泻便秘咳嗽呕吐慢性咽炎扁桃体炎心悸带状疱疹荨麻疹湿疹皮肤瘙痒神经性皮炎月经不调痛经闭经带下病慢性盆腔炎乳腺炎更年期综合征不孕症遗精早泄阳痿急性前列腺炎慢性前列腺炎不射精症美白肌肤防皱去皱减肥丰胸乌黑亮发生发强发雀斑黑眼圈眼袋美颈痤疮黄褐斑

<<图解简易刮痧疗法>>

章节摘录

“痧”，又被称为“痧气”、“痧胀”、“瘴气”等，是体内毒素外露的一种表象，表现为皮肤出现红色如粟的出血点。

“痧疹”现象不是一种独立的疾病，而是许多疾病的共同证候，被称为“痧证”。

根据中医理论，痧证是由于“四时不正之气”侵入人体，使得经络不通、阴气太盛所致。

特别是当人体正气虚弱、疫气和污浊之气旺盛的时候，就会出现头晕脑涨、胸闷气短、浑身酸痛、肿胀、四肢乏力、恶心呕吐、心烦躁动等症状，当病证严重的时候还会出现胸腔剧痛、面无血色、手足冰冷、青筋外露、针刺无血、唇舌青黑等症状。

具体而言有四种表现：如果毒素邪气隐现于皮肤上，会出现像麻疹一样的红色小点，叫做“红痧”；如果毒素邪气隐于肉血之间，就会出现全身肿痛、黑斑显现的症状，叫做“乌痧”；如果夏秋季节，污浊邪气阻塞了体内循环，而出现腹部疼痛的症状，就叫做“痧胀”；逢冬春季节，如果毒素邪气隐于肺胃，就会产生咽喉溃疡的症状，这叫做“烂喉痧”。

现代医学认为，“痧证”是由于细菌、病毒侵入机体，产生了毒素，使得皮肤、皮下毛细血管破裂，血液成分逸出血管的现象。

当疾病发作时，人体的免疫能力会与病毒、细菌做抵抗，在抗争过程中，体内积存了病理代谢物。这些病理代谢物使得毛细血管的通透性发生异常，在刮摩的时候就会出现“痧”。

<<图解简易刮痧疗法>>

编辑推荐

无创痕、无痛苦、无副作用的中医绝技疗法，最科学、最经济、最有效的自然保健妙方，实用、易学的家庭养生保健珍藏图典。

刮痧测健康，为自己做体检，10多种日常保健刮痧方法，让身体更健康，50多种常见病症的刮痧疗法，有效缓解病痛，全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效。

<<图解简易刮痧疗法>>

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>