

<<张秀勤刮痧精粹>>

图书基本信息

书名：<<张秀勤刮痧精粹>>

13位ISBN编号：9787200078725

10位ISBN编号：7200078727

出版时间：2009-9

出版时间：张秀勤 北京出版集团公司，北京出版社（2009-09出版）

作者：张秀勤

页数：155

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>

## <<张秀勤刮痧精粹>>

### 前言

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。

感谢北京电视台《快乐健身一箩筐》栏目长达46集连续拍摄、播出张秀勤“全息刮痧健身法”，让更多的人有机会面对面地学习全息经络刮痧法，使千家万户受益。

## <<张秀勤刮痧精粹>>

### 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。

## <<张秀勤刮痧精粹>>

### 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。

## &lt;&lt;张秀勤刮痧精粹&gt;&gt;

## 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, 抗衰美容增强免疫调节功能, 提高抗病能力快速活血化瘀, 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

测测脊椎

测测脊椎方法1: 刮拭手背中指

测测脊椎方法2: 刮拭后头部顶枕带

测测脊椎方法3: 刮拭手背脊椎区

测测脊椎方法4: 刮拭背部脊椎

测测脊椎方法5: 刮拭足部脊椎区

测测心肺

测测心肺方法1: 刮拭手部大鱼际、中指、小指

测测心肺方法2: 拍打肘窝

测测心肺方法3: 刮拭心脏体表投影区

测测心肺方法4: 刮拭背部心俞穴、肺俞穴

测测大脑

测测大脑方法: 刮拭中指背和全头

测测肾脏

测测肾脏方法1: 刮拭手部小鱼际、小指

测测肾脏方法2: 刮拭背部肾俞穴、志室穴、命门穴

测测肾脏方法3: 拍打膝窝

测测肾脏方法4: 刮拭手背第三掌骨下1/3处

测测其他脏腑

测测其他脏腑方法1: 刮拭头部额旁1、2、3带和额顶带

测测其他脏腑方法2: 刮拭全手掌

测测其他脏腑方法3: 刮拭手部第二掌骨桡侧全息穴区

测测其他脏腑方法4: 刮拭背部双侧膀胱经

测测其他脏腑方法5: 刮拭全足掌

第四章 刮痧防治常见病糖尿病预防治疗方法1: 刮拭胰腺体表投影区预防治疗方法2: 刮拭胰俞穴预防治疗方法3: 刮拭漏谷穴预防治疗方法4: 刮拭阳池穴预防治疗方法5: 刮拭下肢经穴

高血压刮痧方法1: 刮拭耳部降压沟

刮痧方法2: 刮拭头部百会穴及全头

刮痧方法3: 刮拭头部脊椎对应区、颈部血压点

高血脂刮痧方法1: 刮拭头部、手足相关全息穴区

刮痧方法2: 刮拭胸部、背部相关全息穴区

刮痧方法3: 定期刮拭背部督脉、膀胱经、腹部任脉相关经穴

刮痧方法4: 刮拭四肢相关经穴

心悸、胸闷快速改善心悸、胸闷方法1: 刮拭心脏体表投影区快速改善心悸、胸闷方法2: 刮拭心俞穴、天宗穴、至阳穴

心动过速刮痧方法: 按揉第二掌骨桡侧心区

心律不齐刮痧方法: 刮拭背部、胸部相关经穴

便秘自我治疗便秘1: 按揉迎香穴自我治疗便秘2: 刮拭手部食指、小指自我治疗便秘3: 刮拭上肢大肠经自我治疗便秘4: 每天刮拭腹部大、小肠体表投影区自我治疗便秘5: 刮拭足三里穴至上巨虚穴

感冒发热刮痧方法1: 刮拭大椎穴、曲池穴

刮痧方法2: 刮拭背部肺俞穴快速缓解咽喉肿痛: 刮拭颈前部咽喉体表投影区

咳嗽刮痧方法1: 刮拭咽喉、肺、气管体表投影区

刮痧方法2: 刮拭尺泽穴、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、气喘穴

牙痛刮痧方法1: 刮拭面部下关穴、大迎穴至颊车穴

刮痧方法2: 刮拭顶颞前、后斜带下1/3

刮痧方法3: 刮拭上肢合谷穴至二间穴

鼻窦炎刮痧方法1: 刮拭头部、颈部相关全息穴区

刮痧方法2: 刮拭面部、颈部相关经穴

刮痧方法3: 刮拭背部、四肢相关经穴

咽喉肿痛刮痧方法1: 刮拭颈部全息穴区

刮痧方法2: 刮拭颈背部相关经穴

刮痧方法3: 刮拭四肢相关经穴

痛经快速缓解痛经方法1: 按揉第二掌骨桡侧下腹区快速缓解痛经方法2: 刮拭头部额旁2带、额旁3带、额顶带后1、3快速缓解痛经方法3: 刮拭子宫、卵巢的脊椎对应区快速缓解痛经方法4: 刮拭足底足跟部及足跟内

月经不调刮痧方法1: 刮拭头部全息穴区

刮痧方法2: 刮拭手掌及足底、足跟内外侧生殖器官区

刮痧方法3: 刮拭子宫、卵巢体表投影区, 及脊椎子宫、卵巢对应区

盆腔炎(带下病)刮痧方法1: 刮拭头部额旁3带、额顶带后1/3段

刮痧方法2: 刮拭足底足跟部及足跟内外侧生殖器官区

刮痧方法3: 刮拭背部膀胱经, 腹部任脉、胆经俞穴

刮痧方法4: 刮拭下肢胃经、脾经、肾经俞穴

更年期综合征刮痧方法1: 刮拭头部额旁3带、额顶带后1/3段

刮痧方法2: 刮拭足底足跟部及足跟内外侧生殖器官区

刮痧方法3: 刮拭头部、背部、四肢相关经穴

乳腺增生刮痧方法1: 刮拭背部乳腺投影区

刮痧方法2: 刮拭背部乳腺脊椎对应区

落枕刮痧方法1: 刮拭颈部经穴

刮痧方法2: 按揉第二掌骨桡侧颈椎区

昏厥刮痧方法1: 点按人中穴

刮痧方法2: 刮拭涌泉穴

刮痧方法3: 刮拭百会穴

腿抽筋(腓肠肌痉挛)刮痧方法1: 拍打膝窝

刮痧方法2: 点按人中穴

颈项痛刮痧方法1: 按揉第二掌骨桡侧颈椎区

刮痧方法2: 刮拭手部颈椎区

刮痧方法3: 刮拭足部颈椎区

刮痧方法4: 刮拭颈部经脉

慢性腰痛刮痧方法1: 刮拭后头部腰区

刮痧方法2: 刮拭手背第三掌骨腰区

刮痧方法3: 刮拭或拍打膝窝

刮痧方法4: 刮拭命门穴、肾俞穴、志室穴

刮痧方法5: 刮拭腰眼穴

刮痧方法6: 刮拭足部腰区

肩周疼痛.....第五章 刮痧改善

<<张秀勤刮痧精粹>>

亚健康第六章 刮痧日常保健第七章 刮痧美容

## <<张秀勤刮痧精粹>>

### 章节摘录

插图：刮痧，根据经络、脏腑、气血津液等基础理论，运用中医辨证的方法分析各种痧象（出痧的多少、所在的部位、颜色深浅）、阳性反应的性质、程度（局部有无疼痛、疼痛轻重、疼痛性质，刮痧时刮板下有无障碍和阻力），根据痧象和刮拭过程中的阳性反应的诊断规律，可以判断对应脏腑器官的健康状况，确定亚健康或病变部位、程度。

帮助我们发现它的预警信号，还可以帮助我们预测健康发展的趋向。

具体诊断方法将在第三章的《刮痧快速测健康》中详细介绍。

气血是构成人体和维持生命活动的基本物质之一。

气血运行通畅，人体就能保持健康；气血运行不畅，则组织器官缺氧，细胞早衰，影响人体健康。

刮痧具有疏通经络，畅达气血，促进人体新陈代谢等作用，有预防疾病、防衰抗老的效果。

通过刮痧可以在疾病没有形成之前，发现气血变化的蛛丝马迹，提前进行有效的治疗，将疾病消失在萌芽状态中。

因为刮痧可以对亚健康进行定位诊断，这就使刮痧保健治疗更具有针对性，效果更好。

刮痧具有诊断和治疗同步进行的特点，因此，刮痧是操作简便，安全有效的防病治病好方法。

刮痧可以活血化瘀，排除体内毒素，可以净化体内环境和血液，还畅达气血、调节脏腑，同时清洁皮肤，并为其输送营养，使肌肤局部的毛细血管扩张，局部组织血容量增多，血液循环加快而产生热效应。

这种热效应使皮肤新陈代谢活跃，有利于受损组织的修复、更新与功能恢复，从而达到养颜美容的目的。

刮痧美容法，不仅适合各种面部损美性疾患的防治，更适合于日常美容护理，既可以消斑祛痘，又可以细腻皮肤、改善肤质、减少皱纹、延缓皮肤衰老。

<<张秀勤刮痧精粹>>

编辑推荐

《张秀勤刮痧精粹》：凝聚张秀勤教授数十年研究精华奉献全息经络刮痧4大神奇功效刮痧测健康 快速诊断健康状况，防患于未然刮痧防治常见病 小病自己治，大病有效缓解症状刮痧日常保健 全面呵护五脏六腑，让身体机能更强健刮痧美容纤体 绝大多数容颜问题都可通过刮痧显著改善北京电视台体育频道著名中医刮痧专家张秀勤携手打造快乐健康一箩筐



<<张秀勤刮痧精粹>>

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>