

<<刮痧保健康>>

图书基本信息

书名：<<刮痧保健康>>

13位ISBN编号：9787509608685

10位ISBN编号：7509608686

出版时间：2010-5

出版时间：经济管理出版社

作者：刘康 编

页数：304

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>

<<刮痧保健康>>

前言

现代人的健康观念越来越强，人们无不将健康作为幸福的基础，喊出了“健康是福”的口号，并在具体应用中将其更加全面地融入生活、学习、工作之中，既不仅在患病时得到有效的治疗，还要在亚健康状态时对已经出现的细小问题及时处理，更要在健康时通过增强人体抵抗力杜绝疾病的发生。对于人们这些看似困难的愿望，刮痧就能轻轻松松实现。

刮痧之所以流传至今，是因为它通过对体表的刮拭，直接刺激脏腑、血脉、肌肉等，从而调动人体免疫力系统自行进行修复、平衡，从而排除体内有毒物质，发挥最佳的保健、治疗效果。

当然，刮痧创造出的健康效应还不仅限于此。

随着医学的不断进步，古老的刮痧术也逐渐有了新的发展，除了传统的穴位刮痧外，还加入了生物全息学说，使刮痧不再限于局部，而是与人体的各个脏腑、经络等紧密联系在一起，真正达到牵一发而动全身的目的，让健康能够在全身自由游走！

<<刮痧保健康>>

内容概要

随着人们健康意识的提高，刮痧已经逐渐走入人们的生活，成为人们喜爱的保健方法。它具有诸多的优点，如便于操作、效果明显，最重要的是刮痧是以预防疾病作为其保健的最终目的，因为刮痧能够对身体的经络穴位、神经血管产生良好的刺激，使经络疏通、气血顺畅，使人体免疫力得到提高，增强人体的抗病能力，因此被人们称为“自然疗法”。

《刮痧保健康》用通俗易懂的语言诠释刮痧深奥、复杂的医学理论，并用图文结合的方式介绍了具体的简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法。读者只需按图索骥，按照《刮痧保健康》介绍的方法进行自我诊断与保健操作，即使没有刮痧经验也可以为自己或家人的健康“添砖加瓦”，使全家皆受益！

<<刮痧保健康>>

书籍目录

第一部分 刮痧保健入门 Part 1 刮痧保健的基础知识 痧症的特征及症状 刮痧的健康原理
刮痧的适应证和禁忌证 刮痧的全身性健康自检 Part 2 刮痧保健的方法与须知 刮痧使用的
器具 刮痧的标准手法 刮拭的要领技巧 刮痧前的准备事项 刮痧时的注意细节 刮痧
后的调理工作 Part 3 刮痧保健的取穴与取位 刮痧常用穴位 刮痧常用经脉 刮痧常用全息
穴、反射区第二部分 日常刮痧保健 Part 1 防病刮痧保健 身体部位保健刮痧 五官保健刮痧
体质保健刮痧 四季保健刮痧 脏腑保健刮痧 穴区保健刮痧 Part 2 美体刮痧保健
小脸刮痧 瘦臂刮痧 丰胸刮痧 瘦腹刮痧 瘦腿刮痧 瘦背刮痧 纤腰刮痧 美颈
刮痧 全身减肥刮痧 丰满肌肉刮痧 壮骨刮痧 Part 3 美容刮痧保健 消除面部僵硬
生发强发 乌黑秀发 平复皱纹 淡化黑眼圈 Part 4 改善亚健康刮痧保健第三部分 常见疾
病刮痧疗法 Part 1 改善头部症状的刮痧疗法 Part 2 改善四肢症状的刮痧疗法

<<刮痧保健康>>

章节摘录

(1) 健康表现。

如果刮拭脏器投影区时，无任何不适之感，也没有痧痕出现说明身体健康状况良好，如果刮拭后出现少量鲜红色且均匀的痧点，属于正常现象，不必担心。

(2) 亚健康表现。

如果刮拭时，体表投影区出现疼痛、沙砾、结节、痧斑等现象时，说明身体处于亚健康状态，而其相应的脏器则存在异常。

(3) 亚健康程度显示。

具体分为以下几种情况： 痧斑、无痛感：无自觉性症状的轻微亚健康状态。

轻微痛感、轻微或无痧斑：有气血两亏的亚健康状态，但是程度很轻，稍加调养即可。

结节、沙砾：旧性病症，现无任何症状，无须担心。

痧斑、疼痛：相应脏器气血两亏，如胀痛则气机不畅、刺痛则气血瘀滞，均属于较为严重的亚健康状态。

痧斑色深、痛感较重或结节：相应内脏气血瘀滞程度较重，属于重度亚健康状态，已经接近疾病的情况。

5.背部俞穴刮痧的脏器体检 背部俞穴足太阳膀胱经位于背部两边的俞穴，五脏六腑之气血都输入背腰部膀胱经的俞穴，并分别以脏器名称来命名，而且按照脏器的上下前后顺序来排列。刮拭背部俞穴，能够准确地测查这些俞穴相对应脏器的健康情况。

(1) 健康表现。

刮拭背部的俞穴没有任何不适感、无痧斑或少量鲜红均匀的痧点，表示身体健康状况良好，相对脏器无不良症状。

(2) 亚健康表现。

如果刮痧后，膀胱经上的俞穴部位出现气血瘀滞、暗红色或紫红色痧斑密集、结节、有疼痛感说明身体处于亚健康状态，相对脏器也有不良的病态出现。

<<刮痧保健康>>

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>