

<<妙手养生全图解·推拿>>

图书基本信息

书名：<<妙手养生全图解·推拿>>

13位ISBN编号：9787533531577

10位ISBN编号：7533531574

出版时间：2008-9

出版时间：福建科技出版社

作者：刘家瑞，窦思东 编著

页数：187

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>

<<妙手养生全图解·推拿>>

内容概要

刮痧疗法起源于旧石器时代。

先民们在生活和生产劳动中发现，身体某一部位被石器摩擦后，皮肤会出现紫红反应，可使身体某处的疼痛得到缓解。

通过长期有意识的实践，人们得到刮痧可缓解某些症状、治疗某些疾病的经验，于是出现了第一块刮痧用具——砭石。

“砭，以石刺病也。

”刮痧疗法经过漫长的历史发展，已由原来粗浅、直观、单一的经验治疗方法，发展到今天有系统中医理论指导、有完整手法和改良工具、适应病种广泛、既可保健又可治疗的一种绿色生态自然疗法。

它的最大特点就是——一看就懂，一学就会，一用就灵。

<<妙手养生全图解·推拿>>

书籍目录

刮痧疗法的基本知识 什么是刮痧疗法 刮痧疗法的作用机制 刮痧用具 刮痧的操作方法 刮痧治疗后的反应 刮痧疗法的适应证与禁忌证 刮痧的注意事项 常见病刮痧疗法 上呼吸道感染 急性气管一支气管炎 支气管哮喘 肺结核 胃痛 呕吐 痞满 反胃 噎膈 呃逆 腹痛 腹泻 便秘 功能性胃肠病 胁痛 黄疸 慢-陛胆囊炎、胆石症 心悸 失眠 痉证 厥证 水肿 血尿 尿路感染 尿路结石 尿潴留 腰痛 阳痿 遗精 早泄 慢性前列腺炎 门 良-陛前列腺增生 糖尿病 单纯性甲状腺肿 自汗、盗汗 癫痫 头痛 眩晕 中风 帕金森病 月经周期紊乱 痛经 闭经 功能失调性子宫出血 更年期综合征 盆腔炎 妊娠剧吐 产后缺乳 乳腺增生 小儿厌食症 营养不良 遗尿症 夏季热 湿疹 荨麻疹 带状疱疹 痤疮 睑腺炎 慢性鼻炎 鼻窦炎 慢性咽炎 落枕 颈椎病 肩关节周围炎 网球肘 腱鞘囊肿 急性腰扭伤 腰椎间盘突出症 踝关节扭伤 风湿性关节炎 退行性骨关节病 养生保健刮痧法 消除疲劳 抗衰老 护发 增强记忆力 排毒 抗皱祛斑 减肥附录 人体常用穴位定位及主治 头颈部 胸腹部 腰背部 上肢部 下肢部

<<妙手养生全图解·推拿>>

章节摘录

刮痧是传统的自然疗法之一，它是以中医皮部理论为基础，用刮痧器具等刮拭经络、穴位等处皮肤，通过良性刺激，使经络、穴位等处皮肤出现潮红、紫红或紫黑色的瘀斑（痧痕），以改善局部微循环，起到祛除邪气、疏通经络、舒筋理气、祛风散寒、清热除湿、活血化瘀、消肿止痛及增强机体自身潜在的抗病能力和免疫功能等作用，从而达到防治疾病、养生保健等目的的一种疗法。

刮痧后皮肤表面出现潮红、紫红或紫黑色瘀斑的现象，称为“出痧”。

这是一种刮痧后出现的正常反应，数天后可自行消失，不需做特殊处理。

出痧的过程是一种血管扩张致毛细血管破裂，红细胞外渗，皮肤局部形成瘀血的现象，这种血凝块不久即能溃散消失。

根据出痧的部位可以判断出相应经络脏腑发生的疾病或潜伏的病症。

而用同等力度刮健康组织不会出痧。

出痧的基本原则为：有病就出痧，无病不出痧，病重痧就重，病轻痧就轻。

刮痧疗法起源于旧石器时代。

先民们在生活和生产劳动中发现，身体某一部位被石器摩擦后，皮肤会出现紫红反应，可使身体某处的疼痛得到缓解。

通过长期有意识的实践，人们得到刮痧可缓解某些症状、治疗某些疾病的经验，于是出现了第一块刮痧用具——砭石。

“砭，以石刺病也。”

刮痧疗法经过漫长的历史发展，已由原来粗浅、直观、单一的经验治疗方法，发展到今天有系统中医理论指导、有完整手法和改良工具、适应病种广泛、既可保健又可治疗的一种绿色生态自然疗法。

它的最大特点就是一看就懂，一学就会，一用就灵。

刮痧疗法的作用机制 刮痧对机体的作用大致分为两类：一是预防保健作用，二是治疗疾病作用。

其作用机制为： 排毒 1.利尿排毒：通过刮拭肾经、膀胱经等部位，并在治疗前后各饮一杯温开水，可产生良好的利尿排毒作用。

2.发汗排毒：应用具有发汗解表作用的挥发性刮痧油进行刮痧按摩，能促使毛孔开张、汗液排泄，加快新陈代谢，以利于体内毒素与废物的排出。

3.清理毒素：刮痧疗法的出痧过程可使局部组织高度充血，血管神经受到刺激，血管扩张，血液及淋巴液循环增快，吞噬作用及转运能力加强，从而加速对体内废物、毒素的清理。

散瘀 1.舒筋通络：刮痧是消除疼痛和肌肉紧张痉挛的有效方法，主要机制为： 刮痧能加强局部血液循环，使局部温度升高。

刮痧的直接刺激提高了局部组织的痛阈。

紧张或痉挛的肌肉通过刮痧的作用得以舒展，从而解除紧张痉挛，消除疼痛。

2.活血化瘀：刮痧能促进被刮拭组织的血液循环，增加组织的血流量。

祛邪 1.清热解毒：通过刮拭，可使体内邪气通达于体表，排出体外，达到清热解毒的作用。

2.温经散寒：刮拭作用产生的温热刺激，可加速血运，使机体的毛孔开张，寒邪透出。

3.消炎止痛：刮痧后出现的出痧反应形成一种自体溶血现象，称“溶血反应”。

这是一种新的刺激，可以刺激机体使免疫功能提高，有消炎止痛的作用。

调整 1.调整阴阳：在刮痧疗法中，可运用腧穴配伍及刮拭手法来调和阴阳，使机体恢复“阴平阳秘”的状态。

2.信息调整：刮痧可将作用于体表特定部位所产生的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而起到调整病变脏器的作用。

3.调节神经：通过神经作用于大脑皮质，调整大脑兴奋与抑制及内分泌系统的平衡。

刮痧用具 刮痧用具包括刮痧板和刮痧油。

刮痧用具的选择直接关系刮痧治病保健的效果。

<<妙手养生全图解·推拿>>

刮痧板 在民间，只要是边缘比较圆滑的东西，如梳子、搪瓷杯盖、光滑的铜钱、铜勺柄、瓷汤匙等，都可以代替刮痧板用来刮痧。

取材十分简单、方便。

但是，如果长期使用或作为治疗，还是用正规的刮痧板比较好。

目前各种形状的刮痧板、集多种功能的刮痧梳子相继问世。

‘其中有水牛角制品，也有玉制品。

水牛角及玉制刮痧板均有助于行气活血、疏通经络而没有副作用。

水牛角质地坚韧，光滑耐用，药源丰富，加工简便，药性与犀牛角相似，只是药力稍逊，常为犀牛角之代用品。

水牛角味辛、咸、寒。

辛可发散行气、活血润养；咸能软坚润下；寒能清热解毒。

因此水牛角具有发散行气，清热解毒，活血化瘀的作用。

玉性味甘平，入肺经，润心肺，清肺热。

据《本草纲目》介绍：玉具有清音哑、止烦渴、定虚喘、安神明、滋养五脏六腑的作用，是具有清纯之气的良药，可避秽浊之病气。

古人常将玉制品佩戴在手腕、颈部及膻中部位。

如将玉制刮痧板佩戴在膻中部位，通过其对局部的按摩和身体对其某些成分的慢性吸收，可养神宁志、健身祛病。

水牛角和玉制品的刮痧板，刮拭完毕可用肥皂水洗净擦干或以乙醇（酒精）擦拭消毒。

为避免交叉感染，最好固定专人专板使用。

水牛角刮板如长时间置于潮湿之地，或浸泡在水里，或长时间暴露在干燥的空气中，均会产生裂纹，影响使用寿命。

因此，刮毕洗净后应立即擦干，最好放在塑料袋或皮套内保存。

玉制板在保存时要避免磕碰。

刮痧油 刮痧之前，为了防止刮痧板划伤皮肤，还要在皮肤表面涂一层润滑剂，即刮痧油。

任何一种天然无公害的油都可以做刮痧油使用。

当然，如果有条件的话，在了解刮痧油的药性及作用的前提下辨证选用，则可增强刮痧的疗效。

1.成品油：（1）凉性油：薄荷油、清凉油等。

可清凉解毒。

（2）热性油：活络油、红花油、麝香风湿油等。

可活血通络、祛风除湿。

（3）中性油：茶油等。

可普遍使用。

2.自制油：任何一种外用处方都可以进行油性炮制，制作出具有不同作用的刮痧油，供临床辨证使用。

下面列举笔者的家传制作方法，大家可举一反三。

风湿刮痧油的制作：制川乌30克，制草乌30克，乌梢蛇15克，蜈蚣3条，全蝎6克，当归15克，红花9克，田七9克，木瓜30克，海桐皮30克，五加皮15克，伸筋草30克，透骨草30克等，用松节油1000毫升密封浸泡1周，然后加入天然茶油100毫升，摇匀即可使用。

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>