

图书基本信息

书名：<<刮痧保健一学就会/绿土地快乐生活丛书>>

13位ISBN编号：9787533538514

10位ISBN编号：753353851X

出版时间：2011-7

出版时间：福建科技出版社

作者：刘家瑞

页数：92

字数：83000

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

刮痧通过刮拭手法刺激体表相关部位，具有疏经通络、活血化瘀、排除毒素、扶正祛邪、调节阴阳等作用，既可防治疾病、保健养生，又可美容美体、减肥瘦身。刘家瑞编著的《刮痧保健一学就会》介绍了刮痧的一些基本知识，内容包括：刮痧疗法的作用门、刮痧疗法的特点、刮痧常用的体位、刮痧的时间与疗程、应急刮痧等。

书籍目录

刮痧入门必修课

刮痧疗法的作用门

预防保健作用

疾病治疗作用

刮痧疗法的特点

刮痧的适应证和禁忌证

适应证

禁忌证

刮痧用品

刮痧用具

刮痧常用的润滑油

刮痧常用的体位

常用刮痧手法

徒手类手法

1. 抓痧

2. 揪痧

3. 拍痧

器具类手法

1. 刮痧

2. 搓痧

刮痧的时间与疗程

刮痧的时间

1. 刮痧治疗

2. 保健刮痧

刮痧的疗程

刮痧治疗后的反应

刮痧的注意事项

刮拭前

刮拭中

刮拭后

常见健康问题刮痧疗法

应急刮痧

中暑

发热

呕吐

牙痛

头痛

颈肩腰腿痛

落枕

颈椎病

肩周炎(肩关节周围炎)

网球肘(肱骨外上髁炎)

急性腰扭伤

腰椎间盘突出症

踝关节扭伤

风湿性关节炎
内外妇儿科
感冒
咳嗽
过敏性哮喘
呃逆(膈肌痉挛)
胃痛
腹痛
腹胀
腹泻
便秘
眩晕
自汗、盗汗
中风后遗症——半身不遂
痔疮
月经不调
痛经
产后缺乳
产后身痛
更年期综合征
小儿厌食
小儿营养不良
五官科、皮肤科
麦粒肿(睑腺炎)
耳鸣
慢性鼻炎
慢性咽炎
痤疮
常见亚健康问题
失眠
健忘
焦虑烦躁
慢性疲劳综合征

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>