第一图书网, tushu007.com

<<健康养生从刮痧开始>>

图书基本信息

书名：<<健康养生从刮痧开始>>

13位ISBN编号：9787538174311

10位ISBN编号：7538174311

出版时间：2012-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：张新成

页数：101

字数：200000

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

前言

中医特色刮痧排毒给养疗法——深受欢迎的绿色疗法刮痧疗法是中国传统医学中最古老的民间特色疗法之一，是广泛流传于民间的一种简易可行的传统自然疗法。
古称之为“砭法”，为中医六大治疗技法“砭、针、灸、药、按跷、导引”之首。
它是在我国劳动人民同疾病斗争的过程中不断完善和发展起来的，至今常盛不衰。
中医特色刮痧排毒给养疗法是笔者经过多年的潜心研究和临床实践，汲取民间刮痧疗法之精髓，融入现代的医学理论形成的新的刮痧疗法。
刮痧主要是运用刮痧板，喷擦上有治疗作用的润滑剂，在人体颈、背、腰、胸腹、四肢等部位进行刮拭、按揉、弹拨，使皮肤充血发红，出现青瘀斑或紫色瘀点，即为“出痧”。
通过物理机械性刺激、挤压的作用，起到排毒、排障、给养，即排除微循环障碍，把阻经滞络的病源、病气、毒素、垃圾等呈现于体表或通过新陈代谢排出体外，使病变器官、组织、细胞得到营养，从而恢复人体自身的愈病能力。
因此，又把这种刮痧方法称之为“排毒给养刮痧疗法”，或“排障给养刮痧疗法”，是深受老百姓喜爱的绿色健康疗法。
本书重点介绍了脊椎相关疾病的刮痧排毒（排障）给养疗法，因为脊柱是人体的中轴和支柱，是中枢神经之所在，是髓之海洋，运动之枢纽，是生命信息和能量传递的通道。
脊柱的主要结构之一椎间盘，从20～30岁即开始退变，致使脊柱的稳定性逐渐减弱。
脊柱的侧弯、移位和脊椎错位，必然导致人体出现各种各样的不适与疾病。
脊柱及其周围组织的病变不仅是导致颈、肩、腰、腿痛的重要原因，而且与机体的多种疾病有密切关系。
脊椎的错位在人体所有骨关节错位率中所占比例最高，因此，脊柱相关疾病是一种常见病、多发病，甚至各种疑难杂症及罕见疾病均与其有关联。
有的专家学者提出：几乎所有的疾病都与脊椎错位有关。
脊柱及其附属器官以及与其相连的骨关节、软组织的各种病损，导致脊柱或与其相关联的脏腑、组织、器官出现的所有疾病，称为“脊源性疾病”。
对于脊柱相关疾病，刮痧的目的与传统的刮痧有所不同。
此类疾患的治疗主要是用整脊手法使错位的椎体回复到正常的生理解剖位置上，恢复其正常的生理功能。
但是，由于有的椎体关节错位或异常时间太久，椎体周围的软组织损伤相对较重，瘢痕组织增生，互相粘连，用手法可能一时难以使其舒缓松解。
再者，有的错位关节虽然用手法能使其复位，但因为其附近原来强烈痉挛的肌肉未能彻底舒缓松解，过后又会把这个椎体关节拉至错位。
在这种情况下，对错位关节周围的软组织进行刮痧治疗，通过刮、按、揉、弹拨等手法，使病变器官、组织、细胞，得到营养，则有利于促进损伤组织的修复，分离松解粘连，纠正轻微错位，解除肌肉痉挛，促进炎症介质分解、稀释，促进水肿或血肿的吸收，加强镇痛作用，从而恢复人体自身的愈病能力。
在这本书中，笔者化繁为简，主要为大家介绍了笔者在常年从医过程中使用中医刮痧排毒给养疗法祛病养生的一些经验、心得和感悟。
中医刮痧疗法治病几千年，历史悠久，源远流长。
此法集预防、治疗、保健、养生于一体，对日益增多的慢性病、多发病、常见病、疑难杂症有着独特的疗效，而且安全，无任何副作用。
并且，可以为患者节省大量的候诊时间和医疗费用。
本书介绍的刮痧排毒（排障）给养疗法，易于大家学习和掌握，而且见效快，没有副作用，不需要读者了解详细的穴位和医学知识，图文并茂，通俗易懂，易学易做，简单实用，疗效确切，十分适合家庭和个人预防及治疗疾病，也可以作为临床医师的参考用书。
由于笔者的水平有限，书中存有不足之处在所难免，恳请读者和同仁批评指正。

内容概要

《健康养生从刮痧开始：中医特色刮痧排毒给 养疗法》中，作者化简为繁，向大家介绍了他在常年的医疗过程中使
用中医特色刮痧排毒给养疗法祛病养生的一些经验、心得和感悟。
中医刮 痧疗法治病已经有几千年的历史了，此法集预防、治疗、保健、养生于一
体，对现在越来越多的慢性病、多发病、常见病、疑难杂症有着独特的疗 效，而且安全、无副作用。容易掌握，可以为您节省大量的候诊时间和医
疗费用。
不需要读者了解详细的穴位和医学知识，《健康养生从刮痧开始：中医特色刮痧排毒给养疗法》语言通俗、方法简单易
学，操作容易，结合详细的图文，您可以轻松掌握刮痧排毒给养的方法。
这种治疗方法操作简单、疗效确切，十分适合家人作为防治疾病的常用方
法，也可以作为临床医师的案头参考书。

作者简介

张新成，现任北京百川健康科学研究院副院长 北京百川脊椎疗法研究中心主任 中医拔罐疗法美容减肥的创导者
张氏脊椎疗法的创始人，早年毕业于山东中医药大学，中国人民大学脊柱健康管理硕士。
秉承“博纳百川、和而三元”的宗旨，以健康为本位和目标，精心研究传承了几千年的中国传统医学，受《外台秘要》中“用竹筒煮罐刺络拔罐治病”的启发，结合祖传的刺血疗法，融合现代的脊椎医学，经过不断地临床摸索，创立了一套独具特色的中医脊椎疗法，此法对颈、肩、腰腿疼等疼痛性疾病有着很好的疗效。

第一图书网, tushu007.com

<<健康养生从刮痧开始>>

书籍目录

前言　中医特色刮痧排毒给养疗法——深受欢迎的绿色疗法
第一章　刮痧排毒给养疗法
第一节　刮痧排毒给养疗法的运用
第二节　一定要了解刮痧的基础知识
一、什么是痧，痧象和痧证
二、刮痧排毒（排障）疗法的奥秘——排障给养和出痧退痧
三、刮痧排毒（排障）给养疗法的优点
1. 自然疗法、无副作用
2. 疗效显著、立竿见影
3. 早期诊断、治防同步
4. 操作简便、自诊自疗
四、刮痧排毒（排障）给养方法调理疾病的特点
1. 简便
2. 安全
3. 疗效确切
4. 适应范围广泛
五、综合刮痧疗法事半功倍——疗效更胜一筹
六、刮痧排毒（排障）给养疗法适用于哪些病症
1. 内科病症
2. 外科病症
3. 儿科病症
4. 五官科病症
5. 妇科病症
6. 脊柱相关性疾病
7. 保健养生
七、刮痧排毒（排障）给养疗法的禁忌证和注意事项
1. 刮痧的禁忌证
2. 刮痧注意事项
八、刮痧的操作规则及使用方法
1. 面部刮痧法
2. 头部刮痧法
3. 颈部刮痧法
4. 腰背部刮痧法
5. 胸部刮痧法
6. 腹部刮痧法
7. 膝关节　刮痧法
8. 四肢刮痧法
九、刮痧排毒（排障）给养疗法的正常反应
十、刮痧排毒（排障）给养疗法的异常反应
十一、刮痧排毒（排障）给养疗法的病灶反应
第二章　脊椎相关疾病的刮痧疗法
第一节　脊柱相关疾病的刮痧法
一、面刮法
二、角刮法
三、按揉法

四、弹拨法
第二节　脊椎错位与异常所致的疾病及刮痧调理方法
一、第1颈椎（C1）错位或异常
二、第2颈椎（C2）错位或异常
三、第3颈椎（C3）错位或异常
四、第4颈椎（C4）错位或异常
五、第5颈椎（C5）错位或异常
六、第6颈椎（C6）错位或异常
七、第7颈椎（C7）错位或异常
八、第8颈椎（C8）错位或异常
九、第1胸椎（T1）错位或异常
十、第2胸椎（T2）错位或异常
十一、第3胸椎（T3）错位或异常
十二、第4胸椎（T4）错位或异常
十三、第5胸椎（T5）错位或异常
十四、第6胸椎（T6）错位或异常
十五、第7胸椎（T7）错位或异常
十六、第8胸椎（T8）错位或异常
十七、第9胸椎（T9）错位或异常
十八、第10胸椎（T10）错位或异常
十九、第11胸椎（T11）错位或异常
二十、第12胸椎（T12）错位或异常
二十一、第1腰椎（L1）错位或异常
二十二、第2腰椎（L2）错位或异常
二十三、第3腰椎（L3）错位或异常
二十四、第4腰椎（L4）错位或异常
二十五、第5腰椎（L5）错位或异常
二十六、骶椎（S1～S5）错位或异常
第三章　刮痧排毒疗法治疗常见病
一、头痛
二、眩晕
三、心律失常
四、血压异常
五、失眠
六、牙痛
七、慢性咽炎
八、耳鸣、耳聋
九、呃逆
十、肩关节　周围炎
十一、落枕
十二、颈椎病
十三、哮喘
十四、胃脘痛及胃、十二指肠溃疡
十五、慢性胆囊炎
十六、慢性结肠炎
十七、胰腺炎
十八、便秘

第一图书网, tushu007.com

十九、糖尿病
二十、腹泻
二十一、阳痿
二十二、慢性前列腺炎
二十三、月经不调
二十四、痛经
二十五、腰椎间盘突出症

章节摘录

第一节 刮痧排毒给养疗法的运用 刮痧疗法是祖国医学中最古老的民间疗法之一，是广泛流传于民 间的一种简易可行的传统自然疗法，是我国劳动人民在同疾病斗争的过 程中不断完善和发展起来的，至今常盛不衰。
20世纪90年代初期，有的学者倡导循经走穴的刮痧法，称之为“ 疏经刮痧 ”健康法，将刮痧的方法和中医经络腧穴知识结合起来，以 经络腧穴学说为指导，使用砭石精工制作的刮痧板，涂布具有疏经活络、消炎镇痛的刮痧活血剂，刮拭经络和腧穴，起到调血行气、疏通 经络、活血祛瘀的作用。
经络刮痧法扩大了防治疾病的范围，提高了疗 效，使古老的刮痧疗法焕发了新的青春，标志着刮痧疗法的新发展。
以古老的中医经络学说、现代生物全息理论为基础，以手诊、痧 诊诊查病变经络，判断体质特点，用刮痧的方法行气活血、疏通经络、 调节脏腑的刮痧法，称之为“ 全息经络刮痧 ”疗法。
这种科学、实用、 简便、合理的中医内病外治方法赢得了广大群众的青睐和认可，受益者 成千上万。
此法广泛适用于各科常见病的防治，对疼痛性疾病有着立竿 见影的效果。
刮痧主要是运用刮痧板，喷擦上有治疗作用的润滑剂于人体颈、 背、腰、胸腹、四肢等部位进行刮拭、按揉、弹拨，使皮肤充血发红， 出现青淤斑或紫色淤点，即为“ 出痧 ”。
根据痧色的不同，可以判断疾 病的位置、性质、轻重及疾病的预后。
一般情况下，刮痧部位的皮肤呈 粉红色或红色斑点，表示病在表，属轻症；皮肤出现紫色斑点，并表明 病在半表半里之间，属于中症；皮肤有紫黑色痧斑，且有紫黑色大疱， 则说明病在里，属于重症。
这是一般用于治疗常见病、多发病的刮痧 法，通过物理机械性刺激、挤压的作用，起到排毒、排障给养（排除微 循环障碍，把阻经滞络的病源呈现于体表或通过新陈代谢排出体外，使 病变器官、组织、细胞得到营养，从而恢复了人体自身的愈病能力）、 调气行血、活血化瘀、舒筋通络、通调营卫、和谐脏腑之目的。
因此， 又把这种刮痧方法称之为排毒或排障给养刮痧疗法。
第二节 一定要了解刮痧的基础知识 一、什么是痧，痧象和痧证 刮痧时，通过刮痧板向下作用于皮肤肌肉的物理机械性刺激、挤 压的作用，使体内含有毒素的血液从通透性紊乱的毛细血管中渗漏出 来，停留在皮肤和肌肉之间，这就是我们看到的痧。
它起到排毒、排 障、给养、调气行血、活血化瘀、舒筋通络、通调营卫、和谐脏腑之作 用。
出痧可以迅速改善微循环。
在刮痧治疗的时候，病变部位的皮肤会出现潮红、紫色、紫黑色 或粉红色的瘀斑，小点状或成片的痧斑，称之为痧象。
它包含两方面的 含义，从广义来讲，一方面是指“ 痧 ”疹征象，即痧象；另一方面是指 痧疹的形态外貌，它不是一种独立的病，许多疾病都可以出现痧象。
痧 象可反映疾病的性质、疾病的轻重、疾病的预后及身体的状态良好与 否。
一般而言，痧象越多病情越重，有的时候没有痧象反而反映身体状 态不佳。
痧象鲜红，呈点状，多为表证，病程短，病情轻，预后良好；痧象暗红色，呈斑片状或瘀块状，多为里证，病程长，病情重，预后差 一些；痧象紫：黑色，多为寒凝血瘀。
在刮痧调治过程中，若痧象由暗变 红色，由斑块变成散状，由深变浅，由多变少，说明病情在好转或康 复。
痧象可以直接反映病位，刮痧治疗时一般在病灶处出现痧斑，病灶 面积小，痧象相对就小；病灶面积越大，痧象就越严重，面积就越大。
痧是许多疾病的共同症候，统称为“ 痧证 ”。
痧证是一种俗称， 包括发痧、风痧、丹痧、暑痧、吊脚痧、瘟痧、寒痧、热痧、脘痛痧、 乌痧、产后痧等痧证。
中医学认为，痧证是因为患者体质虚弱，正气不 足，秽浊疫疠之气、温热寒凉之邪导致暑寒湿毒瘀阻

机体或重感秽浊之 邪，侵犯营卫，滞留脏腑而引起的一组急重症状。
主要症状是全身胀 痛、唇青面赤、四肢无力等。
患者发痧的时候，可以在患者的肺经、督脉循行的路线上进行刮 痧、揪痧及太阳穴、曲池穴、印堂穴上下、肩胛部位进行揪痧，痧出尽 之后，患者的症状就逐渐平息了，病情严重者，可针刺十宣穴、少商 穴、少泽穴、委中穴等穴放血，以出血为度。
发痧之时，亦可在患者的 肚脐上下左右进行拔罐治疗。
需注意的是易发痧的患者，平时应加强体育锻炼，提高机体的免 疫力，以增强其抗病能力。
二、刮痧排毒（排障）疗法的奥秘——排障给养和出痧退痧 痧是从毛细血管中渗出来的，因为毛细血管的管腔最细小，管壁 本身又具有良好的通透性，是营养物质和代谢产物的通道。
当血液循环 正常的时候，毛细血管没有瘀滞，则刮痧的时候不会出现痧象，只能促 进血液循环，加速人体的新陈代谢；在血液流动减缓，血液瘀滞，严重 堵塞，甚至毛细血管干瘪的状态时，微循环就出现障碍，病灶部位血液 中的营养物质逐渐减少，代谢废物逐渐增多。
在刮痧板的刺激、挤压作 用下，可以迅速改善微循环，排除微循环障碍，毛细血管的瘀滞得以缓 解，把阻经滞络的病源呈现于体表或通过新陈代谢排出体外，使病变器 官、组织、细胞得到营养，起到排障给养之效应，从而恢复了人体自身 的愈病能力。
刮痧所出现的痧象会逐渐消散，这个过程就是痧的消退过程，称 之为退痧。
退痧，可以激活人体的免疫细胞，增强免疫力。
因为“ 痧 ”是不受人体欢迎的“ 异物 ”，人体的血液、淋巴液及组织间液中有多种 防御因素，能对体内异物有良好的识别能力和排除能力，痧就会被这些 细胞识别出来，吞噬和分解。
痧消退的过程实际上是激活了人体的免疫 细胞，提高了自身辨识异物的能力，增强了人体免疫力的过程，从而提 高了自身的抗病能力。
从中医角度来看，刮痧可有效地刺激人体的经络穴位，疏通并激 活它，发挥经络的整体性、双向调控功能，不仅可以起到调气行血、活 血化瘀、舒筋通络、通调营卫、和谐脏腑之作用，还可以提高人体的调 节能力、抗病能力、康复能力，达到扶正祛邪、增强体质、防治疾病的 目的。
……

编辑推荐

精确而详细的刮痧部位，温暖贴心的提示，给您一本不一样的刮痧养生书。
张新成编著的这本《健康养生从刮痧开始——中医特色刮痧排毒给养疗法》像中医专家一样专业，教您刮痧排毒，养好自己的身体。
深受欢迎的绿色疗法，最有特色的刮痧书。

第一图书网, tushu007.com

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