

<<刮痧保健全书>>

图书基本信息

书名：<<刮痧保健全书>>

13位ISBN编号：9787509119150

10位ISBN编号：7509119154

出版时间：2008-7

出版时间：人民军医出版社

作者：周建党，牛林敬 主编

页数：294

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

健康是家庭幸福的核心，事业成功的基础。

每个人都想健康长寿，享受天伦之乐，但长期受错误观念的影响，不少人把健康寄托在药物上，却不知是药三分毒；药物在治病的同时也在损害着人体，特别是西药，各种毒副作用让人心有余悸。

于是，人们在不断的寻求安全有效的祛病健体、保健强身的方法。

刮痧疗法作为中医学的重要组成部分，越来越受到人们的推崇。

刮痧疗法是通过手指、刮板或针具等开泄人体皮肤毛孔，刺激皮下毛细血管和神经末梢，通过经络流通气血，调理脏腑功能，发挥各种正常调节功能，达到排除痧气病邪，祛病强身的一种保健治

## <<刮痧保健全书>>

### 内容概要

本书以通俗易懂的语言、图文并茂的形式分4章详细介绍了刮痧疗法的基本知识、经络走行、穴位分布与功效，刮痧疗法与美容、美体、常见病治疗应用及操作步骤。  
本书实用性、指导性强，适合美容保健从业人员，基层诊所或社区医疗人员医务人员等参考。

## &lt;&lt;刮痧保健全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 刮痧基本常识 刮痧疗法的概念 刮痧疗法的原理 1.活血化瘀通络 2.调整阴阳 3.排除毒素 4.自体溶血 5.信息调整 刮痧工具 1.刮痧板 2.润滑剂 刮板的应用 1.持板法 2.刮拭角度 3.刮痧的补泻手法 刮痧时患者常用体位 1.仰卧位 2.俯卧位 3.侧卧位 4.俯伏坐位 5.依靠坐位 刮痧疗法的种类 1.刮痧法 2.撮痧法 3.挑痧法 4.放痧法 人体各部位的刮痧方法 1.头部刮痧法 2.面部刮痧法 3.颈部刮痧法 4.背部刮痧法 5.胸部刮痧法 6.腹部刮痧法 7.四肢刮痧法 8.膝关节刮痧法 选穴方法 1.骨度分寸法 2.中指同身寸法 3.拇指同身寸法 4.二横指同身寸法 5.四横指同身寸法 刮痧刺激后的痧痕和痧象 1.痧痕 2.痧象 刮痧时的注意事项 刮痧禁忌 刮痧后的反应 出现晕刮如何处理第二章 经络穴位分布与应用 经络学说的概述 经络系统的组成 1.经脉系统 2.络脉系统 十二经脉循行穴位与主治 1.手太阴肺经 2.手厥阴心包经 3.手少阴心经 4.手阳明大肠经 5.手少阳三焦经 6.手太阳小肠经 7.足阳明胃经 8.足少阳胆经 9.足太阳膀胱经 10.足太阴脾经 11.足厥阴肝经 12.足少阴肾经 奇经八脉的作用 1.沟通、联络作用 2.统率、主导作用 3.渗灌、调节作用 腧穴的分类 1.经穴 2.经外奇穴 3.阿是穴第三章 刮痧美容美体 美白 防皱 润肤养颜 减肥 美目 美颈 丰胸 纤腰 美腿第四章 常见病症刮痧疗法 感冒 发热 慢性支气管炎 支气管扩张 肺气肿 糖尿病 高血压 阵发性心动过速 心绞痛 心肌炎 心力衰竭 慢性胃炎 胃下垂 消化性溃疡 肝硬化 脑血栓 神经衰弱 癫痫 肠梗阻 痔疮 脱肛 月经失调 痛经 闭经 功能性子宫出血 外阴瘙痒 盆腔炎 不孕症 乳腺炎 女性更年期综合征 前列腺炎 前列腺增生 阳痿 早泄 遗精 男性更年期综合征 小儿多动症 小儿惊厥 小儿厌食症 小儿泄泻 小儿便秘 小儿遗尿症 痤疮 酒渣鼻 荨麻疹 湿疹 皮肤瘙痒症 神经性皮炎 药物性皮炎 带状疱疹 银屑病 睑缘炎 泪囊炎 沙眼 老年性白内障 青光眼 鼻炎 鼻窦炎 咽炎 扁桃体炎 龋齿 牙周炎 化脓性中耳炎

编辑推荐

刮痧有活血化瘀、舒筋通络、平衡阴阳和排出毒素之功效。其操作简便，适应证广，一学就会，一用就灵，是您首选的传统绿色疗法。刮痧擅治轻浅之患，是治疗疾病初起时的主要方法之一，对风寒、中暑、急性肠胃病、颈椎病、肩背痛等病症，都有显著的疗效。经常刮痧不仅能提高人体免疫力，增强抗病能力，还具有防止皮肤老化、促进美容养颜的功效。因刮痧疗法操作简单，经济实用，适用面广，故一直在民间广为采用。本书以通俗易懂的语言、图文并茂的形式详细介绍了刮痧疗法的基本知识、经络走向、穴位分布与功效，详述了刮痧疗法在美容、美体、常见病治疗等方面的实用技巧，是一本不可多得的家庭刮痧保健实用全书。

<<刮痧保健全书>>

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>