

<<一刮灵>>

图书基本信息

书名：<<一刮灵>>

13位ISBN编号：9787530455043

10位ISBN编号：7530455044

出版时间：2012-1

出版时间：北京科技

作者：王敬

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>

## <<一刮灵>>

### 内容概要

刮痧是以砭石刮痧板或水牛角刮痧板等为主要工具，配以十多种手法，作用于人体体表经络穴位与病灶点，对人体具有活血化瘀、排除毒素、自家溶血等作用，既可保健又可治疗的一种绿色生态自然疗法。

刮痧疗法历史上就是平民百姓不花钱就能治病的好方法，像中暑、感冒、腹泻等小毛病，常常是手到病除。

近二十年来，《一刮灵》作者王敬一直致力于刮痧疗法的研究、培训与宣传，出版了数本刮痧专著，到大学、社区、单位举办过很多场的讲座，买过书和听过其讲课的人累积起来差不多有数十万之众。应北京科学技术出版社之邀，将王敬近年来教学、治疗的经验总结提炼成这本以实用为目标的大众健康图书——《一刮灵》，奉献给广大读者。

## 作者简介

王敬，中国中医药报社文化事业部主任，中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会副会长，国家中医药管理局职业鉴定中心中医刮痧师专家委员会副主任委员，中国中医科学院副主任医师，成都中医药大学成人教育学院兼职教授。

主要著作有《中国刮痧健康法》、《中国刮痧健康法大全》、《拔罐——中国真空拔罐健康法》、《家庭刮痧保健》、《保健刮痧师》、《中医刮痧师》。

书籍目录

上篇 基础篇

第一章 概述

中国最古老的治病方法是砭石疗法  
砭石疗法在历史上曾被错误理解成石针  
砭石疗法是一种有别于针刺疗法的独特外治法  
砭石疗法真的“其术绝矣”了吗？

当前砭石疗法的主要存在形式——刮痧疗法  
其实砭石疗法最主要的功能就是“刮”  
中国刮痧健康法为何物？

第二章 刮痧疗法作用原理

第三章 刮痧疗法的作用

预防保健作用  
治疗作用

第四章 刮痧基本手法

单纯刮痧手法  
结合刮痧手法  
附：刮痧拔罐疗法配合使用三步曲绝招

第五章 刮痧治疗方法

刮痧板等工具的构造功能与修藏  
刮痧润肤剂简介  
保健治疗前的准备  
操作步骤

第六章 刮痧正常反应与异常反应及预防处理

正常反应  
异常反应及预防处理  
晕刮现象的预防

第七章 刮痧的注意事项

第八章 刮痧禁忌范围与慎用证

第九章 人体各部位刮痧操作程序

头面部刮痧  
胸腹部刮痧  
上肢刮痧  
下肢前、内、外侧刮痧  
颈肩部刮痧  
背部刮痧  
下肢后侧刮痧

下篇 治疗篇

第一章 内科疾病

急性上呼  
支气管扩张  
急性气管炎和支气管炎  
慢性支气管炎  
支气管哮喘

<<一刮灵>>

高血压病

冠状动脉粥样硬化性心脏病

心脏神经官能症

.....

第二章 男科疾病

第三章 妇科疾病

第四章 儿科疾病

第五章 皮肤科疾病

第六章 伤科疾病

第七章 眼科疾病

第八章 耳鼻喉口腔疾病

## <<一刮灵>>

### 编辑推荐

《一刮灵》内容主要包括基础篇、治疗篇两部分。

在基础篇中介绍了砭石与刮痧的关系，刮痧保健与治疗原理等，以及刮法、边揉法、角揉法、角推法、按法、点法、拍法、颤法、啄法、摩法、擦法、叩击法等具体手法；治疗篇中详细介绍了200种病证的知识与刮痧部位。

要想学会和使用刮痧。

确定施治部位，选用合适手法，掌握适度的手法力度都是很重要的，有些东西看书能明白，有些东西需要进一步学习、交流和实践，本书作者王敬尽可能地配了很多图，便于大家学习掌握。

#### 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>