

<<图解刮痧>>

图书基本信息

书名：<<图解刮痧>>

13位ISBN编号：9787543944909

10位ISBN编号：7543944901

出版时间：2010-11

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：林敬等著

页数：186

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>

<<图解刮痧>>

前言

养生其实并不难。

中医学认为，经络不通就会生病。

根据多年的研究，或许换种说法大家更容易理解，那就是“身体哪里虚，哪里就容易生病”。

是环境的问题也好，是病从口入也罢，其实生什么样的病并非身体说了算，大多是“人为”造成的。

试想，人本来健健康康的，怎么好好的就生病了呢？

大多是因为我们在某些方面耗损太大，因此造成“正气”不足，即经络气血不畅通，所以，就生病了。

明白了这一点，我们也就知道了刮痧治病的机制，即刮痧能把气血引过去，而且是通过身体自身“资源配置”，哪里虚就引向哪里。

身体难道有如此大的能量？

是的，之所以没有被发挥，主要是被压抑阻滞了。

气血本来是好东西，但如果被阻滞了就可能“回流”甚至“乱窜”，这就像滋养我们生命的水，急流可以用来发电，雨水多了也能形成洪涝灾害一样。

气血在身体里的流动同样需要引导，任由其乱窜，身体就要出问题。

刮痧实际上就是在帮助身体正确引流气血。

<<图解刮痧>>

内容概要

健康靠自己，自己是最好的保健师。

刮痧疗法是我国传统的自然疗法之一，它起始于民间，是纯天然非药物绿色疗法。

《图解刮痧（全彩版·经典珍藏版）》不仅解释了刮痧养生的种种困惑，同时取其精华，将刮痧必知的方法、适用证、禁忌证以及常用经穴、位置、主治、手法做了系统说明，针对日常保健、常见病防治做了精准的刮痧指导。

《图解刮痧》，一看就懂，一学就会，一刮就灵，是家庭养生保健的必备手册。

<<图解刮痧>>

书籍目录

刮痧·入门常识什么是痧、痧象和痧证刮痧为什么能排毒治病刮痧适用于哪些疾病如何挑选适合自己的刮痧工具如何刮痧更有效不可不知的5种刮痧体位一用就灵的四大刮痧疗法刮痧的慎用证和禁忌证
刮痧·十二经穴手阳明大肠经手少阳三焦经手太阳小肠经手太阴肺经手厥阴心包经手少阴心经足太阴脾经足厥阴肝经足少阴肾经足阳明胃经足少阳胆经足太阳膀胱经刮痧·体位有别头部刮痧法面部刮痧法颈部刮痧法背部刮痧法胸部刮痧法腹部刮痧法膝关节刮痧法四肢刮痧法刮痧·美容美体减肥：刮痧减肥·安全有效丰胸：刮痧就能做到瘦腰：刮痧圆您纤腰梦美腿：小小刮痧·塑造您的美腿美白：就刮痧除皱：刮痧防皱最可靠润肤：养颜·刮痧圆你梦黑眼圈：刮痧让你重新拥有美目眼袋：刮痧除眼袋美颈：刮痧还您美颈刮痧·防病保健感冒发热神经衰弱癫痫肠梗阻痔疮脱肛慢性支气管炎消化性溃疡慢性胃炎胃下垂肝硬化糖尿病高血压心绞痛心力衰竭小儿厌食症小儿腹泻小儿便秘小儿遗尿症小儿惊厥小儿多动症痛经闭经月经失调盆腔炎乳腺炎功能性子宫出血不孕症围绝经期（更年期）综合征阳痿早泄遗精前列腺炎开角型青光眼老年性白内障急性咽炎慢性咽炎痤疮酒渣鼻荨麻疹皮肤瘙痒症

<<图解刮痧>>

章节摘录

刮痧是一种古老的民间疗法，民间常用铜钱等物做为刮拭工具来保健身体防治疾患。之所以如此，就是因为刮痧可以刺激人体的经络穴位，起到针灸、按摩、拔罐、放血的作用。通过这种方式不仅可以帮助身体恢复和提高经络对机体的整体调控功能，刮痧还可以将体内代谢产物“痧”排出体外，同时这种过程又增强了人体的“自我免疫”。

具体说来，刮痧之所以可以排毒，是因为皮肤是人体的重要器官，是人体与外界环境的界限，皮肤具有呼吸、防御、分泌、排泄废物之功能。

皮肤被刮拭刺激后，可以活跃汗腺，使汗孔开泄，毛细血管扩张，能加强血液循环，可以活化细胞、活血化瘀、改善微循环、加快废物排泄，从而达到分解毒废物的功效。

刮痧之所以能够治病，就是因为皮肤与经络、四肢、五脏、六腑、九窍均有密切关联，刮拭皮肤产生刺激后，皮肤局部的良性改变会使人整个机体发生良性反应，增强免疫力并加强自我修复功能，达到治愈疾病的目的。

所以，也难怪一些刮痧受益者在总结刮痧的好处时这样说：“刮刮头：眼不花来，耳不聋；刮刮颈：保你不生颈椎病；刮刮胸：气管畅通，咳嗽宁；刮刮背：骨质不增，腰不疼；刮四肢：全身轻，老年走路快如风；刮刮面：皱纹不生，更年轻；一块刮板随身带，一有时间刮起来。”

<<图解刮痧>>

编辑推荐

有病治病，无病保健，效果独到，简单易学 刮痧疗法：用边缘光滑的羊角、牛角片等工具，蘸润滑油或清水、药液等在体表部位进行反复刮动，以达到养生保健和治疗疾病的健康疗法。

刮痧功效：刮痧疗法效果独到，可治疗内科、外科、妇科、儿科，五官科等多种常见病及亚健康状况。

《图解刮痧（全彩版·经典珍藏版）》特别适合家庭医疗保健者自学，自用。

每天刮痧几分钟，拥有健康真轻松！

不花钱不吃药一学就会一用就灵 一家一人会省下医疗费 家庭保健按摩师必备手册插图

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。在这个世界上，很多病不吃药也能治好，只要你学会刮痧，就能做自己的保健医生。

每天只需几分钟，拥有健康真轻松！

<<图解刮痧>>

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>