

《對症刮痧》

图书基本信息

书名：《對症刮痧》

13位ISBN编号：9789868698543

10位ISBN编号：9868698545

出版社：邦聯文化事業有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《對症刮痧》

內容概要

人怎樣才能保持健康呢？其實，人體健康與否，最終取決於身體內部的陰陽調和。著名醫典《黃帝內經》就論述了「陰陽」決定人體健康的原理：「陰平陽秘，精神乃治；陰陽離決，精神乃竭。」陰陽若能保持平衡，人就會健康；若陰陽失衡，就會患上各種疾病。然而，快節奏的生活，各種不健康習慣和不良情緒，讓現代人極易出現體內環境失衡，也就是《黃帝內經》中所說的「陰陽」失衡。如果對這種不平衡置之不理，久而久之，體內就會產生並蓄積各種毒素，侵蝕健康，使人體患上各種痛苦而頑固的疾病。要避免這種情況的出現，就必須及早排除蓄積在體內的各種毒素，消除體內的失衡狀態，重現體內陰陽平衡。而刮痧，正是一種可以幫助身體排除毒素、重現體內陰陽平衡、激活人體自我痊癒能力的自然療法。在疾病未起或初起的時候，刮痧可以幫助身體排出毒素、激發人體的「正氣」，達到防病、治病的目的。在疾病比較嚴重時，刮痧也可以幫助人體疏通經絡，促進病邪排出，起到輔助治療的作用。為了讓這種優秀的自然療法惠及大眾，編者根據現代人的身體特點，精心編著了這本集保健和祛病於一體的圖書。書中收錄了九十多種現代人最常遇到的疾病和亞健康問題，給出了對症的刮痧療法，幫助您切實擺脫病痛的困擾。做為一名普通人，您也許擔心刮痧療法操作起來比較困難。為了降低刮痧的操作難度，讓讀者朋友更快、更好地學會並使用刮痧療法，編者對刮痧療法的操作步驟進行了精心的細化——即使您是一位對刮痧知識一無所知的外行，翻開本書之後，也能夠輕輕鬆鬆地對症施治，為自己和家人帶來健康。同時，書中設置了非常詳盡的真人分步圖示，和刮拭部位圖解，讓您能更準確地找到刮拭部位，並用正確手法進行刮痧，確保了刮痧療法的對症療效。一家有一人學會刮痧，就能守護全家人的健康！只要常在手邊備一本《對症刮痧》，就不必再為自己和家人的健康憂心！

《對症刮痧》

作者簡介

谷世喆 中國針灸學會砭石與刮痧專業委員會副主任委員 北京市中醫藥研究開發協會理事
針灸分會會長 中國針灸學會理事 中國針灸學會經絡專業委員會委員 北京中醫藥大學
校學術委員會委員 新加坡中華醫學會學術顧問 英國倫敦中醫學院名譽教授 北京中醫藥大學
針灸學院教授、主任、醫師、博士生導師 發表論文42篇，著作十餘部，代表作有：《實用
砭石療法》 《針灸經絡俞穴歌訣白話解》 《經絡學(網路版)》 《拯危救逆之神針》
《針灸學》

《對症刮痧》

書籍目錄

刮痧時尋找穴位的竅門 11 刮痧初學者須知 11 穴位定位法一：手指同身寸法 11 穴位定位法二：骨度分寸法 12 穴位定位法三：體表標誌法 12 寧失其穴，勿失其經 13 第一章 刮痧：不藥之良方 151 瞭解刮痧療法 16 什麼是痧 16 刮痧的奧妙所在 17 刮痧時的不同反應所表示的健康狀況 18 身體健康時可用刮痧防病、保健 20 生病時刮痧能起到祛病的作用 20 2 刮痧的必備工具 22 刮痧板 22 刮痧油、刮痧乳 23 可用來代替刮痧油的其他介質 24 可用來代替刮痧板的家用小物件 24 3 刮痧操作常識 25 刮痧板的持法和用法 25 刮痧的補瀉手法 29 刮痧的常用體位 30 刮拭要領與技巧 31 刮痧後人體的正常反應 33 刮痧後人體的異常反應 33 刮痧前與刮痧後的注意事項 34 身體各部位刮痧注意事項 35 刮痧的禁忌 37 完整刮痧步驟演示 38 4 初學者對刮痧的常見疑問 39 身體的各個部位都能刮痧嗎？ 39 初學者在家刮痧時需要注意什麼？ 39 刮痧時是不是手法越重效果越好？ 39 刮出來的痧一般多久才會消退？ 39 刮痧可以天天進行嗎？ 39 刮痧後為什麼不能馬上洗澡？ 39 第二章 刮痧祛疾病 41 1 刮痧治療內科常見病 42 感冒 42 腹瀉 44 腹脹 46 頭痛 48 咳嗽 50 高血壓 52 糖尿病 54 高脂血症 56 胃炎 58 心絞痛 60 面部神經麻痺 62 中風後遺症 64 呃逆 66 中暑 68 膽囊炎 70 胃痙攣 72 泌尿系統感染 74 心悸 76 哮喘 78 低血壓 80 2 刮痧治療外科常見病 82 落枕 82 頸椎病 84 肩周炎 86 慢性腰痛 88 腰椎間盤突出 90 坐骨神經痛 92 痔瘡 94 類風濕性關節炎 96 膝關節痛 98 腓腸肌痙攣 100 足跟痛 102 老年性骨質疏鬆症 104 3 刮痧治療五官常見病 106 牙痛 106 扁桃體炎 108 近視眼 110 耳鳴 112 遠視眼 114 老年性白內障 116 視力減退 118 目赤腫痛 120 鼻竇炎 122 咽喉腫痛 124 4 刮痧治療婦科、泌尿科常見病 126 更年期綜合症 126 月經不調 128 閉經 130 痛經 132 慢性盆腔炎 134 乳腺增生 136 陽痿 138 早洩 140 前列腺炎 142 遺精 144 5 刮痧治療兒科常見病 146 小兒流涎 146 小兒腹瀉 148 小兒厭食 150 小兒遺尿 152 小兒驚風 154 小兒夜啼 156 第三章 刮痧治未病 159 1 刮痧擺脫亞健康 160 大腦疲勞 160 焦慮煩躁 161 健忘 162 神經衰弱 164 眼疲勞 166 肩頸酸痛、僵硬 168 心慌氣短 170 消化不良 172 便秘 174 腰酸背痛 176 手足怕冷 178 下肢酸痛 179 2 刮痧改善不良體質 180 氣虛體質 180 陽虛體質 182 陰虛體質 184 陽盛體質 186 氣鬱體質 188 血淤體質 190 痰濕體質 192 3 日常刮痧保健法 194 刮痧健腦益智 194 刮痧保護視力 196 刮痧暢通血脈 198 刮痧益氣潤肺 200 刮痧養胃健脾 202 刮痧疏肝利膽 204 附錄 刮痧的理論基礎 206 臟腑是人體自我防護系統的核心 206 經絡將五臟六腑相連 207 十四經脈 208 人體經絡及其主治疾病 209 十四皮部 210 十二經別 210 十二經筋 210 十五絡脈 210 穴位的主治作用 211 穴位的介紹 211 刮痧常用穴位及其功效 212 頭部常用穴位 212 面部常用穴位 212 肩、背、腰部及骶部常用穴位 213 前頸部及胸、腹部常用穴位 215 上肢常用穴位 217 下肢常用穴位 218

《對症刮痧》

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：www.tushu000.com