

<<一看就懂的刮痧书>>

图书基本信息

书名：<<一看就懂的刮痧书>>

13位ISBN编号：9787122125903

10位ISBN编号：7122125904

出版时间：2012-2

出版单位：化学工业

作者：王昊

页数：251

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>

## <<一看就懂的刮痧书>>

### 前言

家庭小疗法 养生大智慧 刮痧就是指通过刮痧板的刺激，调动内脏、经络、血脉、肌肉和体表的自我防卫系统，提高自身的调节能力、抗病能力及康复能力，从而达到强健体魄，驱除疾病的一种治疗方法。

刮痧疗法历史悠久，早在两千多年前的《黄帝内经》中就有刮痧治病的记载。

唐朝人们就已运用苎麻来刮治痧病。

元、明时代的中医书籍里已有更多的刮痧记载。

发展至清代，有关刮痧的描述更为详细，并对刮痧的具体应用及作用进行了更深入的论述。

由此可见，远在古代，刮痧疗法已被广泛应用，并在民间流传不衰。

从现代医学角度来说，刮痧疗法是一种纯“绿色疗法”，它具有方法独特、简便安全，适用广泛，疗效可靠等特点，对于一些西医疗效欠佳的疑难病、慢性病也能收到意想不到的效果，如失眠，哮喘、头痛、湿疹等。

最重要的是刮痧疗法取材方便、方法简单、费用低廉，适合广大基层医疗保健需要。

《图解刮痧治百病》一书从认识刮痧、刮痧的技巧及人体十二经脉的介绍让你对刮痧知识及人体的穴位有一个具体的了解。

书中又对内科、外科、妇科，男科、皮肤科、五官科、儿科的常见病的刮痧穴位、刮痧方法做了图文并茂的解说，每一种疾病都附有操作穴位图，并用真人示范图的形式对每一个操作步骤做了动作解说。

本书还在每种疾病的后面加了一个专业而又温馨的提示。

奉疗法既适合亚健康群体，也适合疾病康复期患者。

你可以根据自己的需要及时间，在不同的地点、不同的季节选择合适的刮痧方法。

编者

## <<一看就懂的刮痧书>>

### 内容概要

本书首先介绍了刮痧疗法的原理、器具和主要手法，重点给出了近百种常见病症的刮痧疗法，基本覆盖了一般家庭的可能应用。

本书图片由真人演示，图文并茂，附赠真人演示DVD和超大人体穴位图。

<<一看就懂的刮痧书>>

书籍目录

- 1 刮痧疗法面面观
  - 底蕴深厚的刮痧疗法
  - 刮痧疗法常用的工具
  - 刮痧的禁忌证与注意事项
  - 刮痧疗法的5大医学原理
  - 刮痧为什么适合现代人
- 2 不可不知的刮痧技巧
  - 刮痧板该如何使用
  - 刮痧治病的运板方法
  - 种最常用的刮拭手法
- 3 刮痧最常用的74个穴位
  - 1.下巨虚
  - 2.孔最
  - 3.太渊
  - 4.尺泽
  - 5.手三里
  - 6.鱼际
  - 7.曲池
  - 8.合谷
  - 9.二间
  - 10.曲泽
  - 11.商阳
  - 12.通里
  - 13.神门
  - 14.天宗
  - 15.养老
  - 16.阳谷
  - 17.后溪
  - 18.内关
  - 19.大陵
  - 20.支沟
  - 21.劳宫
  - 22.外关
  - 23.阳池
  - 24.中渚
  - 25.颊车
  - 26.三阴交
  - 27.地机
  - 28.阴陵泉
  - 29.血海
  - 30.漏谷
  - 31.天枢
  - 32.上巨虚
  - 33.列缺
  - 34.丰隆

<<一看就懂的刮痧书>>

- 35.梁丘
- 36.足三里
- 37.肝俞
- 38.风门
- 39.听会
- 40.肩井
- 41.肺俞
- 42.悬钟
- 43.厥阴俞
- 44.心俞
- 45.阳陵泉
- 46.睛明
- 47.关元俞
- 48.肾俞
- 49.大肠俞
- 50.会阳
- 51.殷门
- 52.承山
- 53.风池
- 54.飞扬
- 55.攒竹
- 56.昆仑
- 57.胃俞
- 58.仆参
- 59.申脉
- 60.太冲
- 61.期门
- 62.阳白
- 63.大杼
- 64.环跳
- 65.风市
- 66.曲泉
- 67.光明
- 68.脾俞
- 69.丘墟
- 70.玉枕
- 71.带脉
- 72.大横
- 73.公孙
- 74.承泣
- 4 刮痧治疗内科常见病
  - 001感冒
  - 002咳嗽
  - 003腹泻
  - 004腹痛
  - 005腹胀
  - 006头痛

<<一看就懂的刮痧书>>

- 007呃逆
- 008失眠
- 009慢性胃炎
- 010胃下垂
- 011胃痛
- 012胃、十二指肠溃疡
- 013慢性结肠炎
- 014水肿
- 015肾炎
- 016肾结石
- 017心悸
- 018便秘
- 019贫血
- 020低血压
- 021高血压病
- 022糖尿病
- 023中暑
- 024慢性肝炎
- 025肝硬化
- 026脑血栓
- 027胆囊炎
- 肋痛
- 面瘫
- 嗜睡
- 冠心病
- 半身不遂
- 尿潴留
- 盗汗
- 神经衰弱
- 慢性支气管炎
- 肺炎
- 肺结核
- 腰部扭伤
- 网球肘
- 踝关节痛
- 阑尾炎
- 肠梗阻
- 痔
- 足跟痛
- 脱肛
- 5 刮痧治疗外科常见病
  - 001落枕
  - 002腰痛
  - 003肩周炎
  - 004颈椎病
  - 005坐骨神经痛
  - 006腰椎间盘突出

<<一看就懂的刮痧书>>

007风湿性关节炎

008类风湿关节炎

009膝关节痛

腰部扭伤

网球肘

踝关节痛

阑尾炎

肠梗阻

痔

足跟痛

脱肛

6 刮痧治疗妇科常见病

001痛经

002月经不调

003闭经

004白带异常

005盆腔炎

006子宫脱垂

007外阴瘙痒

001遗精

002阳痿

003早泄

乳腺炎

乳腺增生

功能性子宫出血

产后缺乳

不孕症

女性更年期综合征

7 刮痧治疗男科常见病

遗精

阳痿

早泄

前列腺炎

前列腺肥大

男性更年期综合征

8 刮痧治疗五官科常见病

001青光眼

002白内障

003近视

004眩晕

005耳鸣

006中耳炎

007急性鼻炎

008鼻窦炎

009牙痛

010龋齿

011慢性咽炎

<<一看就懂的刮痧书>>

012扁桃体炎

013口腔溃疡

9 刮痧治疗皮肤科常见病

001湿疹

002荨麻疹

003银屑病（牛皮癣）

004痤疮（青春痘）

005神经性皮炎

006皮肤瘙痒

10 刮痧治疗儿科常见病

001小儿腹泻

002小儿夜啼

003小儿厌食症

004小儿营养不良

005小儿遗尿

006小儿多动症

007佝偻病



## <<一看就懂的刮痧书>>

### 章节摘录

版权页：插图：经络是气血运行的通道，人体肌肉、韧带、骨骼受到损伤时，在局部会产生瘀血，使经络气血流通不畅。

而刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织血流量，从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

阴阳是中医理论的基本核心，人体在健康的状况下，会保持阴阳相对平衡的状态。

如果阴阳平衡一旦遭到破坏，就会导致“阳盛则热，阴盛则寒”等病理变化。

刮痧疗法的关键在于根据证候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰。

刮痧有明显调整阴阳平衡的作用，如肠蠕动亢进者，在腹部和背部等处进行刮痧，可使蠕动亢进的肠道受到抑制而恢复正常；反之，肠蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。

这说明刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。

<<一看就懂的刮痧书>>

编辑推荐

《一看就懂的刮痧书:居家极简刮痧疗法实用手册(全彩版)》编辑推荐：72个刮痧常用穴位的详解，100种常见疾病的刮痧疗法，让您1分钟找准穴位，超简单实施治疗。

<<一看就懂的刮痧书>>

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>