

<<健康轻松刮出来>>

图书基本信息

书名：<<健康轻松刮出来>>

13位ISBN编号：9787506483544

10位ISBN编号：7506483548

出版时间：2013-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：彭玉清

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>

<<健康轻松刮出来>>

前言

前言刮痧是传统中医的自然疗法，其运用特定器具在皮肤上刮拭，目的在于疏通经络，畅通气血，改善血液循环。

刮痧疗法操作简单、功效全面、安全速效，并且费用低廉，这些优势让它又重新成为人们学习以及利用的热点，这也符合当今社会推崇中医治病保健的趋势。

认识刮痧与人体的关系很多人可能知道刮痧，但不知道刮痧的精妙，也不知道刮痧与人体到底存在着怎样的关系，本书会为您解决这些问题。

刮痧动作很简单，但理论是复杂的，人体也是奇妙的，如何将古老的刮痧术与当代人的体质特点结合，小小的刮痧板如何帮助人们减轻病痛，这都建立在对刮痧的认识上。

图文结合，结构清晰书中插入大量的图片，“手把手”教大家选取刮拭部位，以最直接、最快捷的方法展示刮痧精髓。

简短的文字与图片相互配合，只要随手翻阅，都可以学到一招半式，使自己和全家人受益。

平实的语言以及清晰的结构增添实用性和可读性，虽然没有过多的文字介绍，但重在精辟，中医刮痧的精华蕴藏其中。

谁都可以成为中医师养生或者治病并不只是医学专家的事，人人都可以成为健康的领路者。

本书最大的价值就在于无论是谁，只要翻看一下就能受益，轻轻松松拥有健康。

汲取传统刮痧的精华，将现代医学理论融入进去。

从现在就开始学习，增强自我保健意识，掌握刮痧这种简便有效的防病治病方法，拥有了健康也就拥有了快乐！

<<健康轻松刮出来>>

内容概要

《健康轻松刮出来:完全图解家庭刮痧(彩色图文版)》汲取传统刮痧的精华,融合现代医学理论,配以大量的图片,“手把手”教大家选取刮拭部位,以最直接、快捷的方法体现刮痧。简短的文字与图片相互配合,只要随手翻阅,都可以学到一招半式,使自己和全家人受益。

<<健康轻松刮出来>>

作者简介

彭玉清，主任医师，北京中医药大学东方医院亚健康科主任，“治未病”中心副主任，中华中医药学会亚健康分会常务委员。

<<健康轻松刮出来>>

书籍目录

基础篇 从头到脚学家庭刮痧中医外治的传统方法——刮痧 10痧象诊病与刮痧疗病 11传统刮痧疗法是现代人的养生诀窍 12细数刮痧装备 139种基本刮痧方法 15身体各部位的刮痧法 19刮痧治疗要点与诀窍 24刮痧的禁忌 25应对刮痧出现的异常反应 26提高刮痧疗效、减轻刮痧疼痛 27提高篇一 调阴阳、强体质测一测，你是哪种体质类型 30阴虚体质的人需滋养阴液、清虚热 32阳虚体质的人需温补阳气、壮元阳 35湿热体质的人需化湿清热、调理脏腑 38气虚体质的人需健脾益气、强体质 40气郁体质的人需滋养肝胆、疏通气机 43痰湿体质的人需健脾化痰、温气血 45血瘀体质的人需疏经通络、畅气血 48提高篇二 刮痧看天时，四季保平安春季刮痧通气血 53炎夏刮痧养心脾 57秋季刮痧润肺燥 60寒冬刮痧护肾阳 63精通篇一 日常刮痧，帮你无毒一身轻清洁脏腑 67保养卵巢 78排毒轻身 80美肌养颜 90精通篇二 家庭常见病症，求己不求医头晕和头痛 103大脑疲劳 105视力疲劳 107沙眼 109鼻炎 111牙疼 114入睡困难 116落枕 118感冒 120咳嗽 123中暑 125食欲不振 128心慌焦躁 130呃逆 132胃病 134高血压 136腹泻 138便秘 140痔疮 142月经失调 144痛经 146遗精 148糖尿病 150癫痫 153手足凉、怕冷 156颈肩酸痛、僵硬 158腰酸背痛 160腿抽筋 162下肢酸痛、沉重 164围绝经期综合征 166

<<健康轻松刮出来>>

章节摘录

刮痧的神奇功效刮痧是通过专用的工具对皮肤进行简单的刮拭刺激，可起到宣泄瘀毒的作用，调理人体气血，使人体恢复平衡的状态，达到防治疾病的目的。

刮痧能够排出体内垃圾以及各种潜在的毒素。

刮痧可将人体皮肤的毛孔打开，体内代谢的废物便可迅速排出，清洁人体内环境，起到通便、利尿等作用，这样就会使新陈代谢保持正常，改善身体的亚健康状态。

刮痧能够增强免疫力。

刮痧作用于体表，卫气由肺气推送，循行皮肤之中，刮痧可增强卫气功能，则“皮肤调柔，腠理致密”，病邪就不容易侵袭了，从而增强了人体免疫功能。

刮痧能够宣泄体内的邪气，改善体内气血瘀滞的情况。

当气血不通时，各种疼痛都会出现，刮痧能够畅通人体的气血，达到活血化瘀的效果，对于现代人常见的心脏病、高血压以及各种心脑血管疾病有很好的缓解作用。

因此，刮痧能够缓解人体各种疼痛感，对慢性疲劳也有一定的治疗效果。

细数刮痧装备 刮痧只需要基本的刮痧工具，工具的选择直接关系到疗病的效果。

刮痧装备从大的方面来说，包括刮痧板以及润滑剂。

古代人也会使用到这些工具，但是非常简陋，如石器、竹板、水等，治疗效果不如现代工具显著。

现代人对刮痧工具进行了深入的研究，选择一些本身就具有药用价值的工具，这样会提高刮痧对人体的疗病效果，下面我们来认识一下这些刮痧装备。

刮痧板刮痧板是刮痧过程中最主要的工具，品种多样，形状也有所不同。

古时候人们会选择表面比较光滑的石块、瓷器、蚌壳等作为刮痧板，也就是就地取材，这些工具都是时代的产物，都能起到一定的效果。

现在，人们开发出很多种材质的刮痧器具，如牛角刮痧板、玉制品，这些工具质地坚韧、光滑耐用，而且还具有一定的药效。

在繁多的刮痧板中，利用价值最大的是天然的水牛角刮痧板。

这种刮痧板本身就有中药的成分，能够发散行气、清热解毒以及活血化瘀。

其边缘光滑，四角钝圆，适合人体很多部位的刮痧，能够起到很好的刮拭效果。

无论我们选择何种材质的刮痧板，在用完后都要用酒精或者肥皂清洗干净，擦干后在上面涂上一层食用油，用专用的口袋封存起来，这样能够防止刮痧板开裂等。

不要把刮痧板放在潮湿或者过于干燥的环境中，否则会缩短刮痧板的使用寿命。

刮痧介质：润滑剂刮痧过程中会产生一些阻力，这样可能会伤害皮肤，因此，可以在皮肤涂一层专用的润滑剂，这样不仅可减少刮痧阻力，还可增加润滑度，强化刮痧的效果。

另外，一些润滑剂含有中药成分，能够增强刮痧的效果。

开水是最常用的润滑剂，在治疗热证时要用凉开水，治疗寒证时要用温开水。

食用油非常适合体弱多病以及老年人、婴幼儿等使用，有很好的滋养以及除湿效果。

使用蛋清作为润滑剂，对于失眠燥热、暖气吐酸等有明显的效果。

市面上还有专用的刮痧油，具有除湿、行气、开窍等效果。

刮痧活血剂的医疗效果最好，能够活血化瘀，加速血液循环，使出痧更快。

另外，冬青膏、白酒、滑石粉、葱姜汁也是很常见的刮痧介质。

<<健康轻松刮出来>>

编辑推荐

《健康轻松刮出来:完全图解家庭刮痧(彩色图文版)》编辑推荐：刮痧同按摩一样具有悠久的历史，在民间被广泛使用，身体的一些小病都可通过刮痧解决。

《健康轻松刮出来:完全图解家庭刮痧(彩色图文版)》用最简单的文字详细讲解刮痧的方法和适用病症，读者看图片、读文字就能学会刮痧保健的方法，在家中就可以给自己和家人治病防病，拥有了健康也就拥有了快乐！

<<健康轻松刮出来>>

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>