

<<刮痧保健康-赠送价值20元刮痧板>>

图书基本信息

书名：<<刮痧保健康-赠送价值20元刮痧板>>

13位ISBN编号：9787538439274

10位ISBN编号：7538439277

出版时间：2009-2

出版时间：张秀勤 吉林科学技术出版社 (2009-02出版)

作者：张秀勤

页数：602

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>

前言

每个人都希望能拥有一个健康的身体，要做到这一点，最重要的就是提前发现疾病的蛛丝马迹，防患于未然。

如果不能防微杜渐，等到疾病形成才开始治疗，就如同《黄帝内经》中说的“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

既花费了钱财和精力，又要忍受很多痛苦。

高明的医生不是等身体有了疾病才去治疗，而是能够早早发现身体的隐患，并及时处理，这就是古人说的“上工治未病”的道理。

治疗未病，首先要能认识未病、发现未病。

怎么才能简便快捷地在10分钟之内就发现疾病的蛛丝马迹？

笔者在多年的刮痧实践中，发现看似简单的刮痧疗法有着深厚的科学依据。

简单的几下刮拭其实是对体内脏腑、经络、体表、血脉、肌肉的齐调动，既激发了肌体的自我防卫系统，又可以发现各种组织的异常变化。

刮痧板就像雷达或探雷器，身体的各种微小变化都会在刮痧板下暴露无遗。

随着对刮痧疗法实践的增多，经过二十多年的总结和探索，笔者发现肌体的健康情况和刮痧板下的异常感觉有关系，且有明显的规律性。

经用中西医理论对这些规律进行研究、总结，欣喜地发现刮痧疗法不但能治疗疾病，改善亚健康，更可以根据这些规律诊断身体的健康状况，捕捉疾病的蛛丝马迹。

尤其是早期身体还没有什么症状的时候，有些现代精密仪器都检测不出来的问题，运用刮痧这个简便的方法就可以在疾病没有形成之前帮助我们发现它的预警信号，还可以帮助我们判断亚健康的轻重程度，预测健康发展的趋向，作为选择何种治疗方法的参考。

内容概要

《张秀勤刮痧系列（套装全4册）》分为《张秀勤刮痧系列（刮痧治疗常见病）》、《张秀勤刮痧系列（十分钟刮痧测健康）》、《张秀勤刮痧系列（刮痧保健康）》、《张秀勤刮痧系列（刮痧变美）》共4册。

《张秀勤刮痧系列（刮痧治疗常见病）》介绍的“刮痧测健康方法”简便实用，只要按照要领进行操作和判断，在疾病没有形成之前可以帮助我们发现它的预警信号，还可以帮助我们判断亚健康的轻重程度，预测健康发展的趋向，作为选择何种治疗方法的参考。

刮痧诊断的方法可以使人人在家中就能提前发现潜在的病变，进行自诊自疗，而且具有诊断和治疗同步进行的特点，当诊断结果出来以后，治疗作用也基本同时实现了，实现把健康掌握在自己的手中。

作者简介

张秀勤，中国美容保健刮痧第一人、全息刮痧及全息经络刮痧美容健康法创立者、中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会首席专家、国家劳动部保健刮痧师职业技能定标专家及教材编委、中国国际健康美容行业发展联合会专家委员会主任委员、北京市东城区华佗职业技能培训学校教授、副校长。

中央电视台《健康之路》《夕阳红》栏目主讲专家、北京电视台《快乐健身一箩筐》《科学实验室》栏目主讲专家、山东卫视《养生》栏目主讲专家、河北卫视《读书》栏目主讲专家、江苏卫视《万家灯火》栏目主讲专家、广西电视台《健康开讲》栏目主讲专家、河南电视台《健康河南》栏目主讲专家、多次参加国际学术交流，在第三十一届国际军事医学大会上、用短短十几分钟时间治好腰痛训练伤，使全世界军事医学专家为之震惊，使刮痧疗法走向世界。

术业专攻，著书立说，多部刮痧专著系统介绍现代全息经络、刮痧法，畅销十余年，经久不衰。

书籍目录

《张秀勤刮痧系列(刮痧治疗常见病)》目录：1.刮痧，最好的自疗手段刮痧治疗疾病不用针药，操作方法简便，容易学习掌握，而且疗效迅速、治疗范围广，很适合用于疾病的家庭自我调理和治疗。刮痧治病的优劣刮痧治病的五大特点刮痧与其他疗法的比较刮痧疗法的奥妙奥妙在于出痧和退痧不可忽视的阳性反应痧象和阳性反应传递的信息中医看刮痧2.刮痧前应掌握的知识现代刮痧革新了刮拭器具，明显增强了刮痧的效果。

刮痧板的拦法有讲究，还有基本的刮拭方法、操作步骤和注意事项都是开始刮痧前必须了解的。刮痧用具刮痧基本原则刮痧的注意事项刮拭要领刮痧操作步骤刮拭后的反应刮痧治疗的补泻手法刮痧治疗的运板方法握板方法运板方法《张秀勤刮痧系列(十分钟刮痧测健康)》目录：1.刮痧能预测身体健康状况当身体出现亚健康或脏腑器官发生病变时，局部的血液循环就会相应地产生异常改变，在经络穴位和局部相对应的区域有气血运行障碍。

在这些部位刮痧，就会出现痧斑或者发现刮痧板下有不平顺、疼痛等异常反应，可以提示潜在的疾病和不良的健康状况。

刮痧为什么能预测身体健康出痧是微循环障碍的表现了解痧和阳性反应痧象和阳性反应测健康刮痧具有超前诊断的特点刮痧诊断有别于现代医学诊断蕙样通过刮痧预测健康怎样通过刮痧预测亚健康或疾病的部位怎样测亚健康轻重程度怎样测亚健康原因和性质怎样测体质特点和健康发展趋向怎样测刮痧调理效果刮痧测健康的技巧附：拔罐测健康《张秀勤刮痧系列(刮痧保健康)》目录：1.刮痧保健方法刮痧所用器具很简单：一两块刮痧板、一瓶刮痧油或美容刮痧乳、几张洁净的纸巾就可以了认真掌握了刮痧持板方法和基本手法，以及刮痧要点，就能在日常生活中体会到刮痧保健的简单有效了。

刮痧保健所用的器具刮痧板刮痧油和美容刮痧乳刮痧保健方法和须知刮痧保健运板方法补泻手法刮拭要领与技巧刮拭后的反应刮痧操作步骤刮痧保健的方式刮痧的注意事项刮痧适用症和禁忌症2.刮痧调理亚健康刮痧可以及时发现和调理亚健康状态，治疗未病，使身体向健康转化，是维护健康预防疾病的好方法。

快速缓解大脑疲劳改善睡眠缓解眼疲劳心·隘气短焦虑烦躁便秘颈肩酸痛、僵硬腰酸背痛下肢酸痛手足怕冷《张秀勤刮痧系列(刮痧变美)》目录：1.刮痧与美由内而外生发的美才是真正的美。

刮痧可以快速疏通局部浅表层瘀滞的气血，还能调理深层紊乱的经脉气血和脏腑功能，使你获得源自于内的真正美丽。

美丽由内而生内环境清洁脏腑健康经络通畅刮痧美容的秘密另辟蹊径，以“清、通”为本改善肌肤微循环，美白消斑顺藤寻根，治本源透过痧来“侦测”危害美丽的因素不出痧也可“侦测”健康情况刮痧美容的作用表里双清，排毒素通经活络，供营养调节脏腑，缓衰老2.刮痧美容准备刮痧简便但并不简单，学习刮痧的关键在于认真掌握刮痧要点、基本方法和刮痧须知，这些是决定刮痧效果的重要因素。

简便又安全的全息经络刮痧美容刮痧美容所用器具刮痧板润滑剂毛巾或柔软的清洁纸巾刮痧美容基本方法、须知和步骤刮痧美容运板方法补泻手法刮拭要领和技巧刮痧须知刮痧常规操作步骤

章节摘录

插图：一张靓丽无暇的面孔，给人舒适和美感，一张出现斑痘的面孔则会让人感觉不适，似乎这张脸没有清洗干净，但是无论怎样清洗也解决不了问题。

因为皮肤的不仅仅是表面现象，皮肤下面、身体内部经络脏腑功能失调和体内环境不清洁才是问题的本源。

饮食提供营养的同时也产生废物。

食物进入体内，经过身体的。

一系列物理和生化过程，制造出了身体需要的营养物质，同时也产生了肌体不需要的代谢废物。

这些代谢废物需要经由呼吸、汗液、大小便等途径及时排出体外，否则就会对身体造成危害。

脏腑失调内环境不洁。

五脏六腑功能正常时，食物可以被很好地分解成细小的精微物质，这样其中的营养成分能被更好地吸收，代谢废物也能被很快排出体外。

而当五脏六腑功能失常时，食物就不能被精细地消化和吸收了，代谢废物的排出也会受到影响。

体内环境就会因代谢产物积聚而变得不再清洁。

内环境不洁美丽亮红灯。

内环境不清洁，导致气血运行不畅，肌肤失养，使肤色变得异常、缺少光泽、干燥、出现皱纹；肌肤局部积聚代谢废物过多，还会出现色斑、痤疮等皮肤疾患。

头部皮肤和相关组织受到影响时，就会出现头部皮脂分泌过旺，头屑过多、脱发，或头发早白、发质干枯、易折等问题。

代谢失调还会导致肌肤松懈、局部脂肪堆积而影响我们的形体美。

编辑推荐

《张秀勤刮痧系列(套装全4册)》：种体质类型，您属于哪一种，刮刮痧就知道、刮拭头、面、手、足……快速了解全身健康状况、刮拭脏腑全息对应区，检测脏腑功能、刮拭经络穴位，测查经络是否畅通、预测11种健康趋向，让您防病于未然、一刮多效，诊测健康出结果，保健治疗即完成。中国美容保健刮痧第一人手把手教您刮痧，国际医学大会权威认证的诊测治疗方法。

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>