第一图书网, tushu007.com

# <<中国标准刮痧>>

## 图书基本信息

书名：<<中国标准刮痧>>

13位ISBN编号：9787548101925

10位ISBN编号：7548101929

出版时间：2011-5

出版时间：第二军医大学

作者：杨金生//王莹莹

页数：244

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

## 内容概要

养生保健的方法俯仰皆拾，可是不同的人有不同的体质，不同的生活习惯，到底哪一种方法适合自己，哪一种方法能够放心安全使用呢？
当绿色、环保越来越为人们所熟悉的时候，养生自然也要与时俱进。
本书作者杨金生博士多年悉心研究，教给大家最自然、最有效的保健方法——刮痧。
刮痧作用于人体体表，安全无任何副作用，是每个人都可以掌握的居家保健方法。
备一块刮痧板，随时随地可为自己和家人、朋友带去健康。
低碳时代，最简单的才是最好的。

## 作者简介

杨金生 陕西扶风人，毕业于陕西中医学院，至今在中国中医研究院从事医疗、教学和科研工作。
现为在职医学博士研究生，导师李经纬研究员，曾在联邦德国、俄罗斯、成来西亚等国家进行学术交流和医疗教学 工作。
先后参加编写或主编出版的著作有：《中国刮痧健康法》、《华佗神方》、《夫妻健身按摩法》、《中医药理论与实践研究》、《常见病中成药治疗》等十余部。
已发表和交流的论文有：生化汤加减法疗人流术后的体会、刮痧疗法简介三焦浅析、水蛭临床研究新进展、科学刮痧法、妇科疾病性腰痛的临床探讨等十余篇。

中国中医科学院在职医学博士，主治医师，工作于中国中医科学院针灸研究所针灸标准与临床评价中心，主要从事针灸标准化、经络相关外治法理论和规范研究工作，参编《国家职业技能社区实用全书》、《国家中医药行业特有工种职业技能鉴定培训教材一一中医刮痧师》等著作5部，发表学术论文近20篇。

第一图书网, tushu007.com

# <<中国标准刮痧>>

## 书籍目录

开篇语
上篇　刮痧止痛：学会刮痧，从头到脚不疼痛
1．头痛——偏头痛和三叉神经痛的刮痧
刮痧知识：刮痧板握持方法和刮痧方向
2．颈痛——颈椎病和落枕的刮痧
刮痧知识：刮痧力度和出痧程度
3．肩痛——肩周炎的刮痧
刮痧知识：刮痧板的分类和选择
4．背痛——电脑综合征的刮痧
刮痧知识：刮痧介质的分类与选择
5．腰痛——腰肌劳损和腰椎间盘突出的刮痧
刮痧知识：刮痧顺序、直线刮法
6．胸痛——提高心肺功能，防治胸闷、胸痛的刮痧
刮痧知识：刮痧体位
7．腹痛——调节脾胃消化功能，防治腹泄的刮痧
刮痧知识：刮痧常用手法
8．关节痛——运动性损伤和关节退行性病变的刮痧
刮痧知识：刮痧特殊手法——点压、按揉、拍打、弹拨手法
中篇　刮痧治病：20种常见疾病的刮痧疗法
1．感冒——常见感冒症状的刮痧
刮痧知识：“痧”的概念和痧象的判断
2．中暑——夏季防暑降温的刮痧
刮痧知识：刮痧后的注意事项
3．慢性支气管炎——咳嗽、哮喘的刮痧
刮痧知识：角刮法
4．过敏性鼻炎——鼻塞、流涕的刮痧
刮痧知识：面部刮痧注意事项
5．高血压——头晕、目眩的刮痧
刮痧知识：晕刮的处理方法
6．冠心病——心慌、气短的刮痧
刮痧知识：刮痧治病时间、间隔、疗程
7．糖尿病——三多一少症状的刮痧
刮痧知识：初次刮痧者缓解紧张的方法
8．中风后遗症——半身不遂、口眼?斜的刮痧
刮痧知识：透痧
9．老年痴呆——健忘的刮痧
刮痧知识：头部刮痧注意事项
10．失眠——多梦、易惊的刮痧
刮痧知识：选经取穴配位原则
1 急性胃肠炎——胃痛、呕吐的的刮痧 刮痧知识：刮痧的点、线、面、位
2 慢性肠炎——腹胀、腹泻、便秘的刮痧
刮痧知识：推刮法
13．慢性前列腺疾病——尿频、尿急、夜尿多的刮痧
刮痧知识：颤刮法
14．月经病——月经不调、痛经的刮痧

刮痧知识：刮痧禁忌证
15．乳腺增生——乳房病的刮痧疗法
刮痧知识：摩擦法、旋转法
16．痤疮——青春痘的刮痧
刮痧知识：刮痧拔罐法
17．厌食——食欲不振、消化不良的刮痧
刮痧知识：捏脊疗法
18．更年期综合征——烦躁、出汗的刮痧
刮痧知识：揪痧法
19．老花眼——弱视、视物不清的刮痧
刮痧知识：弧线刮法
20．耳鸣、耳聋——听力下降的刮痧
刮痧知识：头部放松刮痧法
下篇　刮痧保健：刮出长寿好容颜
1．慢性疲劳综合征——恢复身心健康状态的刮痧方法
刮痧知识：刮痧按摩法
2．肥胖病——瘦身美体，促进新陈代谢的刮痧方法
刮痧知识：边刮法
3．抗衰老——刮痧让你年轻10岁的驻颜方法
刮痧知识：自我保健刮痧
4．养颜美容——面部刮痧胜过最好的化妆品
刮痧知识：面部刮痧常用特殊手法和注意事项
5．减压、放松——卸掉千斤重担，轻松上阵
刮痧知识：挑痧法
6．美发护发——刮痧防治白发、脱发
刮痧知识：梳刮法
7．夫妻互刮——增进夫妻生活情趣的健身大法
刮痧知识：双刮法
8．常人刮痧——九种不同体质的刮痧保健法
刮痧知识：刮痧适应症

## 章节摘录

6．胸痛--提高心肺功能，防治胸闷胸痛的刮痧　　阴雨天的时候，人们常常会觉得胸痛、胸闷、喘不过气来。
一般情况下，这属于一种正常的生理情况，主要是因为当阴雨天时，大气压降低，人体内外部气压形成了压力差，压力差对人体内部产生压力变化，经过神经接受产生“反射弧”效应，传递到大脑神经，产生压迫感，这种胸闷的情况在天气放晴后就会消失。
如果较长时间没有消失，或者伴有其他不适的症状，或者平常情况下也曾偶发过胸闷、胸痛的症状，你就要去医院进行相关的检查。
如果经过专业检查，x线摄片、心电图及超声心动图检查均正常时，这种症状可能是一种以心血管症状为主的功能性失调的心脏神经官能症（即心脏自主神经功能紊乱症），并非是器质性心脏病。
对于这种情况，首先要调整心态，不要让自己背上“心脏病”的包袱，继而积极培养良好的生活习惯，科学选择适合自己的保健措施，做好预防工作。
　　既然不是器质性的病变，那么这种胸闷、胸痛症状是怎么发生的呢?由于生活焦虑、工作紧张、情绪激动、精神创伤等原因，中枢的兴奋和抑制功能失衡，引起了一系列交感神经张力过高的症状，以致稍有活动或稍许劳累即不能适应，因而产生过度的心血管反应而致胸闷、胸痛、心慌气短。
　　这种功能性胸闷（即无器质性病变的胸闷），经过短时间的休息、放松思想、调节情绪，很快就能恢复正常。
但是这时也该提高警惕了，因为这是身体敲响的警钟，如不提高警惕，可能会带来身体器质性的病变。
……

## 编辑推荐

杨金生教授悉心为大家奉上： 7种养颜保健方法 减肥、抗衰老、减压、缓解疲劳、养颜美容、护发、增进夫妻感情 8种最常见病痛的止痛方法 头痛、颈痛、肩痛、背痛、腰痛、胸痛、腹痛、四肢关节痛 9种体质调理方法 平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质 20种常见疾病的治疗方法 感冒、中暑、高血压、冠心病、糖尿病、中风后遗症、老年痴呆、急（慢）性肠炎、便秘、慢性前列腺炎、支气管炎、鼻炎、小儿厌食、青春痘、月经不调、乳腺增生、更年期综合征、视力下降、听力下降

第一图书网, tushu007.com



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