

<<刮痧祛病保健一本通>>

图书基本信息

书名：<<刮痧祛病保健一本通>>

13位ISBN编号：9787501978847

10位ISBN编号：7501978840

出版时间：2011-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：谷世喆 编

页数：219

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>

## <<刮痧祛病保健一本通>>

### 内容概要

刮痧可以帮助身体排除毒素、重现体内阴阳平衡、激活人体自我痊愈能力。在疾病未起或初起的时候，刮痧可以帮助身体排出毒素、激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。

在疾病比较严重时，刮痧也可以帮助人体疏通经络，促进病邪排出，起到辅助治疗的作用。

本书收录了90多种现代人最常遇到的疾病和亚健康问题，给出了对症的刮痧疗法，为了降低刮痧的操作难度，让读者朋友更快、更好地学会并使用刮痧疗法，书中对刮痧疗法的操作步骤进行了精心的细化——即使是对刮痧知识一无所知的外行，翻开本书之后，也能够轻轻松松地对症操作。

同时，书中设置了非常详尽的真人分步图片，和刮拭部位图解，可以让读者能更准确地找到刮拭部位，并用正确手法进行刮痧，确保了刮痧疗法的对症疗效。

除此之外，随书附赠的刮痧板，可以让读者获得超值体验。

内容丰富，操作性强，性价比高，是本书的突出优势。

<<刮痧祛病保健一本通>>

作者简介

谷世喆

中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会副主任委员；北京市中医药研究开发协会理事，针灸分会会长；中国针灸学会理事；中国针灸学会经络专业委员会委员；北京中医药大学学术委员会委员；新加坡中华医学会学术顾问；英国伦敦中医学院名誉教授。

北京中医药大

## &lt;&lt;刮痧祛病保健一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 刮痧：不药之良方 1. 了解刮痧疗法 什么是痧 刮痧的奥妙所在 刮痧可保健防病  
 刮痧可退邪祛病 哪些病症适合刮痧 2. 刮痧工具介绍 刮痧板 刮痧油、刮痧乳 3. 刮痧  
 操作常识 刮痧板的持法和用法 人体各部位的刮拭顺序 刮痧的常用体位 刮痧的4个操  
 作原则 刮痧的补泻手法 刮痧后的人体反应 刮痧的注意与禁忌 刮痧步骤试演 准备  
 刮痧板与刮痧介质 让刮痧对象放松 消毒 确定刮拭部位 选择刮痧时的体位  
 开始刮痧 刮痧结束后的注意事项第二章 刮痧祛疾病 1. 刮痧治疗内科常见病 感冒  
 腹泻 腹胀 头痛 高血压 高血脂症 糖尿病 胃炎 心绞痛 面部神经麻痹  
 中风后遗症 呃逆 中暑 胆囊炎 胃痉挛 泌尿系统感染 心悸 哮喘 低血  
 压 2. 刮痧治疗外科常见病 落枕 颈椎病 肩周炎 慢性腰痛 腰椎间盘突出 坐骨  
 神经痛 痔疮 类风湿性关节炎 膝关节痛 腓肠肌痉挛 足跟痛 老年性骨质疏松症  
 3. 刮痧治疗五官科常见病 牙痛 远视眼 视力减退 老年性白内障 目赤肿痛 耳  
 聋 结膜炎 耳鸣 鼻窦炎 咽喉肿痛 4. 刮痧治疗妇科、男科常见病 更年期综合征  
 月经不调 闭经 痛经 慢性盆腔炎 乳腺增生 阳痿 早泄 前列腺炎 遗  
 精 5. 刮痧治疗儿科常见病 小儿流涎 小儿腹泻 小儿厌食 小儿遗尿 小儿惊风  
 小儿夜啼第三章 刮痧治未病 1. 刮痧摆脱亚健康 大脑疲劳 健忘 神经衰弱 焦虑烦躁  
 睡眠质量低 眼疲劳 肩颈酸痛、僵硬 心慌气短 消化不良 便秘 腰酸背痛  
 手足怕冷 下肢酸痛 2. 刮痧改善不良体质 气虚体质 阳虚体质 阴虚体质 阳盛体质  
 气郁体质 血瘀体质 痰湿体质 湿热体质 过敏体质 3. 日常刮痧保健法 刮痧健  
 脑益智 刮痧保护视力 刮痧滋养气血 刮痧益气润肺 刮痧养胃健脾 刮痧养心安神  
 刮痧疏肝利胆 刮痧壮腰健肾 刮痧改善性功能 刮痧强健骨骼附录 刮痧后的调养 调整  
 饮食 舒缓情绪 慎用扶正药物 刮痧的 中医脏腑理论 中医经穴理论

## <<刮痧祛病保健一本通>>

### 编辑推荐

性价比更高——常见病种类比同类书增加一倍，涵盖刮痧保健和治疗常见病两方面内容，增加刮痧演示光盘。

符合读者阅读习惯——完全按照中老年人的阅读习惯进行版式设计，大字号，条理清楚，让阅读更加体贴、方便。

简单易掌握——经络穴位图，帮读者轻松找准穴位，真人演示图，让刮痧方法一看就懂，一学就会。

<<刮痧祛病保健一本通>>

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>