

<<简易刮痧疗法>>

图书基本信息

书名：<<简易刮痧疗法>>

13位ISBN编号：9787532395422

10位ISBN编号：7532395421

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：吉雷，李世 编著

页数：251

字数：220000

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>

## <<简易刮痧疗法>>

### 前言

我自小体弱多病，吃药打针，比吃饭都多，进出医院，比跑娘家还勤。但打针吃药没能治好我的病痛，旧病未除，新病又起，不到50岁时，有神经性头痛、过敏性鼻炎、萎缩性胃炎、十二指肠球部溃疡、肾盂肾炎、子宫肌瘤、类风湿关节炎等十几种疾病缠身，最瘦时，体重仅70多斤，是个出了名的“老病号”，连医生都和我开玩笑，让我把户口迁到医院，免得进进出出太麻烦。

病急乱投医，1994年秋天，一个偶然的机，我听说刮痧能治病，心想，我要求不高，真能治好我的一种病也算不错了，就迫不及待地去学刮痧。

可是学后，并没当回事，书和板一扔就完事。

## <<简易刮痧疗法>>

### 内容概要

本书以简洁的文字、清晰的插图，简练地介绍了我国古老的刮痧、放痧、温灸、耳穴等物理疗法，以及刮痧疗法的治病机制、适应范围、注意事项、禁忌与操作方法，尤其对头、颈、背、胸腹、四肢等全身各部位的刮拭，作了详尽的叙述。

书中引用了刮痧必须掌握的相关中医基础理论，如人体运动系统解剖、脏腑、经络、腧穴等知识，还专门介绍了简单而切实有效的急救刮痧法和面部美容刮痧法、健体瘦身刮痧法。

在“常见病的简易刮痧法”中列举的近30种常见病，既有病因、病机、治则的分析，具体的操作方法；又有根据不同病证辨证论治的加减，还配有许多验案。

本书以浅显易懂的理论知识，简便易学的操作方法，少而精炼的穴位配伍，再加上朗朗上口的顺口溜，便于读者理解和记忆，尤其适合中老年人及生活节奏快又期盼健康的人们学习和运用。

## &lt;&lt;简易刮痧疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 刮痧概论 第一节 刮痧的发展、特点、治病机制、临床作用 第二节 刮痧的适应范围、注意事项与禁忌 第三节 刮痧工具及操作方法 第四节 刮痧手法与刮后反应 第五节 如何提高刮痧疗效第二章 中医学基础知识 第一节 人体运动系统解剖生理知识 第二节 脏腑基础知识 第三节 经络基础知识 第四节 经脉简介 第五节 腧穴基础知识 第六节 腧穴与其他系统的关系及刮痧常用穴位第三章 人体各部位的刮拭手法 第一节 头面部刮痧法 第二节 颈项肩腰部刮痧法 第三节 胸腹部刮痧法 第四节 上肢刮痧法 第五节 下肢刮痧法 第六节 全身保健刮痧法 第七节 面部美容刮痧法 第八节 健体瘦身刮痧法第四章 常见病的简易刮痧法 第一节 内科疾病 一、感冒 二、头疼 三、咳嗽 四、心律失常 五、冠心病 六、高脂血症 七、血压异常 八、睡眠障碍 九、腹泻与便秘 十、胃痛 十一、肝炎 十二、胆绞痛 十三、肾脏疾病 十四、前列腺疾病 第二节 外科疾病 一、肩、颈痛 二、网球肘 三、腱鞘炎 四、膝部疾病 五、腰痛 第三节 其他疾病 一、痛经 二、更年期综合征 三、眼疾 四、耳疾 五、扁桃体炎 六、鼻疾 七、口腔疾病 八、皮肤病第五章 刮痧小秘方 一、2分钟止呃逆 二、二风快速退高热 三、快速止腹泻 四、10分钟镇痛经 五、三法治鼻出血 六、六点止痛法 七、巧去鸡眼 八、速治便秘 九、治疗落枕 十、腰扭伤急治法第六章 刮痧急救方 一、晕车、船 二、急性脑血管病 三、冠心病的急救 四、中暑 五、煤气中毒第七章 其他自然疗法 第一节 拔罐疗法 第二节 温灸疗法 第三节 放痧疗法（放血疗法、刺络疗法） 第四节 耳穴疗法附录

## &lt;&lt;简易刮痧疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 刮痧概论 第一节 刮痧的发展、特点、治病机制、临床作用 何谓刮痧疗法？即借助刮痧工具，在人体体表皮特定的部位进行刮拭的一种良性刺激疗法，以出现红色、暗红色、青紫色的瘀血点、瘀血斑，甚至瘀血疱为度，可达到内病外治的目的。

一、发展 1. 民间传统刮痧 传统刮痧是中医学宝贵遗产之一。它起源于民间，其确切的发明年代及发明人，已无从考证。其雏形可追溯到石器时代。

《说文解字》说：“砭，以石刺病也。”

砭石疗法在中医最古老的疗法中被列为五大支柱之首位（即砭石、毒药、灸、针、导引）。

而砭石的功能涵盖刺血、放血、排脓、按摩、热熨、点穴、刮痧等诸多方面，故可以说刮痧疗法是砭石疗法的继续和发展。

我们的祖先患病往往会本能地用石片、石块在痛处敲敲打打，以此来减轻疼痛。

有时竟收到意想不到的效果，疼痛减轻了，甚至有的疾病痊愈了。

这就是传统刮痧的萌芽阶段。

特别值得一提的是清代，因江浙一带传染病流行而促进了刮痧疗法的发展。

郭志邃，明末清初浙江嘉兴人。

“其时疫病大作。

患者胸腹稍满，生白毛如羊，日死人数千，竟不知所名……此痧也，挑之以针，血出，病随手愈”。

郭氏1674年的《痧胀玉衡》以参与、记载此事而著称于世。

这部刮痧专著，其内容对刮痧疗法进行了比较系统的论述。

全文约8万字，从痧的病源、流行、表现、分类，刮痧方法、工具以及综合治疗方面都作了详细的论述。

明确指出，刮痧法，“背脊颈骨上下及胸前肋背肩臂痧用铜钱蘸香油刮之，或用刮舌刷子脚蘸香油刮之。

头额腿上痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之。

大小腹软肉内痧，用食盐以手擦之。

可见，他对刮痧用具，其适应及治疗范围、部位等，都作了总结和要求。

## <<简易刮痧疗法>>

### 编辑推荐

《简易刮痧疗法》以浅显易懂的理论知识，简便易学的操作方法，少而精炼的穴位配伍，再加上朗朗上口的顺口溜，便于读者理解和记忆，尤其适合中老年人及生活节奏快又期盼健康的人们学习和运用。

<<简易刮痧疗法>>

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>