

<<张秀勤刮痧精典>>

图书基本信息

书名：<<张秀勤刮痧精典>>

13位ISBN编号：9787553700854

10位ISBN编号：7553700851

出版时间：2013-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张秀勤

页数：245

字数：200000

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>

<<张秀勤刮痧精典>>

前言

刮痧疗法看似简单，却蕴含着界面医学的深刻医理。

刮痧疗法的实质是透过皮肤界面的刮拭刺激，对人体脏腑、经络、气血、皮肤、血管、肌肉、神经等各组织的总调动，既激发了机体的自我防卫系统，又可以发现各种组织的异常变化。

因为气血是维持生命的基本物质，气血的质量关系到脏腑器官的功能、生命的质量以及容颜的美丽。

刮痧以出痧和开泄毛孔的“减法”方式，排除血液中的“废物”，宣泄体内的“浊气”，净化体内环境，通经络、通气血、通二便。

所谓“经络畅通，一身轻松”！

经络通了，机体自身的自我调节能力、康复能力得以恢复，病情也就好转了。

当疾病严重，自我调节系统已经遭到破坏，在药物或其他疗法治疗的同时，以刮痧作为辅助医疗手段，能够加快机体康复的速度。

坚持刮痧保健，还可以畅达气血，防微杜渐，激发生命的活力、强健身体、延缓衰老，使精力充沛。

同时能疏通皮肤细胞获取营养的通路，让人皮肤细腻、滋润、容颜变美，轻松解决很多恼人的皮肤问题。

刮痧板就像雷达或探雷器，能读懂身体的语言，身体气血的很多微小变化都会在刮痧板下暴露无遗，这就是刮痧特有的诊断方法。

只要掌握了其中的规律，尤其是早期身体还没有什么症状的时候，运用刮痧这个简便的方法，就可以在疾病形成之前，帮助我们发现它的预警信号。

刮痧深厚的底蕴、丰富的内涵、广泛的临床作用、又如此简便的操作方法值得我们深深挖掘，造福于民。

业精于勤，技得于行，法生于心。

我在实践中遵循传统，寻求创新，逐渐总结出“全息刮痧法”“刮痧诊断法”“辩证刮痧法”“刮痧美容法”，这些方法给很多患者都带来了健康新希望。

今天的刮痧疗法仍保持着操作简便、易学易懂、效果显著而无副作用的特点。

本书是我多年潜心研究刮痧疗法的结晶，融会刮痧诊断、保健、治疗、美容等各种方法。

平日在常见病、亚健康症状、保健、美容等方面遇到的一些困惑，在本书中都能找到解决的方法。

无需花费过多的时间，你就可以学会一招，让全家人受益。

即使没有医学基础知识，你只需按图索骥，一步一步跟着本书的讲解也可以学会用刮痧为自己、为家人解急时之需，自诊自疗，做好预防保健，将健康、美丽掌握在自己手中。

愿更多的人享受刮痧、在刮痧中受益，刮走病痛，刮美容颜，刮出健康……

<<张秀勤刮痧精典>>

内容概要

本书是张秀勤教授多年潜心研究中医刮痧疗法的结晶，她融汇中西医理，首次将刮痧细化为诊断、保健、治疗、美容四个体系，并总结出各自的理、法、方、术，使刮痧疗法与时俱进、旧貌换新颜。

本书介绍的常见病种类是同类刮痧书中最全的，而且还增加了改善亚健康、保养五脏六腑、美容瘦身等刮痧保健的内容。

为了方便读者阅读将真人图、穴位图相结合，并且在此基础上，采用定位图上标明定位文字，让找穴位更容易，更准确；加上大开本展示、大字号字体、铜版纸印刷、四色图文，操作更清晰更直观。除此之外，随书附赠针灸穴位挂图、取穴口袋书、张秀勤教授的刮痧演示光盘，可以让读者获得超值体验。

<<张秀勤刮痧精典>>

作者简介

张秀勤，毕业于北京中医药大学，海军医学专家。

现任中国民间中医医药研究开发协会副会长、首席刮痧专家，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，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，国家劳动部保健刮痧师职业技能定标专家及教材编委。

张秀勤教授多年潜心研究刮痧疗法，系统研究、总结了经络刮痧的方法和提高疗效的技巧，探讨阐明了刮痧防病治病的机理，拓宽了刮痧疗法的应用思路，并创立了“全息刮痧法”，总结创新出一整套用刮痧法诊断、治疗与预防疾病的成功经验，使刮痧疗法进入全新的发展阶段。

她将全息经络刮痧法成功应用于美容美体领域，以“痧诊”“面诊”“阳性反应诊断”“手诊”等方法综合判断障碍性疾患的原因，用特殊的手法刮拭面部，根据不同的病因实施个体化的刮痧调理方案，改善机体亚健康，标本兼治，迅速消斑除痘，减少愈后反弹，实现健康与美容兼得。

她创新的全息经络刮痧美容的方法，取得了意想不到的整体美容效果，深受美容界专家和应用者的好评，公认为21世纪中医美容方法的精粹。

张秀勤教授曾于1996年作为我军医学专家参加第31届国际军事医学大会，演示全息经络刮痧法治疗部队训练伤获得成功；又于1997年、1998年、1999年先后参加“世界针灸联合会成立十周年学术大会”“世界传统医学大会”“世界创新医学大会”，并做全息经络刮痧法学术论文报告，受到国内外医学专家的肯定和赞扬，获学术论文一等奖。

《健康报》《健康与美容》杂志均报道了她的研究成果。

她著书立说，多本刮痧专著是术业专攻，苦心钻研的结晶，社会各界给予高度的肯定，多次应邀在中央电视台“健康之路”“夕阳红”栏目，以及各省市电视台，如北京电视台“快乐健身一箩筐”“步步为赢赢在健康”、山东卫视“养生”、湖南卫视“百科全说”、旅游卫视“美丽俏佳人”、江苏卫视“万家灯火”等栏目做全息经络刮痧法系列讲座。

她应邀走遍祖国大江南北，传播健康与美容新理念与方法。

深受各界群众和学员的好评与欢迎，被公众誉为“中国美容保健刮痧第一人”。

<<张秀勤刮痧精典>>

书籍目录

每天10分钟，刮刮就舒服

刮刮面部：润肤美容

刮刮头部：神清气爽

刮刮颈肩：轻松舒适

刮刮腰背：壮腰健肾

刮刮胸腹：益气通便

刮刮四肢、手足：肢体灵活

第一章 张秀勤刮痧集诊断、治疗、预防、美容于一体，一“刮”多效

刮痧能治病，治疗疼痛病症效果立竿见影

刮痧能诊断，超前诊断查“未病”

刮痧能防病，防微杜渐改善亚健康状态

刮痧能美容，内外同调减法美容

第二章 刮痧前应了解的知识

刮痧器具

基本刮痧方法

刮痧治疗的顺序和方向

刮痧全程三步走

出现异常反应怎么办

刮痧的补泻手法

刮痧的适应证和禁忌证

如何提高疗效并减轻刮拭疼痛感

第三章 常见病治疗+诊断+预防刮痧法

内科病症

01. 糖尿病

02. 高血压

03. 高脂血症

04. 冠心病

05. 心绞痛

06. 心悸

07. 感冒

08. 中暑

09. 咳嗽

10. 哮喘

11. 头痛

12. 失眠

13. 眩晕

14. 呃逆

15. 胃炎

16. 胃痉挛

17. 胆囊炎、胆石症

18. 胁痛

19. 腹胀

20. 腹泻

21. 便秘

22. 泌尿系感染

<<张秀勤刮痧精典>>

23. 中风后遗症
24. 面神经麻痹
- 外科病症
25. 颈椎病
26. 落枕
27. 肩周炎
28. 腰痛
29. 风湿性关节炎
30. 腰椎间盘突出
31. 膝关节痛
32. 腓肠肌痉挛（腿抽筋）
33. 足跟痛
34. 扭伤
35. 痔疮
- 五官科病症
36. 目赤肿痛
37. 视力减退
38. 鼻窦炎
39. 过敏性鼻炎
40. 耳鸣
41. 牙痛
42. 咽喉肿痛
- 皮肤科病症
43. 湿疹
44. 荨麻疹
45. 皮肤瘙痒症
46. 带状疱疹
47. 扁平疣
48. 疔病、痈肿
- 儿科病症
49. 小儿便秘
50. 小儿腹泻
51. 小儿厌食症
52. 小儿惊风
53. 小儿遗尿
54. 百日咳
- 妇科病症
55. 月经不调
56. 痛经
57. 闭经
58. 乳腺增生
59. 急性乳腺炎
60. 带下病（盆腔炎）
61. 子宫肌瘤
62. 更年期综合征
- 男科病症
63. 肝郁气滞型阳痿、早泄

<<张秀勤刮痧精典>>

64. 肾虚型阳痿、早泄

65. 前列腺炎、前列腺肥大

66. 遗精

第四章 刮痧改善亚健康状态

67. 疲劳

68. 眼干涩、眼疲劳

69. 健忘

70. 食欲不振

71. 心慌气短

72. 焦虑烦躁

73. 手足冰凉

74. 下肢酸痛

75. 颈肩酸痛、僵硬

76. 腰酸背痛

第五章 刮痧保养五脏六腑

77. 心和小肠保健

78. 肺和大肠保健

79. 肝和胆保健

80. 脾和胃保健

81. 肾和膀胱保健

82. 性保健

83. 乳房保健

第六章 美容瘦身刮痧法

84. 面色萎黄少光泽

85. 面色青暗

86. 眉眼间皱纹

87. 皮肤干燥

88. 面颊痤疮

89. 黑眼圈

90. 雀斑

91. 黄褐斑

92. 毛孔粗大

93. 红血丝

94. 酒糟鼻

95. 眼袋

96. 皮肤松弛

97. 瘦肩

98. 瘦腰

99. 瘦腹

100. 美臀、瘦腿

章节摘录

版权页：插图：刮痧能美容，内外同调减法美容 一张靓丽无瑕的面孔，给人舒适感和美感；一张出现斑痘的面孔则会让人感觉不舒服，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，因为皮肤的不洁感仅仅是表面现象，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。

内环境不洁，美丽亮红灯 皮肤就像树叶，嫩绿的树叶源自植物健康的根茎，根茎缺乏营养，树叶就会枯萎。

人体内环境不清洁，导致气血运行不畅，就会使肤色变得异常、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形体美。

面部刮痧改善肌肤微循环，美白祛斑 面色晦暗，甚至出现色斑，其原因是肌肤深层的微循环出现障碍，局部代谢产物积聚，致使皮肤色泽出现改变。

刮痧美容法改变了以往从外面补给皮肤营养的美容方式，而注重于恢复皮肤细胞自身的代谢功能。

面部刮痧美容法，通过刮拭的技巧，将按压力渗透到肌肤的各层，可以很快寻找到微循环障碍的部位，以特殊手法刮拭，不出痧也可以迅速通经活络，改善微循环，加速代谢产物的排除，同时能激活面部受损白勺枯弱细胞，恢复和加强肌肤细胞自身摄取营养的能力。

面部刮痧把丰富的营养素和氧气源源不断地输送给皮肤组织细胞，迅速缓解局部的缺氧状态，激活和增强皮肤细胞的代谢、分泌、自洁功能，肌肤自然会红润光泽，代谢产物沉积逐渐减少，色斑就会变淡、消失，肤色自然白皙，而从收到养颜美容之效。

<<张秀勤刮痧精典>>

编辑推荐

<<张秀勤刮痧精典>>

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>