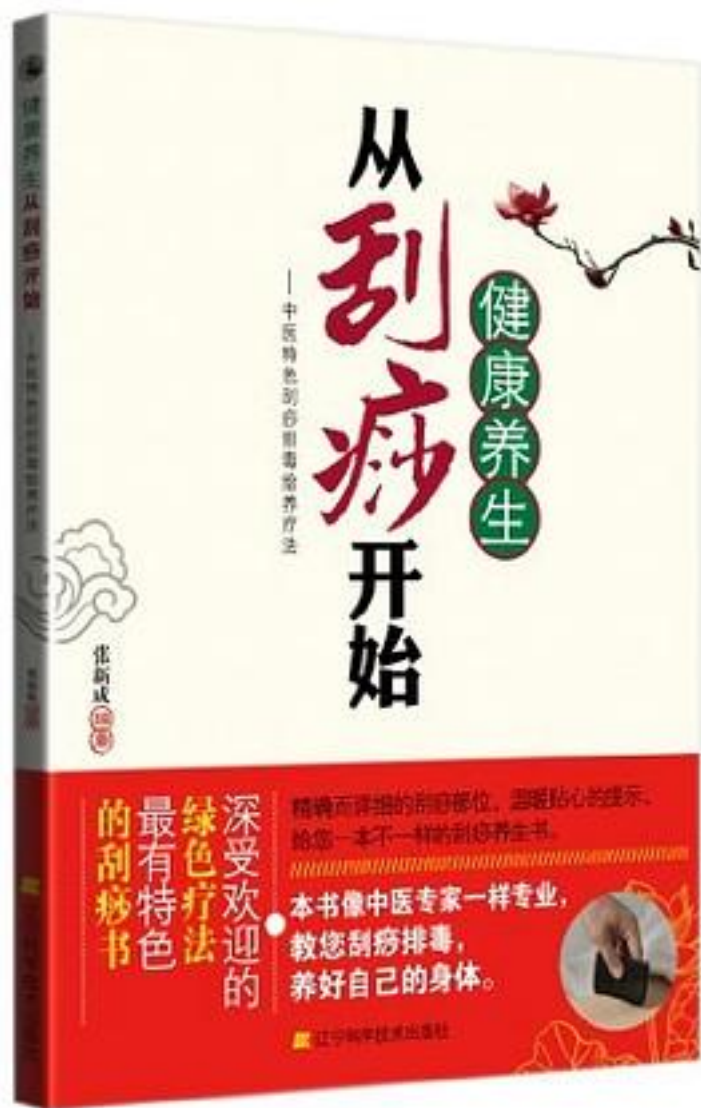


健康养生从刮痧开始



[健康养生从刮痧开始_下载链接1](#)

著者:张新成

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9787538174311

《健康养生从刮痧开始:中医特色刮痧排毒给养疗法》作者向大家介绍了他在常年的医疗过程中使用中医特色刮痧排毒给养疗法祛病养生的一些经验、心得和感悟。中医刮痧疗法治病已经有几千年的历史了，此法集预防、治疗、保健、养生于一体，对现在越来越多的慢性病、多发病、常见病、疑难杂症有着独特的疗效，而且安全、无副作用。容易掌握，可以为您节省大量的候诊时间和医疗费用。不需要读者了解详细的穴位和医学知识，《健康养生从刮痧开始:中医特色刮痧排毒给养疗法》语言通俗、方法简单易学，操作容易，结合详细的图文，您可以轻松掌握刮痧排毒给养的方法。这种治疗方法操作简单、疗效确切，十分适合家人作为防治疾病的常用方法，也可以作为临床医师的案头参考书。

作者介绍:

张新成，

现任北京百川健康科学研究院副院长

北京百川脊椎疗法研究中心主任

中医拔罐疗法美容减肥的创导者

张氏脊椎疗法的创始人

早年毕业于山东中医药大学，中国人民大学脊柱健康管理硕士。秉承“博纳百川、和而三元”的宗旨，以健康为本位和目标，精心研究传承了几千年的中国传统医学，受《外台秘要》中“用竹筒煮罐刺络拔罐治病”的启发，结合祖传的刺血疗法，融合现代的脊椎医学，经过不断的临床摸索，创立了一套独具特色的中医脊椎疗法，此法对颈、肩、腰腿疼等疼痛性疾病方面有着很好的疗效。

目录: 前言

中医特色刮痧排毒给养疗法——深受欢迎的绿色疗法

第一章 刮痧排毒给养疗法

第一节.刮痧排毒给养疗法的运用

第二节.一定要了解刮痧的基础知识

一、什么是痧，痧象和痧证

二、刮痧排毒（排障）疗法的奥秘——排障给养和出痧退痧

三、刮痧排毒（排障）给养疗法的优点

1. 自然疗法、无副作用

2. 疗效显著、立竿见影

3. 早期诊断、治防同步

4. 操作简便、自诊自疗

四、刮痧排毒（排障）给养方法调理疾病的特点

1. 简便

2. 安全

3. 疗效确切

4. 适应范围广泛

五、综合刮痧疗法事半功倍——疗效更胜一筹

六、刮痧排毒（排障）给养疗法适用于哪些病症

1. 内科病症

2. 外科病症

3. 儿科病症

4. 五官科病症
5. 妇科病症
6. 脊柱相关性疾病
7. 保健养生
- 七、刮痧排毒（排障）给养疗法的禁忌证和注意事项

1. 刮痧的禁忌证
2. 刮痧注意事项

八、刮痧的操作规则及使用方法

1. 面部刮痧法
2. 头部刮痧法
3. 颈部刮痧法
4. 腰背部刮痧法
5. 胸部刮痧法
6. 腹部刮痧法
7. 膝关节刮痧法
8. 四肢刮痧法

九、刮痧排毒（排障）给养疗法的正常反应

十、刮痧排毒（排障）给养疗法的异常反应

十一、刮痧排毒（排障）给养疗法的病灶反应

第二章 脊柱相关疾病的刮痧疗法

第一节. 脊柱相关疾病的刮痧法

- 一、面刮法
- 二、角刮法
- 三、按揉法
- 四、弹拨法

第二节. 脊椎错位与异常所致的疾病及刮痧调理方法

- 一、第1颈椎 (C1) 错位或异常
- 二、第2颈椎 (C2) 错位或异常
- 三、第3颈椎 (C3) 错位或异常
- 四、第4颈椎 (C4) 错位或异常
- 五、第5颈椎 (C5) 错位或异常
- 六、第6颈椎 (C6) 错位或异常
- 七、第7颈椎 (C7) 错位或异常
- 八、第8颈椎 (C8) 错位或异常
- 九、第1胸椎 (T1) 错位或异常
- 十、第2胸椎 (T2) 错位或异常
- 十一、第3胸椎 (T3) 错位或异常
- 十二、第4胸椎 (T4) 错位或异常
- 十三、第5胸椎 (T5) 错位或异常
- 十四、第6胸椎 (T6) 错位或异常
- 十五、第7胸椎 (T7) 错位或异常
- 十六、第8胸椎 (T8) 错位或异常
- 十七、第9胸椎 (T9) 错位或异常
- 十八、第10胸椎 (T10) 错位或异常
- 十九、第11胸椎 (T11) 错位或异常
- 二十、第12胸椎 (T12) 错位或异常
- 二十一、第1腰椎 (L1) 错位或异常
- 二十二、第2腰椎 (L2) 错位或异常
- 二十三、第3腰椎 (L3) 错位或异常
- 二十四、第4腰椎 (L4) 错位或异常
- 二十五、第5腰椎 (L5) 错位或异常
- 二十六、骶椎 (S1~S5) 错位或异常

第三章 刮痧排毒疗法治疗常见病

——中医特色刮痧排毒给养疗法

一、头痛
二、眩晕
三、心律失常
四、血压异常
五、失眠
六、牙痛
七、慢性咽炎
八、耳鸣、耳聋
九、呃逆
十、肩关节周围炎
十一、落枕十二、颈椎病
十三、哮喘
十四、胃脘痛及胃、十二指肠溃疡
十五、慢性胆囊炎
十六、慢性结肠炎
十七、胰腺炎
十八、便秘
十九、糖尿病
二十、腹泻
二十一、阳痿
二十二、慢性前列腺炎
二十三、月经不调
二十四、痛经
二十五、腰椎间盘突出症
• • • • • ([收起](#))

[健康养生从刮痧开始_下载链接1_](#)

标签

健康、养生

刮痧

健康

中医

医药

不错的书，经典

瑜伽

很好，很好。

评论

亲测好用！

刮痧是中国医学最传统的疗法,与按摩、针灸、拔罐齐名

老妈看的书，自从看过后，我就成了她的实践对象（练手人肉靶子）。那种疼真是锥心刻骨呀，但感觉好像还真有点作用。

中医特色 好书

通俗易懂，用之有效

健康养生从刮痧开始一书，是非常有特色的一本中医健康养生类书。作者从脊柱方面探讨各种慢性病症和疑难杂症，与经络刮痧和全息刮痧方法有明显的不同，是很值得一读的实用类中医健康丛书！

[健康养生从刮痧开始_下载链接1](#)

书评

按照书中的刮痧方法做了一下，缓解了颈椎不适的情况。尤其是书中的刮痧部位，介绍

得很清晰，一下就找到了。真的很受用。刮痧的优点可概括为六个字：
简：刮痧方法简单，容易掌握，一般人一学就会，一看就懂，不需要接受专门的培训。
便：刮痧不受时间、地点及条件的限制，只需...

不需要了解详细的穴位和医学知识，语言通俗、方法简单易学，操作容易，结合详细的图文，可以轻松掌握刮痧排毒给养的方法。这种治疗方法操作简单、疗效确切，十分适合家人作为防治疾病的常用方法，也可以作为临床医师的案头参考书。

[健康养生从刮痧开始_下载链接1](#)