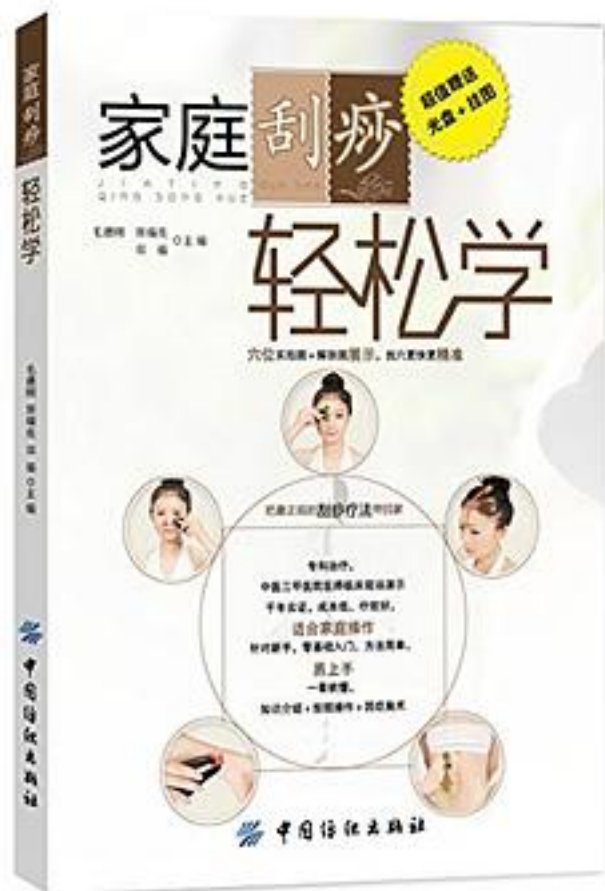


# 家庭刮痧轻松学



[家庭刮痧轻松学\\_下载链接1](#)

著者:毛德刚//田端亮//双福

出版者:中国纺织出版社

出版时间:

装帧:

isbn:9787518000029

毛德刚、田端亮、双福主编的《家庭刮痧轻松学（附光盘）》以零基础入门读者为主要对象，以家庭

使用为核心，深入浅出地介绍了刮痧的基本知识、家庭常见病的刮痧疗法和日常生活刮痧保健法。力求用\*少的穴位、\*简单的刮痧方法、\*全面的知识介绍、\*精准的实景演示，助您：轻轻松松学刮痧、用刮痧！实现祛病强身、保健养生的健康梦！

作者介绍:

毛德刚，副主任医师，中国中医药学会推拿分会委员，山东省中医药学会推拿专业委员会副主任委员，山东中医药大学兼职副教授。

田端亮，青岛市海慈医疗集团（三级甲等）针推康复科主治医师，山东省中医药学会第三届推拿专业委员会委员，青岛市养生保健指导医师。

目录: 刮出健康正能量

——从零开始学刮痧

刮痧，中医治疗\*\*法

大多数人都适合的刮痧

刮痧有什么功效

看“痧”知健康问与答

如何解决刮痧时的突发状况

刮痧工具准备123

6大提高效果的黄金刮痧技巧

不可不知的刮痧补泻手法

刮痧之后，休息一下

一学就会的刮痧经穴知识

宁失其穴，勿失其经

刮痧路线图解

简单精准的取穴法

第二章 刮痧治疗常见病

——自诊、调补一刮搞定

祛除常见小病小痛

感冒——调补元阳，驱除风邪

头痛——补中益气，疏经通络

咽喉肿痛——疏风清肺，清利咽喉

咳嗽——解表宣肺，化痰止咳

落枕——舒筋散寒，通络止痛

肩周炎——祛风散寒，通经活络

腰痛——补肾壮腰，活血止痛

胃痛——疏肝和胃，降气止痛

腹泻——固肠止泻，调节脏腑

便秘——生津润燥，润肠通便

耳鸣——疏肝利胆，补肾聪耳

眩晕——平肝潜阳，缓解症状

颈椎病——通经活络，散风止痛

失眠——益气定惊，宁心安神

空调病——强身健体，增强体质

让中老年人\*健康

围\*经期（\*年期）综合征——滋养肝肾，补益心脾

前列腺炎——补益脾肾，固摄精室

让女性\*舒适

痛经——理气行经，调血止痛

月经不调——疏肝理气，补肾调经

第三章 10分钟刮痧保健

——由外及内，全面提升身体状态

刮去身体小烦恼

疲劳乏力、发懒——调节脏腑，补身益气

眼睛干涩、视疲劳——滋补肝肾，养眼明目

脑袋发木、易健忘——增强记忆力，开窍聪脑

心慌气短、易劳累——调理气血，缓解疲劳

食欲不振、消化不好——健脾和胃，增进食欲

焦虑烦躁、易上火——平复情绪，泻火解忧

手足冰凉、体寒——提升阳气，畅通气血

\*\*刮痧美容术

减肥瘦身——“燃烧”脂肪，美化身材

去粉刺——祛风清热，健脾祛痘

治色斑——补肾健脾，活化细胞

改善黑眼圈——畅通血脉，补肝益气

四季应时养生刮痧

春季——调理情志，应肝养生

夏季——充足气血，应心养长

秋季——解郁散结，应肺养收

冬季——补肾壮阳，应肾养藏

• • • • • [\(收起\)](#)

[家庭刮痧轻松学\\_下载链接1](#)

## 标签

刮痧

中医

## 评论

看的电子版，目录没做好，索引不方便，如果是图书版我给4星

-----  
[家庭刮痧轻松学\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[家庭刮痧轻松学 下载链接1](#)