

《王敬：能救命的刮痧书》

图书基本信息

书名：《王敬：能救命的刮痧书》

13位ISBN编号：9787553748730

出版时间：2015-8

作者：王敬

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《王敬：能救命的刮痧书》

内容概要

《王敬：能救命的刮痧书》提供现代社会90种高发病的祛病刮痧法和人体7大关键部位的养生刮痧法。每种刮痧方法都从刮痧板的选择、刮痧姿势的选择、刮痧油的选择、刮痧板与皮肤的角度、刮痧的方向、刮痧的力道和速度、刮痧的次数、是否要求出痧等8大方面进行讲解，细节之全面，堪称同类书之最。

每种刮痧方法都提供标准取穴图和真人示范图片，王敬教授亲自指导拍摄，帮助大家更快、更准确地掌握刮痧要领。

《王敬：能救命的刮痧书》

作者简介

王敬

【中华人民共和国医师编号：199911141110101631209161】

中国中医科学院副主任医师

中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会副会长

国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团专家

国家中医药管理局职业鉴定中心中医刮痧师专家委员会副主任委员

主要著作有《中国刮痧健康法》《中国刮痧健康法大全》《家庭刮痧保健》《刮痧排毒王》等。

书籍目录

引子 刮痧疗法庇佑炎黄子孙五千年

Chapter 1 刮痧前，你要了解的八大步骤

STEP 1 选择刮痧器具

STEP 2 掌握刮痧手法

STEP 3 选对刮痧体位

STEP 4 理清刮痧顺序

STEP 5 找准刮痧穴位

STEP 6 做好刮痧准备

STEP 7 谨记注意事项

STEP 8 异常反应处理

Chapter 2 促进血液循环，让头面部气血通畅

神经衰弱

失眠

耳源性眩晕

阿尔茨海默病

脑动脉硬化

脑中风后遗症

麦粒肿

近视

远视

弱视

视神经萎缩

慢性鼻炎

过敏性鼻炎

鼻窦炎

三叉神经痛

Chapter 3 从吃进去到排出来，刮痧帮你打通每道关卡

慢性咽炎

反流性食管炎

食道贲门失弛缓症

慢性胃炎

碱性反流性胃炎

胃下垂

幽门梗阻

胃肠神经官能症

胃与十二指肠溃疡

溃疡性结肠炎

慢性腹泻

肠易激综合征

便秘

慢性胰腺炎

慢性阑尾炎

Chapter 4 缓解肌肉酸痛，刮痧有立竿见影的效果

落枕

颈椎病

肩周炎

退行性脊柱炎

慢性腰肌劳损

腰椎间盘突出

坐骨神经痛

梨状肌综合征

网球肘

键盘手

鼠标手

半月板损伤

类风湿性关节炎

Chapter 5 刮痧由表及里，刮走脏腑病气

冠心病

心律失常

心脏神经官能症

肝硬化

胆道系统感染和胆石症

慢性胆囊炎

急性上呼吸道感染

支气管扩张

急性气管炎和支气管炎

慢性支气管炎

哮喘

Chapter 6 简单的刮痧小动作，赶走身体顽疾

高血压

高脂血症

痛风

肥胖病

自发性多汗症

痤疮

黄褐斑

荨麻疹

皮肤瘙痒

泌尿系结石

尿失禁

尿潴留

尿道炎

膀胱炎

Chapter 7 不求名医不求偏方，自己解决男女困扰

乳腺增生

月经不调

痛经

白带异常

盆腔炎

子宫脱垂

子宫肌瘤

功能性子宫出血

经前期综合征

更年期综合征

产后发热

产后缺乳

《王敬：能救命的刮痧书》

产后腹痛

产后尿潴留

产后便秘

阳痿

遗精

早泄

不射精症

精子异常

慢性前列腺炎

前列腺增生

附录 人体六大关键部位养生刮痧法

《王敬：能救命的刮痧书》

精彩短评

1、喜欢王敬老师的微博 昨天头疼的受不了 哥感冒 和之前牙疼都是靠着看微博刮痧拔罐治好的 尤其是牙疼 上上周疼的吃最大剂量的布洛芬还是疼醒 结果刮完痧竟然再也不疼了 本来都要去杀神经了

《王敬：能救命的刮痧书》

精彩书评

1、探索神奇的中医疗法——评《王敬：能救命的刮痧书》文/北风来袭刮痧是以中医经络腧穴理论为指导，通过特制的刮痧器具和相应的手法，蘸取一定的介质，在体表进行反复刮动、摩擦，使皮肤局部出现红色粟粒状，或暗红色出血点等“出痧”变化，从而达到活血透痧的作用。因其简、便、廉、效的特点，临床应用广泛，适合医疗及家庭保健。还可配合针灸、拔罐、刺络放血等疗法使用，加强活血化瘀、驱邪排毒的效果。以上是百度百科对刮痧的定义。其实从这两个字来看，即有用物品刮之意，尤其是电影《刮痧》更是让人们了对这种中医疗法更加了解。其实本人对刮痧并不是十分了解，相信社会之中也有相当多的一部分人也并不是十分了解。这无妨，因为王敬医师已经给大家写出了这样的一本刮痧入门书。恰好本人家中也有一块刮痧牛角板，锋刃未曾试，正好拿来此书照着葫芦画瓢试一试。《王敬：能救命的刮痧书》提供现代社会90种高发病的祛病刮痧法和人体7大关键部位的养生刮痧法。每种刮痧方法都从刮痧板的选择、刮痧姿势的选择、刮痧油的选择、刮痧板与皮肤的角度、刮痧的方向、刮痧的力道和速度、刮痧的次数、是否要求出痧等8大方面进行讲解。每种刮痧方法都提供标准取穴图和真人示范图片，王敬亲自指导拍摄，帮助大家更快、更准确地掌握刮痧要领。至于王敬医师书中写得能够医疗这么多疾病的刮痧疗法有多么地神奇，那自然要试过以后才知道。因而本人虽然拿到了这本书，却未开始尝试。如要将王敬医师的这本书中所写技法全部试一变，怎么也得个一年半载。因此对于写书评者而言，疗效方面不便于多说，仁者见仁，智者见智吧。作为一种流传已久的中医疗法，大家都是可以一试，看看究竟如何。本人只是就本书的编辑方面作一番评判吧。因为这类的书市场上太常见，关于家庭保健等常识类的书。有很多都是些大杂烩，从网上摘抄一些东西组成一本书。但本书系王敬医师专著，独成一套系统。王敬医师有本书是一回事，能够以图文并茂的形式表现出来，又是另一回事。看看本书，装帧设计都很讲究，全部铜版纸彩色印刷，找来的美女模特健康靓丽，摄影技术也很高超，真人演示得也很到位。这种书，如果只有文字的话，操作性、趣味性不强，图文混排的形式，既突出了专业性，又兼顾了普及性，让不知道刮痧为何物的人很快能够上手，这是本书的独道之处。至于疗效，还是那句话，谁用谁知道，谁用谁去体会，就在此不在赘言。《王敬：能救命的刮痧书》作者:王敬 出版社:江苏凤凰科学技术出版社出版年:2015-8页数:256定价:49.80 装帧:平装ISBN:9787553748733

《王敬：能救命的刮痧书》

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：www.tushu111.com