

# 《刮痧排毒去病根》

## 图书基本信息

书名：《刮痧排毒去病根》

13位ISBN编号：9787122267695

出版时间：2016-9

作者：吴中朝

页数：244

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](http://www.tushu111.com)

# 《刮痧排毒去病根》

## 内容概要

毒素在体内不断的累积是很多疾病的根源，而刮痧是最简单有效的排毒方式之一。本书重点介绍了刮痧的常用手法和材料，常见小毛病、慢性病的刮痧选穴和操作步骤，五脏刮痧排毒法、刮痧排出风湿寒毒解除关节疼痛等方法。以及在以上排毒治疗的过程中的注意事项和小技巧，让刮痧事半功倍。

# 《刮痧排毒去病根》

## 作者简介

吴中朝，中央保健会诊专家，中国中医科学院针灸医院主任医师、博士生导师。从事临床、教学、科研工作20余年，主持或参加过十余项省部级中医养生保健课题研究，发表专业论文论著80余篇，专著5部，善用针灸结合、针药结合，在养生保健抗衰老、亚健康、老年病等方面均有独到的经验。

吴教授曾在北京电视台《养生堂》节目、中央电视台《中华医药》《健康之路》节目担任特邀嘉宾，出版过《艾灸祛寒湿看这本就够》《吴中朝10分钟艾灸》《养好脾胃更长寿》《经络穴位传统疗法全书》等图书受到广大读者的喜爱。其个人网站访问量超过200万次，微博粉丝数20万人。

## 书籍目录

### 第一章 读懂身体需要排毒的信号

8大信号提示你该排毒了

便秘，肠道毒素正在扩散

口臭，脏腑有积热

长斑，气血失和，毒素淤积于皮肤

肤色晦暗，肺脏毒素在沉积

痤疮，体内湿热正盛

肥胖，过剩脂质成为体内垃圾

关节痛，寒湿侵扰，要及时祛除防遗患

血脂高，血液垃圾亟待清理

身体内为什么会有毒

缺乏运动，代谢产物在体内堆积

外邪侵体，邪毒盘踞经络

毒从口入，不健康的饮食和药物

### 第二章 刮痧是最简单有效的排毒方式

什么是痧：“痧”就是毒

观痧象知“未病”

刮出痧毒，除掉病根

刮痧工具很简单

找准穴位，让刮痧更有效

刮痧方法与技巧一学就会

刮痧的8个注意事项

### 第三章 刮痧解决日常小毛病

感冒

咳嗽

发热

咽喉肿痛

胁痛

心慌气短

眩晕

耳鸣

头痛

牙痛

口臭

中暑

食欲缺乏

消化不良

呃逆

胃痉挛

腹胀

腹泻

便秘

疲劳

健忘

焦虑烦躁

落枕

失眠

## 《刮痧排毒去病根》

急性结膜炎

眼干涩、眼疲劳

黑眼圈

眼圈浮肿

痤疮

黄褐斑

雀斑

皮肤松弛

皮肤干燥

面色晦暗无光

皮肤瘙痒

湿疹

冻疮

神经性皮炎

荨麻疹

带状疱疹

扁平疣

手足冰凉

面神经麻痹

头发早白

脱发

肩颈酸痛、僵硬

腰酸背痛

下肢酸痛

第四章 刮痧排五脏毒，防治各种慢性病

肥胖

糖尿病

高血压病

高脂血症

冠心病

风湿性心脏病

中风后遗症

慢性支气管炎

慢性鼻炎

过敏性鼻炎

老花眼

慢性咽炎

慢性肺炎

哮喘

慢性肝炎

脂肪肝

慢性胆囊炎、胆石症

慢性胃炎

慢性肠炎

消化性溃疡

尿失禁

尿潴留

慢性肾炎

泌尿系结石

痛风  
贫血  
痔

专题：五脏六腑排毒保健刮痧法

心和小肠刮痧排毒法

肺和大肠刮痧排毒法

肝和胆刮痧排毒法

脾和胃刮痧排毒法

肾和膀胱刮痧排毒法

第五章 刮痧排风湿寒毒，祛除骨关节疾病

颈椎病

肩周炎

风湿性关节炎

肘关节痛

手腕痛

踝关节痛

膝关节痛

足跟痛

腰椎间盘突出症

腰椎骨质增生

强直性脊柱炎

第六章 刮痧祛除男女疾病

早泄

阳痿

遗精

前列腺炎

前列腺增生

不育症

不孕症

月经不调

痛经

闭经

白带异常

子宫脱垂

子宫肌瘤

慢性盆腔炎

急性乳腺炎

乳腺增生

女性更年期综合征

附录

手部反射区示意图

足部反射区示意图

# 《刮痧排毒去病根》

## 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](http://www.tushu111.com)