

目 录

[封面](#)

[扉页](#)

[序](#)

[第一章 经络刮痧基础课——教您做最好的刮痧师](#)

[经络是我们的私人医生](#)

[小穴位大作用](#)

[简便穴位定位法，教您轻松找到穴位](#)

[刮痧的保健治病作用](#)

[刮痧保健的必备器具](#)

[潜心领悟刮痧运板方法及补泻方法](#)

[掌握技巧和细节，提升刮痧效果](#)

[助你了解刮痧后反应及痧证现象](#)

[认清刮痧的适应证和禁忌证](#)

[人体最重要的十四大经脉](#)

[第二章 刮痧养生——防病保健康](#)

[健脾养胃——让您吃饭香](#)

[养心安神——让您睡眠好](#)

[疏肝解郁——让您心情舒畅](#)

[宣肺理气——让您呼吸畅](#)

[补肾强腰——让您肾气足](#)

[美容养颜——让您靓丽永驻刮痧板](#)

[瘦身降脂——让您身材完美](#)

[调经止带——让您没有烦恼](#)

[排毒通便——让您无毒一身轻](#)

益气养血——让您红光满面

清热泻火——让您排出热毒刮痧板

降压降糖——让您远离“三高”

消除疲劳——补虚扶正，祛疲安神

强身健体——补益心肾，定志安神

延年益寿——补肾健脾，益寿延年

阳虚体质——养护阳气，御寒防冷

阴虚体质——滋阴养血，润燥生津

气虚体质——益气补虚，强健脾胃

痰湿体质——健脾祛湿，益气化痰

血瘀体质——活血化瘀，疏经通络

气郁体质——疏肝解郁，调畅七情

湿热体质——清热解毒，利湿通淋

第三章 84种疾病的刮痧疗法——痧出病自除

第一节 呼吸科病症

发热——解表达邪，补虚泻实

感冒——宣肺解表，祛风透邪

肺炎——呼吸畅通效果佳

慢性咽炎——清热利咽，生津开窍

咳嗽——宣肺散邪，化痰止咳

支气管炎——宣肺止咳，化痰平喘

哮喘——止咳平喘，化痰降逆

胸闷——补益心肺，理气宽胸

空调病——舒经活络，散寒止痛

中暑——刮痧除热有效果

第二节 消化科病症

腹胀——理气疏肝，健脾

胃痉挛——解痉止痛止呕

消化不良——疏肝健脾，理气和胃

打嗝——补中益气，降逆止呃

呕吐——调和脾胃，降逆止呕

胃痛——理气和胃止痛

腹泻——补气健脾，渗湿止泻

便秘——益气健脾，润肠通便

痢疾——平调寒热，化湿止痢

痔疮——清热凉血，利湿解毒

肝炎——疏肝健脾，清利湿热

胆结石——清热利湿，理气攻下

急性肠炎——清热化湿，理气和胃

慢性胃炎——补气健脾，理气和胃

慢性胆囊炎——疏肝利胆，理气清热

第三节 神经科病症

头痛——刮痧止痛有疗效

眩晕——化痰息风，补气滋阴

失眠——柔肝养阴，宁心安神

三叉神经痛——舒缓止痛

面神经麻痹——通经活络，理气宣痹

癫痫——健脾柔肝，豁痰顺气

神经衰弱——补益心肾，定志安神

第四节 乳腺和妇产科病症

月经不调——补肾健脾，安血调经

痛经——散寒行气，温经止痛

不孕症——刮除此症早当妈

带下病——清热燥湿止带

子宫脱垂——升阳举陷

慢性盆腔炎——行气活血，消除炎症

妊娠呕吐——健脾和胃，降逆止呕

产后腹痛——补血益气，祛瘀散寒

产后缺乳——益气养血，疏肝解郁

乳腺增生——理气活血，软坚散结

更年期综合征——滋阴补肾，活血化瘀

第五节 泌尿和男科病症

阴囊潮湿——祛风除湿，杀虫止痒

膀胱炎——清利下焦湿热

尿道炎——健脾益肾，清热利湿

早泄——滋补肝肾，清热固精

阳痿——温阳补肾，化痰散瘀

遗精——温肾益精，固涩止遗

慢性肾炎——温补脾肾，利水

前列腺炎——补肾活血，清热利湿

性冷淡——助阳益精，理气解郁

不育症——刮痧治病宝宝来

尿失禁——刮痧让你告别痛苦

尿潴留——穴位刺激，促进排尿

第六节 骨关节病症

肩周炎——舒展筋骨治肩痛

脚踝疼痛——刮痧祛痛有高招

静脉曲张——刮一刮，改善水肿与疼痛

急性腰扭伤——通络止痛好办法

腰椎间盘突出——舒筋活血治腰痛

坐骨神经痛——舒展筋脉止疼

腰肌劳损——补肾强腰

腰椎骨质增生——通经活络，强腰壮骨

强直性脊柱炎——活血通络增疗效

网球肘——祛风散寒少酸胀

膝关节炎——消炎止痛有良方

第七节 五官科病症

麦粒肿——消炎去肿眼睛好

鼻炎、鼻窦炎——温肺散寒效果好

鼻出血——清热泻火，凉血止血

中耳炎——消炎止痛

急性扁桃体炎——清热消炎止痛

黑眼圈、眼袋——除湿化痰，补肾利水

第八节 皮肤科病症

痤疮——清热化痰散瘀

湿疹——驱风止痒，清化湿热

荨麻疹——息风止痒，养血润燥

冻疮——活血散瘀，润燥生肌

带状疱疹——平肝潜阳，除湿解毒

神经性皮炎——祛风除燥，润肤止痒

黄褐斑——疏肝解郁，淡化色斑

第九节 其他病症

地方性甲状腺肿大——辅助症状缓解

甲亢——疏理气机，软坚散结

肥胖症——瘦身降脂身材好

高血压——平肝潜阳

版权