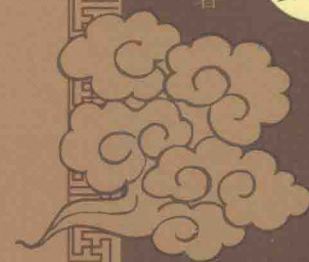


灸除百病 刮痧保健

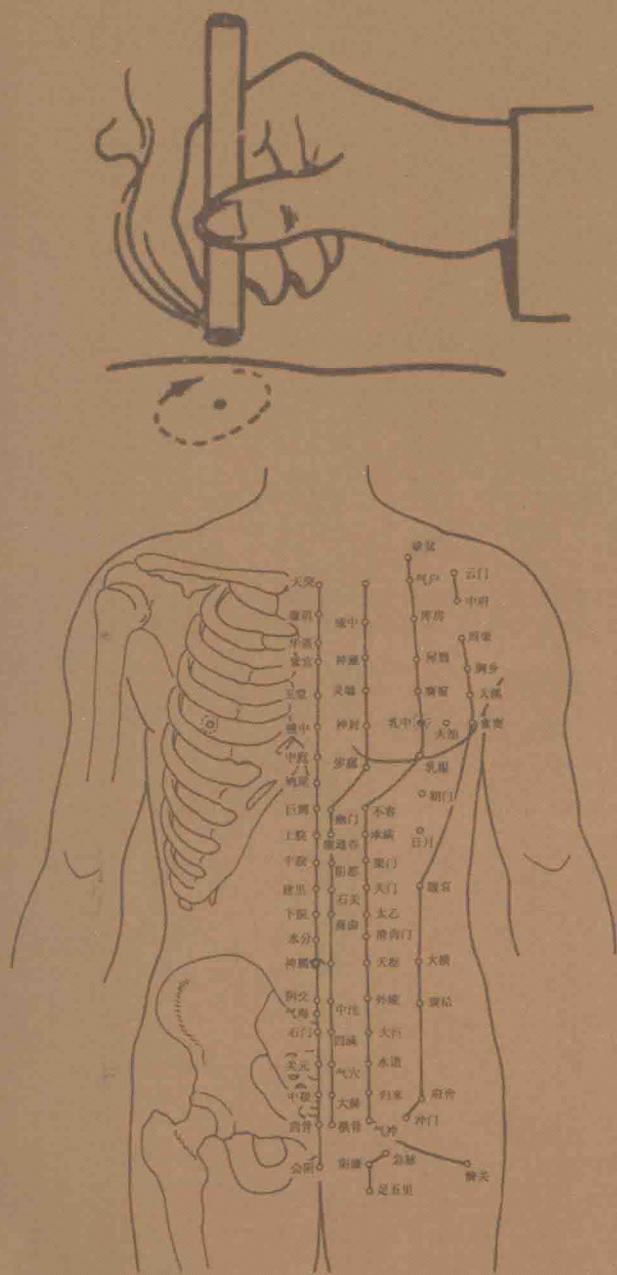
大全集

谢香林 编著

好学易用简单易行的中医传统疗法
有病治病无病强身的中医养生智慧

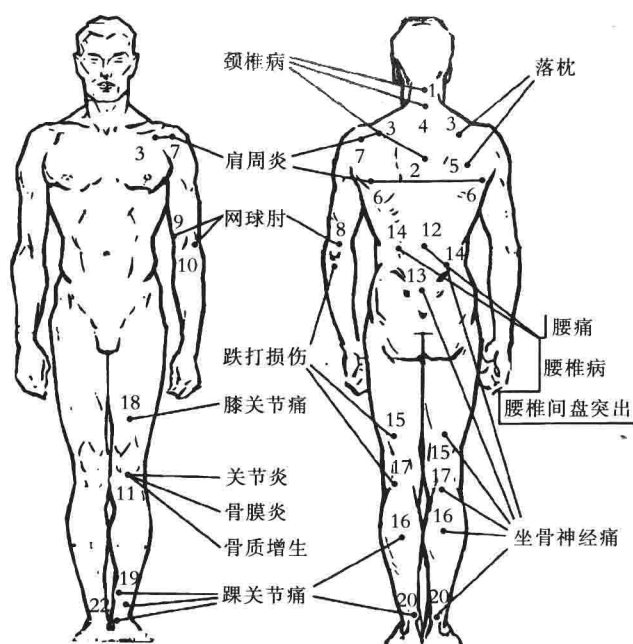


艾灸和刮痧是中医传统治病养生方法，因操作简单、效果明显、无副作用，且经济实用，千百年来广泛流传于民间。一家有三年艾，郎中不用来。一利用艾灸，轻轻松松调理五脏，灸走小症状，根除大隐患，保护自己和他人的健康。一刮板不离手，健康跟着走。一利用刮痧，帮助身体排出毒素，激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。生活中，不妨常常点燃一支艾或拿起刮板来，动动手指，有病治病，无病强身。



灸除百病 刮痧保健

谢杏林 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

灸除百病刮痧保健 / 谢杏林编著. —天津:天津科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5308-7078-5

I. ①灸… II. ①谢… III. ①艾灸—基本知识 ②刮痧疗法—基本知识
IV. ①R245.81 ②R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 114763 号

责任编辑:梁 旭 刘丽燕

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020×1 200 1/10 印张 44 字数 810 000

2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元

前言

随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张，工作压力大，身心处在亚健康状态而不自知，不是腰酸背痛、颈肩疼痛，就是浑身没劲，但是去医院检查又没有什么病。这时，他们需要一些简单方便的方法来调理身体、放松身心。艾灸和刮痧正是很好的选择。

《灵枢·官能》中说：“针所不为，灸之所宜。”艾灸作为一种古老的防病治病方法，对很多疾病都具有很好的疗效。刮痧使体内的痧毒即病理产物得以外排，从而达到治愈疾病的目的。

“一针二灸三用药”，艾灸在传统医学中占有举足轻重的地位。艾灸是中国自古相传的中医治病养生方法，已经有数千年的历史。艾灸通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病的作用。简单地说，艾灸就是用燃着的艾草熏烤身体的局部，以达到治病养生目的的一种方法。艾灸治病方法具有驱寒邪、补元阳、通经络、调正气的功效，配合经验组穴，对因为寒和气导致的多种现代疾病有非常好的效果。由于具有操作简单、易学易懂、适应症广、治疗费用低廉而且疗效显著等特点，艾灸的影响和应用范围十分广泛。

治病要治本，寻水要寻源。中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素在反复吸收的过程中进入血液，血液受到污染了。污染的血液流进五脏六腑的任何一脏一腑，相应的部位都会出现不同的反应。只要我们掌握净化血液的方法——刮痧，便可随时随地将身体里面的血毒清除出去，保证身体健康无恙。刮痧一般是用光滑的硬器具或刮痧板等工具在人体皮肤的特定部位，进行反复摩擦等一系列良性的物理刺激，通过刮拭经络，造成皮肤表面淤血点、淤血斑或点状出血，从而改善局部气血液循环，达到祛除邪气、活血散淤、舒筋理气、清热解毒、开窍益神等功效。

艾灸与刮痧是我国传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然医疗保健方法，千百年来广泛流传于我国民间。“家有三年艾，郎中不用来。”艾灸方法具有独特的找病功能，就是在疾病尚未出现的时候发现疾病，符合目前“早诊断”、“早发现”、“早治疗”的医疗理念。通过艾灸的找病功能，可以让我们更早地发现疾病，防患于未然。刮痧以中医的脏腑经络学说为理论基础，在疾病未起或初起的时候，刮痧可以帮助身体排出毒素、激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。在疾病比较严重时，刮痧也可以帮助人体疏通经络，促进病邪排出，起到辅助治疗的作用。

不仅是病人，健康人也可以自我进行艾灸和刮痧。艾灸无副作用，简单易行，见效迅速，不但可以祛病更可以强身，是集治、寻、养三位一体和驱、补、通、调四效合一的绿色疗法。刮痧对皮肤看似简单的刮拭刺激，其实是对体内脏腑、经络、体表、血脉、肌肉的总动员，可以调动机体的自我防卫系统，来调节失衡的气血，排除对身体有害的毒素，发挥最佳的保健作用，帮助身体排除毒素、清

洁血液环境、重现体内阴阳平衡、激活人体自我痊愈能力、提高自身免疫力。艾灸与刮痧疗法历史悠久、操作简便、安全可靠、组穴灵活多变，可以自由组合，适合不同需要的人群使用，有助于改善现代人寒、气、虚的体质特点。

本书用通俗易懂的语言讲解了艾灸与刮痧的医学理论，教给你简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法。让你学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、淤滞的艾灸法，掌握让潜藏疾病无所遁形的刮痧术。现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾。



目 录

上篇 灸除百病——艾是祈求健康的一炷香

第一章 温通经络，“艾”到病除——走近神奇的艾灸	3
第一节 古法今用，探秘绿色健康的艾灸疗法	3
艾灸疗法——最古老的中医疗法	3
用艾灸疗法祛病，既简单又有效	4
艾灸疗法是集治病、寻病、养生为一体的妙方	5
只需灸一处，多种疾病即可消	6
艾灸疗法是相伴一生的良医	6
第二节 凡药之不及，针之不到，必须灸之——常用艾灸疗法	7
艾炷灸：艾叶苦辛，能回垂绝之阳	7
艾条灸：调整人体机能，提高身体抵抗力	9
温针灸：严防艾火脱落，谨防烧伤	10
天灸：灸除“内”毒，一身轻松	11
熨灸：活血化淤，扶阳正气	12
非艾灸法：与艾灸疗法的异曲同工之妙	13
第三节 细节决定健康：灸疗的禁忌及其适应证	14
艾灸疗法的作用原理与功用	14
艾炷、艾条、药条的制作	15
热证也可使用艾灸疗法治疗	16
灸法也有补泻之分	17
艾灸的取穴原则与配穴方法	18
禁灸穴——这些穴位千万不能灸	19
艾灸疗法的注意事项	20
影响艾灸疗效的六大因素	20
掌握施灸体位和顺序很重要	21
施灸的灸量与疗程因人而异，因病而异	22
灸疮的处理及灸后调养	23
第四节 让疾病无所遁形的艾灸寻病术	24
艾灸疗法通过经络来辨识疾病	24
灸感可用来测知经络的畅通与否	25
神奇灸感，可以找出经络里的病	26
循经治未病，艾灸是良方	27
温通经络，畅行气血是艾灸的最终目的	27
腧穴是艾灸疗法的刺激点	28
刺激穴位，必须掌握“开闭”时间	29

第二章 艾灸，艾灸，用“爱”来灸——让艾灸温暖你的家	31
第一节 轻松治疗儿童病，艾灸为父母解忧	31
灸法治疗小儿腹泻，既方便又安心	31
小儿百日咳，艾灸辨证治疗更有效	32
艾灸治恶食，让孩子吃饭香身体棒	33
小儿惊厥不用慌，艾灸疗法来帮忙	34
止住小儿遗尿，艾灸疗法可轻松搞定	35
艾灸健脾消食除疳积，让孩子健康成长	36
小儿疝气是大事，可用按摩加艾灸来治	37
治疗小儿鹅口疮，艾灸疗法是良方	38
第二节 温经活血治妇科病，艾灸为女性除烦	39
艾灸温热止痛，轻松消除经期疼痛	39
艾灸补气行血，调理肾脏治闭经	40
对号入座，治疗月经后期及月经过少	41
艾灸补元止出血，治疗月经过多、月经先期	42
调脏腑以止崩漏，艾灸疗法有绝招	43
艾灸疗法是产后调养的首选方法	43
艾灸祛湿邪，治疗带下病有良效	44
行气活血，轻轻松松灸除盆腔炎	45
第三节 补虚养精治男性病，艾灸为丈夫消虑	46
男人亚健康，及早治疗防阳痿	46
灸除早泄，让男人重拾尊严	47
艾灸补心养肾，灸除遗精难言之隐	47
慢性前列腺炎不用愁，艾灸帮你来解忧	49
疏肝理气，延缓前列腺增生肥大	49
温热艾火，使男子不再阴冷	50
用温暖的艾火灸除男性睾丸痛	51
第四节 益气延寿治老年病，艾灸为老人送祝福	52
止咳定喘，治疗肺气肿	52
疏通经络，让脉管炎消失于无形	52
艾灸降血糖，糖尿病不用慌	53
畅通心脉，用艾灸治疗冠心病	54
畅通肝肾经脉，艾灸帮你平稳降压	55
降火祛痰，自然疗法防中风	56
平衡阴阳，艾灸可改善脑血管病后遗症	57
第五节 居家常做养生灸，正气存内不生病	58
调和脾胃灸法，强健我们的“后天之本”	58
预防感冒灸法，让感冒远离我们	58
养心安神灸法，时刻保持精神健旺的状态	59
健脑益智灸法，让我们的大脑保持年轻状态	60
补肾强身灸法，用自然疗法延缓衰老	61
眼睛保健灸法，灸出炯炯有神的双眼	62
小儿保健灸法，令孩子远离疾病健康成长	62

青壮年保健灸，使你时刻保持精力旺盛的状态	63
中老年保健灸，预防早衰延年益寿	64
第三章 艾灸驱寒通络治百病——常见疾病的艾灸疗法	65
第一节 润滑肌肤，不能有半点瑕疵——病在皮毛的艾灸治疗方案	65
顽癣就用火来除——足癣的治疗方案	65
疏风通络治顽疾——白癜风的解决方案	66
双管齐下治顽湿——湿疹的治疗方案	67
温热艾火除湿热——带状疱疹的治疗方案	68
祛风除燥——神经性皮炎的治疗方案	69
活血祛风，健脾和胃——荨麻疹的治疗方案	70
通风活血，滋阴润燥——牛皮癣的治疗方案	70
清热解毒，消肿散结——面部疖肿的治疗方案	71
第二节 面上无病，心中无痛——病在五官的艾灸治疗方案	72
散热祛邪、消肿明目——结膜炎的治疗方案	72
疏风清热——慢性扁桃体炎的治疗方案	73
祛湿排脓——顽固化脓性中耳炎的治疗方案	74
艾灸加按摩——顽固牙痛的治疗方案	75
清热泻火，解毒止痛——口疮的治疗方案	75
温肺散寒，固卫御风——过敏性鼻炎的治疗方案	76
祛风通络，清热润喉——慢性喉炎的治疗方案	77
第三节 伤筋动骨，艾到痛除——病在筋骨的艾灸治疗方案	78
感应至，疼痛消——风湿性关节炎的治疗方案	78
熏灸补肾——足跟痛的治疗方案	78
艾灸加推拿——腰椎间盘突出治疗方案	79
艾灸配刮痧——颈椎病的治疗方案	80
艾灸加拔罐——肩周炎的治疗方案	81
多种方法治疗腰扭伤	82
按摩加艾灸——落枕的治疗方案	82
通经活络，祛风散寒——网球肘的治疗方案	83
舒筋活血，通络止痛——狭窄性腱鞘炎的治疗方案	84
第四节 五脏六腑人之本，更要加倍小心——病在脏腑的艾灸治疗方案	85
同样的病，急慢不同治——乙肝的治疗方案	85
灸去疼痛根源——胃痛的治疗方案	86
行气通肠，健脾利湿——结肠炎的治疗方案	87
治好咳、痰、喘——慢性支气管炎的治疗方案	87
补肾益阳，健脾除湿——肾盂肾炎的治疗方案	88
活血化淤，益气养血——心脏神经官能症的治疗方案	89
艾灸调节胃肠功能，治疗习惯性便秘	90
理气止痛，清热解毒——急性胰腺炎的治疗方案	91
第五节 让自己每天都神清气爽——病在神经的艾灸治疗方案	92
调调元阳睡得香——失眠的治疗方案	92
艾灸搞定更年期眩晕	93
灸除三叉神经痛，令面部活动自如	93

疏肝解郁，灸除抑郁消沉	94
温热艾灸，令头痛顿消	95
灸治面瘫，令面部神经恢复正常	96
第四章 艾灸与美——以自然疗法，打造天下最完美的女人	97
第一节 荧荧艾火通经络，由外及内美容颜——艾灸美容的原理	97
利用艾灸温通经络，消除女人肌肤隐患	97
调节内分泌，艾灸让美丽从内到外散发	98
保持美丽容颜，从强壮脏腑做起	99
艾灸能使女性阴阳平衡，令女性青春常驻	99
艾灸温阳，让女人百病不侵、容颜不老	100
艾灸可补益中气，为女性容颜提供充足的养分	101
第二节 艾灸养颜：刷新颜面，美貌从这里起飞	101
灸除苍白的面色，令女性面如桃花	101
眉毛脱落不用怕，灸法可以令眉毛浓密乌黑	102
灸除眼部疲劳，让眼眸重现神采	103
用艾灸呵护“唇”情女人	103
艾灸疗法使女性皓齿微露，冷香上枝头	104
“发”现美丽，灸出三千青丝	105
第三节 艾灸润肤：防止肌肤“触礁”	106
用艾灸和地心引力作战，拒绝肌肤松弛老化	106
艾灸“换肤术”，帮你退掉暗黄肌肤	107
利用艾灸击退黑眼圈及眼袋	108
温热艾灸能赶走蝴蝶斑	108
灸除体内湿热，让痘痘彻底消失	109
荧荧灸火，擦去面部斑点	110
灸除黧黑的面色，重现粉嫩容颜	111
灸法可恢复下垂的上眼睑，令双眸闪现	112
灸除炎症，令毛囊炎消失于无形	113
第四节 艾灸美体：窈窕淑女，君子好逑	114
灸除脸部赘肉，告别婴儿肥	114
艾灸颈部，击退年龄的泄密者	114
艾灸是最健康绿色的丰胸秘方	115
用温热艾灸赶走难看的“拜拜”肉	116
漂亮女人的修“腹”之路	116
艾灸疗法，让你拥有纤细细腰	117
艾灸还你光滑紧实的玉背	118
漂亮女人的纤腿艾灸秘籍	118
艾灸疗法，打造圆润紧实的翘臀	119
第五章 循着经络做灸疗，选准穴位最重要——十四经脉艾灸除病术	121
第一节 督脉上的艾灸除病大穴	121
腰阳关——让腰痛不再可怕	121
命门——滋肾壮阳，打开生命之门	122

身柱——补益虚损，通治儿科百病	122
大椎——清脑宁神，消炎退热是良方	123
百会——降压保健，解决癫痫头重之患	124
人中——我们身上自带的“120”	124
第二节 任脉上的艾灸除病大穴	125
会阴——促进阴阳交接，调节生殖功能	125
关元——让人元气充足、延年益寿	126
气海——虚劳羸弱，用艾灸气海补一补	127
神阙——温补元阳，摆脱腹部疾病折磨	128
中脘——温中健胃，让胃病远离	129
膻中——疏通气机不生病，延缓衰老寿命长	130
第三节 胆经上的艾灸除病大穴	131
风池——醒脑开窍，聪耳明目	131
肩井——肩上一口井，护佑你一生	132
阳陵泉——强壮筋骨，调节肝胆功能	132
丘墟——稳定情绪，缓解心理压力	133
足临泣——通气血，防淤滞，对治经期乳胀	134
第四节 肺经上的艾灸除病大穴	135
中府——益气固金，灸治小儿哮喘	135
尺泽——肺部健康的守护神	135
列缺——治疗头部疾病的手上工具	136
太渊——补肺治胸闷，养心防心衰	137
少商——醒脑开窍，启闭苏厥的急救良方	138
第五节 肝经上的艾灸除病大穴	139
大敦——疗效众多的保健妙穴	139
行间——让懒人变勤，痛风不再痛	140
太冲——让人神清气爽、心平气和的良方	141
章门——除黄疸、治食积，强化肝胃功能	142
第六节 大肠经上的艾灸除病大穴	143
合谷——抗击疼痛，给五官一些安慰	143
手三里——通经活络，消除疼痛的首选	144
曲池——提高视力，让眼睛明亮	145
第七节 胃经上的艾灸除病大穴	146
地仓——治疗孩子流口水的大穴	146
颊车——治上牙齿痛的命定大穴	147
乳根——乳房保养的关键大穴	147
天枢——调理肠胃，通便秘、止腹泻全有效	148
梁丘——胃痉挛的快速止痛药	149
足三里——补胃健脾、益气壮阳长寿灸	149
丰隆——酒肉过度生痰火，化浊祛痰灸丰隆	150
第八节 脾经上的艾灸除病大穴	151
太白——脾气虚了，灸一灸太白就是大补	151
三阴交——女性同胞的阳光天使	152
阴陵泉——健脾利水，解决小便不畅、风湿酸痛	153

血海——补血良方，解决女性血虚经少难题	154
第九节 心经上的艾灸除病大穴	154
极泉——宽胸理气，对治暴饮暴食不舒服	154
少海——益气安神，缓解焦虑不宁	155
通里——味觉迟钝为心乱，灸治通里护心经	156
神门——打通心气，让失眠、痛经无影无踪	157
少冲——治黄疸、提神，少冲穴不可少	158
第十节 小肠经上的艾灸除病大穴	159
少泽——通乳开窍，让缺乳妈妈高兴起来	159
后溪——温暖颈椎，让你抬起头来做人	160
养老——孝敬父母最好的礼物	160
第十一节 膀胱经上的艾灸除病大穴	161
风门——宣通肺气，让感冒不再成为困扰	161
心膂——健忘失眠心阴虚，灸治心膂补心气	162
脾膂——健脾益气，治疗腹泻、糖尿病	163
肾膂——补益肾精，让慢性肾病得缓解	163
膏肓——宣肺通阳，病人膏肓也可医	164
承山——痔疮、小腿抽筋，找到承山不用愁	165
申脉——给怕冷一族送去最好的礼物	166
第十二节 肾经上的艾灸除病大穴	167
涌泉——强身抗衰，老年人第一保健穴	167
然谷——胃口不好，别忘了灸一灸然谷	168
太溪——补肾回阳，修复先天之本	169
照海——滋阴补肾，对治五心烦躁	170
第十三节 心包经上的艾灸除病大穴	171
郛门——宁心安神，善治胸部疾病	171
内关——心烦抑郁，灸内关帮你打开心结	171
劳宫——安定心神，让小儿不再夜啼	172
第十四节 三焦经上的艾灸除病大穴	173
外关——散风解表，让痛风不那么痛	173
支沟——清利三焦，肠燥型便秘就选它	175
消泺——解除胸闷离不了它	175
肩髃——疏通经络，解决五十肩难题	176

下篇 刮痧保健——排出血毒，让疾病远离

第六章 民间一绝——刮痧疗疾，非药物疗法的佼佼者	179
第一节 探秘奥妙无穷、底蕴深厚的刮痧疗法	179
刮痧疗法的昨日今天	179
刮痧治病，现代医学的绿色生态疗法	180
刮痧疗法对身体的保健作用	180
刮痧疗法的治疗原则	181

第二节 细节决定成败：刮痧注意事项要谨记	182
刮痧保健的必备器具	182
潜心领悟：刮痧运板方法的运用	183
刮痧补泻手法	184
刮痧操作步骤	184
刮痧的要领与技巧	185
刮痧前的注意事项	186
不要大惊小怪，正确看待刮痧后反应	186
正确认识痧症现象	187
细细研究：刮痧适应证和禁忌证	187
十四条经络的刮痧保健疗法	188
第三节 继承传统，开拓创新——特种刮痧法	189
头部刮痧法	189
面部刮痧法	190
颈部刮痧法	190
背部刮痧法	191
胸部刮痧法	191
腹部刮痧法	191
四肢刮痧法	191
膝关节刮痧法	192
第七章 五脏主藏——藏象和谐，身体才长青	193
第一节 肝是将军：藏血疏泄都靠它	193
肝为“将军之官”，统领健康全局	193
养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好	194
肝胆系统刮痧：疏肝利胆，肝胆相照	194
偏头痛：从肝胆着手，一刮病除	195
刮痧可缓解精神压力，治疗乳腺增生	196
药不能从根上降压，高血压的刮痧调治法	197
制怒：用刮痧稳定焦虑情绪	197
抑郁症：健康心态关键在于疏通肝气	198
国医大师为糖尿病患者开的秘方	199
国医妙方对治肝硬化	200
第二节 脾是大内总管：气血分配要找它	200
脾是身体的“后勤部长”	200
为什么压力大的人脾脏易出问题	201
肥胖症：刮痧从病根治起	202
健脾消积，掐断小儿腹泻的病根	203
面色暗沉：用刮痧健康脾脏靓容颜	203
子宫出血：刮痧、拔罐迅速止血	205
经常腹胀，说明你的脾虚了	206
第三节 肾是先天之本：养肾就是养生机	206
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力	206
为什么现在的人动不动就肾虚	207

刮痧对付脱发，疗效独到	209
刮痧治失眠：心肾相交好睡眠	210
耳鸣、听力下降，只需补肾虚	211
刮痧加功能锻炼，根治尿失禁	212
肾经当令发低烧，刮痧提升肾气	213
应对高血压，从肝肾两脏入手	214
第四节 肺是宰相：脏腑情况它全知	214
“命悬于天”，就是命悬于肺	214
肺有毛病，先通皮毛——“善治者治皮毛”	215
肺炎分三证，大师对治各有奇方	216
哮喘大多由“外邪犯肺”所致	217
根治咳嗽，不妨试试刮痧	218
久咳久喘惹肺胀，刮痧收敛肺气护心门	219
肺结核有变异，中医刮痧可力敌	220
第五节 心是君主：供养身体的君王	221
心为“君主之官”，君安才能体健	221
心经当令时，午睡一刻值千金	222
心安，人体自会风调雨顺——养心安神的刮痧保健	223
刮痧也能调治心绞痛	223
中医疗法，让冠心病知难而退	224
中医刮痧可调理心悸	225
第八章 六腑主泻——泻尽毒素，周身轻松	227
第一节 胃是“仓廩之官”：主管营养的组织与运输	227
胃为后天之本，为仓廩之官	227
刮痧保健脾胃，净化消化系统	228
胃痛分寒热，病除痛自消	230
刮痧补阴养胃，胃炎就会“知难而退”	231
刮痧消除胃火，遏制口臭	231
反胃的复方自愈调理	232
治疗胃下垂的特效方法	232
第二节 小肠是服务生：担任吸收精微之职	233
小肠是吸收食物的受盛之官	233
善待小肠经，心脏没毛病	234
胸闷：刮痧排便畅通心情	234
肩周炎：刮痧畅通小肠气	235
腹痛：用刮痧调理小肠功能	236
第三节 膀胱是身体的排毒通道	236
膀胱为州都之官，是身体的排毒通道	236
膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通	237
预防尿道炎，刮痧膀胱经是首选	238
得了尿频不用急，腰部刮痧按摩有疗效	239
刮痧加四金汤，治疗泌尿结石	239
李东垣治小便不利	240

第四节 大肠是传导之官：负责传化糟粕	241
大肠照顾好，糟粕毒素才能顺利导出体外	241
大肠经是人体血液的清道夫，一定要好好利用	242
腹泻：刮痧补大肠之“津”为其治法	243
痔疮：与便秘形影不离的兄弟	243
刮痧配大黄牡丹汤，对治阑尾炎	244
第五节 胆是中正之官：阳气生发的原动力	245
《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说	245
右上腹隐隐作痛，可能是胆囊炎在作祟	246
坐骨神经痛，刮痧疏通胆经才是治本之策	247
对付黄疸症，刮痧是好手	248
第六节 三焦是人体的总指挥：负责调动运化元气	248
三焦为决渎之官，负责调动运化元气	248
减少眼尾纹的秘方——敲揉三焦经	249
耳聋不用担心，刮痧来帮您	250
肥胖症，可以“补”出健康身材	251
第九章 益寿延年，维护体内硬件——身体部位刮痧	253
第一节 头部保健刮痧：健脑益智，有益全身	253
三千青丝，丝丝顺滑——乌发的刮痧调治法	253
落枕：刮痧可治的小毛病	254
刮痧有益于治疗颈椎病	254
颈椎骨质增生的复方自愈调理	255
治疗慢性支气管炎，刮痧配“加味小青龙汤”	256
三叉神经痛的复方调理	256
第二节 面部五官保健刮痧：养颜美容，保健全身	257
常刮痧，防近视于未然	257
用刮痧巧治结膜炎	258
刮痧妙方让你摆脱沙眼的苦恼	258
早期白内障，找出病根，对症刮痧	259
补气升阳，青光眼的最佳疗法	261
治愈鼻窦炎的三个刮痧秘诀	261
牙痛不用止痛片，小小刮痧就搞定	262
口腔溃疡没完没了，怎么办	263
扁桃体炎不用愁，一刮一药解烦忧	263
刮痧祛湿排脓治愈中耳炎	264
气血为纲，辨治喉痹——咽炎的刮痧处方	264
第三节 骨骼健康才是真正的健康——刮痧保健骨骼	266
骨骼刮痧保健	266
网球肘的刮痧复方调理	267
骨质增生，刮痧、敲肾经就能解决	267
急性腰扭伤的刮痧复方调理	268
踝关节扭伤的刮痧复方调理	268
刮痧舒筋活络，让足跟痛“灰溜溜”走开	269

第四节 筋长一寸，寿延十年——筋刮痧保健	269
筋的刮痧保健	269
对付类风湿性关节炎，最见效方法是“益肾壮督”	271
腰椎间盘突出复方的自愈调理	272
腰肌劳损，每天半小时即可解决	273
背部酸痛的刮痧调治法	273
第十章 排出血毒，体内风调雨顺——日常刮痧保健	275
第一节 不同体质的保健刮痧：改善体质，增强免疫力	275
阳虚体质保健刮痧：养护阳气，御寒防冷	275
阳盛体质保健刮痧：滋养降火，润燥通便	276
气虚体质保健刮痧：强胃健脾，增强抵抗力	277
痰湿体质保健刮痧：健脾祛湿，益气化痰	278
血瘀体质保健刮痧：活血化瘀，疏通经络	279
气郁体质保健刮痧：平和七情，疏肝利胆	280
阴虚体质保健刮痧：滋补阴液，益气养血	282
第二节 顺天应时才是养生王道——刮痧，也要顺从季节的安排	283
春季保健刮痧：让身体与万物一起复苏	283
夏季保健刮痧：适当宣泄体内淤滞	284
秋季保健刮痧：养肺润燥补水少不了	285
冬季保健刮痧：养肾防寒是关键	285
第三节 刮痧——走出亚健康的养生第一良方	286
未病先防，中医刮痧助你轻松应对亚健康	286
刮痧缓解胸闷气短	287
刮痧驱逐焦虑，做自己情绪的主人	288
腰酸背痛，用刮痧赶走寒邪	289
手足怕冷，刮痧可以壮阳气	289
眼疲劳的刮痧自我防治法	290
刮痧疗法撤掉神经衰弱的“昏纱”	291
第十一章 刮痧变美——送给天下女人最美的养颜经	293
第一节 美丽由内而生，刮痧让女人更有“面子”	293
让女人更美的刮痧疗法	293
有事没事刮刮面部，轻松告别大饼脸	294
黄脸婆的命很苦——刮痧祛除面上黄气	295
皮肤干燥、无光泽——轻轻刮刮还自己靓丽肌肤	296
美白，用“绿色”的方法	297
刻画下巴完美曲线——抹平双下巴的刮痧疗法	298
遗传性雀斑，刮痧轻松淡化它	298
红血丝的刮痧复方调理	299
上眼睑下垂的刮痧复方调理	300
第二节 风过花香，岁月走过容颜更显柔韧——刮痧抗衰老更地道	300
刮、刮、刮——轻松刮走鱼尾纹	300
刮痧祛皱，只留岁月不留“痕”	300

不要让颈纹泄露了年龄，颈部刮痧抗衰老的秘密	301
轻轻刮走皱眉纹	301
鼻唇纹的刮痧复方调理	302
刮刮眼周，告别“熊猫眼”	302
不做泡泡鱼眼——消除眼袋刻不容缓	302
第三节 细腻无痕，才是健康肌肤——损美性皮肤病患刮痧治疗	303
消炎润肤，不给湿疹留机会	303
刮痧，除掉荨麻疹不留痕	304
神经性皮炎的刮痧复方调理	305
带状疱疹的刮痧复方调理	305
痤疮损伤容貌，刮痧就能解决问题	306
冬季刮痧，谨防皮肤瘙痒症	306
治疗手足皲裂的刮痧疗方	307
扁平疣的刮痧复方调理	308
秋季可用刮痧把冻疮拒之门外	308
酒渣鼻的刮痧复方调理	309
第四节 刮刮就能瘦——瘦是一种态度，一种气质	310
刮痧减肥，让美丽不再遥远	310
睡美人们的刮痧法	311
刮拭肩臂：玉臂是这样炼成的	312
保养胸部：不再做“太平公主”	313
刮拭腹部：女性的修“腹”之路	313
保养背部：让自己亭亭玉立	314
刮拭臀部：臀部的多米诺骨牌效应	314
刮拭腿部：让美腿秀出来	315
刮拭腰部：做个“小腰精”	315
第十二章 给予家人一份关爱，留给自己一片温馨——刮痧保健幸福全家	317
第一节 呵护孩子：坚固机体防线，拒绝药物伤害	317
小儿感冒：刮走最讨厌的常见病	317
小儿头痛：刮痧为家长解烦忧	318
小儿高热：保证孩子体内充足水分	320
小儿腹泻：孩子肠道保卫战	321
流涎：用刮痧止住孩子泛滥的口水	322
流鼻血：刮痧见效奇快止鼻血	323
刮痧治夜啼：给您和孩子一个宁静的夜晚	325
百日咳：用刮痧让孩子远离延绵顽症	326
小儿呕吐的刮痧复方调理	327
小儿佝偻病的刮痧复方调理	328
小儿疳积的刮痧复方调理	329
小儿厌食症的刮痧复方调理	330
小儿流行性腮腺炎的刮痧复方调理	331
小儿脱肛的刮痧复方调理	332
第二节 每天关爱自己十分钟，轻松刮走“女人病”	333
告别月经不调，女人月月舒心	333

刮痧治痛经，给女人特殊时期的呵护	334
闭经的刮痧复方调理	336
带下病的刮痧复方调理	336
绝经期综合征的刮痧复方调理	337
外阴瘙痒的刮痧复方调理	338
子宫脱垂的刮痧复方调理	338
盆腔炎的刮痧复方调理	339
乳腺增生的刮痧复方调理	340
第三节 空闲刮痧，让男人活出男人的样子	341
刮痧，让出轨的前列腺炎“回轨”	341
阳痿，男人别再歇斯底里的痛	342
精满则溢，不必对遗精产生恐慌	343
刮痧帮助早泄男人找回自信	344
前列腺肥大的刮痧复方调理	344
帮助头发生长的刮痧法	345

附篇 拉筋拍打——传统养生大法

第十三章 拉筋拍打养生法——传统穴位疗法治百病	349
第一节 拉筋拍打养生，源远流长	349
《黄帝内经》——拉筋拍打养生的起点	349
皇甫谧《针灸甲乙经》——首次系统地介绍人体经络穴位	350
第二节 拉筋拍打益养生，现代医学有验证	350
经筋与肌学——中西医殊途同归	350
经筋与韧带学——束骨利关节	351
经筋与运动力线——牵一筋而动全身	351
第三节 拉筋拍打，先问问经络这个健康大管家	353
人体内看不见的河流——经络	353
十二经脉：人体经络的主干要道	354
“离、合、出、入”的十二经别	354
奇经八脉：人体经络的“湖泽”	355
十五络脉：“支而横者为络”	357
十二经筋：和十二经脉大不同	357
十二皮部：络脉之气散布之所在	359
拉筋拍打，也要顺时循经	359
打通任督二脉也就打通了全身经络	360
第十四章 从头到脚的解结松筋术——全方位的养生大计	361
第一节 颌颈部解结松筋术	361
颞下颌关节紊乱症，五大方法来治疗	361
两招就能搞定落枕的解结松筋术	362
颈部扭伤怎么办？试试拿、滚、揉的松筋法	362
颈椎病情各不同，酌情使用“脊柱旋转复位法”	363