

彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

灸除百病 刮痧保健

灸护身心病自除 刮走病痛一身轻

宋敬东◎编著



刮走病痛

刮痧以中医脏腑经络学说为理论基础，在疾病未起或者初起的时候刮痧，达到防病治病的目的。

刮痧可以帮助身体排出毒素，激发人体正气。

增强体质

手把手教你学会艾灸和刮痧，动手手指即可祛除百病保健康。

语言通俗易懂，步骤讲解清晰明了，把健康掌握在自己手中。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

灸除百病 刮痧保健

灸护身心病自除 刮走病痛一身轻

宋敬东◎编著



天津出版传媒集团

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 / 宋敬东编著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5576-4595-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 037155 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 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) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

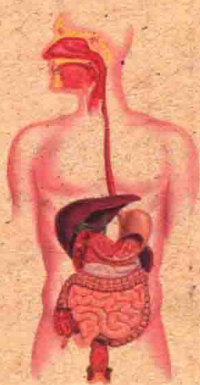
新华书店经销

三河市万龙印装有限公司印刷

开本 720 × 1 040 1/16 印张 26 字数 628 000

2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 68.00 元



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，他们需要一些简单的方法来调理、放松身体。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，艾灸就是用燃烧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、适应证广、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，这些毒素在反复的吸收过程中进入血液，血液便受到污染。污染的血液流进五脏六腑的任何一脏一腑，相应的部分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物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，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，从而改善局部气血循环，达到祛除邪气、活血散瘀、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，

能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，促进病邪的排出，起到辅助治疗的作用。

不仅是健康人，病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，而且可以强身，是集治、寻、养三位一体和驱、补、通、调四效合一的绿色疗法。刮痧对皮肤看似是简单的刮拭刺激，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，排出对身体有害的毒素，发挥最佳的保健作用，帮助身体排出毒素、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、操作简单、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，教给读者简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法，让读者学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的艾灸法，掌握让潜藏疾病无所遁形的刮痧术。现在，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 2

◇古法今用，探秘绿色健康的艾灸疗法	2
艾灸疗法——最古老的中医疗法	2
灸除百病：用艾灸疗法祛病，既简单又有效	3
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	8
◇凡药之不及，针之不到，必须灸之——常用艾灸疗法	10
艾炷灸：艾叶苦辛，能回垂绝之阳	10
艾条灸：调整人体机能，提高身体抵抗力	14
温针灸：严防艾火脱落，谨防烧伤	16
天灸：灸除“内”毒，一身轻松	17
熨灸：活血化瘀，扶阳正气	19
非艾灸法：与艾灸疗法的异曲同工之妙	21
◇细节决定健康：灸疗的禁忌及其适应证	23
艾灸疗法的作用原理与功用	23
艾炷、艾条、药条的制作	24
热证也可使用艾灸疗法治疗	26
灸法也有补泻之分	28
艾灸的取穴原则与配穴方法	30
禁灸穴——这些穴位千万不能灸	32

艾灸疗法的注意事项	34
影响艾灸疗效的六大因素	35
掌握施灸体位和顺序很重要	36
◇让疾病无所遁形的艾灸寻病术	38
艾灸疗法通过经络来辨识疾病	38
灸感可用来测知经络的畅通与否	39
神奇灸感，可以找出经络里的病	41
循经治未病，艾灸是良方	43
灸法治疗小儿腹泻，既方便又安心	45

第二章 艾灸，艾灸，用“爱”来灸——让艾灸温暖你的家 ... 45

◇轻松治疗儿童病，艾灸为父母解忧	45
小儿百日咳，艾灸辨证治疗更有效	46
艾灸治恶食，让孩子吃饭香身体棒	48
小儿惊厥不用慌，艾灸疗法来帮忙	50
止住小儿遗尿，艾灸疗法可轻松搞定	52
艾灸健脾消食除疳积，让孩子健康成长	53
小儿疝气是大事，可用按摩加艾灸来治	54
治疗小儿鹅口疮，艾灸疗法是良方	55
◇温经活血治妇科病，艾灸为女性除烦	57
艾灸温热止痛，轻松消除经期疼痛	57
艾灸补气行血，调理肾脏治闭经	58
对号入座，治疗经行后期及月经过少	59
艾灸补元止出血，治疗月经过多、经行先期	61
调脏腑以止崩漏，艾灸疗法有绝招	62
艾灸疗法是产后调养的首选方法	63
艾灸祛湿邪，治疗带下病有良效	64
行气活血，轻轻松松灸除盆腔炎	65
◇补虚养精治男性病，艾灸为丈夫消虑	67
男人亚健康，及早治疗防阳痿	67
灸除早泄，让男人重拾尊严	67
艾灸补心养肾，灸除遗精难言之隐	69
慢性前列腺炎不用愁，艾灸帮你来解忧	71

疏肝理气，延缓前列腺增生肥大	72
温热艾火，使男子不再阴冷	73
用温暖的艾火灸除男性睾丸痛	74
◇益气延寿治老年病，艾灸为老人送祝福	75
止咳定喘，治疗肺气肿	75
疏通经络，让脉管炎消失于无形	76
艾灸降血糖，糖尿病不用慌	77
畅通心脉，用艾灸治疗冠心病	78
畅通肝肾经脉，艾灸帮你平稳降压	79
降火祛痰，自然疗法防中风	81
平衡阴阳，艾灸可改善脑血管病后遗症	83
◇居家常做养生灸，正气存内不生病	84
调和脾胃灸法，强健我们的“后天之本”	84
预防感冒灸法，让感冒远离我们	85
养心安神灸法，时刻保持精神健旺的状态	87
健脑益智灸法，让我们的大脑保持年轻状态	90
补肾强身灸法，用自然疗法延缓衰老	91
眼睛保健灸法，灸出炯炯有神的双眼	93
小儿保健灸法，令孩子远离疾病健康成长	95
青壮年保健灸，使你时刻保持精力旺盛的状态	96
中老年保健灸，预防早衰延年益寿	97
顽癣就用火来除——足癣的治疗方案	99

第三章 艾灸驱寒通络治百病——常见疾病的艾灸疗法…… 99

◇润滑肌肤，不能有半点瑕疵——病在皮毛的艾灸治疗方案	99
疏风通络治顽疾——白癜风的治疗方案	100
双管齐下治顽湿——湿疹的治疗方案	101
温热艾火除湿热——带状疱疹的治疗方案	103
祛风除燥——神经性皮炎的治疗方案	104
活血祛风，健脾和胃——荨麻疹的治疗方案	105
通风活血，滋阴润燥——牛皮癣的治疗方案	106
清热解毒，消肿散结——面部疖肿的治疗方案	107

◇面上无病，心中无痛——病在五官的艾灸治疗方案	109
散热祛邪、消肿明目——结膜炎的治疗方案	109
疏风清热——慢性扁桃体炎的治疗方案	110
祛湿排脓——顽固化脓性中耳炎的治疗方案	111
艾灸加按摩——顽固牙痛的治疗方案	112
清热泻火，解毒止痛——口疮的治疗方案	113
温肺散寒，固卫御风——过敏性鼻炎的治疗方案	114
祛风通络，清热润喉——慢性喉炎的治疗方案	115
◇伤筋动骨，艾到痛除——病在筋骨的艾灸治疗方案	116
感应至，疼痛消——风湿性关节炎的治疗方案	116
熏灸补肾——足跟痛的治疗方案	117
艾灸加推拿——腰椎间盘突出突出的治疗方案	118
艾灸配刮痧——颈椎病的治疗方案	119
艾灸加拔罐——肩周炎的治疗方案	121
多种方法治疗腰扭伤	122
按摩加艾灸——落枕的治疗方案	123
通经活络，祛风散寒——网球肘的治疗方案	124
舒筋活血，通络止痛——狭窄性腱鞘炎的治疗方案	125
◇五脏六腑人之本，更要加倍小心——病在脏腑的艾灸治疗方案	127
同样的病，急慢不同治——乙肝的治疗方案	127
灸去疼痛根源——胃痛的治疗方案	128
行气通肠，健脾利湿——结肠炎的治疗方案	129
治好咳、痰、喘——慢性支气管炎的治疗方案	130
补肾益阳，健脾除湿——肾盂肾炎的治疗方案	131
活血化瘀，益气养血——心脏神经官能症的治疗方案	132
艾灸调节胃肠功能，治疗习惯性便秘	133
理气止痛，清热解毒——急性胰腺炎的治疗方案	135
◇让自己每天都神清气爽——病在神经的艾灸治疗方案	136
调调元阳睡得香——失眠的治疗方案	136
艾灸搞定更年期眩晕	137
灸除三叉神经痛，令面部活动自如	139
疏肝解郁，灸除抑郁消沉	140
温热艾灸，令头痛顿消	141

腰阳关——让腰痛不再可怕	143
--------------------	-----

第四章 循着经络做灸疗，选准穴位最重要——十四经脉艾灸除病术..... 143

◇督脉上的艾灸除病大穴	143
命门——滋肾壮阳，打开生命之门	144
身柱——补益虚损，通治儿科百病	146
大椎——清脑宁神，消炎退热是良方	146
百会——降压保健，解决癫痫头重之患	147
人中——我们身上自带的“120”	149
◇任脉上的艾灸除病大穴	150
会阴——促进阴阳交接，调节生殖功能	150
关元——让人元气充足、延年益寿	151
气海——虚劳羸弱，用艾灸气海补一补	153
神阙——温补元阳，摆脱腹部疾病折磨	154
中脘——温中健胃，让胃病远离	157
膻中——疏通气机不生病，延缓衰老寿命长	159
◇胆经上的艾灸除病大穴	161
风池——醒脑开窍，聪耳明目	161
肩井——肩上一口井，护佑你一生	162
阳陵泉——强壮筋骨，调节肝胆功能	163
丘墟——稳定情绪，缓解心理压力	164
足临泣——通气血，防瘀滞，对治经期乳胀	165
◇肺经上的艾灸除病大穴	167
中府——益气固金，灸治小儿哮喘	167
尺泽——肺部健康的守护神	167
列缺——治疗头部疾病的手上工具	169
太渊——补肺治胸闷，养心防心衰	170
少商——醒脑开窍，启闭苏厥的急救良方	171
◇肝经上的艾灸除病大穴	173
大敦——疗效众多的保健妙穴	173
行间——让懒人变勤，痛风不再痛	174
太冲——让人神清气爽、心平气和的良方	176

章门——除黄疸、治食积，强化肝胃功能	178
◇大肠经上的艾灸除病大穴	179
合谷——抗击疼痛，给五官一些安慰	179
手三里——通经活络、消除疼痛的首选	180
曲池——提高视力，让眼睛明亮	181
◇胃经上的艾灸除病大穴	183
地仓——治疗孩子流口水的大穴	183
颊车——治上牙齿痛的命定大穴	184
乳根——乳房保养的关键大穴	185
天枢——调理肠胃，通便秘、止腹泻全有效	186
梁丘——胃痉挛的快速止痛药	187
足三里——补胃健脾、益气壮阳长寿灸	188
丰隆——酒肉过度生痰火，化浊祛痰灸丰隆	189
◇脾经上的艾灸除病大穴	191
太白——脾气虚了，灸一灸太白就是大补	191
三阴交——女性同胞的阳光天使	192
阴陵泉——健脾利水，解决小便不畅、风湿酸痛	194
血海——补血良方，解决女性血虚经少难题	195
◇心经上的艾灸除病大穴	197
极泉——宽胸理气，对治暴饮暴食不舒服	197
少海——益气安神，缓解焦虑不宁	198
通里——味觉迟钝为心乱，灸治通里护心经	199
神门——打通心气，让失眠、痛经无影无踪	201
少冲——治黄疸、提神，少冲穴不可少	202
◇小肠经上的艾灸除病大穴	203
少泽——通乳开窍，让缺乳妈妈高兴起来	203
后溪——温暖颈椎，让你抬起头来做人	204
养老——孝敬父母最好的礼物	205
◇膀胱经上的艾灸除病大穴	206
风门——宣通肺气，让感冒不再成为困扰	206
心俞——健忘失眠心阴虚，灸治心俞补心气	207
脾俞——健脾益气，治疗腹泻、糖尿病	209
肾俞——补益肾精，让慢性肾病得缓解	210

膏肓——宣肺通阳，病入膏肓也可医	211
承山——痔疮、小腿抽筋，找到承山不用愁	212
申脉——给怕冷一族送去最好的礼物	213
◇肾经上的艾灸除病大穴	215
涌泉——强身抗衰，老年人第一保健穴	215
然谷——胃口不好，别忘了灸一灸然谷	216
太溪——补肾回阳，修复先天之本	218
照海——滋阴补肾，对治五心烦躁	220
◇心包经上的艾灸除病大穴	221
郄门——宁心安神，善治胸部疾病	221
内关——心烦抑郁，灸内关帮你打开心结	222
劳宫——安定心神，让小儿不再夜啼	223
◇三焦经上的艾灸除病大穴	225
外关——散风解表，让痛风不那么痛	225
支沟——清利三焦，肠燥型便秘就选它	226
消冻——解除胸闷离不了它	227
肩髃——疏通经络，解决五十肩难题	228

下篇 刮痧保健 排出血毒，让疾病远离

第一章 民间一绝——刮痧疗疾，非药物疗法的佼佼者…… 230

◇探秘奥妙无穷、底蕴深厚的刮痧疗法	230
刮痧疗法的昨日今天	230
刮痧保健、刮痧治病，现代医学的绿色生态疗法	231
刮痧疗法对身体的保健作用	232
刮痧疗法的治疗原则	233
◇细节决定成败：刮痧注意事项要谨记	234
刮痧保健的必备器具	234
潜心领悟：刮痧运板方法的运用	235
刮痧补泻手法	238
刮痧操作步骤	239

刮痧的要领与技巧	240
刮痧时的注意事项	241
不要大惊小怪，正确看待刮痧后反应	241
正确认识痧症现象	242
细细研究：刮痧适应证和禁忌证	243
十四条经络的刮痧保健疗法	244
◇ 继承传统，开拓创新——特种刮痧法	246
头部刮痧法	246
面部刮痧法	247
颈部刮痧法	247
背部刮痧法	248
胸部刮痧法	248
腹部刮痧法	248
四肢刮痧法	249
膝关节刮痧法	249

第二章 五脏主藏——藏象和谐，身体才常青.....250

◇ 肝是将军：藏血疏泄都靠它	250
肝为“将军之官”，统领健康全局	250
养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好	251
肝胆系统刮痧：疏肝利胆，肝胆相照	254
偏头痛：从肝胆着手，一刮病除	255
刮痧可缓解精神压力，治疗乳腺增生	256
制怒：用刮痧稳定焦虑情绪	257
抑郁症：健康心态关键在于疏通肝气	259
国医妙方对治肝硬化	260
◇ 脾是大内总管：气血分配要找它	261
脾是身体的“后勤部长”	261
为什么压力大的人脾脏易出问题	262
肥胖症：刮痧从病根治起	262
健脾消积，掐断小儿腹泻的病根	266
面色暗沉：用刮痧健康脾脏靓容颜	267
子宫出血：刮痧、拔罐迅速止血	269

经常腹胀，说明你的脾虚了	270
◇肾是先天之本：养肾就是养生机	271
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力	271
为什么现在的人动不动就肾虚	275
刮痧对付脱发，疗效独到	277
刮痧治失眠：心肾相交好睡眠	278
耳鸣、听力下降，只需补肾虚	280
刮痧加功能锻炼，根治尿失禁	281
肾经当令发低热，刮痧提升肾气	282
应对高血压，从肝肾两脏入手	284
◇肺是宰相：脏腑情况它全知	285
“命悬于天”，就是命悬于肺	285
肺有毛病，先通皮毛——“善治者治皮毛”	286
肺炎分三证，大师对治各有奇方	289
哮喘大多由“外邪犯肺”所致	291
根治咳嗽，不妨试试刮痧	292
久咳久喘惹肺胀，刮痧收敛肺气护心门	294
肺结核有变异，中医刮痧可力敌	295
◇心是君主：供养身体的君王	296
心为“君主之官”，君安才能体健	296
心经当令时，午睡一刻值千金	298
心安，人体自会风调雨顺——养心安神的刮痧保健	301
刮痧也能调治心绞痛	302
中医疗法，让冠心病知难而退	303
中医刮痧可调理心悸	304

第三章 六腑主泻——泻尽毒素，周身轻松..... 306

◇胃：主管营养的组织与运输	306
胃为后天之本，为仓廪之官	306
刮痧保健脾胃，净化消化系统	308
胃痛分寒热，病除痛自消	309
刮痧补阴养胃，胃炎就会“知难而退”	311
刮痧消除胃火，遏制口臭	312

反胃的复方自愈调理	313
治疗胃下垂的特效方法	313
◇小肠是服务生：担任吸收精微之职	314
小肠是吸收食物的受盛之官	314
善待小肠经，心脏没毛病	315
胸闷：刮痧排便畅通心情	316
肩周炎：刮痧畅通小肠气	316
腹痛：用刮痧调理小肠功能	318
◇膀胱是身体的排毒通道	319
膀胱为州都之官，是身体的排毒通道	319
膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通	320
预防尿道炎，刮痧膀胱经是首选	321
得了尿频不用急，腰部刮痧按摩有疗效	322
刮痧加四金汤，治疗泌尿结石	323
李东垣治小便不利	324
◇大肠是传导之官：负责传化糟粕	325
大肠照顾好，糟粕毒素才能顺利导出体外	325
大肠经是人体血液的清道夫，一定要好好利用	327
腹泻：刮痧以补大肠之“津”为其治法	328
痔疮：与便秘形影不离的兄弟	329
刮痧配大黄牡丹汤，对治阑尾炎	330
◇胆是中正之官：阳气生发的原动力	332
《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说	332
右上腹隐隐作痛，可能是胆囊炎在作祟	334
坐骨神经痛，刮痧疏通胆经才是治本之策	335
对付黄疸症，刮痧是好手	336
◇三焦是人体的总指挥：负责调动运化元气	337
三焦为决渎之官，负责调动运化元气	337
减少眼尾纹的秘方——敲揉三焦经	339
耳聋不用担心，刮痧来帮您	341
肥胖症，可以“补”出健康身材	342

第四章 益寿延年，维护体内硬件——身体部位刮痧····· 343

◇头部保健刮痧：健脑益智，有益全身	343
三千青丝，丝丝顺滑——乌发的刮痧调治法	343
落枕：刮痧可治的小毛病	344
刮痧有益于治疗颈椎病	345
颈椎骨质增生的复方自愈调理	346
治疗慢性支气管炎，刮痧配“加味小青龙汤”	347
三叉神经痛的复方调理	348
◇面部五官保健刮痧：养颜美容，保健全身	350
常刮痧，防近视于未然	350
用刮痧巧治结膜炎	351
刮痧妙方让你摆脱沙眼的苦恼	352
早期白内障，找出病根，对症刮痧	353
补气升阳，青光眼的最佳疗法	355
治愈鼻窦炎的三个刮痧秘诀	356
牙痛不用止痛片，小小刮痧就搞定	357
口腔溃疡没完没了，怎么办	358
扁桃体炎不用愁，一刮一药解烦忧	359
刮痧祛湿排脓治愈中耳炎	360
气血为纲，辨治喉痹——咽炎的刮痧处方	361
◇骨骼健康才是真正的健康——刮痧保健骨骼	363
骨骼刮痧保健	363
网球肘的刮痧复方调理	364
骨质增生，刮痧、敲肾经就能解决	364
急性腰扭伤的刮痧复方调理	365
踝关节扭伤的刮痧复方调理	366
刮痧舒筋活络，让足跟痛“灰溜溜”走开	367
◇筋长一寸，寿延十年——筋刮痧保健	368
筋的刮痧保健	368
对付类风湿性关节炎，最见效方法是“益肾壮督”	369
腰椎间盘突出 的复方自愈调理	370
腰肌劳损，每天半小时即可解决	371

背部酸痛的刮痧调治法	372
------------------	-----

第五章 排出血毒，体内风调雨顺——日常刮痧保健..... 373

◇不同体质的保健刮痧	373
------------------	-----

阳虚体质保健刮痧：养护阳气，御寒防冷	373
--------------------------	-----

阳盛体质保健刮痧：滋阴降火，润燥通便	375
--------------------------	-----

气虚体质保健刮痧：强胃健脾，增强抵抗力	377
---------------------------	-----

痰湿体质保健刮痧：健脾祛湿，益气化痰	379
--------------------------	-----

血瘀体质保健刮痧：活血化瘀，疏通经络	381
--------------------------	-----

气郁体质保健刮痧：平和七情，疏肝利胆	383
--------------------------	-----

阴虚体质保健刮痧：滋补阴液，益气养血	386
--------------------------	-----

◇刮痧——顺从季节的安排才是养生王道	388
--------------------------	-----

春季保健刮痧：让身体与万物一起复苏	388
-------------------------	-----

夏季保健刮痧：适当宣泄体内瘀滞	391
-----------------------	-----

秋季保健刮痧：养肺润燥补水少不了	393
------------------------	-----

冬季保健刮痧：养肾防寒是关键	395
----------------------	-----