

国医精粹 现代解读 治病养生 古为今用

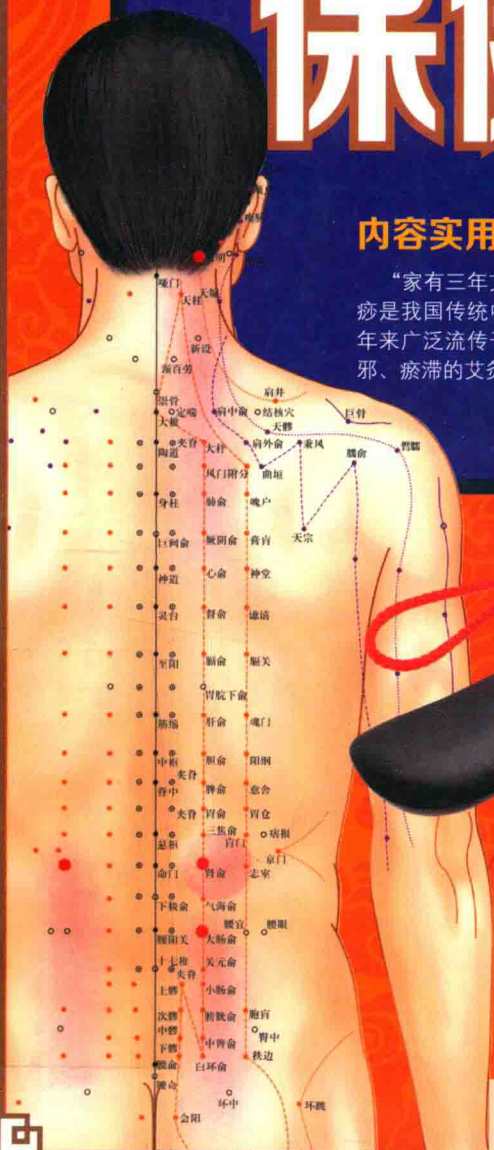


灸除百病刮痧 保健大全

慈艳丽 编著

内容实用◎简单易学◎体例简明◎随查随用

“家有三年艾，郎中不用来”，“刮痧拔罐，病去一半”。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。本书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。

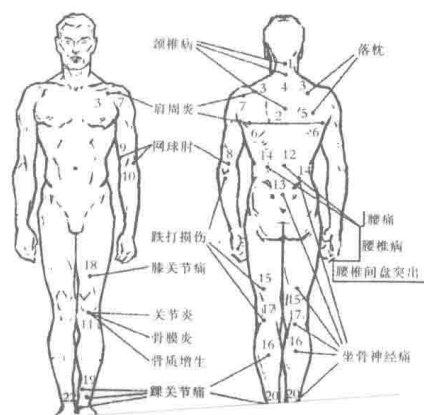


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.
知识出版社

灸除百病 刮痧保健大全



慈艳丽 编著



知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灸除百病刮痧保健大全 / 慈艳丽编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.11

ISBN 978-7-5502-3811-4

I . ①灸… II . ①慈… III . ①艾灸—基本知识 ②刮搓疗法—基本知识 IV . ① R245.81
② R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242120 号

灸除百病刮痧保健大全

编 著: 慈艳丽

责任编辑: 崔保华

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

责任校对: 赵宏波

美术编辑: 刘欣梅

北京联合出版公司 出版
知 识 出 版 社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数600千字 720毫米×1020毫米 1/16 33印张

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3811-4

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言

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，我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，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，相应的部位就会出现不同的反应。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“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，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、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——巡经艾灸，“艾”到病除

第一章 温通经络，“艾”到病除——神奇的艾灸疗法	2
第一节 古法今用，让艾灸走进你的家	2
艾灸疗法——最古老的中医疗法	2
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	4
只需灸一处，多种疾病即可消	5
艾灸疗法是相伴一生的良医	6
第二节 药之不及，针之不到，必灸之	8
艾炷灸：艾叶苦辛，能回垂绝之阳	8
艾条灸：调整人体机能，提高身体抵抗力	10
温针灸：严防艾火脱落，谨防烧伤	12
天灸：灸除“内”毒，一身轻松	12
熨灸：活血化瘀，扶阳正气	14
非艾灸法：与艾灸疗法的异曲同工之妙	15
第三节 灸疗的禁忌及其适应证	17
艾灸疗法的作用原理与功用	17
艾炷、艾条、药条的制作	18
热证也可使用艾灸疗法治疗	20
灸法也有补泻之分	21
艾灸的取穴原则与配穴方法	22
禁灸穴——这些穴位千万不能灸	24
艾灸疗法的注意事项	25
影响艾灸疗效的六大因素	26

掌握施灸体位和顺序很重要	27
施灸的灸量与疗程因人而异，因病而异	28
灸疮的处理及灸后调养	30
第四节 让疾病无所遁形的艾灸寻病术	31
艾灸疗法通过经络来辨识疾病	31
灸感可用来测知经络的畅通与否	32
神奇灸感：可以找出经络里的病	34
循经治未病，艾灸是良方	35
温通经络，畅行气血是艾灸的最终目的	36
腧穴是艾灸疗法的刺激点	37
刺激穴位，必须掌握“开闭”时间	38
第二章 艾灸，用“爱”来灸——让艾灸温暖你的家	40
第一节 轻松治疗儿童病，艾灸为父母解忧愁	40
灸法治疗小儿腹泻，既方便又安心	40
小儿百日咳，艾灸辨证治疗更有效	41
艾灸治恶食，让孩子吃饭香身体棒	43
小儿惊厥不用慌，艾灸疗法来帮忙	44
止住小儿遗尿，艾灸疗法可轻松搞定	46
艾灸健脾消食除疳积，让孩子健康成长	47
小儿疝气是大事，可用按摩加艾灸来治	48
治疗小儿鹅口疮，艾灸疗法是良方	49
第二节 温经活血治妇科病，艾灸为女性除烦恼	50
艾灸温热止痛，轻松消除经期疼痛	50
艾灸补气行血，调理肾脏治闭经	52
对号入座，治疗月经后期及月经过少	53
艾灸补元止出血，治疗月经过多、月经先期	54
调脏腑以止崩漏，艾灸疗法有绝招	55
艾灸疗法是产后调养的首选方法	56
艾灸祛湿邪，治疗带下病有良效	58
行气活血，轻轻松松灸除盆腔炎	59
第三节 补虚养精治男性病，艾灸为丈夫消忧虑	60
男人亚健康，及早治疗防阳痿	60

灸除早泄，让男人重拾尊严	61
艾灸补心养肾，灸除遗精难言之隐	62
慢性前列腺炎不用愁，艾灸帮你来解忧	63
疏肝理气，延缓前列腺增生肥大	64
温热艾火，使男子不再阴冷	66
用温暖的艾火灸除男性睾丸痛	67
第四节 益气延寿治老年病，艾灸为老人送祝福	68
止咳定喘，治疗肺气肿	68
疏通经络，让脉管炎消失于无形	69
艾灸降血糖，糖尿病不用慌	69
畅通心脉，用艾灸治疗冠心病	70
畅通肝肾经脉，艾灸帮你平稳降压	72
降火祛痰，自然疗法防中风	73
平衡阴阳，艾灸可改善脑血管病后遗症	74
第五节 居家常做养生灸，正气存内不生病	75
调和脾胃灸法，强健我们的“后天之本”	75
预防感冒灸法，让感冒远离我们	76
养心安神灸法，时刻保持精神健旺的状态	77
健脑益智灸法，让我们的大脑保持年轻状态	79
补肾强身灸法，用自然疗法延缓衰老	80
眼睛保健灸法，灸出炯炯有神的双眼	81
小儿保健灸法，令孩子远离疾病健康成长	82
青壮年保健灸，使你时刻保持精力旺盛的状态	83
中老年保健灸，预防早衰延年益寿	84
第三章 常见疾病的艾灸疗法	86
第一节 病在皮毛的艾灸治疗	86
顽癣就用火来除——足癣的艾灸治疗	86
疏风通络治顽疾——白癜风的艾灸治疗	87
双管齐下治顽湿——湿疹的艾灸治疗	88
温热艾火除湿热——带状疱疹的艾灸治疗	90
祛风除燥——神经性皮炎的艾灸治疗	91
活血祛风，健脾和胃——荨麻疹的艾灸治疗	92

通风活血，滋阴润燥——牛皮癣的艾灸治疗.....	93
清热解毒，消肿散结——面部疖肿的艾灸治疗	94
第二节 病在五官的艾灸治疗	96
散热祛邪、消肿明目——结膜炎的艾灸治疗.....	96
疏风清热——慢性扁桃体炎的艾灸治疗.....	97
祛湿排脓——顽固化脓性中耳炎的艾灸治疗.....	98
艾灸加按摩——顽固牙痛的艾灸治疗.....	99
清热泻火，解毒止痛——口疮的艾灸治疗.....	100
温肺散寒，固卫御风——过敏性鼻炎的艾灸治疗	101
祛风通络，清热润喉——慢性喉炎的艾灸治疗	102
第三节 病在筋骨的艾灸治疗	103
感应至，疼痛消——风湿性关节炎的艾灸治疗	103
熏灸补肾——足跟痛的艾灸治疗.....	104
艾灸加推拿——腰椎间盘突出症的艾灸治疗.....	105
艾灸配刮痧——颈椎病的艾灸治疗.....	106
艾灸加拔罐——肩周炎的艾灸治疗.....	108
多种方法治疗腰扭伤.....	109
按摩加艾灸——落枕的艾灸治疗.....	110
通经活络，祛风散寒——网球肘的艾灸治疗.....	111
舒筋活血，通络止痛——狭窄性腱鞘炎的艾灸治疗	112
第四节 病在脏腑的艾灸治疗	113
同样的病，急慢不同治——乙肝的艾灸治疗.....	113
灸去疼痛根源——胃痛的艾灸治疗.....	114
行气通肠，健脾利湿——结肠炎的艾灸治疗.....	116
治好咳、痰、喘——慢性支气管炎的艾灸治疗	117
补肾益阳，健脾除湿——肾盂肾炎的艾灸治疗	118
活血化淤，益气养血——心脏神经官能症的艾灸治疗	119
艾灸调节胃肠功能，治疗习惯性便秘.....	120
理气止痛，清热解毒——急性胰腺炎的艾灸治疗	121
第五节 病在神经的艾灸治疗	122
调调元阳睡得香——失眠的艾灸治疗.....	122
艾灸搞定更年期眩晕.....	124

灸除三叉神经痛，令面部活动自如.....	125
疏肝解郁，灸除抑郁消沉.....	126
温热艾灸，令头痛顿消.....	127
灸治面瘫，令面部神经恢复正常.....	128
第四章 循着经络做灸疗——十四经脉艾灸除病术.....	130
第一节 督脉上的艾灸除病特效穴.....	130
腰阳关——让腰痛不再可怕.....	130
命门——滋肾壮阳，打开生命之门.....	130
身柱——补益虚损，通治儿科百病.....	132
大椎——清脑宁神，消炎退热是良方.....	132
百会——降压保健，解决癫痫头重之患.....	133
人中——我们身上自带的“120”.....	134
第二节 任脉上的艾灸除病特效穴.....	136
会阴——促进阴阳交接，调节生殖功能.....	136
关元——让人元气充足、延年益寿.....	137
气海——虚劳羸弱，用艾灸气海补一补.....	138
神阙——温补元阳，摆脱腹部疾病折磨.....	139
中脘——温中健胃，让胃病远离.....	141
膻中——疏通气机不生病，延缓衰老寿命长.....	142
第三节 胆经上的艾灸除病特效穴.....	143
风池——醒脑开窍，聪耳明目.....	143
肩井——肩上一口井，护佑你一生.....	144
阳陵泉——强壮筋骨，调节肝胆功能.....	145
丘墟——稳定情绪，缓解心理压力.....	146
足临泣——通气血，防瘀滞，对治经期乳胀.....	147
第四节 肺经上的艾灸除病特效穴.....	148
中府——益气固金，灸治小儿哮喘.....	148
尺泽——肺部健康的守护神.....	149
列缺——治疗头部疾病的手上工具.....	150
太渊——补肺治胸闷，养心防心衰.....	152
少商——醒脑开窍，启闭苏厥的急救良方.....	153

第五节 肝经上的艾灸除病特效穴	154
大敦——疗效众多的保健妙穴	154
行间——让懒人变勤，痛风不再痛	156
太冲——让人神清气爽、心平气和的良方	157
章门——除黄疸、治食积，强化肝胃功能	159
第六节 大肠经上的艾灸除病特效穴	159
合谷——抗击疼痛，给五官一些安慰	159
手三里——通经活络，消除疼痛的首选	161
曲池——提高视力，让眼睛明亮	162
第七节 胃经上的艾灸除病特效穴	163
地仓——治疗孩子流口水的大穴	163
颊车——治上牙齿痛的命定大穴	164
乳根——乳房保养的关键大穴	165
天枢——调理肠胃，通便秘、止腹泻全有效	166
梁丘——胃痉挛的快速止痛药	167
足三里——补胃健脾、益气壮阳长寿灸	168
丰隆——酒肉过度生痰火，化浊祛痰灸丰隆	169
第八节 脾经上的艾灸除病特效穴	170
太白——脾气虚了，灸一灸太白就是大补	170
三阴交——女性同胞的阳光天使	172
阴陵泉——健脾利水，解决小便不畅、风湿酸痛	173
血海——补血良方，解决女性血虚经少难题	174
第九节 心经上的艾灸除病特效穴	175
极泉——宽胸理气，对治暴饮暴食不舒服	175
少海——益气安神，缓解焦虑不宁	176
通里——味觉迟钝为心乱，灸治通里护心经	177
神门——打通心气，让失眠、痛经无影无踪	179
少冲——治黄疸、提神，少冲穴不可少	180
第十节 小肠经上的艾灸除病特效穴	181
少泽——通乳开窍，让缺乳妈妈高兴起来	181
后溪——温暖颈椎，让你抬起头来做人	182
养老——孝敬父母最好的礼物	183

第十一节 膀胱经上的艾灸除病特效穴	184
风门——宣通肺气，让感冒不再成为困扰	184
心膻——健忘失眠心阴虚，灸治心膻补心气	185
脾膻——健脾益气，治疗腹泻、糖尿病	186
肾膻——补益肾精，让慢性肾病得缓解	187
膏肓——宣肺通阳，病人膏肓也可医	188
承山——痔疮、小腿抽筋，找到承山不用愁	189
申脉——给怕冷一族送去最好的礼物	190
第十二节 肾经上的艾灸除病特效穴	192
涌泉——强身抗衰，老年人第一保健穴	192
然谷——胃口不好，别忘了灸一灸然谷	193
太溪——补肾回阳，修复先天之本	195
照海——滋阴补肾，对治五心烦躁	196
第十三节 心包经上的艾灸除病特效穴	197
郄门——宁心安神，善治胸部疾病	197
内关——心烦抑郁，灸内关帮你打开心结	198
劳宫——安定心神，让小儿不再夜啼	199
第十四节 三焦经上的艾灸除病特效穴	201
外关——散风解表，让痛风不那么痛	201
支沟——清利三焦，肠燥型便秘就选它	202
消泺——解除胸闷离不了它	203
肩髃——疏通经络，解决五十肩难题	204
第五章 艾灸与美——送给所有爱美女人的养颜术	205
第一节 艾火通经络，由外及内养容颜——艾灸美容的原理	205
利用艾灸温通经络，消除女人肌肤隐患	205
调节内分泌，艾灸让美丽从内到外散发	206
保持美丽容颜，从强壮脏腑做起	207
艾灸能使女性阴阳平衡，令女性青春常驻	208
艾灸温阳，让女人百病不侵、容颜不老	209
艾灸可补益中气，为女性容颜提供充足的养分	210
第二节 艾灸养颜：刷新颜面，美貌从这里起飞	211
灸除苍白的面色，令女性面如桃花	211

眉毛脱落不用怕，灸法可以令眉毛浓密乌黑.....	212
灸除眼部疲劳，让眼眸重现神采.....	213
用艾灸呵护“唇”情女人.....	214
艾灸疗法使女性皓齿微露，冷香上枝头.....	215
“发”现美丽，灸出三千青丝.....	216
第三节 艾灸润肤：防止肌肤“触礁”.....	217
用艾灸和地心引力作战，拒绝肌肤松弛老化.....	217
艾灸“换肤术”，帮你退掉暗黄肌肤.....	218
利用艾灸击退黑眼圈及眼袋.....	219
温热艾灸能赶走蝴蝶斑.....	220
灸除体内湿热，让痘痘彻底消失.....	222
荧荧灸火，擦去面部斑点.....	223
灸除黧黑的面色，重现粉嫩容颜.....	224
灸法可恢复下垂的上眼睑，令双眸闪现.....	225
灸除炎症，令毛囊炎消失于无形.....	226
第四节 艾灸美体：窈窕淑女，君子好逑.....	228
灸除脸部赘肉，告别婴儿肥.....	228
艾灸颈部，击退年龄的泄密者.....	229
艾灸是最健康绿色的丰胸秘方.....	229
用温热艾灸赶走难看的“拜拜”肉.....	230
漂亮女人的修“腹”之路.....	231
艾灸疗法，让你拥有纤纤细腰.....	232
艾灸还你光滑紧实的玉背.....	233
漂亮女人的纤腿艾灸秘籍.....	234
艾灸疗法，打造圆润紧实的翘臀.....	235

下篇 刮痧保健——排出血毒，远离疾病

第一章 刮痧疗疾，非药物疗法的佼佼者.....	238
第一节 探秘奥妙无穷、底蕴深厚的刮痧疗法.....	238
刮痧疗法的昨日今天.....	238

刮痧治病，现代医学的绿色生态疗法.....	239
刮痧疗法对身体的保健作用.....	240
刮痧疗法的治疗原则.....	241
第二节 细节决定成败：刮痧注意事项要谨记.....	242
刮痧保健的必备器具.....	242
潜心领悟：刮痧运板方法的运用.....	244
刮痧补泻手法.....	245
刮痧操作步骤.....	246
刮痧的要领与技巧.....	247
刮痧前的注意事项.....	248
不要大惊小怪，正确看待刮痧后反应.....	249
正确认识痧症现象.....	250
细细研究：刮痧适应证和禁忌证.....	251
十四条经络的刮痧保健疗法.....	251
第三节 继承传统，开拓创新——特种刮痧法.....	253
头部刮痧法.....	253
面部刮痧法.....	254
颈部刮痧法.....	255
背部刮痧法.....	255
胸部刮痧法.....	256
腹部刮痧法.....	256
四肢刮痧法.....	257
膝关节刮痧法.....	257
第二章 五脏主藏——藏象和谐，身体才长青.....	259
第一节 肝是将军：藏血疏泄都靠它.....	259
肝为“将军之官”，统领健康全局.....	259
养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好.....	260
肝胆系统刮痧：疏肝利胆，肝胆相照.....	261
偏头痛：从肝胆着手，一刮病除.....	262
刮痧可缓解精神压力，治疗乳腺增生.....	263
药不能从根上降压，高血压的刮痧调治法.....	264
制怒：用刮痧稳定焦虑情绪.....	265

抑郁症：健康心态关键在于疏通肝气.....	267
国医大师为糖尿病患者开的秘方.....	268
国医妙方对治肝硬化.....	268
第二节 脾是大内总管：气血分配要找它.....	269
脾是身体的“后勤部长”.....	269
为什么压力大的人脾脏易出问题.....	270
肥胖症：刮痧从病根治起.....	271
健脾消积，掐断小儿腹泻的病根.....	273
面色暗沉：用刮痧健康脾脏靓容颜.....	274
子宫出血：刮痧、拔罐迅速止血.....	275
经常腹胀，说明你的脾虚了.....	277
第三节 肾是先天之本：养肾就是养生机.....	278
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力.....	278
为什么现在的人动不动就肾虚.....	279
刮痧对付脱发，疗效独到.....	282
刮痧治失眠：心肾相交好睡眠.....	283
耳鸣、听力下降，只需补肾虚.....	284
刮痧加功能锻炼，根治尿失禁.....	285
肾经当令发低烧，刮痧提升肾气.....	286
应对高血压，从肝肾两脏入手.....	288
第四节 肺是宰相：脏腑情况它全知.....	289
“命悬于天”，就是命悬于肺.....	289
肺有毛病，先通皮毛——“善治者治皮毛”.....	290
肺炎分三证，大师对治各有奇方.....	291
哮喘大多由“外邪犯肺”所致.....	293
根治咳嗽，不妨试试刮痧.....	294
久咳久喘惹肺胀，刮痧收敛肺气护心门.....	295
肺结核有变异，中医刮痧可力敌.....	297
第五节 心是君主：供养身体的君王.....	298
心为“君主之官”，君安才能体健.....	298
心经当令时，午睡一刻值千金.....	300
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	301
中医疗法，让冠心病知难而退	302
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
第一节 胃是“仓廩之官”：主管营养的组织与运输	306
胃为后天之本，为仓廩之官	306
刮痧保健脾胃，净化消化系统	307
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
第二节 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	315
肩周炎：刮痧畅通小肠气	316
腹痛：用刮痧调理小肠功能	318
第三节 膀胱是身体的排毒通道	318
膀胱为州都之官，是身体的排毒通道	318
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	322
李东垣治小便不利	324
第四节 大肠是传导之官：负责传化糟粕	324
大肠照顾好，糟粕毒素才能顺利导出体外	324
大肠经是人体血液的清道夫，一定要好好利用	326
腹泻：刮痧补大肠之“津”为其治法	327
痔疮：与便秘形影不离的兄弟	328
刮痧配大黄牡丹汤，对治阑尾炎	329

第五节 胆是中正之官：阳气生发的原动力	330
《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说.....	330
右上腹隐隐作痛，可能是胆囊炎在作祟.....	332
坐骨神经痛，刮痧疏通胆经才是治本之策.....	333
对付黄疸症，刮痧是好手.....	334
第六节 三焦是人体的总指挥：负责调动运化元气	335
三焦为决渎之官，负责调动运化元气.....	335
减少眼尾纹的秘方——敲揉三焦经.....	337
耳聋不用担心，刮痧来帮您.....	338
肥胖症，可以“补”出健康身材.....	339
第四章 益寿延年，维护体内硬件——身体部位刮痧	341
第一节 头部保健刮痧：健脑益智，有益全身	341
三千青丝，丝丝顺滑——乌发的刮痧调治法.....	341
落枕：刮痧可治的小毛病.....	342
刮痧有益于治疗颈椎病.....	343
颈椎骨质增生的复方自愈调理.....	344
治疗慢性支气管炎，刮痧配“加味小青龙汤”	345
三叉神经痛的复方调理.....	346
第二节 面部五官保健刮痧：养颜美容，保健全身	347
常刮痧，防近视于未然.....	347
用刮痧巧治结膜炎.....	348
刮痧妙方让你摆脱沙眼的苦恼.....	348
早期白内障，找出病根，对症刮痧.....	350
补气升阳，青光眼的最佳疗法.....	352
治愈鼻窦炎的三个刮痧秘诀.....	353
牙痛不用止痛片，小小刮痧就搞定.....	353
口腔溃疡没完没了，怎么办.....	354
扁桃体炎不用愁，一刮一药解烦忧.....	355
刮痧祛湿排脓治愈中耳炎.....	356
气血为纲，辨治喉痹——咽炎的刮痧处方.....	357
第三节 骨骼健康才是真正的健康——刮痧保健骨骼.....	359
骨骼刮痧保健	359