

升级版

刮痧排毒王

王敬 著



中国中医科学院副主任医师

北京电视台《养生堂》、
中央电视台《健康之路》等20多档电视栏目

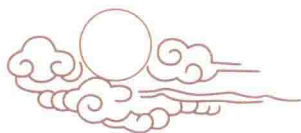
特聘中医专家

王敬 倾情传授“王氏刮痧排毒法”



不学会养生保健，你可能一生都在为医院攒钱！

病有来路，必有归途，排出血毒，远离疾病！



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

升级版

刮痧排毒王



王敬 著



图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧排毒王:升级版/王敬著. —北京:科学技术文献出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5189-2386-1

I . ①刮… II . ①王… III . ①刮搓疗法 IV . ① R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 034418 号

刮痧排毒王: 升级版

责任编辑: 王黛君 王志华 产品经理: 韩焜 特约编辑: 周好好

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京温林源印刷有限公司
版 次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
开 本 700×980 1/16
字 数 165千
印 张 14.5
书 号 ISBN 978-7-5189-2386-1
定 价 39.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

序



药不是治病的唯一选择

生活中，遇到有朋友病了、感冒了，大家都会问一句话：“吃药了吗？”要是听说没有，那肯定会很焦急地劝说他去吃药。好像病了就只能吃药，吃了药病才会好似的，事实果真如此吗？

两千多年前的《黄帝内经》中有一篇文章，很好地解答了这个问题。这篇文章叫《异法方宜论》，文章中有一段话是这样写的：

“故东方之域……其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血，故……其病皆为痲疡，其治宜砭石。故砭石者，亦从东方来。西方者……其民陵居而多风……其民华食而脂肥，故

邪不能伤其形体，其病生于内，其治宜毒药。故毒药者，亦从西方来。北方者……其民乐野处而乳食，脏寒生满病，其治宜灸焫。故灸焫者，亦从北方来。南方者……其民嗜酸而食附，故其民皆致理而赤色，其病挛痹，其治宜微针。故九针者，亦从南方来。中央者，……其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。故导引按蹻者，亦从中央出也。”

什么意思呢？就是说东南西北中各个方位的人，因为所处的地理位置和环境不一样，得的病也不一样，所以就出现了各种不同的治病方法，东方是砭石，西方是药物，北方是艾灸，南方是九针，而中原地带则是按摩导引。也就是说，治病也要因地制宜、因病制宜，不能一概而论。

文中还有一句总结性的话语：“故圣人杂合以治，各得其所宜。故治所以异而病皆愈者，得病之情，知治之大体也。”

意思就是说，高明的医生能掌握并根据不同的病情灵活运用以上五种方法。大家都知道扁鹊见蔡桓公的故事，扁鹊见到蔡桓公的时候，发现他的身体里潜藏着疾病，让他治疗，但蔡桓公没听扁鹊的。到最后，扁鹊见到蔡桓公就躲开。蔡桓公很奇怪，问他为什么躲着自己。扁鹊就说：“最开始的时候，你的病只在皮肤表层，用热水焮就可以治好了；后来疾病发展到肌肉，用针灸也能治好；再后来病邪进入肠胃，用汤药也能治得好；现在发展到骨髓，已经是回天无力了。”从这个故事里也可以看出，扁鹊在治病的时候，也不是只用药，他会根据不同的病情采用不同的方法。

其实，高明的医生都是这样，我曾看到四川名中医王静安为小儿治疗咳嗽时，首先用推拿手法为患儿施治，再配以药性很平和、剂量很小

的中药，还只开了两剂。

可见，治病不一定用药，药非万能。那为什么现在有些医生这么热衷于开药呢？而且，去过医院的人都知道，有些医生不仅热衷于开药，还喜欢开“贵”药。这是为什么呢？

我有一位刮痧学员是位医生，在一家医院工作。有一年春节他打电话给我拜年，我问他现在用刮痧治病效果如何，他说很好，经常给周围的亲戚朋友刮痧，效果很不错。我问他有没有在医院开展这项治疗，他说没有。我问他为什么，他说因为不赚钱……

这是我们国内存在的一个现象，那么国外呢？我有一位朋友是美籍华人，也是我的患者，是美国一家公司的老总，经常到北京谈业务。我曾经用刮痧、拔罐的方法治好了他的肩周炎。所以，他非常信赖我。

有一次，他到北京，因为失眠请我诊治。他告诉我，他在美国已经失眠好多天了，什么药都没吃，专门等着到北京找我治疗。我笑着对他说：“你吃点药不就行了，找我看病成本多高啊。”他很认真地说：“西药副作用很大，不能随便吃，现在美国是穷人才吃化学合成的药，有钱人都看中医。”

这跟我们国内的情况刚好相反，我们是有钱人都去看西医、吃进口药，穷得没钱看西医才会去看中医，因为中医花费低。

很多从医者不重视刮痧、拔罐、针灸、按摩导引这类非药物疗法，因为创造不了经济效益。我的美国朋友不吃西药，宁可忍着病痛的折磨，千里迢迢到北京来寻找非药物治疗方法，是认为西药副作用大。判断角度不同，结果当然迥异。作为普通老百姓该如何取舍，心里自当明鉴。

引子



不学会保健，你可能一生都在为医院攒钱

我在外讲课或给人看病时，经常会问患者患病多长时间了，通过什么方法治疗过。有时患者的回答让我感到非常震惊，很多患者得病好几年，几乎没有治过。

我经常思量，一台电视机一般也就一两千元。如果家里的电视机出了点问题，主人一定会拿到专门修理部去维修。而自己的身体值多少钱呢？无法估量。但有人就可以不管不顾，或者随便吃点药，也不知是不是对症、副作用强不强，就这样草率地对待自己的身体。似乎从没有想过，身体总有一天也会“罢工”。

中国人讲究“聚沙成塔，集腋成裘”。什么东西都喜欢攒着，留待将来。对有病不治、能扛就扛、能拖就拖的情况，我称之为“攒病”。有句话说“有什么别有病”，我觉得用“攒什么别攒病”来说更合适一些，毕竟得病不得病不是人为能控制的，而有病早治则是自己能做到的。攒粮票攒上十年、二十年，有可能成为收藏家。攒病只会越攒病越重，病越重就越难治，需要付出的代价就越大。像蔡桓公那样，讳疾忌医，把病攒起来，最后付出的可能就是生命的代价了。这可不是危言耸听，很多危重病症都是由小毛病发展起来的。

有一年春节回老家，有位朋友带他的父亲来找我看病，他的父亲近来总觉得肝区不适，时常胀痛，吃油腻食物后尤甚。到医院检查说是慢性胆囊炎，伴有口苦、胃口不佳等症状。我给他刮痧、拔罐了一次，又教他穴位和方法，同时介绍了一种保健食品，让他坚持服用。

过了一年春节又回老家，得知我回来，这位朋友又将他父亲带来让我看病。最近他父亲到医院检查，结果是胆囊已开始长结石了（胆囊炎是可能发展成胆囊结石的）。我问：“去年教你的刮痧、拔罐方法坚持用了吗？”他父亲说：“用过几次感觉好些了，就没再用了。”

我又问：“上次给你介绍的保健食品坚持吃了吗？”朋友的母亲插话了，说：“你介绍的那种保健食品公费报不了，所以就没吃。”我当时是考虑朋友的父亲胃不太好，如果长期吃药，我怕他的胃受不了，所以让他服用保健食品，这样对胃的伤害会很小。

再过一年的春节，我无意中在老家的一个公园碰见了朋友的父母，聊天得知朋友的父亲几个月前选择了手术（取出胆囊结石），手术中“专家”出了一点意外（没缝合好），又进行了二次手术，差点送了命。

人是活过来了，但花了很多医药费，自费都花了两万元。术后人虚得不行，在家养了几个月，最近刚能出来活动。

中国人一直强调勤俭节约，钱是能省就省，辛辛苦苦攒钱，把钱存在银行里，以为谁都拿不走。事实呢？

《庄子·胠篋》里是这样写的：“将为胠篋探囊发匮之盗而为守备，则必摄絨滕，固扃鐍，此世俗之所谓知也。然而巨盗至，则负匮揭篋担囊而趋，唯恐絨滕扃之不固也。然则乡之所谓知者，不乃为大盗积者也？”

意思是说：人们为了防备那些撬箱子、开柜子的小偷，一定会用绳子把箱子捆绑上，用锁把柜子锁上。但如果是大盗来了，他们扛起箱子、背起柜子就跑，大盗还担心你箱子上的绳子绑得不结实、柜子的锁锁得不牢靠呢！

这和我们现在人们的生活状态很相似，很多人辛辛苦苦挣钱、攒钱，有病不治，怕花时间、怕花钱，结果呢？一旦得病，需要手术，就会把多年甚至是一辈子积攒的钱乖乖地送给医院，送得那么慷慨、那么从容，哪怕砸锅卖铁也毫无怨言！真是应了那句话：平时投资健康没有钱，有也没有；病到重时用万千，没有也有。只要医院一开口，哪怕成千上万，借遍亲朋好友也一定会筹到。这和为大盗攒钱有什么区别呢？攒得越多，送给大盗的时候越从容。

所以说，如果不会养生，不会有病早治，不懂得花小钱省大钱的道理，那可能一生都在辛辛苦苦地为医院攒钱。

目 录



引子

不学会保健，你可能一生都在为医院攒钱

第一章

路有归途，去病必先排血毒

人体的五脏六腑、四肢百骸都需要血液的滋养。就好像一片稻田，如果灌溉的水源有问题的话，这片稻田还能长出很好的稻谷吗？所以，血液的污染影响的不是身体某一部分，而是全身，表现出来的症状千奇百怪，让人无所适从。

肠道有毒毒一处，血液有毒毒一身 / 003

我们身体的内部环境正受到前所未有的侵害 / 005

病从口入，入到哪里？治病要治本，本是什么？ / 008

掌握了经络，养生便可不费吹灰之力 / 012

打通经络，就打开了血液流畅的通道 / 016

第二章

一刮一拔，病灶点位置可查

“病灶点”涵盖了穴位，是穴位动态的、个体的反映，是模糊中的精确，是动态中的相对静止。这个病灶点就通过刮痧和拔罐来找。刮痧和拔罐很容易就能发现问题所在，只要一刮一拔，哪里出痧、哪里不出痧、出什么颜色的痧、痧重不重，很容易就可以看出来，不需要其他的知识。

刮痧、拔罐来一遍，病灶点即刻显现 / 023

“表面功夫”作用大，刮痧让血毒从皮肤渗出来 / 026

痧斑是一宝，强体、活血、美肤有特效 / 029

刮痧、拔罐三步骤：一条龙完成查灶、消灶过程 / 032

七大法门，刮痧治病原理一目了然 / 035

第三章

五脏主藏，气血充足才健康

中医将人体比喻成一个国家，将十二脏腑各自赋予一个职位。在这些职位当中，肝是将军。所以，它要非常有本事，有勇有谋，能够深谋远虑。用在人体上，意思就是说，肝可以像将军一样抵御邪气的干扰，保卫肌体，捍卫健康。

肝是将军：主管一身的气血调度 / 043

脾是大内总管：气血分配要找它 / 066

肾是先天之本：养肾就是养生机 / 080

肺是宰相：肺朝百脉推动血液运行 / 099

心是君主：全身血液运行的枢纽 / 112

第四章

六腑主泻，气血有序疾病灭

从功能分析来看，脾胃除了存储的作用之外，还有加工以及运输的功能。也就是说，脾胃同时兼有仓储、加工以及物流三个行业的功能，这三者协调配合，脾胃功能才算得到充分的发挥。

胃是仓储：主管营养的组织与运输 / 129

小肠是服务生：去粗取精巧安排 / 137

膀胱是水利部长：宜堵宜疏有调度 / 146

大肠是传导之官：五谷轮回人长寿 / 156

胆是中正之官：清净无杂好决断 / 164

三焦是孤府：容纳脏腑“胸腔”大 / 175

第五章

任督二脉，气血通调身康泰

任脉能妊养胎儿，与女子经、带、胎、产的关系密切。所以，与女子怀孕、月经关系密切的妇科方面的疾病，主要都应从调理任脉着手。督脉属奇经八脉，属阳经，又称“阳脉之海”，具有调节全身阳经经气的作用。

气郁和乳腺增生：膻中拔罐，消气散瘀疾病除 / 191

感冒、发烧：单取大椎也能有显效 / 194

第六章

脊柱护好，一直年轻不会老

小型电台发射塔是用钢做的。但是，钢制发射塔周围却用了不少钢索拉着，与地面固定，这样才能保持电台发射塔正常直立。同样，人的脊柱也必须有肌肉、韧带的牵拉才能保持正常。发射塔两边的钢索必须是一样的力量，发射塔才能保持正常，人的脊柱也一样。

脊柱就像发射塔，肌肉和韧带就好比是支撑的钢索 / 205

脊柱的问题是“坐一族”的高发问题 / 207



第一章

路有归途，去病必先排血毒

人体的五脏六腑、四肢百骸都需要血液的滋养。就好像一片稻田，如果灌溉的水源有问题，这片稻田还能长出很好的稻谷吗？所以，血液的污染影响的不是身体某一部分，而是全身，表现出来的症状千奇百怪，让人无所适从。

水源有问题，庄稼
长不好；血液有问
题，身体长不好



肠道有毒毒一处，
血液有毒毒一身

近几年，排毒的理念深入人心，大街小巷流行着各种各样的排毒方法，什么肠道排毒、淋巴排毒等，都有人去尝试。

肠道排毒几乎是尽人皆知了，可是肠道为什么会有这么多毒素，这些毒素是怎么来的，它会对人体产生什么影响呢？大家都知道，食物进入胃之后，有一个消化、吸收的过程，精微的、有用的物质进入小肠，废弃的、无用的渣滓进入大肠。大小肠经过进一步的消化吸收，将有用的留下，无用的排出体外，这

是一个循环。

可是现在，由于各种因素的影响，吃进去的很多东西排不出来，造成便秘，导致肠道当中毒素积累过多。肠道是干吗的？它不仅仅是储存没有用的东西。人体的器官没有高低贵贱之分。实际上，肠道是人体最大的免疫器官，肠道中的淋巴结占身体的70%。所以，它也是人体的第一道保护屏障。如果长期便秘的话，毒素排不出去，就会被肠道反复吸收，肠黏膜会病变、脱落，肠道就会老化，可想而知，会继发很多其他的问题。

如果毒素仅仅停留在肠道这个层次，我们进行肠道排毒就够了。但实际上，事情远不是这么简单，肠道的毒素只是表层的，更深层次的毒素在血液中。人体当中储藏毒素最多的位置有两个，一是肠道，二是血液。如果肠道中的毒素没有及时排出去，那么在再次吸收的过程中，这些毒素就会进入血液，血液一旦被污染，就会表现出各种各样的疾病症状。

人体的五脏六腑、四肢百骸都需要血液的滋养。就好像一片稻田，如果灌溉的水源有问题的话，这片稻田还能长出很好的稻谷吗？所以，血液的污染影响的不是身体某一部分，而是全身，表现出来的症状千奇百怪，让人无所适从。

最重要的是，肠道中的毒素清除起来相对容易，但毒素一旦进入血液，则很难清除掉。现在市面上也有各种净化血液的药，可是，就算这些药有用，把血液毒素清除干净了，那这些药残留下来的毒又由谁来清除呢？所以，用药永远是下下策。