

手到病除 灵验有效

中国家庭养生保健书库



灸除百病 刮痧保健

《中国家庭养生保健书库》编委会 编



好学易用简单易行的
中医传统疗法

- 安全，无副作用，经济实用，操作简便，适用于家庭自疗
- 适用病症多，适用人群广，有病治病，无病强身



有病治病无病强身的
中医养生智慧

- 详解艾灸、刮痧的取穴和治病手法，一看就懂，一学就会
- 配有人体经络穴位图，轻松找准穴位

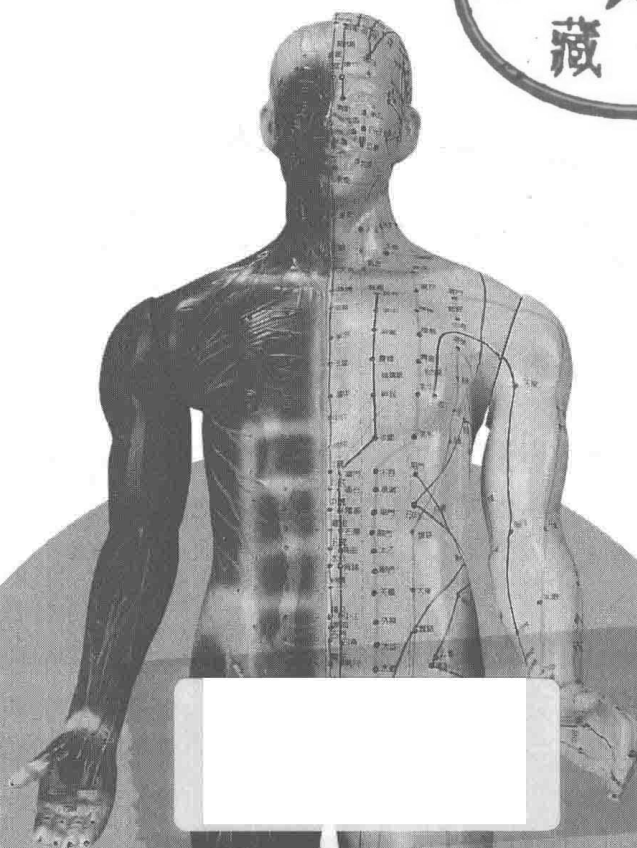


上海科学普及出版社

中国家庭养生保健书库

灸除百病 刮痧保健

《中国家庭养生保健书库》编委会 编



学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灸除百病刮痧保健 / 《中国家庭养生保健书库》编委会编.
— 上海: 上海科学普及出版社, 2015.8

(中国家庭养生保健书库)

ISBN 978-7-5427-6433-1

I. ①灸… II. ①中… III. ①艾灸—基本知识②刮搓疗法—基本知识 IV. ①R245.81②R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第059187号

策 划 胡名正

责任编辑 刘湘雯

中国家庭养生保健书库

灸除百病刮痧保健

《中国家庭养生保健书库》编委会 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海市中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720mm×1040mm 1/16 印张 26 字数 640 000

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6433-1

定价: 59.00元

前言

Preface

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，不是腰背酸痛、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，刮痧可以帮助人体排出毒素、激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。在疾病比较严重时，刮痧也可以帮助疏通经络，促进病邪排出，起到辅助治疗的作用。

不仅是患者，健康人也可以自我进行艾灸和刮痧。艾灸无不良反应，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；掌握让潜藏的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。

编者

目录

Contents

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

第一节 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
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 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：调整人体功能，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：活血化瘀，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·····	15
艾灸疗法的作用原理与功用·····	15
艾炷、艾条、药条的制作·····	16
热证也可使用艾灸疗法治疗·····	17
灸法也有补泻之分·····	18
艾灸的取穴原则与配穴方法·····	20
禁灸穴——这些穴位千万不能灸·····	21
艾灸疗法的注意事项·····	22
影响艾灸疗效的六大因素·····	23
掌握施灸体位和顺序很重要·····	24
施灸的灸量与疗程因人而异，因病而异·····	25

灸疮的处理及灸后调养·····	26
-----------------	----

第四节 让疾病无所遁形的艾灸寻病术····· 27

艾灸疗法通过经络来辨识疾病·····	27
灸感可用来测知经络的畅通与否·····	28
神奇灸感，可以找出经络里的病·····	29
循经治未病，艾灸是良方·····	30
温通经络，畅行气血是艾灸的最终目的·····	31
俞穴是艾灸疗法的刺激点·····	32
刺激穴位，必须掌握“开闭”时间·····	33

第二章 艾灸，艾灸，用“爱”来灸——让艾灸温暖你的家

第一节 轻松治疗儿童病，艾灸为父母解忧····· 35

灸法治疗小儿腹泻，既方便又安心·····	35
小儿百日咳，艾灸辨证治疗更有效·····	36
艾灸治恶食，让孩子吃饭香身体棒·····	37
小儿惊厥不用慌，艾灸疗法来帮忙·····	39
止住小儿遗尿，艾灸疗法可轻松搞定·····	40
艾灸健脾消食除疳积，让孩子健康成长·····	41
小儿疝气是大事，可用按摩加艾灸来治·····	42
治疗小儿鹅口疮，艾灸疗法是良方·····	43

第二节 温经活血治妇科病，艾灸为女性除烦····· 44

艾灸温热止痛，轻松消除经期疼痛·····	44
艾灸补气行血，调理肾脏治闭经·····	45
对号入座，治疗月经后期及月经过少·····	46
艾灸补元止出血，治疗月经过多、月经先期·····	47
调脏腑以止崩漏，艾灸疗法有绝招·····	48
艾灸疗法是产后调养的首选方法·····	49
艾灸祛湿邪，治疗带下病有良效·····	50
行气活血，轻轻松松灸除盆腔炎·····	51

第三节 补虚养精治男性病，艾灸为丈夫消虑····· 52

男人亚健康，及早治疗防阳痿·····	52
灸除早泄，让男人重拾尊严·····	53
艾灸补心养肾，灸除遗精难言之隐·····	54

慢性前列腺炎不用愁，艾灸帮你来解忧·····	55
疏肝理气，延缓前列腺增生·····	56
温热艾火，使男子不再阴冷·····	57
用温暖的艾火灸除男性睾丸痛·····	58
第四节 益气延寿治老年病，艾灸为老人送祝福·····	59
止咳定喘，治疗肺气肿·····	59
疏通经络，让脉管炎消失于无形·····	60
艾灸降血糖，糖尿病不用慌·····	61
畅通心脉，用艾灸治疗冠心病·····	61
畅通肝肾经脉，艾灸帮你平稳降压·····	63
降火祛痰，自然疗法防中风·····	64
平衡阴阳，艾灸可改善脑血管病后遗症·····	65
第五节 居家常做养生灸，正气存内不生病·····	66
调和脾胃灸法，强健我们的“后天之本”·····	66
预防感冒灸法，让感冒远离我们·····	67
养心安神灸法，时刻保持精神健旺的状态·····	68
健脑益智灸法，让我们的大脑保持年轻状态·····	69
补肾强身灸法，用自然疗法延缓衰老·····	70
眼睛保健灸法，灸出炯炯有神的双眼·····	71
小儿保健灸法，令孩子远离疾病健康成长·····	72
青壮年保健灸，使你时刻保持精力旺盛的状态·····	73
中老年保健灸，预防早衰延年益寿·····	74

第三章 艾灸驱寒通络治百病——常见疾病的艾灸疗法

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·····	75
顽癣就用火来除——足癣的治疗方案·····	75
疏风通络治顽疾——白癜风的治疗方案·····	76
双管齐下治顽湿——湿疹的治疗方案·····	77
温热艾火除湿热——带状疱疹的治疗方案·····	78
祛风除燥——神经性皮炎的治疗方案·····	79
活血祛风，健脾和胃——荨麻疹的治疗方案·····	80
通风活血，滋阴润燥——银屑病的治疗方案·····	81
清热解毒，消肿散结——面部疖肿的治疗方案·····	82

第二节 面上无病，心中无痛——病在五官的艾灸治疗方案	83
散热祛邪、消肿明目——结膜炎的治疗方案	83
疏风清热——慢性扁桃体炎的治疗方案	84
祛湿排脓——顽固化脓性中耳炎的治疗方案	85
艾灸加按摩——顽固牙痛的治疗方案	86
清热泻火，解毒止痛——口疮的治疗方案	87
温肺散寒，固卫御风——过敏性鼻炎的治疗方案	88
祛风通络，清热润喉——慢性喉炎的治疗方案	89
第三节 伤筋动骨，艾到痛除——病在筋骨的艾灸治疗方案	90
感应至，疼痛消——风湿性关节炎的治疗方案	90
熏灸补肾——足跟痛的治疗方案	91
艾灸加推拿——腰椎间盘突出治疗方案	91
艾灸配刮痧——颈椎病的治疗方案	92
艾灸加拔罐——肩周炎的治疗方案	94
多种方法治疗腰扭伤	95
按摩加艾灸——落枕的治疗方案	96
通经活络，祛风散寒——网球肘的治疗方案	97
舒筋活血，通络止痛——狭窄性腱鞘炎的治疗方案	98
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	99
同样的病，急慢不同治——乙肝的治疗方案	99
灸去疼痛根源——胃痛的治疗方案	100
行气通肠，健脾利湿——结肠炎的治疗方案	101
治好咳、痰、喘——慢性支气管炎的治疗方案	101
补肾益阳，健脾除湿——肾盂肾炎的治疗方案	103
活血化瘀，益气养血——心脏神经官能症的治疗方案	103
艾灸调节胃肠功能，治疗习惯性便秘	104
理气止痛，清热解毒——急性胰腺炎的治疗方案	105
第五节 让自己每天都神清气爽——病在神经的艾灸治疗方案	107
调调元阳睡得香——失眠的治疗方案	107
艾灸搞定更年期眩晕	108
灸除三叉神经痛，令面部活动自如	109
疏肝解郁，灸除抑郁消沉	110
温热艾灸，令头痛顿消	110
灸治面瘫，令面部神经恢复正常	112

第四章 艾灸与美——以自然疗法，打造天下最完美的女人

第一节 荧荧艾火通经络，由外及内美容颜——艾灸美容的原理	113
利用艾灸温通经络，消除女人肌肤隐患	113
调节内分泌，艾灸让美丽从内到外散发	114
保持美丽容颜，从强壮脏腑做起	115
艾灸能使女性阴阳平衡，令女性青春常驻	116
艾灸温阳，让女人百病不侵、容颜不老	117
艾灸可补益中气，为女性容颜提供充足的养分	117
第二节 艾灸养颜：刷新颜面，美貌从这里起飞	118
灸除苍白的面色，令女性面如桃花	118
眉毛脱落不用怕，灸法可以令眉毛浓密乌黑	119
灸除眼部疲劳，让眼眸重现神采	120
用艾灸呵护“唇”情女人	121
艾灸疗法使女性皓齿微露，冷香上枝头	122
“发”现美丽，灸出三千青丝	123
第三节 艾灸润肤：防止肌肤“触礁”	124
用艾灸和地心引力作战，拒绝肌肤松弛老化	124
艾灸“换肤术”，帮你退掉暗黄肌肤	125
利用艾灸击退黑眼圈及眼袋	126
温热艾灸能赶走蝴蝶斑	127
灸除体内湿热，让痘痘彻底消失	128
荧荧灸火，擦去面部斑点	129
灸除黧黑的面色，重现粉嫩容颜	130
灸法可恢复下垂的上眼睑，令双眸闪现	131
灸除炎症，令毛囊炎消失于无形	132
第四节 艾灸美体：窈窕淑女，君子好逑	133
灸除脸部赘肉，告别婴儿肥	133
艾灸颈部，击退年龄的泄密者	134
艾灸是最健康绿色的丰胸秘方	134
用温热艾灸赶走难看的“拜拜”肉	135
漂亮女人的修“腹”之路	136
艾灸疗法，让你拥有纤纤细腰	137
艾灸还你光滑紧实的玉背	138

漂亮女人的纤腿艾灸秘籍·····	139
艾灸疗法，打造圆润紧实的翘臀·····	139

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

第一节 督脉上的艾灸除病大穴·····	141
腰阳关——让腰痛不再可怕·····	141
命门——滋肾壮阳，打开生命之门·····	142
身柱——补益虚损，通治儿科百病·····	143
大椎——清脑宁神，消炎退热是良方·····	143
百会——降压保健，解决癫痫头重之患·····	144
人中——我们身上自带的“120”·····	145
第二节 任脉上的艾灸除病大穴·····	146
会阴——促进阴阳交接，调节生殖功能·····	146
关元——让人元气充足、延年益寿·····	147
气海——虚劳羸弱，用艾灸气海补一补·····	148
神阙——温补元阳，摆脱腹部疾病折磨·····	149
中脘——温中健胃，让胃病远离·····	150
膻中——疏通气机不生病，延缓衰老寿命长·····	151
第三节 胆经上的艾灸除病大穴·····	152
风池——醒脑开窍，聪耳明目·····	152
肩井——肩上一口井，护佑你一生·····	153
阳陵泉——强壮筋骨，调节肝胆功能·····	154
丘墟——稳定情绪，缓解心理压力·····	155
足临泣——通气血，防瘀滞，对治经期乳胀·····	156
第四节 肺经上的艾灸除病大穴·····	157
中府——益气固金，灸治小儿哮喘·····	157
尺泽——肺部健康的守护神·····	158
列缺——治疗头部疾病的手上工具·····	159
太渊——补肺治胸闷，养心防心衰·····	160
少商——醒脑开窍，启闭苏厥的急救良方·····	161
第五节 肝经上的艾灸除病大穴·····	162
大敦——疗效众多的保健妙穴·····	162

行间——让懒人变勤，痛风不再痛·····	163
太冲——让人神清气爽、心平气和的良方·····	164
章门——除黄疸、治食积，强化肝胃功能·····	166
第六节 大肠经上的艾灸除病大穴·····	166
合谷——抗击疼痛，给五官一些安慰·····	166
手三里——通经活络，消除疼痛的首选·····	168
曲池——提高视力，让眼睛明亮·····	169
第七节 胃经上的艾灸除病大穴·····	170
地仓——治疗孩子流口水的大穴·····	170
颊车——治上牙齿痛的命定大穴·····	171
乳根——乳房保养的关键大穴·····	171
天枢——调理肠胃，通便秘、止腹泻全有效·····	172
梁丘——胃痉挛的快速止痛药·····	173
足三里——补胃健脾、益气壮阳长寿灸·····	174
丰隆——酒肉过度生痰火，化浊祛痰灸丰隆·····	174
第八节 脾经上的艾灸除病大穴·····	175
太白——脾气虚了，灸一灸太白就是大补·····	175
三阴交——女性同胞的阳光天使·····	177
阴陵泉——健脾利水，解决小便不畅、风湿酸痛·····	178
血海——补血良方，解决女性血虚经少难题·····	179
第九节 心经上的艾灸除病大穴·····	180
极泉——宽胸理气，对治暴饮暴食不舒服·····	180
少海——益气安神，缓解焦虑不宁·····	181
通里——味觉迟钝为心乱，灸治通里护心经·····	182
神门——打通心气，让失眠、痛经无影无踪·····	183
少冲——治黄疸、提神，少冲穴不可少·····	184
第十节 小肠经上的艾灸除病大穴·····	185
少泽——通乳开窍，让缺乳妈妈高兴起来·····	185
后溪——温暖颈椎，让你抬起头来做人·····	186
养老——孝敬父母最好的礼物·····	187
第十一节 膀胱经上的艾灸除病大穴·····	187
风门——宣通肺气，让感冒不再成为困扰·····	187

心俞——健忘失眠心阴虚，灸治心俞补心气·····	188
脾俞——健脾益气，治疗腹泻、糖尿病·····	189
肾俞——补益肾精，让慢性肾病得缓解·····	190
膏肓——宣肺通阳，病人膏肓也可医·····	191
承山——痔疮、小腿抽筋，找到承山不用愁·····	192
申脉——给怕冷一族送去最好的礼物·····	193
第十二节 肾经上的艾灸除病大穴·····	194
涌泉——强身抗衰，老年人第一保健穴·····	194
然谷——胃口不好，别忘了灸一灸然谷·····	196
太溪——补肾回阳，修复先天之本·····	197
照海——滋阴补肾，对治五心烦热·····	198
第十三节 心包经上的艾灸除病大穴·····	199
郄门——宁心安神，善治胸部疾病·····	199
内关——心烦抑郁，灸内关帮你打开心结·····	200
劳宫——安定心神，让小儿不再夜啼·····	201
第十四节 三焦经上的艾灸除病大穴·····	202
外关——散风解表，让痛风不那么痛·····	202
支沟——清利三焦，肠燥型便秘就选它·····	203
消泺——解除胸闷离不了它·····	204

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

第一节 探秘奥妙无穷、底蕴深厚的刮痧疗法·····	206
刮痧疗法的昨日今天·····	206
刮痧治病，现代医学的绿色生态疗法·····	207
刮痧疗法对身体的保健作用·····	207
刮痧疗法的治疗原则·····	208
第二节 细节决定成败：刮痧注意事项要谨记·····	210
刮痧保健的必备器具·····	210
潜心领悟：刮痧运板方法的运用·····	211

刮痧补泻手法·····	212
刮痧操作步骤·····	212
刮痧的要领与技巧·····	214
刮痧前的注意事项·····	214
不要大惊小怪，正确看待刮痧后反应·····	215
正确认识痧症现象·····	215
细细研究：刮痧适应证和禁忌证·····	216
十四条经络的刮痧保健疗法·····	217

第三节 继承传统，开拓创新——特种刮痧法····· 219

头部刮痧法·····	219
面部刮痧法·····	219
颈部刮痧法·····	220
背部刮痧法·····	220
胸部刮痧法·····	221
腹部刮痧法·····	221
四肢刮痧法·····	221
膝关节刮痧法·····	222

第七章 五脏主藏——藏象和谐，身体才长青

第一节 肝是将军：藏血疏泄都靠它····· 223

肝为“将军之官”，统领健康全局·····	223
养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好·····	224
肝胆系统刮痧：疏肝利胆，肝胆相照·····	225
偏头痛：从肝胆着手，一刮病除·····	225
刮痧可缓解精神压力，治疗乳腺增生·····	226
药不能从根上降压，高血压的刮痧调治法·····	227
制怒：用刮痧稳定焦虑情绪·····	228
抑郁症：健康心态关键在于疏通肝气·····	229
国医大师为糖尿病患者开的秘方·····	230
国医妙方对治肝硬化·····	231

第二节 脾是大内总管：气血分配要找它····· 232

脾是身体的“后勤部长”·····	232
为什么压力大的人脾脏易出问题·····	233
肥胖症：刮痧从病根治起·····	233

健脾消积，掐断小儿腹泻的病根·····	235
面色暗沉：用刮痧健康脾脏靓容颜·····	236
子宫出血：刮痧、拔罐迅速止血·····	237
经常腹胀，说明你的脾虚了·····	238
第三节 肾是先天之本：养肾就是养生机 ·····	239
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力·····	239
为什么现在的人动不动就肾虚·····	240
刮痧对付脱发，疗效独到·····	243
刮痧治失眠：心肾相交好睡眠·····	243
耳鸣、听力下降，只需补肾虚·····	245
刮痧加功能锻炼，根治尿失禁·····	246
肾经当令发低热，刮痧提升肾气·····	247
应对高血压，从肝肾两脏入手·····	248
第四节 肺是宰相：脏腑情况它全知 ·····	249
“命悬于天”，就是命悬于肺·····	249
肺有毛病，先通皮毛——“善治者治皮毛”·····	250
肺炎分三证，大师对治各有奇方·····	251
哮喘大多由“外邪犯肺”所致·····	252
根治咳嗽，不妨试试刮痧·····	253
久咳久喘惹肺胀，刮痧收敛肺气护心门·····	254
肺结核有变异，中医刮痧可力敌·····	256
第五节 心是君主：供养身体的君王 ·····	257
心为“君主之官”，君安才能体健·····	257
心经当令时，午睡一刻值千金·····	258
心安，人体自会风调雨顺——养心安神的刮痧保健·····	259
刮痧也能调治心绞痛·····	259
中医疗法，让冠心病知难而退·····	260
中医刮痧可调理心悸·····	262

第八章 六腑主泻——泻尽毒素，周身轻松

第一节 胃是“仓廩之官”：主管营养的组织与运输 ·····	263
胃为后天之本，为仓廩之官·····	263
刮痧保健脾胃，净化消化系统·····	264

胃痛分寒热，病除痛自消·····	266
刮痧补阴养胃，胃炎就会“知难而退”·····	267
刮痧消除胃火，遏制口臭·····	268
反胃的复方自愈调理·····	269
治疗胃下垂的特效方法·····	269
第二节 小肠是服务生：担任吸收精微之职·····	270
小肠是吸收食物的受盛之官·····	270
善待小肠经，心脏没毛病·····	270
胸闷：刮痧排便畅通心情·····	271
肩周炎：刮痧畅通小肠气·····	272
腹痛：用刮痧调理小肠功能·····	273
第三节 膀胱是身体的排毒通道·····	274
膀胱为州都之官，是身体的排毒通道·····	274
膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通·····	275
预防尿道炎，刮痧膀胱经是首选·····	276
得了尿频不用急，腰部刮痧按摩有疗效·····	277
刮痧加四金汤，治疗泌尿结石·····	277
李东垣治小便不利·····	278
第四节 大肠是传导之官：负责传化糟粕·····	279
大肠照顾好，糟粕毒素才能顺利导出体外·····	279
大肠经是人体血液的清道夫，一定要好好利用·····	280
腹泻：刮痧补大肠之“津”为其治法·····	281
痔疮：与便秘形影不离的兄弟·····	282
刮痧配大黄牡丹汤，对治阑尾炎·····	283
第五节 胆是中正之官：阳气生发的原动力·····	284
《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说·····	284
右上腹隐隐作痛，可能是胆囊炎在作祟·····	286
坐骨神经痛，刮痧疏通胆经才是治本之策·····	286
对付黄疸症，刮痧是好手·····	287
第六节 三焦是人体的总指挥：负责调动运化元气·····	288
三焦为决渎之官，负责调动运化元气·····	288
减少眼尾纹的秘方——敲揉三焦经·····	290
耳聋不用担心，刮痧来帮您·····	291

肥胖症，可以“补”出健康身材·····	292
---------------------	-----

第九章 益寿延年，维护体内硬件——身体部位刮痧

第一节 头部保健刮痧：健脑益智，有益全身·····	293
---------------------------	-----

三千青丝，丝丝顺滑——乌发的刮痧调治法·····	293
--------------------------	-----

落枕：刮痧可治的小毛病·····	294
------------------	-----

刮痧有益于治疗颈椎病·····	295
-----------------	-----

颈椎骨质增生的复方自愈调理·····	296
--------------------	-----

治疗慢性支气管炎，刮痧配“加味小青龙汤”·····	296
---------------------------	-----

三叉神经痛的复方调理·····	297
-----------------	-----

第二节 面部五官保健刮痧：养颜美容，保健全身·····	298
-----------------------------	-----

常刮痧，防近视于未然·····	298
-----------------	-----

用刮痧巧治结膜炎·····	299
---------------	-----

刮痧妙方让你摆脱沙眼的苦恼·····	299
--------------------	-----

早期白内障，找出病根，对症刮痧·····	300
----------------------	-----

补气升阳，青光眼的最佳疗法·····	302
--------------------	-----

治愈鼻窦炎的三个刮痧秘诀·····	303
-------------------	-----

牙痛不用止痛片，小小刮痧就搞定·····	304
----------------------	-----

口腔溃疡没完没了，怎么办·····	305
-------------------	-----

扁桃体炎不用愁，一刮一药解烦忧·····	305
----------------------	-----

刮痧祛湿排脓治愈中耳炎·····	306
------------------	-----

气血为纲，辨治喉痹——咽炎的刮痧处方·····	307
-------------------------	-----

第三节 骨骼健康才是真正的健康——刮痧保健骨骼·····	308
------------------------------	-----

骨骼刮痧保健·····	308
-------------	-----

网球肘的刮痧复方调理·····	309
-----------------	-----

骨质增生，刮痧、敲肾经就能解决·····	310
----------------------	-----

急性腰扭伤的刮痧复方调理·····	311
-------------------	-----

踝关节扭伤的刮痧复方调理·····	311
-------------------	-----

刮痧舒筋活络，让足跟痛“灰溜溜”走开·····	312
-------------------------	-----

第四节 筋长一寸，寿延十年——筋刮痧保健·····	312
---------------------------	-----

筋的刮痧保健·····	312
-------------	-----

对付类风湿性关节炎，最见效方法是“益肾壮督”·····	314
-----------------------------	-----

腰椎间盘突出突出的复方自愈调理·····	315
----------------------	-----