

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

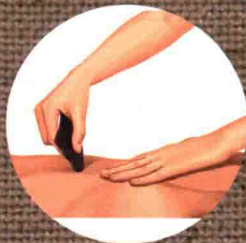
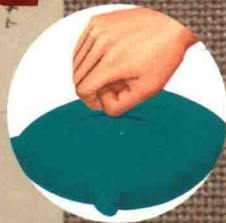
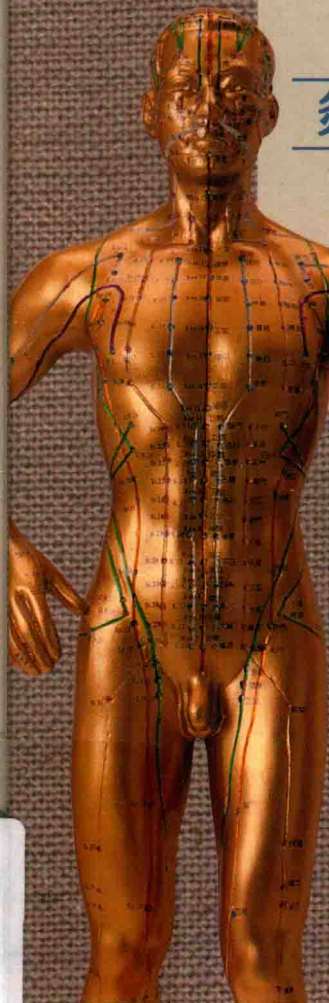
灸除百病刮痧保健 全书

灸护身心病自除 刮走病痛一身轻

实用有效 操作简便 速学速用

讲解艾灸与刮痧的医学理论知识，介绍祛除各种常见病的艾灸和刮痧方法，提供不同群体的艾灸、刮痧养生保健方案，传授女性所关注的艾灸美容法、刮痧美容法。

宇琦 崔娟 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

灸护身心病自除 刮走病痛一身轻

灸除百病 刮痧保健 全书

宇琦 崔绢 / 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灸除百病刮痧保健全书: 彩图白金版 / 宇琦, 崔娟编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5466-2128-9

I. ①灸… II. ①宇… ②崔… 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 (2013) 第242176号

出版发行	新疆人民出版社  新疆科学技术出版社
地 址	乌鲁木齐市延安路255号
邮政编码	830049
电 话	(0991) 2870049 2888243
E-mail	xjkjcbhbs@sina.com
责任编辑	胡丹娜
封面设计	李艾红
图片提供	金版文化
经 销	全国新华书店
印 刷	北京市松源印刷有限公司
版 次	2015年3月第1版
印 次	2015年3月第1次印刷
开 本	720mm × 1020mm 1/16
印 张	28
字 数	530千字
定 价	29.80元

版权所有, 侵权必究



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。

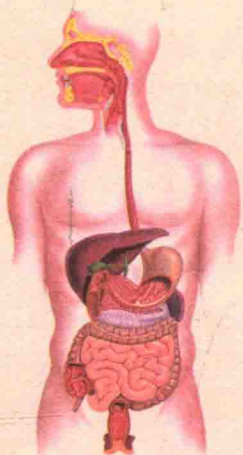
治病要治本，寻水要寻源。中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素在反复的吸收过程中进入血液，血液便受到污染。污染的血液流进五脏六腑的任何一脏一腑，相应的部分都会出现不同的反应。只要我们掌握净化血液的方法——刮痧，便可随时随地将身体里的血毒清除出去，保证身体健康无恙。刮痧一般是用光滑的硬物器具或刮痧板等工具在人体皮肤的特定部位，进行反复摩擦等一系列良性的物理刺激，通过刮拭经络，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，从而改善局部气血循环，达到祛除邪气、活血散瘀、舒筋理气、清热解毒、开窍益神等功效。

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，就是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、瘀滞的艾灸法，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。





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

古法今用，探秘绿色健康的艾灸疗法.....	002
1. 艾灸疗法——最古老的中医疗法	002
2. 灸除百病：用艾灸疗法祛病，既简单又有效	003
3. 艾灸疗法是集治病、寻病、养生为一体的妙方	005
4. 只需灸一处，多种疾病即可消	006
5. 艾灸疗法是相伴一生的良医	007
凡药之不及，针之不到，必须灸之——常用艾灸疗法.....	009
1. 艾炷灸：艾叶苦辛，能回垂绝之阳	009
2. 艾条灸：调整人体机能，提高身体抵抗力	011
3. 温针灸：严防艾火脱落，谨防烧伤	013
4. 天灸：灸除“内”毒，一身轻松	014
5. 熨灸：活血化瘀，扶阳正气	016
6. 非艾灸法：与艾灸疗法的异曲同工之妙	018
细节决定健康：灸疗的禁忌及其适应证.....	020
1. 艾灸疗法的作用原理与功用	020
2. 艾炷、艾条、药条的制作	021
3. 热证也可使用艾灸疗法治疗	023
4. 灸法也有补泻之分	024
5. 艾灸的取穴原则与配穴方法	026
6. 禁灸穴——这些穴位千万不能灸	028
7. 艾灸疗法的注意事项	029

8.影响艾灸疗效的六大因素	030
9.掌握施灸体位和顺序很重要	031
让疾病无所遁形的艾灸寻病术	033
1.艾灸疗法通过经络来辨识疾病	033
2.灸感可用来测知经络的畅通与否	034
3.神奇灸感，可以找出经络里的病	036
4.循经治未病，艾灸是良方	037

第二章 艾灸，艾灸，用“爱”来灸——让艾灸温暖你的家

轻松治疗儿童病，艾灸为父母解忧	039
1.灸法治疗小儿腹泻，既方便又安心	039
2.小儿百日咳，艾灸辨证治疗更有效	040
3.艾灸治恶食，让孩子吃饭香身体棒	042
4.小儿惊厥不用慌，艾灸疗法来帮忙	044
5.止住小儿遗尿，艾灸疗法可轻松搞定	045
6.艾灸健脾消食除痞积，让孩子健康成长	046
7.小儿疝气是大事，可用按摩加艾灸来治	047
8.治疗小儿鹅口疮，艾灸疗法是良方	048
温经活血治妇科病，艾灸为女性除烦	050
1.艾灸温热止痛，轻松消除经期疼痛	050
2.艾灸补气行血，调理肾脏治闭经	051
3.对号入座，治疗经行后期及月经过少	052
4.艾灸补元止出血，治疗月经过多、经行先期	054
5.调脏腑以止崩漏，艾灸疗法有绝招	055
6.艾灸疗法是产后调养的首选方法	056
7.艾灸祛湿邪，治疗带下病有良效	057
8.行气活血，轻轻松松灸除盆腔炎	058
补虚养精治男性病，艾灸为丈夫消虑	060
1.男人亚健康，及早治疗防阳痿	060
2.灸除早泄，让男人重拾尊严	060
3.艾灸补心养肾，灸除遗精难言之隐	062
4.慢性前列腺炎不用愁，艾灸帮你来解忧	063

5.疏肝理气，延缓前列腺增生肥大	064
6.温热艾火，使男子不再阴冷	065
7.用温暖的艾火灸除男性睾丸痛	066
益气延寿治老年病，艾灸为老人送祝福	067
1.止咳定喘，治疗肺气肿	067
2.疏通经络，让脉管炎消失于无形	068
3.艾灸降血糖，糖尿病不用慌	069
4.畅通心脉，用艾灸治疗冠心病	070
5.畅通肝肾经脉，艾灸帮你平稳降压	071
6.降火祛痰，自然疗法防中风	073
7.平衡阴阳，艾灸可改善脑血管病后遗症	074
居家常做养生灸，正气存内不生病	075
1.调和脾胃灸法，强健我们的“后天之本”	075
2.预防感冒灸法，让感冒远离我们	076
3.养心安神灸法，时刻保持精神健旺的状态	077
4.健脑益智灸法，让我们的大脑保持年轻状态	079
5.补肾强身灸法，用自然疗法延缓衰老	080
6.眼睛保健灸法，灸出炯炯有神的双眼	082
7.小儿保健灸法，令孩子远离疾病健康成长	083
8.青壮年保健灸，使你时刻保持精力旺盛的状态	084
9.中老年保健灸，预防早衰延年益寿	085

第三章 艾灸驱寒通络治百病——常见疾病的艾灸疗法

润滑肌肤，不能有半点瑕疵——病在皮毛的艾灸治疗方案	087
1.顽癣就用火来除——足癣的治疗方案	087
2.疏风通络治顽疾——白癜风的治疗方案	088
3.双管齐下治顽湿——湿疹的治疗方案	089
4.温热艾火除湿热——带状疱疹的治疗方案	091
5.祛风除燥——神经性皮炎的治疗方案	092
6.活血祛风，健脾和胃——荨麻疹的治疗方案	093
7.通风活血，滋阴润燥——牛皮癣的治疗方案	094
8.清热解毒，消肿散结——面部疖肿的治疗方案	095

面上无病，心中无痛——病在五官的艾灸治疗方案.....097

1. 散热祛邪、消肿明目——结膜炎的治疗方案..... 097
2. 疏风清热——慢性扁桃体炎的治疗方案..... 098
3. 祛湿排脓——顽固化脓性中耳炎的治疗方案..... 099
4. 艾灸加按摩——顽固牙痛的治疗方案..... 100
5. 清热泻火，解毒止痛——口疮的治疗方案..... 101
6. 温肺散寒，固卫御风——过敏性鼻炎的治疗方案..... 102
7. 祛风通络，清热润喉——慢性喉炎的治疗方案..... 103

伤筋动骨，艾到痛除——病在筋骨的艾灸治疗方案.....104

1. 感应至，疼痛消——风湿性关节炎的治疗方案..... 104
2. 熏灸补肾——足跟痛的治疗方案..... 105
3. 艾灸加推拿——腰椎间盘突出治疗方案..... 106
4. 艾灸配刮痧——颈椎病的治疗方案..... 107
5. 艾灸加拔罐——肩周炎的治疗方案..... 109
6. 多种方法治疗腰扭伤..... 110
7. 按摩加艾灸——落枕的治疗方案..... 111
8. 通经活络，祛风散寒——网球肘的治疗方案..... 112
9. 舒筋活血，通络止痛——狭窄性腱鞘炎的治疗方案..... 113

五脏六腑人之本，更要加倍小心——病在脏腑的艾灸治疗方案.....115

1. 同样的病，急慢不同治——乙肝的治疗方案..... 115
2. 灸去疼痛根源——胃痛的治疗方案..... 116
3. 行气通肠，健脾利湿——结肠炎的治疗方案..... 117
4. 治好咳、痰、喘——慢性支气管炎的治疗方案..... 118
5. 补肾益阳，健脾除湿——肾盂肾炎的治疗方案..... 119
6. 活血化瘀，益气养血——心脏神经官能症的治疗方案..... 120
7. 艾灸调节胃肠功能，治疗习惯性便秘..... 121
8. 理气止痛，清热解毒——急性胰腺炎的治疗方案..... 123

让自己每天都神清气爽——病在神经的艾灸治疗方案.....124

1. 调元阳睡得香——失眠的治疗方案..... 124
2. 艾灸搞定更年期眩晕..... 125
3. 灸除三叉神经痛，令面部活动自如..... 127
4. 疏肝解郁，灸除抑郁消沉..... 128

5. 温热艾灸，令头痛顿消	129
6. 灸治面瘫，令面部神经恢复正常	130

第四章 艾灸与美——以自然疗法，打造天下最完美的女人

通经络——艾灸美容的原理	132
--------------------	-----

1. 利用艾灸温通经络，消除女人肌肤隐患	132
2. 调节内分泌，艾灸让美丽从内到外散发	133
3. 保持美丽容颜，从强壮脏腑做起	134
4. 艾灸能使女性阴阳平衡，令女性青春常驻	135
5. 艾灸温阳，让女人百病不侵、容颜不老	137
6. 艾灸可补益中气，为女性容颜提供充足的养分	138

艾灸养颜：刷新颜面，美貌从这里起飞	139
-------------------------	-----

1. 灸除苍白的面色，令女性面如桃花	139
2. 眉毛脱落不用怕，灸法可以令眉毛浓密乌黑	140
3. 灸除眼部疲劳，让眼眸重现神采	141
4. 用艾灸呵护“唇”情女人	142
5. 艾灸疗法使女性皓齿微露，冷香上枝头	143
6. “发”现美丽，灸出三千青丝	144

艾灸润肤：防止肌肤“触礁”	146
---------------------	-----

1. 用艾灸和地心引力作战，拒绝肌肤松弛老化	146
2. 艾灸“换肤术”，帮你褪掉暗黄肌肤	147
3. 利用艾灸击退黑眼圈及眼袋	148
4. 温热艾灸能赶走蝴蝶斑	149
5. 灸除体内湿热，让痘痘彻底消失	151
6. 荧荧灸火，擦去面部斑点	152
7. 灸除黧黑的面色，重现粉嫩容颜	153
8. 灸法可恢复下垂的上眼睑，令双眸闪现	155
9. 灸除炎症，令毛囊炎消失于无形	156

艾灸美体：窈窕淑女，君子好逑	158
----------------------	-----

1. 灸除脸部赘肉，告别婴儿肥	158
2. 艾灸颈部，击退年龄的泄密者	159
3. 艾灸是最健康绿色的丰胸秘方	159

4.用温热艾灸赶走难看的“拜拜”肉	160
5.漂亮女人的修“腹”之路	161
6.灸灸疗法，让你拥有纤纤细腰	162
7.艾灸还你光滑紧实的玉背	164
8.漂亮女人的纤腿艾灸秘诀	165
9.灸灸疗法，打造圆润紧实的翘臀	166

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

督脉上的艾灸除病大穴.....167

1.腰阳关——让腰痛不再可怕	167
2.命门——滋肾壮阳，打开生命之门	168
3.身柱——补益虚损，通治儿科百病	169
4.大椎——清脑宁神，消炎退热是良方	169
5.百会——降压保健，解决癫痫头重之患	170
6.人中——我们身上自带的“120”	172

任脉上的艾灸除病大穴.....173

1.会阴——促进阴阳交接，调节生殖功能	173
2.关元——让人元气充足、延年益寿	174
3.气海——虚劳羸弱，用艾灸气海补一补	175
4.神阙——温补元阳，摆脱腹部疾病折磨	176
5.中脘——温中健胃，让胃病远离	178
6.膻中——疏通气机不生病，延缓衰老寿命长	179

胆经上的艾灸除病大穴.....181

1.风池——醒脑开窍，聪耳明目	181
2.肩井——肩上一口井，护佑你一生	182
3.阳陵泉——强壮筋骨，调节肝胆功能	183
4.丘墟——稳定情绪，缓解心理压力	184
5.足临泣——通气血，防瘀滞，对治经期乳胀	185

肺经上的艾灸除病大穴.....187

1.中府——益气固金，灸治小儿哮喘	187
2.尺泽——肺部健康的守护神	187
3.列缺——治疗头部疾病的手上工具	189
4.太渊——补肺治胸闷，养心防心衰	190

5.少商——醒脑开窍，启闭苏厥的急救良方.....	191
---------------------------	-----

肝经上的艾灸除病大穴.....	193
-----------------	-----

1.大敦——疗效众多的保健妙穴.....	193
----------------------	-----

2.行间——让懒人变勤，痛风不再痛.....	194
------------------------	-----

3.太冲——让人神清气爽、心平气和的良方.....	196
---------------------------	-----

4.章门——除黄疸、治食积，强化肝胃功能.....	198
---------------------------	-----

大肠经上的艾灸除病大穴.....	199
------------------	-----

1.合谷——抗击疼痛，给五官一些安慰.....	199
-------------------------	-----

2.手三里——通经活络、消除疼痛的首选.....	200
--------------------------	-----

3.曲池——提高视力，让眼睛明亮.....	201
-----------------------	-----

胃经上的艾灸除病大穴.....	202
-----------------	-----

1.地仓——治疗孩子流口水的大穴.....	202
-----------------------	-----

2.颊车——治上牙齿痛的命定大穴.....	203
-----------------------	-----

3.乳根——乳房保养的关键大穴.....	204
----------------------	-----

4.天枢——调理肠胃，通便秘、止腹泻全有效.....	205
----------------------------	-----

5.梁丘——胃痉挛的快速止痛药.....	206
----------------------	-----

6.足三里——补胃健脾、益气壮阳长寿灸.....	207
--------------------------	-----

7.丰隆——酒肉过度生痰火，化浊祛痰灸丰隆.....	208
----------------------------	-----

脾经上的艾灸除病大穴.....	210
-----------------	-----

1.太白——脾气虚了，灸一灸太白就是大补.....	210
---------------------------	-----

2.三阴交——女性同胞的阳光天使.....	211
-----------------------	-----

3.阴陵泉——健脾利水，解决小便不畅、风湿酸痛.....	212
------------------------------	-----

4.血海——补血良方，解决女性血虚经少难题.....	213
----------------------------	-----

心经上的艾灸除病大穴.....	215
-----------------	-----

1.极泉——宽胸理气，对治暴饮暴食不舒服.....	215
---------------------------	-----

2.少海——益气安神，缓解焦虑不宁.....	216
------------------------	-----

3.通里——味觉迟钝为心乱，灸治通里护心经.....	217
----------------------------	-----

4.神门——打通心气，让失眠、痛经无影无踪.....	219
----------------------------	-----

5.少冲——治黄疸、提神，少冲穴不可少.....	220
--------------------------	-----

小肠经上的艾灸除病大穴.....	221
------------------	-----

1.少泽——通乳开窍，让缺乳妈妈高兴起来.....	221
---------------------------	-----

2.后溪——温暖颈椎，让你抬起头来做人.....	222
--------------------------	-----

3. 养老——孝敬父母最好的礼物	223
------------------	-----

膀胱经上的艾灸除病大穴

1. 风门——宣通肺气，让感冒不再成为困扰	224
2. 心俞——健忘失眠心阴虚，灸治心俞补心气	225
3. 脾俞——健脾益气，治疗腹泻、糖尿病	227
4. 肾俞——补益肾精，让慢性肾病得缓解	228
5. 膏肓——宣肺通阳，病入膏肓也可医	229
6. 承山——痔疮、小腿抽筋，找到承山不用愁	230
7. 申脉——给怕冷一族送去最好的礼物	231

肾经上的艾灸除病大穴

1. 涌泉——强身抗衰，老年人第一保健穴	233
2. 然谷——胃口不好，别忘了灸一灸然谷	234
3. 太溪——补肾回阳，修复先天之本	236
4. 照海——滋阴补肾，对治五心烦躁	238

心包经上的艾灸除病大穴

1. 郄门——宁心安神，善治胸部疾病	239
2. 内关——心烦抑郁，灸内关帮你打开心结	240
3. 劳宫——安定心神，让小儿不再夜啼	241

三焦经上的艾灸除病大穴

1. 外关——散风解表，让痛风不那么痛	243
2. 支沟——清利三焦，肠燥型便秘就选它	244
3. 消泺——解除胸闷离不了它	245
4. 肩髃——疏通经络，解决五十肩难题	246

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

探秘奥妙无穷、底蕴深厚的刮痧疗法	248
1. 刮痧疗法的昨日今天	248
2. 刮痧保健、刮痧治病，现代医学的绿色生态疗法	249

3.刮痧疗法对身体的保健作用	250
4.刮痧疗法的治疗原则	251
细节决定成败：刮痧注意事项要谨记	252
1.刮痧保健的必备器具	252
2.潜心领悟：刮痧运板方法的运用	253
3.刮痧补泻手法	254
4.刮痧操作步骤	255
5.刮痧的要领与技巧	256
6.刮痧时的注意事项	257
7.不要大惊小怪，正确看待刮痧后反应	257
8.正确认识痧症现象	258
9.细细研究：刮痧适应证和禁忌证	259
10.十四条经络的刮痧保健疗法	260
继承传统，开拓创新——特种刮痧法	262
1.头部刮痧法	262
2.面部刮痧法	263
3.颈部刮痧法	263
4.背部刮痧法	264
5.胸部刮痧法	264
6.腹部刮痧法	264
7.四肢刮痧法	265
8.膝关节刮痧法	265

第二章 五脏主藏——藏象和谐，身体才常青

肝是将军：藏血疏泄都靠它	266
1.肝为“将军之官”，统领健康全局	266
2.养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好	267
3.肝胆系统刮痧：疏肝利胆，肝胆相照	268
4.偏头痛：从肝胆着手，一刮病除	269
5.刮痧可缓解精神压力，治疗乳腺增生	270
6.药物不能从根本上降压，高血压的刮痧调治法	272
7.制怒：用刮痧稳定焦虑情绪	273

8. 抑郁症：健康心态关键在于疏通肝气.....	274
9. 国医大师为糖尿病患者开的秘方	275
10. 国医妙方对治肝硬化.....	276
脾是大内总管：气血分配要找它.....	278
1. 脾是身体的“后勤部长”	278
2. 为什么压力大的人脾脏易出问题	279
3. 肥胖症：刮痧从病根治起.....	279
4. 健脾消积，掐断小儿腹泻的病根	281
5. 面色暗沉：用刮痧健康脾脏靓容颜	282
6. 子宫出血：刮痧、拔罐迅速止血	284
7. 经常腹胀，说明你的脾虚了.....	285
肾是先天之本：养肾就是养生机.....	286
1. 藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力.....	286
2. 为什么现在的人动不动就肾虚	288
3. 刮痧对付脱发，疗效独到	290
4. 刮痧治失眠：心肾相交好睡眠.....	291
5. 耳鸣、听力下降，只需补肾虚	293
6. 刮痧加功能锻炼，根治尿失禁	294
7. 肾经当令发低烧，刮痧提升肾气	295
8. 应对高血压，从肝肾两脏入手	297
肺是宰相：脏腑情况它全知.....	298
1. “命悬于天”，就是命悬于肺	298
2. 肺有毛病，先通皮毛——“善治者治皮毛”	299
3. 肺炎分三证，大师对治各有奇方	300
4. 哮喘大多由“外邪犯肺”所致	302
5. 根治咳嗽，不妨试试刮痧	303
6. 久咳久喘惹肺胀，刮痧收敛肺气护心门.....	305
7. 肺结核有变异，中医刮痧可力敌	306
心是君主：供养身体的君王.....	307
1. 心为“君主之官”，君安才能体健	307
2. 心经当令时，午睡一刻值千金	309
3. 心安，人体自会风调雨顺——养心安神的刮痧保健	310

4.刮痧也能调治心绞痛.....	311
5.中医疗法,让冠心病知难而退.....	312
6.中医刮痧可调理心悸.....	313

第三章 六腑主泻——泻尽毒素,周身轻松

胃:主管营养的组织与运输.....	315
1.胃为后天之本,为仓廪之官.....	315
2.刮痧保健脾胃,净化消化系统.....	317
3.胃痛分寒热,病除痛自消.....	318
4.刮痧补阴养胃,胃炎就会“知难而退”.....	320
5.刮痧消除胃火,遏制口臭.....	321
6.反胃的复方自愈调理.....	322
7.治疗胃下垂的特效方法.....	322
小肠是服务生:担任吸收精微之职.....	323
1.小肠是吸收食物的受盛之官.....	323
2.善待小肠经,心脏没毛病.....	324
3.胸闷:刮痧排便畅通心情.....	325
4.肩周炎:刮痧畅通小肠气.....	325
5.腹痛:用刮痧调理小肠功能.....	327
膀胱是身体的排毒通道.....	328
1.膀胱为州都之官,是身体的排毒通道.....	328
2.膀胱病的两大信号:遗尿和小便不通.....	329
3.预防尿道炎,刮痧膀胱经是首选.....	330
4.得了尿频不用急,腰部刮痧按摩有疗效.....	331
5.刮痧加四金汤,治疗泌尿结石.....	332
6.李东垣治小便不利.....	333
大肠是传导之官:负责传化糟粕.....	334
1.大肠照顾好,糟粕毒素才能顺利导出体外.....	334
2.大肠经是人体血液的清道夫,一定要好好利用.....	336
3.腹泻:刮痧以补大肠之“津”为其治法.....	337
4.痔疮:与便秘形影不离的兄弟.....	338
5.刮痧配大黄牡丹汤,对治阑尾炎.....	339

胆是中正之官：阳气生发的原动力.....	341
----------------------	-----

1.《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说.....	341
--------------------------	-----

2.右上腹隐隐作痛，可能是胆囊炎在作祟.....	343
--------------------------	-----

3.坐骨神经痛，刮痧疏通胆经才是治本之策.....	344
---------------------------	-----

4.对付黄疸症，刮痧是好手.....	345
--------------------	-----

三焦是人体的总指挥：负责调动运化元气.....	346
-------------------------	-----

1.三焦为决渎之官，负责调动运化元气.....	346
-------------------------	-----

2.减少眼尾纹的秘方——敲揉三焦经.....	348
------------------------	-----

3.耳聋不用担心，刮痧来帮您.....	350
---------------------	-----

4.肥胖症，可以“补”出健康身材.....	351
-----------------------	-----

第四章 益寿延年，维护体内硬件——身体部位刮痧

头部保健刮痧：健脑益智，有益全身.....	352
-----------------------	-----

1.三千青丝，丝丝顺滑——乌发的刮痧调治法.....	352
----------------------------	-----

2.落枕：刮痧可治的小毛病.....	353
--------------------	-----

3.刮痧有益于治疗颈椎病.....	354
-------------------	-----

4.颈椎骨质增生的复方自愈调理.....	355
----------------------	-----

5.治疗慢性支气管炎，刮痧配“加味小青龙汤”.....	356
-----------------------------	-----

6.三叉神经痛的复方调理.....	357
-------------------	-----

面部五官保健刮痧：养颜美容，保健全身.....	359
-------------------------	-----

1.常刮痧，防近视于未然.....	359
-------------------	-----

2.用刮痧巧治结膜炎.....	360
-----------------	-----

3.刮痧妙方让你摆脱沙眼的苦恼.....	361
----------------------	-----

4.早期白内障，找出病根，对症刮痧.....	362
------------------------	-----

5.补气升阳，青光眼的最佳疗法.....	364
----------------------	-----

6.治愈鼻窦炎的三个刮痧秘诀.....	365
---------------------	-----

7.牙痛不用止痛片，小小刮痧就搞定.....	366
------------------------	-----

8.口腔溃疡没完没了，怎么办.....	367
---------------------	-----

9.扁桃体炎不用愁，一刮一药解烦忧.....	368
------------------------	-----

10.刮痧祛湿排脓治愈中耳炎.....	369
---------------------	-----

11.气血为纲，辨治喉痹——咽炎的刮痧处方.....	370
----------------------------	-----

骨骼健康才是真正的健康——刮痧保健骨骼.....	372
--------------------------	-----

1.骨骼刮痧保健.....	372
---------------	-----