

刮痧 排毒

去病根

真人演示◎一看就会

居家自疗◎安全方便

刮出毒素◎去除病根



中国中医科学院针灸医院主任医师, 博士研究生导师
中央保健会诊专家
中国针灸学会针法灸法分会副主任委员

吴中朝 编著

39健康网
www.39.net

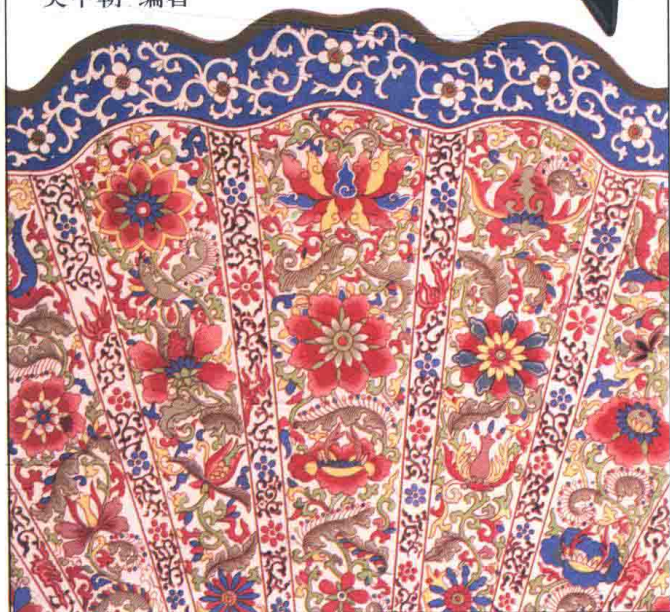
养生杂志 Health

联合
推荐

中国医药出版社
北京中医药大学出版社

刮痧排毒 去病根

吴中朝 编著



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

· 北京 ·

主 编: 吴中朝

副 主 编: 姜舒文 张腾方

编写人员: 张 帆 陈方芳 陈华兰 程东珍 邓红英 杜冬亚 邓秋霞 丁 红 丁双玉
杜辉红 段洪庭 崔先凤 龚满玉 程 霞 龚彩霞 符元凤 付 瑞 马 娟
林昌兰 廖先云 李思兰 江世双 马红林 蒋元珍 胡小荣 胡 玉 刘月华
龙庆珍 邱晶晶 申国英 傅翠英 何 辉 何元珍 贺春英 胡明桃 贾海兰
黄玉翠 黄春化 江代红 盛辉玲 兰梦思 马进平 卢春红 鲁 云 陆天燕
李申庆 刘彩琼



图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧排毒去病根 / 吴中朝编著. —北京: 化学工业出版社, 2016.6

ISBN 978-7-122-26769-6

I. ①刮… II. ①吴… III. ① 毒物 - 排泄 - 刮搓疗法

IV. ① R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 073883 号

责任编辑: 高霞 杨骏翼

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 程晓彤

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 · 印张 16 字数 260 千字 2016 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

前 / 言

人为什么会生病？病为什么总是治不好？慢性病为什么越治越多？

在医学快速发展的今天，癌症、心脑血管病、肝病、糖尿病、肾病等各种疾病发病率死亡率越来越高。究其根本，还是与我们身体内外环境的变化有关。这其中身体内的毒素是不可忽视的。

毒素是指人体内对身体有害、不能被顺利排出体外的物质，它们附着在身体各种管道的组织细胞上，就像茶壶上的茶垢一样，不易被冲刷和代谢掉，使得气血经络以及各种通道不能正常运行，从而引发疾病。

毒素一方面来自身体内部，人体每天有上亿的细胞死亡，加上食物在体内代谢后会产生大量的废物，如自由基、胆固醇、尿酸等，这些都是体内毒素的重要来源。另一方面毒素来自外界环境，如大气污染、农药残留、化学药品，以及不合理的饮食结构、吸烟、酗酒，等等。

正常情况下，人体内的毒素可以通过身体代谢的方式排出，但是如果毒素过多，则会造成堆积，从而影响气血运行，扰乱代谢平衡，损害脏腑功能，加速人体老化。

要想排毒，刮痧无疑是最安全有效的一种方式。刮痧通过对皮肤的刺激，促使机体的自我防卫系统发生作用，排出毒素，清洁体内环境，提高自身的调节能力和抗病能力。

本书介绍的刮痧排毒保健法简单易行、安全灵活，既适合疾病康复期的辅助理疗，也适合健康人保健之用。希望刮痧疗法能成为您健康的好助手。



目 / 录

第一章

读懂身体需要排毒的信号

- 2 / 8大信号提示你该排毒了
- 2 / 便秘，肠道毒素正在扩散
- 4 / 口臭，脏腑有积热
- 6 / 长斑，气血失和，毒素淤积于皮肤
- 7 / 肤色晦暗，肺脏毒素在沉积
- 8 / 痤疮，体内湿热正盛
- 9 / 肥胖，过剩脂质成为体内垃圾
- 10 / 关节痛，寒湿侵扰，要及时祛除防
遗患
- 12 / 血脂高，血液垃圾亟待清理
- 14 / 身体内为什么会有毒
- 14 / 缺乏运动，代谢产物在体内堆积
- 15 / 外邪侵体，邪毒盘踞经络
- 16 / 毒从口入，不健康的饮食和药物



第二章

刮痧是最简单有效的排毒方式

- 20 / 什么是痧：“痧”就是毒
- 22 / 观痧象知“未病”
- 24 / 刮出痧毒，除掉病根
- 28 / 刮痧工具很简单
- 30 / 找准穴位，让刮痧更有效
- 32 / 刮痧方法与技巧一学就会
- 39 / 刮痧的8个注意事项



第三章

刮痧解决日常小毛病

- | | | |
|-----------|--------------|---------------|
| 44 / 感冒 | 73 / 胃痉挛 | 96 / 雀斑 |
| 48 / 咳嗽 | 74 / 腹胀 | 97 / 皮肤松弛 |
| 50 / 发热 | 76 / 腹泻 | 98 / 皮肤干燥 |
| 52 / 咽喉肿痛 | 78 / 便秘 | 100 / 面色晦暗无光 |
| 54 / 肋痛 | 80 / 疲劳 | 101 / 皮肤瘙痒 |
| 56 / 心慌气短 | 82 / 健忘 | 102 / 湿疹 |
| 58 / 眩晕 | 84 / 焦虑烦躁 | 103 / 冻疮 |
| 60 / 耳鸣 | 86 / 落枕 | 104 / 神经性皮炎 |
| 62 / 头痛 | 87 / 失眠 | 106 / 荨麻疹 |
| 64 / 牙痛 | 89 / 急性结膜炎 | 107 / 带状疱疹 |
| 66 / 口臭 | 90 / 眼干涩、眼疲劳 | 108 / 扁平疣 |
| 67 / 中暑 | 92 / 黑眼圈 | 109 / 手足冰凉 |
| 68 / 食欲缺乏 | 93 / 眼圈浮肿 | 110 / 面神经麻痹 |
| 70 / 消化不良 | 94 / 痤疮 | 112 / 头发早白 |
| 72 / 呃逆 | 95 / 黄褐斑 | 113 / 脱发 |
| | | 114 / 肩颈酸痛、僵硬 |
| | | 116 / 腰酸背痛 |
| | | 118 / 下肢酸痛 |



第四章

刮痧排五脏毒，防治各种慢性病

- 122 / 肥胖
- 124 / 糖尿病
- 126 / 高血压病
- 128 / 高脂血症
- 130 / 冠心病
- 132 / 风湿性心脏病
- 134 / 中风后遗症
- 138 / 慢性支气管炎
- 140 / 慢性鼻炎
- 142 / 过敏性鼻炎
- 144 / 老花眼
- 146 / 慢性咽炎
- 148 / 慢性肺炎
- 150 / 哮喘
- 152 / 慢性肝炎
- 154 / 脂肪肝
- 156 / 慢性胆囊炎、胆石症
- 158 / 慢性胃炎
- 160 / 慢性肠炎
- 162 / 消化性溃疡
- 164 / 尿失禁
- 165 / 尿潴留
- 166 / 慢性肾炎
- 168 / 泌尿系结石
- 170 / 痛风
- 172 / 贫血
- 174 / 痔
- 176 / 专题：五脏六腑排毒保健刮痧法
- 176 / 心和小肠刮痧排毒法
- 178 / 肺和大肠刮痧排毒法
- 180 / 肝和胆刮痧排毒法
- 182 / 脾和胃刮痧排毒法
- 184 / 肾和膀胱刮痧排毒法



第五章

刮痧排风湿寒毒， 祛除骨关节疾病

- 188 / 颈椎病
- 190 / 肩周炎
- 192 / 风湿性关节炎
- 194 / 肘关节痛
- 196 / 手腕痛
- 197 / 踝关节痛
- 198 / 膝关节痛
- 200 / 足跟痛
- 202 / 腰椎间盘突出症
- 204 / 腰椎骨质增生
- 205 / 强直性脊柱炎



第六章

刮痧祛除男女疾病

- 208 / 早泄
- 210 / 阳痿
- 212 / 遗精
- 214 / 前列腺炎
- 215 / 前列腺增生
- 216 / 不育症
- 218 / 不孕症
- 220 / 月经不调
- 222 / 痛经
- 224 / 闭经
- 226 / 白带异常
- 228 / 子宫脱垂
- 229 / 子宫肌瘤
- 230 / 慢性盆腔炎
- 232 / 急性乳腺炎
- 234 / 乳腺增生
- 236 / 女性更年期综合征
- 239 / **附录**
- 239 / 手部反射区示意图
- 242 / 足部反射区示意图

第一章

读懂身体 需要排毒的信号

《黄帝内经》中说：“有诸内者，必形诸外。”意思是说，人的身体内有了毛病，一定会在身体表面显现出来。体内如果有毒素积聚，也会通过多种形式表现出来。如果我们能够留心发现、及时清理，就能让身体代谢保持平衡，健康得以持续。





8大信号 提示你该排毒了

体内毒素积聚到一定程度总会通过某种形式表现出来。如果出现便秘、口臭、长斑、肤色晦暗、痤疮、肥胖、关节痛、血脂高等问题，就是身体提示你要及时排毒了。



肠道毒素正在扩散

排便是人体排除废物及毒素的最重要途径，通常每天排便1次。如果排便频率减少，一周内大便次数少于2~3次，或者2~3天才大便1次，粪便量少且干结，则称为便秘。

便秘的危害

肠道是人体消化食物吸收营养的场所，也是毒素集中地，积存在肠道内的粪便如果不能排出体外，不只是加重肠道负担，更重要的是毒素会被人体通过血液二次或多次吸收，并且随血液一起在体内循环，使整个身体都受到严重污染。

加速人体衰老

便秘轻者影响情绪，引起胃肠神经功能紊乱而致食欲缺乏、肠胃不适、腹部胀满、口苦。严重者或长期经常性便秘还会加速人体组织和器官衰老，最后导致严重病变。

引发癌变

长期的便秘可使肠道细菌发酵而产生的致癌物质刺激肠黏膜上皮细胞，导致异形增生，易诱发癌变。

导致肠坏死

较硬的粪块阻塞肠腔，会使直肠或结肠受压而造成血液循环障碍，还可形成粪性溃疡，严重者可引起肠坏死、穿孔。

诱发血管疾病

因便秘而用力，会增加腹压，引发心脑血管疾病发作，如诱发心绞痛、心肌梗死发作等。对于心脑血管疾病患者来说这是比较危险的，尤以清早如厕时发病最为常见。

便秘的原因

1. 进食过少或食品过于精细、缺乏纤维素或水分，对结肠运动的刺激减少。
2. 精神因素、生活不规律、久坐少动、未能及时排便也易引起便秘。
3. 滥用某些药物，如泻药等会使肠道的敏感性减弱，造成便秘。
4. 某些器质性病变，如肠道或内分泌相关疾病等常会导致便秘发生。

肠道健康，人才有活力

肠道既是产生毒素的场所，也是排出毒素的通道。科学研究发现，人体的免疫系统超过一半位于肠道，特别是结肠。结肠一旦无法正常运作，体内的毒素就会经由其他管道（如肾脏、皮肤及呼吸）而被排出体外，此时除了便秘，还会造成体味、口臭、皮肤暗晦、皮肤过敏、发疹及色斑等问题。及时清理肠道毒素，才能让身体代谢顺畅，保持活力。

刮痧可治便秘排肠毒

便秘的原因从表面看是肠道功能减弱、蠕动变慢，究其根本则是气血两虚，而致肠道运化传导无力。刮痧是畅通气血的好方法，刮拭背部的大肠俞穴和小肠俞穴、腹部的天枢穴和关元穴、手臂的曲池穴和支沟穴等都能疏通相关经络的气血，有效改善肠道环境，增加肠动力，促进肠毒排泄，并治疗便秘等肠道疾病。

刮拭手臂的支沟穴



其他排肠毒的方法

1. **合理饮食常运动。**调节饮食，增加膳食纤维的摄入，同时加强运动，可促进肠道蠕动，有助于排便。
2. **好习惯让排便更顺畅。**每日定时排便，形成条件反射，建立良好的排便规律，会让每次排便都轻松顺畅。
3. **多喝水能清除宿便。**每天至少喝 1500 毫升白开水，能有效软化粪便，并将粪便向结肠远端推进。晨起空腹喝一杯水最有效。
4. **揉腹能加速排便。**经常揉腹，有利于增强腹肌，促进肠道蠕动，加速排出粪便，还能使肠道内菌群保持平衡，防止肠道老化。
5. **及时治疗相关疾病。**及时治疗肛裂、肛周感染、子宫附件炎等疾病，能预防或缓解便秘症状。





脏腑有积热

口臭也称口气，就是人口中散发出来的令别人厌烦、使自己尴尬的难闻气味。口臭虽然是小毛病，但影响却很坏，它往往会使人不敢与别人近距离交往，从而产生自卑心理，影响正常的人际、情感交流。口臭还可能是身体某些疾病的信号。

口臭者多不自知

有些人口臭较重，自己就可以闻到自己的口气臭秽；而有些人，通过他人的反应，才知道自己口臭。更多的情况是：别人碍于情面，未能指出来，而自己往往又很难意识到。

其实要想知道自己是否有口臭很简单，可以做个小测试：将左右两手掌合拢并收成半封闭的碗状，包住嘴部及鼻头处，然后向聚拢的双掌中呼一口气，紧接着用鼻吸气，就可闻到自己口中的气味如何了。

口臭多为脏腑积热，刮痧可解除

由于饮食不节，或过多地食用辛辣食品，以及劳倦过度等不良的生活方式造成的脾胃功能虚弱，使食物在肠内得不到正常的消化，大量食物糟粕不能排出体外，愈积愈多，形成毒素进入肠壁血液，从而伤害脏腑引发各种疾病。而沉积在肠内的食物糟粕时间一长就会积滞生热，产生臭气，向上蒸发，通过口腔及鼻咽部位即形成口臭。

要想治愈口臭，必须先清除肠壁和脏腑内血液中的毒素，使肠胃恢复正常，沉积在肠内的食物糟粕得以排出体外，从根本上去除形成口臭的土壤。刮痧是排解积热、毒素的有效方法。刮拭手上的大陵穴、劳宫穴，小腿和足部的足三里穴、内庭穴，效果都很好（详见 P66）。

刮拭手臂的大陵穴



几款除口臭的小茶方

1. 桂花茶

取3克桂花用水煎煮，然后用这煮沸的水冲泡5克红茶，每天1剂，频频含饮。

2. 桂菊茶

取桂花和菊花各6克，然后用开水冲泡，每天1剂，分2~3次冲泡饮用，有芳香清胃的效果。

3. 单味茶

取25克绿茶冲成浓茶饮用，并嚼食茶叶，有清除胃热的效果。



消除导致口臭的其他因素

避免食用某些食物：避免辛辣食物。葱、蒜等辛辣食物的气味用餐后容易留在口中。如果吃得太多，气味滞留口中就更长，很难通过刷牙祛除。

腊肠、熏牛肉、蒜肠等不仅有强烈的气味，而且也不容易消化，从而导致胃内产气，造成口臭。

及时治疗龋齿：有龋齿、残冠或残根等，食物碎屑附着在这些病变部位，经过口腔中细菌作用，食物残渣发酵后会产生口臭。只要将龋齿、残冠或残根治疗后，口臭就会消失。

治疗牙周疾病：有牙周疾病，特别是慢性牙周病会形成盲袋，产生慢性溢脓而发出臭味。这时应治疗牙周病，消除盲袋，才能消除口臭。

口腔中发生了急性炎症，如急性牙周脓肿、第三磨牙冠周炎等，就会产生一些急性炎性分泌物，导致口臭，将这些疾病治愈，炎症消退后口臭也就消失了。

勤刷牙漱口：有些人牙齿之间有缝隙，进食后食物碎屑停留在牙齿缝隙中，经过口腔内细菌发酵后则产生臭味。特别是老年人牙周组织产生生理性萎缩，牙齿之间缝隙更明显。所以要注意口腔卫生，做到早晚（睡前）刷牙饭后漱口，消除口腔内的食物残渣，就可防止口臭的发生。

治疗消化道疾病：如果肠胃有疾病，如消化不良或消化道反流性疾病，可将胃内存留食物所产生的气味从口中呼出，这也是产生口臭的重要原因。只要将消化道疾病治愈就能消除口臭。



气血失和，毒素淤积于皮肤

长斑是令许多女性苦恼的事，为此很多人会试尽各种祛斑霜，色斑没有祛除，反倒是让皮肤变得更加脆弱。其实祛斑还是要找到长斑的根源，只有从源头入手，才能根治。

为什么会长斑

长斑的原因主要有以下三种：

1. 新陈代谢功能减慢，黑色素无法正常排出。
2. 阳光对皮肤造成的累积性伤害。
3. 生活紧张，作息无规律，内分泌

失调，增加黑色素的异常分泌。

当然，从中医的角度来讲，无外乎经络、气血。皮肤与脏腑、经络、气血等有密切关系，脏腑功能正常，气血充盈、经脉通畅，机体、容颜才不易衰老，肌肤才能光洁细腻；反之则会出现各种皮肤问题。

其实这与上面所说的新陈代谢问题是相通的。经络气血不通，往往与寒湿等因素相关，寒湿具有阴冷、凝结、阻滞的特点，会影响气血的流通，阻碍新陈代谢，使身体里的废物无法排出，黑色素沉积，形成色斑。

刮痧排毒，内环境清洁斑自消

刮痧看起来是让某一个部位出痧排毒，其实还调动了全身的气血，促进气血的运行。这也避免了毒素在血管、皮肤的沉积，不仅从根本上消除了长斑的因素，促使色斑消除，对于维护血管健康也是有好处的。

不同的斑，刮痧的部位不同，具体可参照本书第95~96页。



专家提示

现在市面上的祛斑霜琳琅满目、种类繁多，但是要注意，祛斑效果越强的祛斑霜，其所含的化学成分对皮肤的伤害越大，很可能会损害皮肤色素细胞，短暂祛斑后又会反弹，使色斑更多，严重的甚至还会导致毁容。



肺脏毒素在沉积

肤色晦暗，很多人第一反应就是贫血，其实贫血只是其中一个原因，皮肤不好，还有可能跟肺有关系，肺脏若是有毒素，功能受到影响，反映在人的皮肤上就是晦暗、痤疮，同时还会有毛发脱落等现象。

肺主皮毛，肺不好皮肤就遭殃

中医讲“肺合皮毛”，所谓的皮毛是比较宽泛的，大致相当于皮肤、毛发、汗腺、皮脂腺、皮肤及指甲等，具有分泌汗液、调节呼吸及抵抗外邪等功能。肺通过宣发作用，将气血输布于全身，以温

养皮毛肌肤，维持皮毛的正常生理功能。

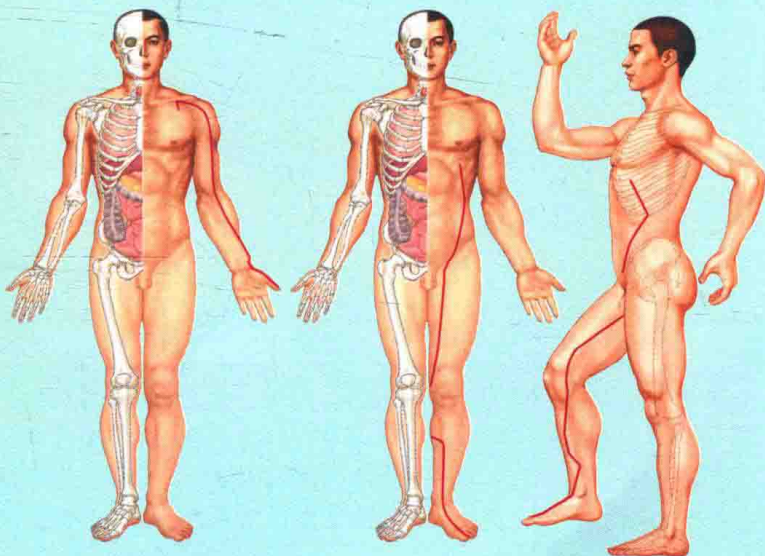
肺气足的人，皮肤就滋润光滑、有弹性。肺是与外界相连的，吸进的空气要在肺中进行交换，那么外界的各种细菌就会与肺“亲密接触”，如果正值身体虚弱，就很有可能被感染，从而降低肺功能，也就是造成肺气虚弱。肺气虚弱，肺无力输布气血给皮毛，皮毛不能得到滋润，就会“不荣”，表现为面色晦暗、毛发脱落等。

所以，如果发现皮肤有问题，要想是不是肺出了问题，而不能仅仅靠涂抹药膏或者做美容来解决。

刮痧排毒，增强肺功能

人体五脏六腑与周身经络有着密切的联系，调理经络，就能够起到调理脏腑的作用。肺居于体内，直接刺激调理很难做到，但与之相关联的经络却是在体表，通过对相关经络穴位的刮痧，可以将阻碍气血运行、影响营养物质和代谢产物的交换、引发组织器官病变的“痧”，也就是身体毒素排出体外，起到对肺排毒、增强肺功能的作用。

调理肺脏，一般可选取肺经，循经刮拭。由于肺与大肠相表里，也可选用大肠经相关穴位相配合，效果更好。血虚有贫血的则还要刮拭肝经相关穴位。



手太阴肺经

足厥阴肝经



体内湿热正盛

很多年轻人，脸上总是痘痘不断，痘痘也叫痤疮，是油脂分泌旺盛，堵塞毛孔，遭受细菌感染所致。中医认为，痤疮也是身体内的毒引起的，这种毒就是湿热。所谓体内的湿热，就是体内有湿而且有火。这类痤疮，皮肤比较油腻，出油多，舌苔是厚厚的，腻腻的。

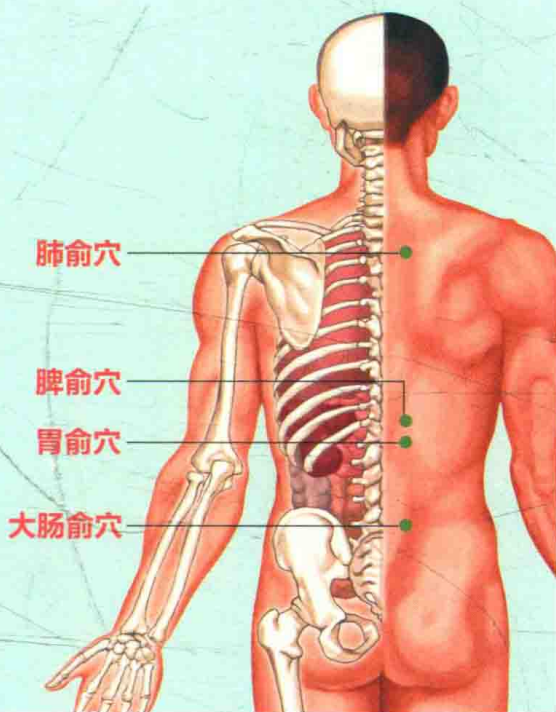
体内湿热从哪里来

1. 饮食不节，过食辛辣肥甘，会导致湿热蕴结，熏蒸肌肤，而生痤疮。这种情况，湿热还往往会蕴结肠胃，从而导致口臭、便秘等。
2. 五志皆能发火，就是说各种不良的情绪都可以发火，所以情绪的波动，尤其是生气、着急，也可能产生痤疮或者导致痤疮加重。
3. 生活不规律，比如熬夜等也会引起湿热，或者使湿热型痤疮加重。

刮痧祛湿热，刮出好皮肤

刮痧具有清热解毒、活血化瘀、利湿化痰等功效。湿热之毒通过“出痧”的方式排出体外，就从根本上解决了长痤疮的问题。

导致痤疮的湿热一般多是蕴结于肺，所以可选择肺经进行刮痧，也可选用背部肺俞穴；伴有口臭的，也可选用脾俞穴、胃俞穴、大肠俞穴等。



专家提示

痘痘虽恼人，但也不能随便挤，因为挤痘痘有可能会導致凹坑、色素沉着、瘢痕等皮肤损害。当过度用力挤压痘痘周围的皮肤时，有可能会破坏局部结缔组织，并造成炎症的扩散，使皮肤修复后也无法恢复正常弹性，形成痘坑，如果受压组织瘀血还可能形成痘疤痘斑。



过剩脂质成为体内垃圾

我们经常听到“排毒瘦身”这个词，将“排毒”与“瘦身”联系起来，其实是有道理的，因为肥胖的一个重要原因就是身体内的毒素堆积过多。

毒素堆积，代谢失调就会肥胖

肥胖的本质在于细胞的超载、脂肪的堆积，而其原因则是代谢的失常。与正常人相比，肥胖症患者体内血浆脂质（包括三酰甘油、胆固醇、游离脂肪酸等）含量明显升高，说明肥胖症患者体内存在着不同程度上的脂质代谢紊乱情况。

这些脂质如果不能被及时代谢掉，就成为危害健康的身体垃圾，就是我们通常所说的毒素。毒素过多，反过来又加重了排泄困难，所以肥胖患者减肥，如果方法不对，总是事倍功半。

因此，治疗肥胖症的过程，实质上就是排毒的过程，排出毒素，让体内脂质代谢紊乱得以纠正，才能从根本上治愈肥胖。

刮痧是最安全有效的去脂排毒方法

刮痧对身体最直接而明显的作用，就是能促进代谢，排出毒素。人体每天都在不停地进行着新陈代谢的活动，代谢过程中产生的废物要及时排泄出去。刮痧能够及时地将体内代谢的“垃圾”刮拭到体表，沉积到皮下的毛孔，使体内的血流畅通，恢复自然的代谢活力。

对于肥胖症患者来说，刮痧的意义还不仅仅是刮出毒素，刮痧还有调节阴阳的作用，而肥胖也是阴阳失衡的一种表现。刮痧通过对某些经络穴位的刺激，能让人体阴阳达到一种理想的平衡状态，代谢自然也就能恢复平衡。

此外，刮痧对皮肤的刺激还能加快体表脂肪的燃烧，从而减少皮下脂肪的堆积，起到减肥的效果。

