

 健康生活完全图解

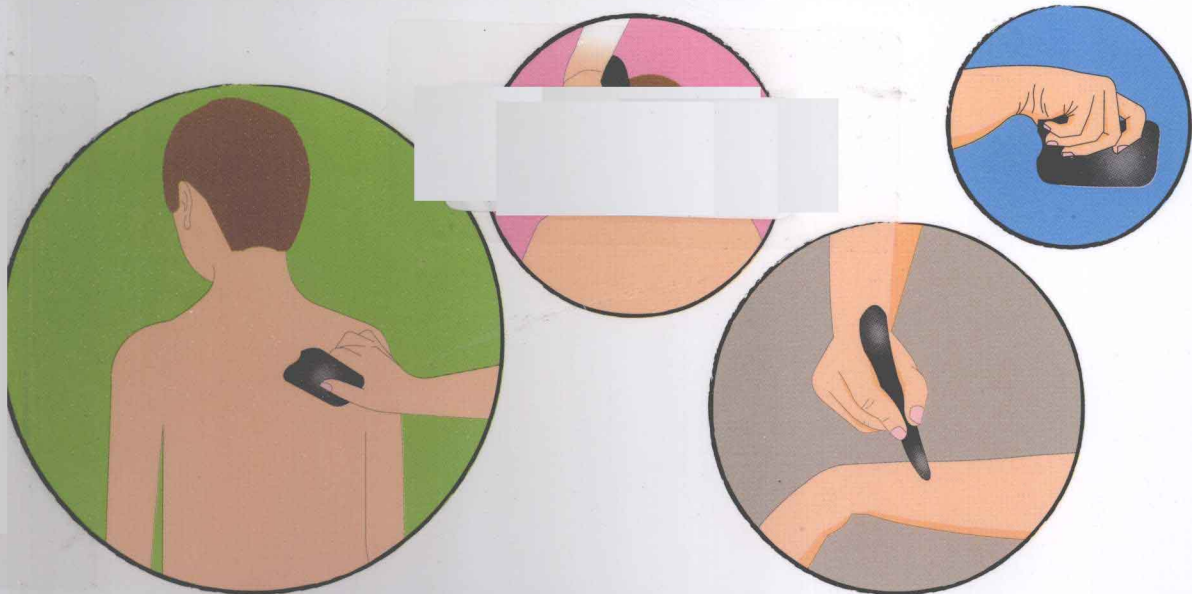
刮除病痛

一身轻 完全图解

少花钱，不吃药，特效穴位+食物疗法=健康体魄

- ◎ 近百种常见身体疾病，病因病理、功能穴位介绍清晰，一看就懂。
- ◎ 上百种按摩方法和食疗方法，取穴按摩、食疗食谱列举详细，一应俱全。
- ◎ 上百幅精美图片示例，取穴方法、食物制作说明清楚，一学就会。

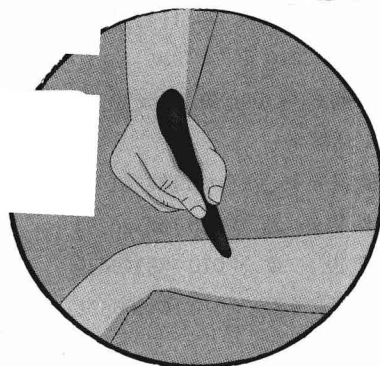
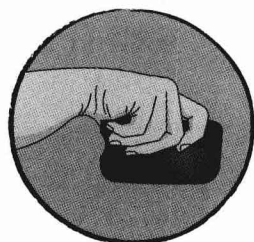
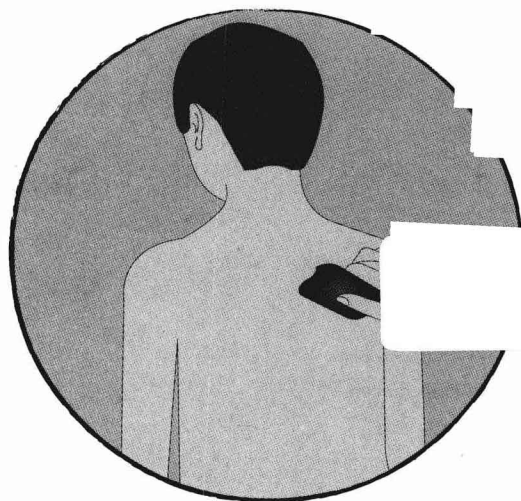
王现法◎著



健康生活完全图解

刮除病痛

一身轻 完全图解



本书选取了人体的常见病症及其他各种疑难杂症,并介绍了每种病症的详细解释和刮痧手法,几乎涵盖了所有常见疾病的刮痧疗法。书中配有大量图示,以展现精确的刮痧顺序。与其他刮痧图书不同的是,本书还介绍了食疗方法,帮助读者在迅速、准确地找到穴位的同时,辅以食疗巩固治疗效果。

图书在版编目(CIP)数据

刮除病痛一身轻完全图解 / 王现法著. —北京:机械工业出版社, 2010.12
(健康生活完全图解)

ISBN 978-7-111-32727-1

I. ①刮… II. ①王… III. ①刮痧疗法—图解 IV. ①R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243945号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:徐井 责任编辑:徐井 解文涛

版式设计:北京创智语言中心

责任印制:杨曦

北京双青印刷厂印刷

2010年12月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·14.5印张·104字

标准书号:978-7-111-32727-1

定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010)68326294

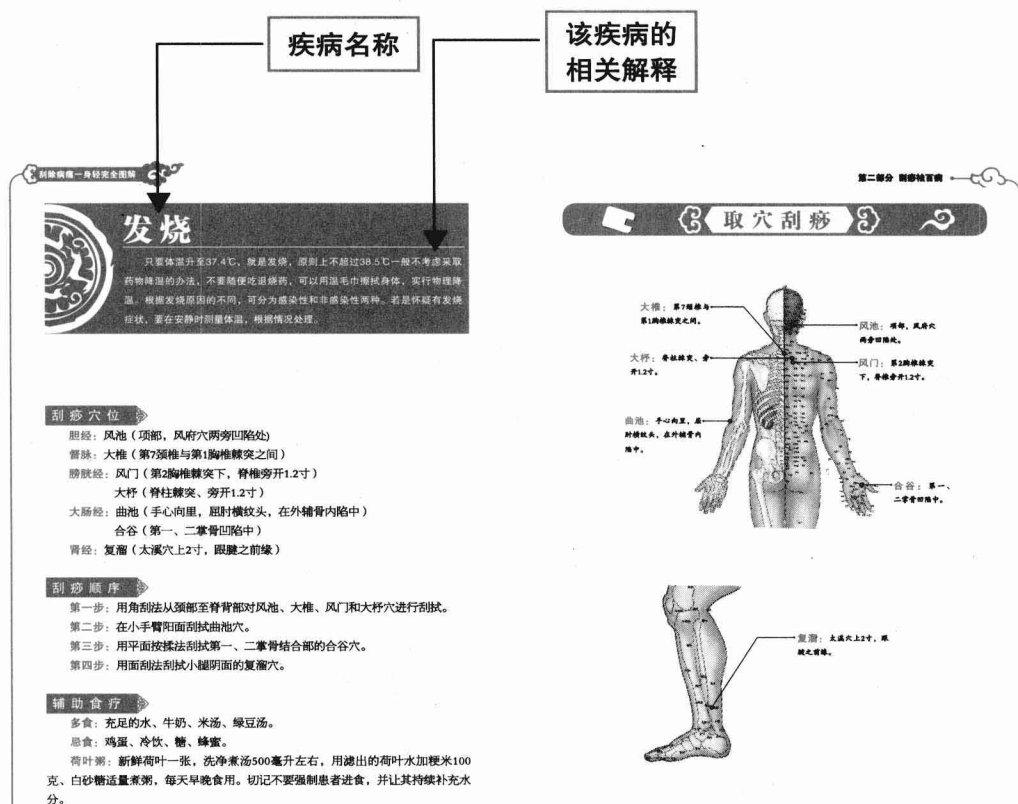
教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010)88379649

读者服务部:(010)68993821 封面无防伪标均为盗版

如何阅读本书

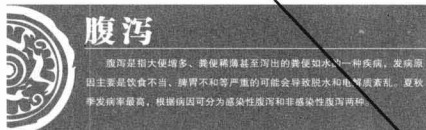
本书对选取的每一种人体常见病症及其他各种疑难杂症，都安排了疾病名称、疾病的相关解释、刮痧穴位、刮痧顺序、辅助食疗和取穴刮痧等内容。通过以下图示，相信您对本书的结构会一目了然。



最新国际标准
穴位位置图，
形象、直观、
准确。

只要您按照图示顺
序进行刮痧，一试
就知有效，一看便
知，一学就会。

刮痧保健一身经完全图解



腹泻

腹泻是指大便增多、粪便稀薄甚至泻出的粪便如水的一种疾病。发病原因主要是饮食不当、脾胃不和等严重的可能会导致脱水及电解质紊乱。夏秋季发病率最高，根据病因可分为感染性腹泻和非感染性腹泻两种。

刮痧穴位

- 督脉：身柱（背部，第3椎下）
- 膀胱经：大肠俞（腰部，第16椎下，旁开1寸）
- 胃经：天枢（腹部，脐旁开2寸，腹直肌外缘）
- 足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指处）

刮痧顺序

- 第一步：用面刮法刮拭背部的督脉。
- 第二步：用面刮法刮拭腰部的大肠俞穴，用同样的方法刮拭腹部的天枢穴。
- 第三步：用平面按揉法刮拭小腿正前方的足三里穴。

辅助食疗

- 多食：开水、果汁、胡萝卜汤、苹果、藕粉。
- 忌食：牛奶、豆类及豆制品、鸡蛋、肉。
- 焦米汤：将米粉或奶膏研成粉，炒至焦黄，再加水和适量的糖，煮沸成稀糊状即可。焦米汤易于消化，它的碳化结构还有较好的吸附、止泻作用，是治疗婴儿腹泻的首选食品。

36

刮痧保健一身经完全图解



儿童虚弱体质

儿童的虚弱体质并没有明确的定义，一般来说，其病症有：易患感冒，不易痊愈，平时没有精神，容易倦怠，冬天怕冷，夏天易腹泻，食量小，发育不良，对环境变化的反应比较敏感。

刮痧穴位

- 督脉：身柱（背部，第3椎下）
- 膀胱经：肝俞（背部，第9椎下，旁开1.2寸）
- 脾俞（背部，第11椎下，旁开1.2寸）

刮痧顺序

- 男孩：用面刮法刮拭背部的督脉、右肝俞穴、右脾俞穴。
- 女孩：用面刮法刮拭背部的督脉、右肝俞穴、左脾俞穴。

辅助食疗

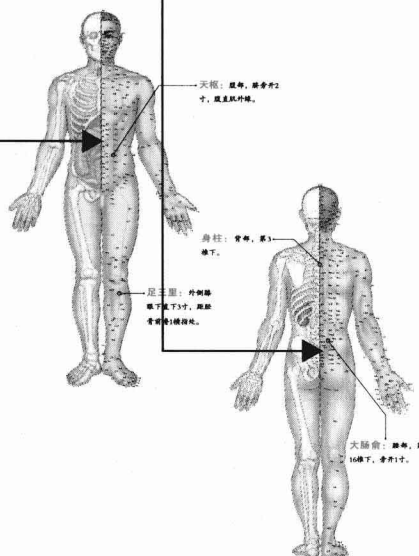
- 多食：温热水果。
- 忌食：甜食、油脂类食品。
- 注意：男孩和女孩的刮痧部位略有不同，家长应该找准穴位，然后再给孩子刮拭。

对照精确的刮痧图，加上
方便且实用的刮痧顺序，
您现在就可以开始给自己的
孩子刮痧了。

212

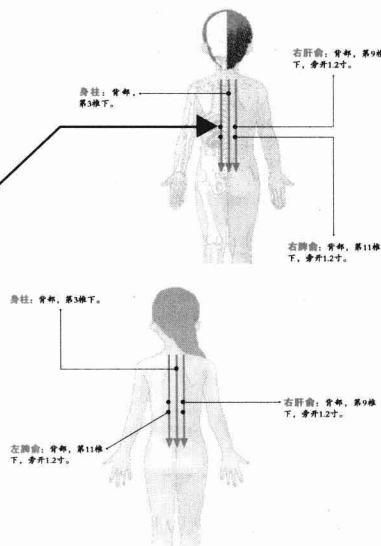
第二部分 刮痧祛百病

取穴刮痧



第二部分 刮痧祛百病

取穴刮痧



注：人体背部穴位均为左右对称。

37

213



前言



当今社会，随着经济的迅速发展和物质生活水平的显著提高，人们的保健意识也逐渐增强了，越来越多的人开始关注起自己的身心健康来，不断地寻求安全有效的强身健体方法。其实，刮痧这个良方我们自己也能轻松掌握。

我们都知道，经络学说是中国古老的医学理论中的一个重要组成部分。经络遍布全身，是人体的气、血、津液运行的主要通道，是连接人体各个部分的枢纽。由于经络遍布人体周身各个部分，因此它发挥着协调内外、平衡阴阳的作用。而刮痧主要是通过刮痧手法刺激皮下毛细血管和神经末梢，把信号传入中枢神经系统使其产生兴奋，发挥神经系统正常的调节功能，亦可刺激局部毛细血管，使其扩张，加强循环血流量，增强抵抗疾病的能力。

本书为读者精心选取了人体的常见病症及其他各种疑难杂症，并介绍了每种病症的详细解释和刮痧手法，几乎涵盖了所有常见疾病的刮痧疗法，并且配有大量图示，以展现精确的刮痧顺序。另外，本书还介绍了食疗方法，帮助读者在迅速、准确地找到穴位的同时，辅以食疗巩固治疗效果。

如果您也想要改善自己的身体状况，那么现在就来学一下刮痧吧！掌握了这些经络和刮痧的操作方法，你就可以成为自己的私人医生了。希望读者朋友们一起感受本书给你身体健康带来的惊人成效。

由于时间紧迫而且编者的水平有限，书中的错误或者不当之处在所难免，希望读者朋友们批评指正。

如何阅读本书
前言

第一部分 经络刮痧：构建人体健康的安全网

经络刮痧：构建人体健康的安全网	2
经络系统表	4
经脉循环的规律	5
十二经脉循行与脏腑病候分类	6
奇经八脉	12
现代人刮痧的五大好处	16
刮痧基本功轻松入门	18
健康刮痧的基本原则	19
刮痧注意事项	20
刮痧治疗手法	21
刮痧板的使用方法	22

第二部分 刮痧祛百病

常见病

头痛	28
感冒	30
发烧	32
流鼻血	34

腹泻	36
----------	----

呼吸系统疾病



咳嗽	40
支气管炎	42
鼻炎（鼻窦炎）	44
支气管肺炎	46
扁桃体炎	48

血液循环系统疾病



风湿性心脏病	52
过敏性紫癜	54
贫血	56
心悸	58

消化系统疾病



咽炎	62
便秘	64
急性肠胃炎	66
胃下垂	68
呃逆	70
阑尾炎	72

目 录

腹痛	74
腹胀	76
蛔虫病	78
口疮	80
痢疾	82
食欲不振	84
痔疮	86
消化不良	88
疝气	90
呕吐	92
脱肛	94
水泄	96

神经肌肉系统疾病

脑炎后遗症	100
急性感染性神经根炎	102
癫痫	104
面部神经麻痹	106
神经衰弱	108
多梦	110
失眠	112
佝偻病	114

嗜睡	116
失语症	118
瘰病	120

新陈代谢及内分泌系统疾病



盗汗	124
黄疸	126
多汗	128

运动系统疾病



风湿性关节炎	132
落枕	134
腓肠肌痉挛	136
惊风	138

外科及皮肤疾病



脑震荡	142
荨麻疹	144
湿疹	146
丹毒	148
带状疱疹	150

目 录

地方性甲状腺肿 152

冻疮 154

五官部疾病



目赤肿痛 158

视力模糊 160

角膜炎 162

夜盲症 164

斜视 166

近视 168

视疲劳 170

牙痛 172

男科和妇科疾病



阳痿 176

遗精 178

早泄 180

前列腺炎 182

月经不调 184

痛经 186



目 录

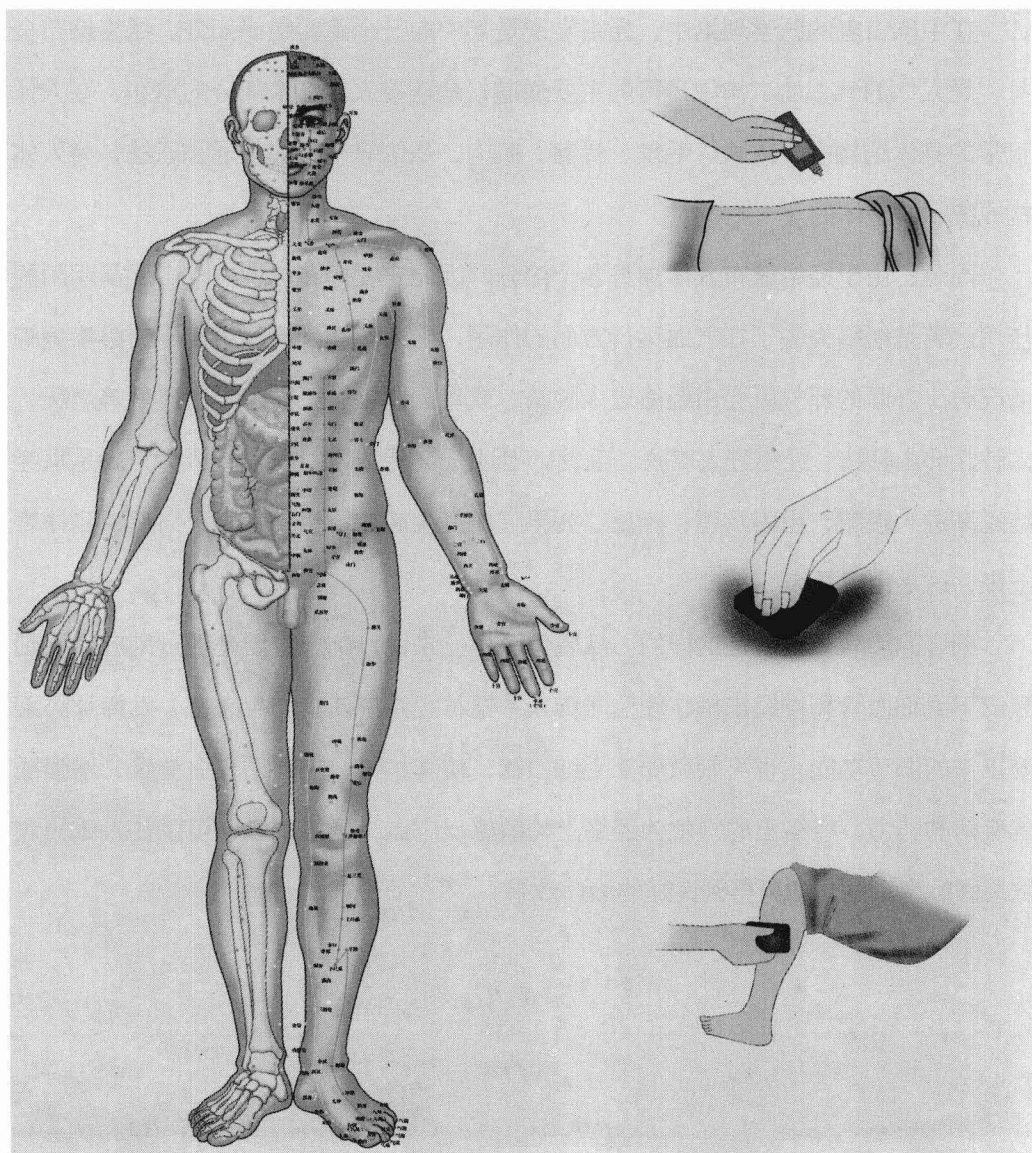
闭经	188
更年期综合征	190
产后缺乳	192
乳腺炎	194

儿科病

小儿夜啼	198
小儿厌食症	200
小儿遗尿症	202
小儿夜尿症	204
小儿流涎	206
小儿疝气	208
小儿吐乳	210
儿童虚弱体质	212
百日咳	214

第一部分

经络刮痧： 构建人体健康的安全网





经络刮痧：构建人体健康的安全网

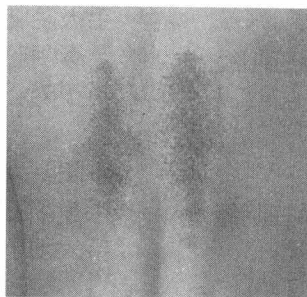
在中国古老的医学理论中，经络学说是其中的一个重要组成部分。经络遍布全身，是人的气、血、津液运行的主要通道，是连接人体各个部分的枢纽。在人体正常的身体结构中，皮肤、毛发、骨骼、肌肉，是依靠经络的沟通和联结，将人体构成统一的整体。

同时，由于经络遍布人体周身各个部分，因此它发挥着协调内外、平衡阴阳的作用。若是经络失去了在气血运行方面的作用，当人们遇到天气突变、传染疾病等情况时，外面的邪气就会由经络进入脏腑；或者因饮食、工作、学习过累等情况，内脏之邪由脏腑、经络进入皮肤、毛发。因此，若是外邪之气侵入人体，就是从经络逐渐进入脏腑，由表及里；相反，如果脏腑发生病变，也会通过经络反映到体表上来，这是由里及表。

刮痧的治病原理就是这样的。从现代医学上来说，刮痧主要是通过刮痧手法刺激皮下毛细血管和神经末梢，使信号传入中枢神经系统使其产生兴奋，发挥神经系统正常的调节功能，也可刺激局部毛细血管，使其扩张，加强循环血流量，增强抵抗疾病的能力。经络上的穴位为经络上的敏感反应点，经络刮痧，可以在人体的穴位周围顺次刮拭，即可得到良好的治疗效果。

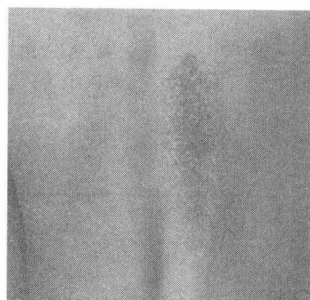
出痧

刮痧后在经脉气血瘀滞的部位会出现颜色深浅不同的痧斑。



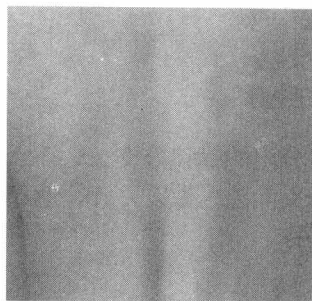
退痧

所出之痧的颜色逐渐变浅，慢慢消退。

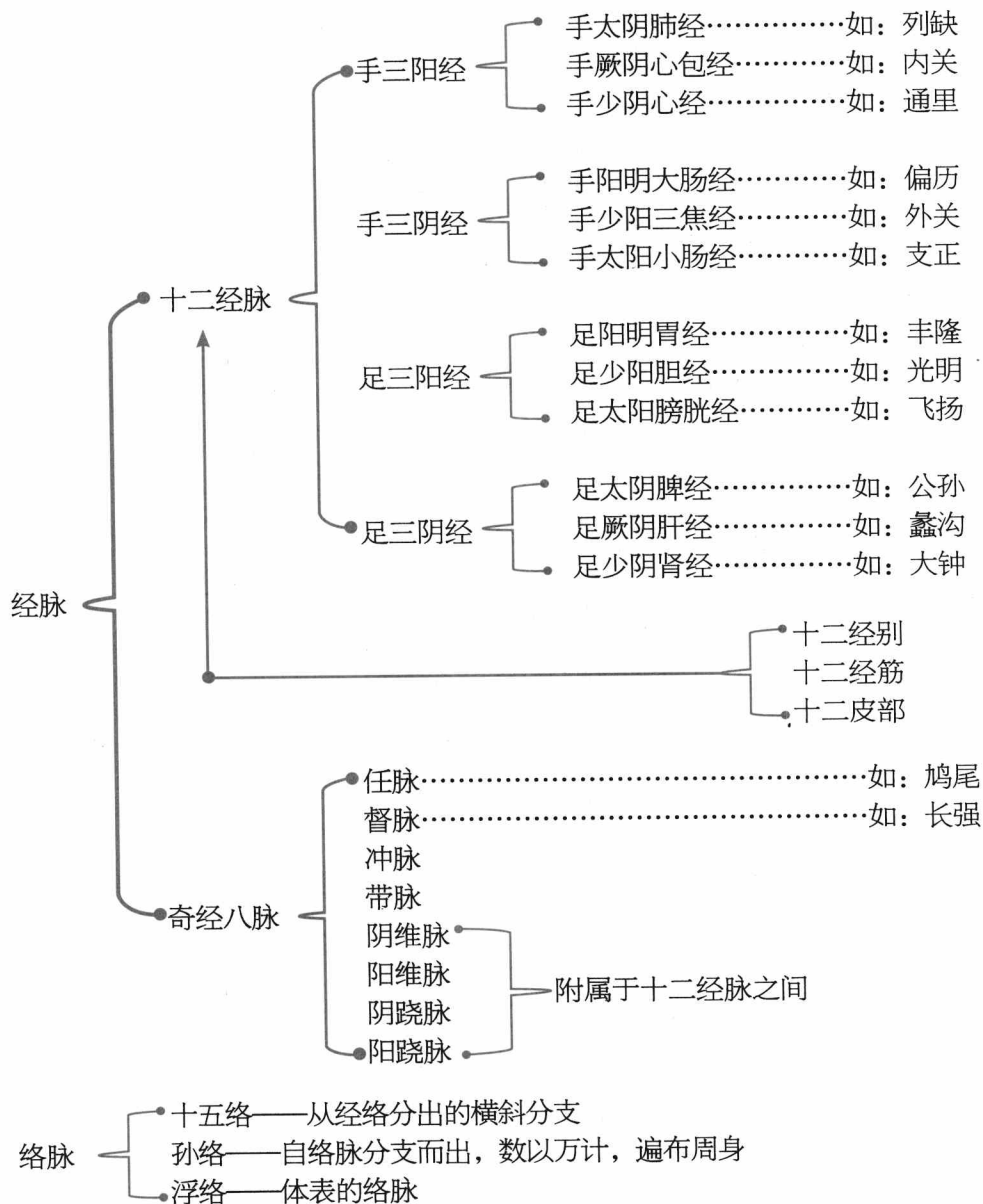


无痧

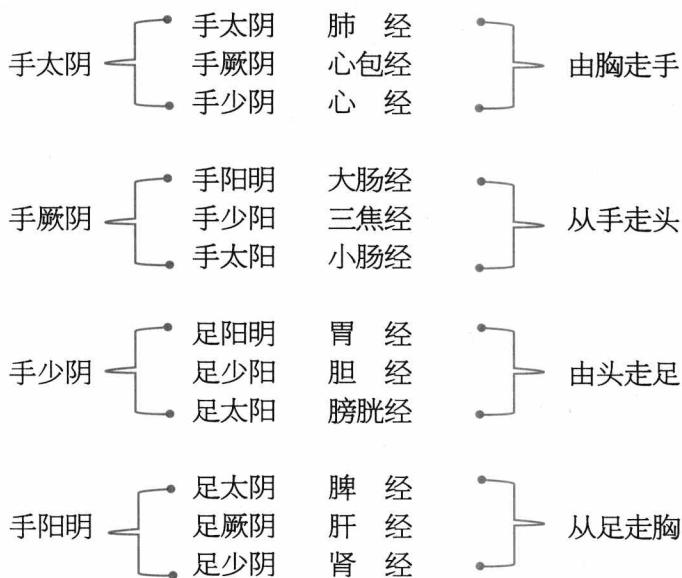
几天以后，痧被机体免疫细胞完全清除，皮肤颜色逐渐恢复正常。



经络系统表



经脉循环的规律



经脉的循环程序是：

