

【医道养生系列七】

病有来路 必有归途
找准来路 何愁疾病无处可归

刮痧排毒王

一步找病源 三步除病根

王敬◎著



只要看得懂文字便能找到病因
只要会搓洗衣服便能治病养生



滋身堂
SHI NURSING
The special treatment
for you
91-007

人的病是无穷无尽的，治病的方法也无穷无尽，
用有限的生命去寻找无限的治疗方法，
结果只能病死。所以，治病就要找准致病之源，除掉病根。

你是高血压、糖尿病、心脑血管病，
还是其它疑难杂症，
都是因为血液里的毒素太多引起的，
所以治病先要排出血液之毒。

血液毒素不是靠药物和食物能排尽的，
“王氏刮痧排毒法”通过皮肤将毒素排出体外，
让你走向健康，不留任何隐患！

【W】 华文出版社

医道养生系列七

刮痧排毒王
一步找病源
三步除病根

王敬◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧排毒王，一步找病源，三步除病根 / 王敬著.
—北京：华文出版社，2010.6
ISBN 978-7-5075-3166-4

I. ①刮… II. ①王… III. ①刮痧疗法—基本知识
IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第109598号

书 名： 刮痧排毒王，一步找病源，三步除病根
标准书号： 978-7-5075-3166-4
作 者： 王 敬
责任编辑： 姜艳艳
出版发行： 华文出版社
地 址： 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼
邮政编码： 100055
网 址： <http://www.hwcb.com.cn>
电子信箱： hwcb@263.net
电 话： 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261
经 销： 新华书店
印 刷： 小森印刷（北京）有限公司
开 本： 710mm × 1000mm 1/16
印 张： 15
字 数： 300千字
版 次： 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
定 价： 32.90元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与发行部联系调换



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？”要是听到说没有，那肯定会很焦急地劝说朋友去吃药。好像病了就只能吃药，吃了药病就会好似的，事实果真如此吗？

2000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，藏寒生满病，其治宜灸焫。故灸焫者，亦从北方来；南方者，……其民嗜酸而食胙，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，其治宜导引按砭。故导引按砭者，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，而中原地带则是按砭导引。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，高明的医生就在于他能掌握以上不同的治疗方法，根据不同的病情灵活运用这五种方法。大家都知道扁鹊见蔡桓公的故事，扁鹊见到蔡桓公的时候，发现他的身体潜藏着疾病，让他治疗，但蔡桓公没听他的。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。扁鹊就说了：“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；病邪进入肠胃，汤药也治好；发展到骨髓，已经是回天无力了。”从这故事里也可以看出，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，还只开了二剂。

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

我有位刮痧学员是位医生，在一家医院工作。有一年春节打电话给我拜年，我问他现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工作，他说没有。我问他为什么？他说因为不赚钱，领导不让开展。

这是我们国内普遍的一个现象，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。

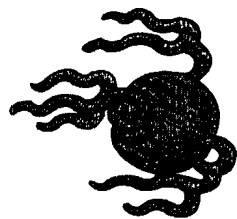
有一次，他到北京，因为失眠请我诊治。他告诉我，他在美国已经失眠好多天了，什么药都没吃，专门等着到北京找我治疗。我笑着对他说：“你吃点药不就行了，找我看病成本多高啊。”他很认真地说：“西药副作



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，穷得没办法了才去看中医，因为中医花费低。

医院领导不重视刮痧、拔罐、针灸、按跷导引这类非药物疗法，因为创造不了效益。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。价值取向不同，结果当然各异。作为普通老百姓该如何取舍，心里自当明鉴。



目录

引子：不学会保健，你可能一生都在为医院攒钱

第一章 病有来路，必有归途——排出血毒让疾病离得远远的

1. 肠道有毒毒一处，血液有毒毒一身 / 21
2. 我们身体的内部环境正受到前所未有的侵害 / 23
3. 病从口入，入到哪里？治病要治本，本是什么？ / 26
4. 掌握了经络，养生便可不费吹灰之力 / 30
5. 打通经络就打开了血液流畅的通道 / 34

第二章 通畅经络最简便的方法：刮痧和拔罐

1. 刮痧和拔罐：轻轻一刮，病灶点即刻显现 / 41
2. “表面工夫”作用大，刮痧让血毒从皮肤渗出来 / 44

- 3. 痧斑是一宝，强体、活血、美肤有特效 / 47
- 4. 刮痧、拔罐三步骤一条龙完成查灶、消灶过程 / 49
- 5. 七大法门，将刮痧治病原理一网打尽 / 51

第三章 五脏主藏，气血充足才健康

1. 肝是将军：主管一身的气血调度 / 59

◎ 中医的肝是将军，西医的肝是消化腺 / 59

◎ 五大因素，让肝默默受伤害 / 61 -

◎ 这些问题都是肝惹的祸 / 65

偏头痛：从肝胆着手，头痛、失眠一并除 / 65

制怒：调治高血压的第一要务 / 68

乳腺增生、精神疾病，刮痧一网打尽 / 69

抑郁症：营造良好的心态关键在于疏通肝气 / 71

闭经、痛经：女人的问题找肝准没错 / 72

美甲：通畅肝经是最好的美甲术 / 73

肝开窍于目，肝好目自明 / 74

“气得吃不下饭”是因为伤了肝 / 75

◎ 养肝最核心的两大要素：充足的睡眠和通畅肝经 / 77

◎ 治肝三步曲——三步解决中医肝系病症的方案 / 80

2. 脾是大内总管：气血分配要找它 / 84

- ◎ 中医的脾是大内总管，西医的脾是淋巴器官 / 84
- ◎ 为什么人的脾会出问题 / 86
- ◎ 很多现代富贵病都是因为伤了脾 / 89
 - 肌肉萎缩、肥胖：不同病症一样病源 / 89
 - 子宫出血：拔罐、艾灸脾经迅速止血 / 92
 - 腹胀、腹泄：孩子的问题就找脾调治 / 93
 - 面色无华：健康的脾脏就是最天然的化妆品 / 93
- ◎ 治脾三步曲——三步解决中医脾系病症的方案 / 95

3. 肾是先天之本：养肾就是养生机 / 99

- ◎ 中医的肾是先天之本，西医的肾管尿液 / 99
- ◎ 头发是反映肾状况的晴雨表 / 101
- ◎ 为什么现代人动不动肾虚 / 102
- ◎ 肾精不足，人就会出现如下问题 / 103
 - 发烧：也有可能是肾虚 / 104
 - 男子性功能问题：肾虚一样是常见病 / 106
 - 尿失禁：水液调节的问题也要找肾 / 107
 - 呼吸问题：患病久了，都要补补肾 / 108
 - 骨质疏松：补肾、畅通肾经是关键 / 109
 - 听力、二阴问题：肾是一专多能的“巧匠” / 110
 - 失眠：心肾不交首选刮痧 / 112
- ◎ 足底按摩——最经济实惠的居家养肾法 / 112
- ◎ 治肾三步曲——三步解决中医肾系病症的方案 / 115

4. 肺是宰相：肺朝百脉推动血液运行 / 118

- ◎ 中医肺是宰相，西医肺管呼吸 / 118
- ◎ 为什么人的肺会出问题 / 120
- ◎ 和呼吸有关的问题都不要忘了肺 / 121
 - 哮喘：刮痧、拔罐打通呼吸的通道 / 121
 - 感冒：病邪刚来，赶紧刮刮痧 / 123
 - 美容：要想皮肤好，先要从肺调 / 124
 - 小便问题：肺为水之上源 / 124
 - 鼻塞流涕：鼻子是肺开在体外的窗口 / 125
 - 偏头痛：列缺穴的独门绝技 / 126
- ◎ 治肺三步曲——三步解决中医肺系病症的方案 / 127

5. 心是君主：全身血液运行的枢纽 / 131

- ◎ 中医心是君主，西医心是“血泵” / 131
- ◎ 心开窍于舌：舌是心的形象大使 / 133
- ◎ 为什么人的心会出问题 / 134
- ◎ 心的问题都是危及生命的大问题 / 137
 - 心绞痛：疾病突发，刮痧能当救急药 / 137
 - 冠心病：心脏问题刮痧可救急 / 139
 - 心悸：心包经和心经是心脏的保护伞 / 140
- ◎ 治心三步曲——三步解决中医心（心包）系病症的方案 / 140

第四章 六腑主泻，气血有序方无疾

1. 胃是仓储：主管营养的组织与运输 / 147

☉ 中医的胃是仓储加物流，西医的胃管消化 / 147

☉ 为什么人的胃会出问题 / 149

☉ 胃不好，人体就失去了供养之源 / 150

胃痛：吃出来的问题刮痧能解决 / 150

☉ 治胃三步曲——三步解决中医胃系病症的方案 / 152

2. 小肠是服务生：去粗取精巧安排 / 155

☉ 中医的小肠分消泌浊，西医的小肠管吸收 / 155

☉ 看起来不相关，根源都在小肠 / 157

胸闷：大便通了，心气也会顺 / 157

便秘：大便干燥、口臭可能是小肠气不通 / 158

青春痘：找出病源从内调 / 159

☉ 治小肠三步曲——三步解决中医小肠系病症的方案 / 160

3. 膀胱是水利部长：宜堵宜疏有调度 / 164

☉ 中医的膀胱是水利部长官，西医的膀胱是储存尿液的袋子 / 164

☉ 膀胱经上的俞穴是五脏六腑开在后背的“商号” / 165

☉ 一条膀胱经可调节人体五脏六腑的气血 / 167

感冒：提高免疫力，固表补虚多刮痧 / 167

腰痛：委中一穴留罐也有效 / 168

痔疮：难言之隐外治之法好消除 / 168

◎治膀胱三步曲——三步解决中医膀胱系病症的方案 / 170

4. 大肠是传导之官：五谷轮回人长寿 / 175

◎中医的大肠是传导之官，西医的大肠是肠管 / 175

◎为什么人的大肠会出问题 / 177

◎大肠最容易引发的问题 / 178

便秘：增液行舟，便秘该补还要补 178

◎治大肠三步曲——三步解决中医大肠系病症的方案 / 180

5. 胆是中正之官：清净无杂好决断 / 183

◎中医的胆是中正之官，西医的胆储存胆汁 / 183

◎为什么人的胆会出问题 / 185

◎胆汁分泌不好，身体的问题会层出不穷 / 186

胆石症：改变结石形成的病理环境最重要 / 186

消化功能：胆汁是脾胃消化的推进器 / 190

优柔寡断：增强决断力从胆开始 / 190

◎治胆三步曲——三步解决中医胆系病症的方案 / 191

6. 三焦是孤府：容纳脏腑“胸腔”大 / 195

◎三焦是中医的“特产” / 195

◎三焦的问题波及全身 / 197

打嗝：点压翳风穴，呃逆打嗝瞬间停 / 197

◎治三焦三步曲——三步解决中医三焦系病症的方案 / 198

第五章 任督通，则全身气血通

任督二脉，人体阴阳互换的小周天 / 211

气郁和乳腺增生：膻中拔罐，消气散瘀疾病除 / 212

感冒、发烧：表证单取大椎也能有显效 / 213

第六章 脊柱有多柔韧，人就有多年轻

1. 脊柱就像发射塔，肌肉和韧带就好比是支撑的钢绳 / 225

2. 脊椎的问题是“坐一族”们的高发问题 / 227

⊗ 腰椎间盘突出：脊柱的问题也要从肌肉下手 / 227

⊗ 膝关节疼痛：气血一通关节即刻变灵活 / 229

⊗ 颈椎病：脖子的寒气，刮痧拔罐最好除 / 231

⊗ 肩周炎：祛寒散瘀是刮痧、拔罐的拿手好戏 / 232



引子：不学会保健，你可能一生都在为医院攒钱

我在外讲课给人看病时，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“震撼”，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1000多元。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，草率地对待自己的身体。似乎从没有想过，身体总有一些也会“罢工”。

中国人讲究“聚沙成塔，积少成多”。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10年、20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过来的。

前几年春节回老家，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：“你介绍的那个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的胃不太好，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”出现了一点正常的意外（没缝合好）。又进行了二次手术，差点送了命。人是活过来了，花了很多医药费用，自费都花了2万元。术后人虚得不行，在家养了几个月，最近刚能出来活动活动。

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》里面有一篇文章是这样写的：“将为胠篋探囊发匮之盗而守备，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，唯恐絨滕扃鐍之不固也。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。但是如果是大盗来了，他们举起箱子、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！