



寻水要寻源  
治病要治本

王敬◎著



# 刮痧排毒王

只要看得懂文字便能总结病因

只要会搓洗衣服便能治病养生

肥胖、高血压、心脑血管疾病……

根源都在于血液中毒！

血液之毒，

药物和食物虽能排解，

却会产生新的毒素，

难以尽除。

“王氏刮痧排毒法”通过皮肤将毒素排出，

让血管不堵，

血液无毒。



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

# 刮痧排毒王

王敬◎著



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧排毒王 / 王敬著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5023-7147-0

I. ①刮… II. ①王… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 184788 号

## 刮痧排毒王

---

责任编辑: 李卫东 出版统筹: 李耀辉 策 划: 杨 柳 特约编辑: 李 鑫

---

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038  
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)  
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)  
邮 购 部 (010) 58882873  
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 北京慧美印刷有限公司  
版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷  
开 本 710×1000 1/16  
字 数 171千  
印 张 15  
书 号 ISBN 978-7-5023-7147-0  
定 价 32.90元

---



版权所有 违法必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

## 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，吃了药病才会好似的，事实果真如此吗？

两千多年前的《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，故邪不能伤其体形，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，脏寒生满病，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，其治宜导引按蹠。故导引按蹠者，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



地带则是按摩导引。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，高明的医生能掌握并根据不同的病情灵活运用以上五种方法。大家都知道扁鹊见蔡桓公的故事，扁鹊见到蔡桓公的时候，发现他的身体里潜藏着疾病，让他治疗，但蔡桓公没听扁鹊的。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：“最开始的时候，你的病只在皮肤表层，用热水焐就可以治好了；后来疾病发展到肌肉，用针灸也能治好；病邪进入肠胃，用汤药也能治得好；现在发展到骨髓，已经是回天无力了。”从这个故事里也可以看出，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，还只开了两剂。

可见，治病不一定用药，药非万能。那为什么现在有些医生这么热衷于开药呢？而且，去过医院的人都知道，有些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。有一年春节他打电话给我拜年，我问他现在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治疗，他说没有。我问他为什么。他说因为不赚钱……

这是我们国内存在的一个现象，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合成的药，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。

很多从医者不重视刮痧、拔罐、针灸、按摩导引这类非药物疗法，因为创造不了经济效益。我的美国朋友不吃西药，宁可忍着病痛折磨，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。判断角度不同，结果当然迥异。作为普通老百姓该如何取舍，心里自当明鉴。



## 引子：不学会保健，你可能一生都在为医院攒钱

我在外讲课或给人看病时，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一千多元。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，身体总有一天也会“罢工”。

中国人讲究“聚沙成塔，集腋成裘”。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。攒粮票攒上十年、二十年，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起来的。

有一年春节回老家，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：“你介绍的那种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，但花了很多医药费，自费都花了两万元。术后人虚得不行，在家养了几个月，最近刚能出来活动。

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》里是这样写的：“将为胠篋探囊发匮之盗而为守备，则必摄緘滕，固扃鐃，此世俗之所谓知也。然而巨盗至，则负匮揭篋担囊而趋，唯恐緘滕扃鐃之不固也。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！

这和我们现在人们的生活状态很相似，很多人辛辛苦苦挣钱、攒钱，有病不治，怕花时间怕花钱。结果呢？一旦得病，需要手术，就会把多年甚至是一辈子积攒的钱乖乖地送给医院，送得那么慷慨，那么从容，哪怕砸锅卖铁也毫无怨言！真是应了那句话：平时投资健康没有钱，有也没有；病到重时用万千，没有也有。只要医院一开口，哪怕成千上万，借遍亲朋好友也一定会筹到。这和为大盗攒钱有什么区别呢？攒得越多，送给大盗的时候越从容。

所以说，如果不会养生，不会有病早治，不懂得花小钱省大钱的道理，那可能一生都在辛辛苦苦地为医院攒钱。



## 目录

序：药不是治病的唯一选择

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

人体的五脏六腑、四肢百骸都需要血液的滋养。就好像一片稻田，如果灌溉的水源有问题的话，这片稻田还能长出很好的稻谷吗？所以，血液的污染影响的不是身体某一部分，而是全身，表现出来的症状千奇百怪，让人无所适从。

1. 肠道有毒毒一处，血液有毒毒一身 / 003
2. 我们身体的内部环境正受到前所未有的侵害 / 005
3. 病从口入，入到哪里？治病要治本，本是什么？ / 008
4. 掌握了经络，养生便可不费吹灰之力 / 012
5. 打通经络就打开了血液流畅的通道 / 016

## 第二章 刮痧和拔罐，一步找到血液毒素藏身之处

“病灶点”涵盖了穴位，是穴位动态的、个体的反映，是模糊中的精确，是动态中的相对静止。这个病灶点就通过刮痧和拔罐来找。刮痧拔罐很容易就能发现问题所在，只要一刮一拔，哪里出痧，哪里不出痧，出什么颜色的痧，痧重不重，很容易就可以看出来，不需要任何其他的知识。

1. 刮痧和拔罐：轻轻一刮，病灶点即刻显现 / 023
2. “表面功夫”作用大，刮痧让血毒从皮肤渗出来 / 026
3. 痧斑是一宝，强体、活血、美肤有特效 / 029
4. 刮痧、拔罐三步骤一条龙完成查灶、消灶过程 / 031
5. 七大法门，刮痧治病原理一目了然 / 033

## 第三章 五脏主藏，气血充足才健康

中医将人体比喻成一个国家，将十二脏腑各自赋予一个职位。在这些职位当中，肝是将军。所以，它要非常有本事，有勇有谋，能够深谋远虑。用在人体上，意思就是说肝可以像将军一样抵御邪气的干扰，保卫肌体，捍卫健康。

## 1. 肝是将军：主管一身的气血调度 / 041

☉ 中医认为肝是将军，西医认为肝是消化腺 / 041

☉ 五大因素，让肝默默受伤害 / 043

☉ 这些问题都是肝惹的祸 / 047

偏头痛：从肝胆着手，头痛、失眠一并除 / 047

制怒：调治高血压的第一要务 / 050

乳腺增生、精神疾病：刮痧一网打尽 / 051

抑郁症：营造良好的心态关键在于疏通肝气 / 053

闭经、痛经：女人的问题找肝准没错 / 054

美甲：通畅肝经是最好的美甲术 / 055

肝开窍于目，肝好目自明 / 056

“气得吃不下饭”是因为伤了肝 / 057

☉ 养肝最核心的两大要素：充足的睡眠和通畅肝经 / 059

☉ 治肝三步曲——三步解决中医肝系病症的方案 / 062

## 2. 脾是大内总管：气血分配要找它 / 066

☉ 中医认为脾是大内总管，西医认为脾是淋巴器官 / 066

☉ 为什么人的脾会出问题 / 068

☉ 很多现代富贵病都是因为伤了脾 / 071

肌肉萎缩、肥胖：不同病症一样病源 / 071

子宫出血：拔罐、艾灸脾经迅速止血 / 074

腹胀、腹泻：孩子的问题就找脾调治 / 075

面色无华：健康的脾脏就是最天然的化妆品 / 075

☛ 治脾三步曲——三步解决中医脾系病症的方案 / 077

### 3. 肾是先天之本：养肾就是养生机 / 081

☛ 中医认为肾是先天之本，西医认为肾管尿液 / 081

☛ 头发是反映肾状况的晴雨表 / 083

☛ 为什么现代人动不动就肾虚 / 084

☛ 肾精不足，人就会出现如下问题 / 085

发烧：也有可能是肾虚 / 086

男子性功能问题：肾虚一样是常见病 / 088

尿失禁：水液调节的问题也要找肾 / 089

呼吸问题：患病久了，都要补补肾 / 090

骨质疏松：补肾、畅通肾经是关键 / 091

听力、二阴问题：肾是一专多能的“巧匠” / 092

失眠：心肾不交首选刮痧 / 094

☛ 足底按摩——最经济实惠的居家养肾法 / 094

☛ 治肾三步曲——三步解决中医肾系病症的方案 / 097

### 4. 肺是宰相：肺朝百脉推动血液运行 / 100

☉ 中医认为肺是宰相，西医认为肺管呼吸 / 100

☉ 为什么人的肺会出问题 / 102

☉ 和呼吸有关的问题都不要忘了肺 / 103

哮喘：刮痧、拔罐打通呼吸的通道 / 103

感冒：病邪刚来，赶紧刮刮痧 / 105

美容：要想皮肤好，先要从肺调 / 106

小便问题：肺为水之上源 / 106

鼻塞流涕：鼻子是肺开向体外的窗口 / 107

偏头痛：列缺穴的独门绝技 / 108

☉ 治肺三步曲——三步解决中医肺系病症的方案 / 109

## 5. 心是君主：全身血液运行的枢纽 / 113

☉ 中医认为心是君主，西医认为心是“血泵” / 113

☉ 心开窍于舌：舌是心的形象大使 / 115

☉ 为什么人的心会出问题 / 116

☉ 心的问题都是危及生命的大问题 / 119

心绞痛：疾病突发，刮痧能当救急药 / 119

冠心病：心脏问题刮痧可救急 / 121

心悸：心包经和心经是心脏的保护伞 / 122

☉ 治心三步曲——三步解决中医心（心包）系病症的方案 / 122

## 第四章 六腑主泻，气血有序方无疾

从脾胃功能分析来看，除了存储的作用之外，还有加工以及运输的功能。也就是说，脾胃同时兼有仓储、加工以及物流三个行业的功能，这三者协调配合，脾胃功能才算得到了充分的发挥。

### 1. 胃是仓储：主管营养的组织与运输 / 129

☉ 中医认为胃是仓储加物流，西医认为胃管消化 / 129

☉ 为什么人的胃会出问题 / 131

☉ 胃不好，人体就失去了供养之源 / 132

胃痛：吃出来的问题刮痧能解决 / 132

☉ 治胃三步曲——三步解决中医胃系病症的方案 / 134

### 2. 小肠是服务生：去粗取精巧安排 / 137

☉ 中医认为小肠分清泌浊，西医认为小肠管吸收 / 137

☉ 看起来不相关，根源都在小肠 / 139

胸闷：大便通了，心气也会顺 / 139

便秘：大便干燥、口臭可能是小肠气不通 / 140

青春痘：找出病源从内调 / 141

☉ 治小肠三步曲——三步解决中医小肠系病症的方案 / 142



### 3. 膀胱是水利部长：宜堵宜疏有调度 / 146

☉ 中医认为膀胱是水利部长，西医认为膀胱是储存尿液的袋子 / 146

☉ 膀胱经上的腧穴是五脏六腑开在后背的商号 / 147

☉ 一条膀胱经可调节人体五脏六腑的气血 / 149

感冒：增强免疫力，固表补虚多刮痧 / 149

腰痛：委中一穴留罐也有效 / 150

痔疮：难言之隐外治之法好消除 / 150

☉ 治膀胱三步曲——三步解决中医膀胱系病症的方案 / 152

### 4. 大肠是传导之官：五谷轮回人长寿 / 157

☉ 中医认为大肠是传导之官，西医认为大肠是肠管 / 157

☉ 为什么人的大肠会出问题 / 159

☉ 大肠最容易引发的问题 / 160

便秘：增液行舟，便秘该补还要补 160

☉ 治大肠三步曲——三步解决中医大肠系病症的方案 / 162

### 5. 胆是中正之官：清净无杂好决断 / 165

☉ 中医认为胆是中正之官，西医认为胆储存胆汁 / 165

☉ 为什么人的胆会出问题 / 167

☉ 胆汁分泌不好，身体的问题会层出不穷 / 168

胆石症：改变结石形成的病理环境最重要 / 168

消化功能：胆汁是脾胃消化的推进器 / 172

优柔寡断：增强决断力从胆开始 / 172

🌀治胆三步曲——三步解决中医胆系病症的方案 / 173

## 6. 三焦是孤府：容纳脏腑“胸腔”大 / 177

🌀三焦是中医的“特产” / 177

🌀三焦的问题波及全身 / 179

打嗝：点压翳风穴，打嗝瞬间停 / 179

🌀治三焦三步曲——三步解决中医三焦系病症的方案 / 180

## 第五章 打通任督二脉，通调全身气血

任脉能妊养胎儿，与女子经、带、胎、产的关系密切。所以，与女子怀孕、月经关系密切的妇科方面的疾病，主要都应从调理任脉着手。督脉属奇经八脉，属阳经，又称“阳脉之海”，具有调节全身阳经经气的作用。

### 任督二脉，人体阴阳互换的小周天 / 193

气郁和乳腺增生：膻中拔罐，消气散淤疾病除 / 194

感冒、发烧：表证单取大椎也能有显效 / 195