

图书基本信息

书名：<<刮痧排毒王，一步找病源，三步除病根>>

13位ISBN编号：9787507531664

10位ISBN编号：750753166X

出版时间：2010-8

出版时间：华文

作者：王敬

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

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……其病皆为痈疡，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，……其民嗜酸而食胾，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。

## 内容概要

《刮痧排毒王：一步找病源三步除病根（附光盘1张）》告诉我们治病要治本，寻水要寻源。知名刮痧大师用多年的研究经验告诉我们，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素在反复吸收的过程中进入血液，血液受到污染了。

污染的血液流到哪里，哪里就会出现各种病症。

这些病症看似毫无头绪，但内在却有千丝万缕的联系。

血液流进五脏六腑的任何一脏一腑，相应的部位都会出现不同的反应。

只要我们了解了其中的根源，看懂了身体的信号，在相应的部位上施治，便能轻松除疾病，健康到天年！

王氏刮痧、拔罐排毒法，根据中医俞募配穴的原理以及远端取穴的方式，将千奇百怪的病症归结到人体五脏六腑，将人体几百个穴位分门别类，只要看得懂文字便能总结病因，只要会搓衣服便会治病养生。

大道至简。

疾病的源由很简单，净化血液的方法更简单，只要我们掌握最简单的方法——刮痧、拔罐，便可随时随地将身体里面的血毒清除出去，保证身体健康无恙。

## 作者简介

王敬，中国中医科学院副主任医师，中国中医药报社文化事业部主任，成都中医药大学成人教育学院兼职教授，中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会副会长，国家中医药管理局职业鉴定中心中医刮痧师专家委员会副主任委员。

1980～1985年：成都中医药大学（原成都中医学院）医疗系。

1985～2004年：中国中医科学院工作（曾任中国中医科学院基础理论研究所病因研究室负责人、中医学校副校长、副主任医师）。

2004～2010年：中国中医药报社工作（现任中国中医药报社文化事业部主任）。

作品：从1988年至今，一直笔耕不辍，单独或与人合著中医保健类图书将近30本，分别包括：1.《中国刮痧健康法》（第一作者）中国医药科技出版社1994；2.《中国刮痧健康法大全》（第一作者）北京科学技术出版社1997；3.《拔罐——中国真空拔罐健康法》（第一作者）北京科学技术出版社2001；4.《家庭刮痧保健》（第一作者）北京科学技术出版社2002；5.《保健刮痧师》（主编之一）中国劳动社会保障出版社2007；6.《中医刮痧师》（副主编）中国中医药出版社2009。

其中：《中国刮痧健康法大全》荣获中华中医药学会颁发“新中国成立60周年全国中医药科普著作二等奖”。

《保健刮痧师》由国家职业技能鉴定、中国就业培训技术指导中心，劳动和社会保障部职业技能鉴定中心组织编写。

6.《中医刮痧师》是国家中医药行业特有工种职业技能鉴定培训教材，国家中医药管理局职业技能鉴定指导中心组织编写。

## 书籍目录

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1.肠道有毒毒一处，血液有毒毒一身2.我们身体的内部环境正受到前所未有的侵害3.病从口入，入到哪里？

治病要治本，本是什么？

4.掌握了经络，养生便可不费吹灰之力5.打通经络就打开了血液流畅的通道第二章 刮痧和拔罐：一步找到血液毒素藏身之处1.刮痧和拔罐：轻轻一刮，病灶点即刻显现2.“表面工夫”作用大，刮痧让血毒从皮肤渗出来3.痧斑是一宝，强体、活血、美肤有特效4.刮痧、拔罐三步骤一条龙完成查灶、消灶过程5.七大法门，将刮痧治病原理一网打尽第三章 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中医的肝是将军，西医的肝是消化腺五大因素，让肝默默受伤害这些问题都是肝惹的祸偏头痛：从肝胆着手，头痛、失眠一并除制怒：调治高血压的第一要务乳腺增生、精神疾病，刮痧一网打尽抑郁症：营造良好的心态关键在于疏通肝气闭经、痛经：女人的问题找肝准没错美甲：通畅肝经是最好的美甲术肝开窍于目，肝好目自明“气得吃不下饭”是因为伤了肝养肝最核心的两大要素：充足的睡眠和通畅肝经治肝三步曲——三步解决中医肝系病症的方案2.脾是大内总管：气血分配要找它中医的脾是大内总管，西医的脾是淋巴器官为什么人的脾会出问题很多现代富病都是因为伤了脾肌肉萎缩、肥胖：不同病症一样病源子宫出血：拔罐、艾灸脾经迅速止血腹胀、腹泄：孩子的问题就找脾调治面色无华：健康的脾脏就是最天然的化妆品治脾三步曲——三步解决中医脾系病症的方案3.肾是先天之本：养肾就是养生机中医的肾是先天之本，西医的肾管尿液头发是反映肾状况的晴雨表为什么现代人动不动肾虚？

肾精不足，人就会出现如下问题发烧：也有可能是肾虚男子性功能问题：肾虚一样是常见病尿失禁：水液调节的问题也要找肾呼吸问题：患病久了，都要补补肾骨质疏松：补肾、畅通肾经是关键听力、二阴问题：肾是一专多能的巧匠失眠：心肾不交首选刮痧足底按摩——最经济实惠的居家养肾法治肾三步曲——三步解决中医肾系病症的方案。

4.肺是宰相：肺朝百脉推动血液运行中医的肺是宰相，西医的肺管呼吸为什么人的肺会出问题和呼吸有关的问题都不要忘了肺哮喘：刮痧、拔罐打通呼吸的通道感冒：病邪刚来，赶紧刮刮痧美容：要想皮肤好，先要从肺调小便问题：肺为水之上源鼻塞流涕：鼻子是肺开在体外的窗口偏头痛：列缺穴的独门绝技治肺三步曲——三步解决中医肺系病症的方案5.心是君主：全身血液运行的枢纽中医的心是君主，西医的心是“血泵”心开窍于舌：舌是心的形象大使为什么人的心会出问题心的问题都是危及生命的大问题心绞痛：疾病突发，刮痧能当急救药冠心病：心脏问题刮痧可救急心悸：心包经和心经是心脏的保护伞治心三步曲——三步解决中医心（心包）系病症的方案第四章 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中医的胃是仓储加物流，西医的胃管消化为什么人的胃会出问题胃痛：吃出来的问题刮痧能解决治胃三步曲——三步解决中医胃系病症的方案2.小肠是服务生：去粗取精巧安排中医的小肠分清泌浊，西医的小肠管吸收看起来不相关，根源都在小肠胸闷：大便通了，心气也会顺便秘：大便干燥、口臭可能是小肠气不通青春痘：找出病源从内调治小肠三步曲——三步解决中医小肠系病症的方案3.膀胱是水利部长：宜堵宜疏有调度中医的膀胱是水利部长官，西医的膀胱是储存尿液的肉袋子膀胱经上的俞穴是五脏六腑开在后背的商号一条膀胱经可调节人体五脏六腑的气血感冒：提高免疫力，固表补虚多刮痧腰痛：委中一穴留罐也有效痔疮：难言之隐外治之法好消除治膀胱三步曲——三步解决中医膀胱系病症的方案4.大肠是传导之官：五谷轮回人长寿中医的大肠是传导之官，西医的大肠是肠管为什么人的大肠会出问题便秘：增液行舟，便秘该补还要补治大肠三步曲——三步解决中医大肠系病症的方案5.胆是中正之官：清净无杂好决断中医的胆是中正之官，西医的胆贮存胆汁为什么人的胆会出问题胆汁分泌不好，身体的问题会层出不穷胆石症：改变结石形成的病理环境最重要消化功能：胆汁是脾胃消化的推进器优柔寡断：增强决断力从胆开始治胆三步曲——三步解决中医胆系病症的方案6.三焦是孤府：容纳脏腑“胸腔”大三焦是中医的“特产”三焦的问题波及全身打嗝：点压翳风穴，呃逆打嗝瞬间停治三焦三步曲——三步解决中医三焦系病症的方案第五章 打通任督二脉，通调全身气血任督二脉，人体阴阳互换的小周天气郁和乳腺增生：膻中拔罐，消气散瘀疾病除感冒、发烧：表症单取大椎也能有显效第六章 脊柱有多柔韧，人就有多年轻脊柱就像

发射塔，肌肉和韧带就好比是支撑的钢绳脊柱的问题是“坐一族”们的常见问题腰椎间盘突出：脊柱的问题也要从肌肉下手膝关节疼痛：气血一通关节即刻变灵活颈椎病：脖子的寒气，刮痧拔罐最好除肩周炎：祛寒散瘀是刮痧、拔罐的拿手好戏

章节摘录

插图：在水壶中加入纯净水来烧开水，用了很长时间，水壶里的内壁也不会有什么水垢。

这就好比正常的血液在血管中流淌，怎么样也不会出现问题。

如果在水壶中加入自来水，尤其是水质不太好的自来水，用不了多久，水壶里面的内壁就长水垢了，有时会很厚的一层，这样一来，烧开一壶水就要花很长时间。

这好像是受到污染的血液在血管中缓慢流动时出现动脉硬化的现象。

而且，内壁上的水垢还不是特别稳定，有时呈沙石状，有时会一块一块的脱落，这就好比是血管中的血栓。

严重时甚至把水壶嘴都堵上，倒不出水了，这就好比引起脑梗阻和心肌梗塞等疾病。

用‘烧开水’的理论来比喻血液中毒与病症之间的关系。

大家想想，一个盛满水的锅在火上烧，用不了多少时间锅里的水就烧开了。

这时，水面会冒起一个又一个水泡，如果我们把水面上冒起的水泡，比喻为脸上的青春痘、头痛或者高血压等等病症，那么，要让水面上冒起的水泡消失的话，有什么办法呢？

很多人会说，往锅里加冷水。

这是一个办法，但是，只要锅底的火继续在烧，过不了多久，一个又一个的水泡又会出现在水面上。

所以，要想从根本上解决水面上出现水泡的问题，最彻底的方法是釜底抽薪，关掉锅下的火。

火一灭，水面上出现的水泡很快就会自然消失。

水流经与大地平行的主干管道时，清的水会在上面流动。

重的，也就是污浊部分会聚集到坑中，当很多污浊在坑中聚集后，就会影响到整个下水道的污水流速甚至发生堵塞，市政工人发现下水道水流不畅时，会打开坑上预留的井盖，把坑中聚集的淤泥清除掉，污水自然就畅流无阻了。

人体内的经络系统就类似于城市中的下水道，经脉是主干，类似于下水道的主干管道。

络脉是分支，类似于下水道里的坑，气血在经络中运行，其中的杂质、污染物、瘀血等最易堵塞络脉。

大家都见过小型电台发射塔，用钢做的。

但是，钢制发射塔周围却用了不少钢索拉着与地面固定，这样才能保持电台发射塔正常。

同样，人的脊椎也必须有肌肉、韧带的牵拉才能保持正常。

发射塔两边的钢索必须是一样的力量，发射塔才能保持正常。

同理，如果脊椎两侧的肌肉有一侧经络不通，出现结节、板结、钙化，另一侧相对正常。

那么脊椎两侧的肌肉拉力就不一样了，结果就可能造成腰椎间盘突出。

刮痧、拔罐治疗腰椎间盘突出的原理就在于，它能解决腰椎间盘突出两侧的肌肉拉力的平衡问题。

刮痧、拔罐主要施术于患侧肌肉，通过出痧的方式将患侧肌肉的经络打通，使之恢复正常。

两侧肌肉的拉力平衡了，脊椎就能保持正常了，腰椎间盘突出不就解决了吗？



编辑推荐

《刮痧排毒王:一步找病源三步除病根(附DVD光盘1张)》：不学会养生，你可能一辈子都在为医院攒钱！

中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会副会长、中国中医科学院主任医师、北京电视台《养生堂》特聘中医养生专家，刮痧排毒王王敬用最浅显的道理告诉大家：病有来路，必有归途！

所有的疾病，根源只有一条——血液受到污染！

王氏刮痧排毒三步曲，从皮肤表层清除血液毒素。

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。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>