

# 刮痧排毒王，一步找病源，三步除病根



[刮痧排毒王，一步找病源，三步除病根\\_下载链接1](#)

著者:王敬

出版者:华文

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787507531664

《刮痧排毒王:一步找病源三步除病根(附DVD光盘1张)》 内容简介：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。

作者介绍:

王敬

四川成都人，毕业于成都中医药大学医疗系，现为中国中医研究院培训中心中国刮痧健康法培训部、中国中医研究院保健品公司中国刮痧健康法推广中心主任。曾在俄罗斯、乌克兰、马来西来进行学术交流和医疗教学工作。主编出版的著作有《中国刮痧健康法》、《常见病实用气功疗法》、《常见病实用气功疗法》、《男妇病奇效良方》、《女科秘诀大全》、《男性功能障碍治疗大全》等近二十部。发表的论文有：中医学独立发展探讨、阴阳五行历史表态探讨、刮痧疗法简介、刮痧治疗原理等十余篇。

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：表证单取大椎也能有显效

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  
2.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  
.....[\(收起\)](#)

[刮痧排毒王，一步找病源，三步除病根 下载链接1](#)

标签

中医

养生

刮痧

刮痧排毒王

中医及传统医学

經絡

医药

传统医学自然疗法生命科学

## 评论

看完整本书，我还是不知道具体到底该怎么刮

-----  
簡單明了、通俗易懂的一本自我保健書。花了兩個小時翻完，順便在身上實踐了一番。  
需要更多的臨證經驗……

-----  
在爷爷家闲的，天天记笔记看的倍儿认真。书很直白，插图蠢萌蠢萌的。谈感情，伤钱，伤身。

-----  
大道至简 我的理解中医的精华是非药物治疗。虽然中药也很有效 但难以诊断和运用  
根据古代医案和曾国藩家书来看 中药失大于功。不是中药本身的原因  
而是中药难掌握。非药物治疗是精华，大道。

-----  
蛮通俗易懂的，可操作性也比较强。闲来可以学着保健

看的是2013年9月科技文献的新版 ISBN 978-7-5023-7147-0

行吧！到了等着拿着书找穴位让师傅来按照肺经三部曲来拔罐，主要今天喉咙有点痛我有点紧张

从今儿起，开始各种研究养生……

很简单 总觉得过于简单了点 小时候经常中暑就在背上刮痧 效果总立竿见影

没怎么细看……

写得挺神奇的，钻研ing。

学习中

王老师的书，通俗易懂，上手快。

实践派的爱，王老师这本书不拘泥于形式，重点在于有效，刮痧拔罐都有，根据脏腑来调理更彻底。具体操作方法在视频里，一定一定要仔细看。

这是一本非常有益，读来有很有趣味的书！自己是中医药大学毕业的，相对教材这个读起来确实更舒服，王敬教授是我们业界非常优秀的医师也是一位平易近人的长辈，更是以他一只妙笔将半生从医经验加以总结，有了这本好书！自己读过，确实的好！

-----  
只讲了些脏腑的中医基础理论，哪有刮痧？

-----  
[刮痧排毒王，一步找病源，三步除病根\\_下载链接1](#)

## 书评

作者—王敬，分类—健康休闲，评分—4星。作者通过讲解刮痧拔罐的原理和五脏六腑具体疾病的刮痧拔罐治疗方法，试图解决普通老百姓如何通过刮痧拔罐来治疗常见疾病的问题。作者的主要观点一是很多危重病症都是由小毛病发展起来的，平时要投资健康，不要为医院攒钱；二是刮痧拔罐...

-----  
自从去年年底那场肺炎后，自己一直都非常注意身体，去年年底买过两本关于肺部养生的书，感觉都不太好。一次在微博中无意看到了王敬老师的微博内容，感觉这位中医很靠谱，于是关注了一段时间后买了他的这本《刮痧排毒王》。  
中医我一直觉得更应该是养生学，对中医的刮痧推拿我...

-----  
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。

-----  
[刮痧排毒王，一步找病源，三步除病根\\_下载链接1](#)