

国家卫生部职业技能鉴定指导中心职业培训基地

军医版  
精品畅销书

“中医美容师” 培训指定专用教材

主编 张秀勤 王振山

全息经络

第2版

# 刮痧美容

—— 21 世纪中医美容精粹

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



第2版

全息经络

刮痧美容

——21 世纪中医美容精粹

主 编 张秀勤 王振山

顾 问 乔国华 任韵龄 胡迎建

主 审 邓良月 陈振荣

筹 划 张立新 李静娜

协 编 姜淑贤 高彦贞 范星宇

宋 蔚 姜永清 邹世冬



人民军医出版社

PEOPLES MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

全息经络刮痧美容: 21 世纪中医美容精粹 / 张秀勤, 王振山主编. -2 版.

-北京: 人民军医出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5091-2059-0

I. 全... II. ①张...②王... III. 美容-刮痧疗法 IV. R244.4 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 142531 号

策划编辑: 焦健姿 周 宁

文字编辑: 张 毅

责任审读: 周晓洲

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮 编: 100036

电 话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传 真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网 址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

印 刷: 潮河印业有限公司

装 订: 恒兴印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 24

字 数: 443 千字

版、印次: 2009 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

印 数: 44001 ~ 64000

定 价: 79.00 元

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换





**张秀勤** 女 1947年1月出生，毕业于北京中医

药大学，海军医学专家，全息刮痧创立者。现任中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会首席专家，中国中医研究院华佗培训学校教授、中国老年保健医学研究会刮痧专业委员会副主任委员、中国国际健康美容行业发展联合会专家委员会主任委员、国家劳动部保健刮痧师职业标准定标专家，教材编委。

张秀勤教授多年潜心研究刮痧疗法，系统研究、总结了经络刮痧的方法和提高刮痧疗效的技巧，探讨并阐明了刮痧防病治病的机制，拓宽了刮痧疗法的应用思路，并创立了“全息刮痧法”，总结创新出一整套用刮痧法诊断、治疗与预防疾病的成功经验，使刮痧疗法进入全新的发展阶段。她将全息经络刮痧法成功应用于美容美体领域，以“痧诊”、“面诊”、“阳性反应诊断”、“手诊”等方法综合判断损美性疾患的原因，用特殊的手法刮拭面部，根据不同的病因实施个体化的刮痧调理方案，改善机体亚健康，标本兼治，迅速消斑除痘，减少愈后反弹，实现健康与美容兼得。她创建的全息经络刮痧美容的方法，取得了意想不到的整体美容效果，深受美容界专家和应用者的好评，公认为21世纪中医美容方法的精粹。

张秀勤曾于1996年作为我军医学专家参加第31届国际军事医学大会，演示全息经络刮痧法治疗部队训练伤获得成功；又于1997年、1998年、1999年先后参加“世界针灸联合会成立十周年学术大会”、“世界传统医学大会”、“世界创新医学大会”，并做全息经络刮痧法学术论文报告，受到国内外医学专家的肯定和赞扬，获学术论文一等奖。“健康报”、“健康与美容”杂志均报道她的研究成果。2003年、2004年两次应邀在中央电视台“健康之路”栏目现场直播“现代刮痧保健美容”节目，并多次应邀在中央电视台“夕阳红”栏目，以及北京电视台“专家门诊”、中央人民广播电台和各省市电视台、广播电台做全息经络刮痧法系列讲座。为推广、普及刮痧疗法及其新的研究成果，她应邀走遍祖国大江南北，传播健康与美容新的理念与方法。她的讲解通俗易懂，深入浅出，深受各界群众和学员的好评与欢迎，她编著的《教你刮痧保健康》定为中央电视台“健康之路”节目用书。



## 张秀勤教授在中央电视台播讲“全息经络刮痧”



“健康之路”栏目

2003.4.11



2004.9.21

“夕阳红”栏目



2003.8.19



2004.9.28

## “全息经络刮痧法”在国际医学大会



1997.11



1996.10.26



1996.10.26

第三十一届国际军事医学大会



2003.11.30



1996.10.26





## 张秀勤教授在全国各地美容界讲学



2005.10 浙江温州



2005.8 新疆哈密



2005.2 北京



2005.10 浙江温州



2005.11 浙江温州



2005.11 河南驻马店



2005.8 武汉

## 国家卫生部“中医美容师”、劳动和社会保障部“保健刮痧师”取证培训班



全国第二届卫生部中医美容师（刮痧 罐疗）专业人才取证班



全国第五届卫生部中医美容师（刮痧 罐疗） 劳动和社会保障部保健刮痧师取证班



全国第六届卫生部中医美容师（刮痧 罐疗） 劳动和社会保障部保健刮痧师取证班



全国第八届卫生部中医美容师（刮痧 罐疗） 劳动和社会保障部保健刮痧师取证班

# 序 言

刮痧属于中医传统疗法，是中国民族文化瑰宝。全息经络刮痧法以中医经络学说和生物全息理论为基础，以中医整体观念和辨证论治为指导，将刮痧特有的诊断作用应用于保健美容领域，以诊断为先导，对损美性疾患进行有针对性的调理，标本兼治，内外同调，临床应用多年，效果显著，深受欢迎。全息经络刮痧美容法是对刮痧疗法的创新与发展。

由于刮痧操作简便易学，没有副作用，该法既适合专业医师应用，也适合从事生活美容的从业人员应用和家庭自我保健，养颜美容。

张秀勤教授编著的《全息经络刮痧美容——21世纪中医美容精粹》一书既有科学性，又有实用性，通俗易懂。经专家审定，国家卫生部职业技能鉴定指导中心职业培训基地中国中医研究院华佗培训学校决定将本书作为全国“中医美容师”专业人才培养教材。

希望通过本书的出版发行，能促进中医传统文化的发扬和传承，同时对广大人民群众的美容保健起到指导作用。



张秀勤教授潜心研究的“全息经络刮痧美容法”创出有中国特色的中医美容技法，倡导健康美容，受益者众多，遍及祖国各地。中国国际健康美容行业发展联合会特向全国美容行业从业人员推荐《全息经络刮痧美容——21世纪中医美容精粹》一书，希望通过普及全息经络刮痧美容法促进中国美容行业的发展。





## 再版前言

时间过得真快，转眼间《全息经络刮痧美容》已经出版三年之久。此书问世以来，我不断收到读者的反馈：有爱好美容的人士自己居家刮痧者，也有相互刮痧美容者，更多的是美容从业者，学用书中的刮痧方法后，收获良多。面对面的教学和我在美容院中的交流，目睹美容师用自己的刮痧技术获得美白淡斑的良好效果及顾客刮痧后的喜悦。另辟蹊径的全息经络刮痧美容方法在全国范围内掀起刮痧美容的热潮，更有国外慕名求学者，一批批中医美容的专业人才从中受益。我的讲课也因此而应接不暇。刮痧疗法的潜力和魅力产生的巨大社会效应正是科技服务于大众的最好体现。

我想通过本书向读者传达的不只是刮痧美容的方法，更重要的是美容的理念、美容的规律。只有遵循美容的规律，才能收到理想的美容效果。什么是美容的规律？生活中为什么可以根据容颜判断一个人的年龄？为什么每个人脸上长斑长痘的部位有明显的差异？为什么每个人脸上出现的第一道皱纹都不在同一个位置上？为什么女性长斑多，男性长斑少？答案只有一个，即面部是身体的组成部分，面部的衰老、变化与脏腑同步，面部是内在脏腑的外现。脏腑的健康状况决定面部的容颜：脏腑健康，容光焕发；脏腑亚健康，面部各种问题接踵而来。每个人脏腑健康状况的差异，不同部位、不同性质的亚健康决定了面部皮肤问题的差异。因此，养生即是养颜。要想脸年轻，先要心年轻，要想皮肤滋润光泽，先要脏腑健康，要想面部皮肤白皙无瑕，先要血液清洁，体内环境洁净。

近二十年刮痧的实践，使我对传统医学的认识不断加深，感受着祖国医学的博大精深。无论遇到什么疑难问题，去到中医理论中寻找答案，一定能有所收获。正是在中医理论的指导下，古老的刮痧才绽放出异彩，才这么受现代人的欢迎！

无论是刮痧美容，还是防病治病，我的感悟是学用刮痧有三个阶段：一是用板刮痧，此阶段只是学习刮痧的基本技巧；二是用脑刮痧，此阶段是边刮痧边分析，用刮痧技术解决常见的病症；三是用心刮痧，只有倾注了情感与心血，用心灵去感悟，才能获得刮痧的真谛，体会到刮痧攻克一个个疑难病症的快乐及刮痧的美妙。当进入第三个阶段后，会不断有新的感悟，新的发现。业精于勤，技得于行，法生于心。我一直在寻找美容效果和舒适刮痧感觉的完美结合，在本书再版之际，我将新的感悟记录下来，写入本书，以飨读者及一切喜爱刮痧的朋友。

张秀勤

2008年10月于北京



# 前言

著者自幼体弱多病，为获健康，毅然从医，以达既医自己，又医他人。孰料人到中年，尽享中西医之法，仍时时受腰痛之疾折磨。己病不治，焉能医人？正在苦于无奈之时，巧遇刮痧疏经健康法。经亲身体验，刮痧治疗腰痛立竿见影。欣喜之余，开始勤学苦练，琢磨手法要领，研习刮痧技法，并将所得施治于人。接受刮痧者，无不顿感症状减轻，效果显著，求治者络绎不绝。

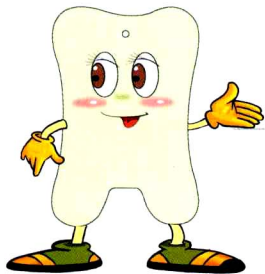
为满足更多求治者的需求，使更多人享受刮痧保健，遂从临床走向教学，并受邀于中国中医研究院华佗培训学校、基础所中医培训学校，专事传授刮痧之法。听课者日众，影响愈广，全国各地求教者纷至沓来，医治病痛，寻求保健良方，从医或就业学技能，热烈非常。

实践愈多，愈发感叹刮痧法真乃奇技，既治内脏之病，又疗筋骨劳损之疾，确是一个有待发掘之宝库。实践出真知，成功的经验、疑难病例，促我思考，激励研讨；逐渐总结创新出“全息刮痧法”、“保健刮痧法”、“刮痧诊病法”，写出专著《全息经络刮痧法》，10年来5次改版，并应中央电视台之邀拍摄刮痧专题教学片和编写《教你刮痧保健康》一书。广泛应用之后，受到医患者的好评与欢迎。

在不断传来佳音的同时，又反馈回刮痧有美容之效。为获第一手资料，即尝试为自己刮痧消斑，喜出望外，取得意想不到之功效。虽为个案偶然所得，却因其理使然；即转而系统研究刮痧美容技法。天道酬勤，功夫不负苦心，终于摸索出刮痧美容的诀窍。当将刮痧养颜消斑经验推广给美容界时，从业人员如获至宝，亲临听课获得真传者，刮痧美容，技高一筹，受治顾客，容光焕发。口碑相传，争相慕名学习全息经络刮痧美容之法，全国各地讲学邀请应接不暇。为满足众多求教者之心愿，也为美容从业者更好的掌握要领真谛，让中医美容精粹——全息经络刮痧美容健康法服务于民，使更多的人成为受益者，特编著《全息经络刮痧美容》一书，以助有缘者实现健康与美丽！

张秀勤

2005年6月



## 告诉你刮痧美容的秘密



我是一块小小的玉石美容刮痧板。大家都知道，玉石自古就是美容的佳品，今天我的主人又给我塑造了一个秀美的身材，我的每一个部位都有着优美的曲线和特殊的功用。如今我不但成了时尚白领、爱美女士们离不开的好朋友，也成了美容师的好帮手，美容院纷纷把我当作吸引顾客的招牌。这是为什么呢？主要是人们惊喜地发现我的用处太大了，不仅美容、祛斑，还能除痘、消皱纹呢。

您一定奇怪，以前只听说过刮痧能治病，难道也能养颜美容吗？这其中有什么科学道理吗？让我来告诉你刮痧美容的秘密吧！其实只要了解我为什么能治病，就自然容易了解为什么能养颜美容了。我呀，专门在人体皮肤表面行走，但可不是无目的的乱走，我专门走关键的路线。这

关键的路线就是人体的经络。

说它关键，是因为它掌管着人体的健康或生病，以至衰老和死亡的大权。因为经络是调节人体气血阴阳平衡，运送营养物质的网络系统。这个网络气血运行正常，人体就健康；哪里网络气血运行出现了故障，哪里脏腑器官轻则消极怠工，重则不听指挥，或干脆罢工，那么人体就会出现轻重不同、各种各样的疾病。面部皮肤的色斑、小痘痘，或缺少光泽，过早出现皱纹就与这个网络的故障有直接的关系。

主人告诉我，要发现这些有故障的部位，还有一条捷径可走，这条捷径就是专门和人体内脏器官相对应的地方，专家们称为“全息穴区”。当我在经络穴位和全息穴区行走时，它们会用特有的语言和我交谈，很快我就能发现有病的部位。你想知道这特

殊的语言吗？简单地说吧，我走在有些部位，脚下能感到道路不那么松软，有些僵硬或者变得不平坦，有时会遇到各种各样、大大小小的、软硬不同的障碍物。这就是生病部位向我发出的求救语言。一旦发现了“敌情”，我就要在这里认真工作，直到把它们清除。当然有的“敌人”很顽固，需要我多次临战，才能消灭。你问我是怎样消灭它们的？我的办法很多，有时把它们变成红云朵朵，让它们慢慢飘散，有时会把它大化小，或化整为零，然后请人体的“清洁工”把它们彻底搬





走。别小看我这个不起眼的动作，它的意义大着呢！它能帮人们消除体内的毒素，净化人的内环境，恢复正常的气血运行，使疾病得到有效的治疗，还能增强体质，延年益寿呢！

我在人的面部行走时，会特别小心，走的又慢，又稳，轻重适宜。面部有色斑的部位是我重点巡查之地，我要发现这些部位死亡细胞和一切垃圾的藏身地，再把它们一点一点地搬走，医生说这叫“疏通经络气血，改善微循环，增加细胞营养”。什么，你担心我会不会把面部皮肤踩坏？不用担心，我还有一个亲密的伴侣，每次行动都来给我帮忙，她就是“美容刮痧乳”。有她铺在我的脚下，柔软又润滑，还能营养皮肤，帮助清除垃圾。我俩通力合作，辛勤工作，讨厌的色斑会逐渐变浅，消失，皮肤重又恢复了红润光泽。

主人告诉我一个快速而彻底地消斑除痘，养颜美容的秘诀：那就是不能光在脸上下工夫，而要寻根溯源。因为人体是一个有机的整体，面部皮肤与各经脉、

脏腑相连。经络、脏腑有毛病，也会把这些毛病顺着经络传到面部皮肤。经络、脏腑深藏在人体内部，有了毛病表面上不一定马上看到，可是面部皮肤有了毛病，就全写在了脸上，一望便知。如果光在脸上下工夫，就好比“扬汤止沸”，只管一时。只有调整脏腑、经络，才能“釜底抽薪”，标本兼治。主人还教我一套面诊、手诊、痧诊的方法，能快速找到引起面部病变的相关脏腑、经络。这样就不用漫天巡查，可以直接捣“敌巢”（病根）。知道了这个秘诀后，我不仅在人们的面部行走，还直抄引起病变的老窝，把病根除掉，实现了靓丽持久的美容效果。举个例子吧，对于那些讨厌的小痘痘，我就直奔其老窝——引起痘痘的脏腑经脉，抄了大本营，小痘痘很快就成了“无源之水”，一个个乖乖地消失了。这个方法好处还多着呢，可以一举多得。比如，对于黄褐斑，捣掉老窝后，不但色斑消失了，整个人都变得心情舒畅，精神愉快，精力充沛了。

色斑、小痘痘长在面部，不

但有损容颜，更容易损伤人的自信心，产生自卑感。我是专门为人类除病消灾、排忧解难的，嫉恶如仇是我的本性，除恶务尽是我的原则。帮助人们消斑除痘，养颜美容，恢复自信心是我的天职。我经常在脸上有困惑的女士和美容师手中传递，停留，甚至成了她们手中离不开的宝贝。因为她们发现，用我来养颜美容，祛斑除痘，不受时间地点的限制，既方便、省钱，见效又快。

我只带给人们健康、幸福和靓丽，没有药物过敏反应的后顾之忧，也没有任何副作用。经我治疗的患者，或常使用我美容保健的女士，不但容光焕发，而且身体健康！怪不得连男士也在悄悄打听在哪里能够找到我！现在你一定明白为什么那些时尚白领、爱美的人士和美容师都非常喜欢我，对我爱不释手了吧！今天我只告诉你一点小秘密，我这点本事都是主人教的，你也想像我一样能为人们分忧解愁，受到人们的喜爱吗？那就请看这本书吧！我的主人已经把刮痧美容所有的知识和技术都写在这本书里了。

## 引言 告诉你刮痧美容的秘密

## 上篇 治疗篇

### 第1章 刮痧美容机制与临床作用

- 3 第一节 刮痧美容机制
- 9 第二节 刮痧美容的临床作用

### 第2章 全息经络刮痧美容方法

- 13 第一节 刮拭器具与刮拭方法
- 22 第二节 刮拭要领与减轻刮痧疼痛的技巧
- 28 第三节 刮痧治疗顺序步骤、时间与间隔
- 31 第四节 刮痧须知
- 34 第五节 面部刮痧
- 35 第六节 身体其他部位刮痧

### 第3章 美容美体刮痧

- 68 第一节 损美性皮肤病疾患刮痧治疗
  - 68 结节、囊肿型痤疮
  - 72 肝郁气滞型黄褐斑
  - 76 肾虚型黄褐斑
  - 80 酒渣鼻
  - 84 毛孔粗大
  - 88 眼袋
  - 92 汗管瘤
  - 96 面部单纯疱疹
  - 70 丘疹、脓疱型痤疮
  - 74 脾虚型黄褐斑
  - 78 雀斑
  - 82 毛细血管扩张
  - 86 扁平疣
  - 90 眼周皮肤晦暗
  - 94 须疮
  - 98 斑秃
- 100 第二节 美容美体保健刮痧
  - 100 养颜美容
  - 104 减肥瘦身
  - 102 美发护发
  - 106 美体保健

### 122 第三节 影响美容的相关病症刮痧治疗

- 122 带状疱疹
- 126 湿疹
- 130 心悸
- 134 腹泻
- 138 胁痛
- 142 神经衰弱
- 146 高血压
- 150 高脂血症
- 154 颈肩疼痛
- 158 腰痛
- 162 月经不调
- 166 闭经
- 170 绝经期综合征
- 124 疔病、痈肿
- 128 荨麻疹
- 132 便秘
- 136 胃脘痛
- 140 眩晕
- 144 失眠、多梦
- 148 低血压
- 152 咽喉肿痛
- 156 肩关节周围炎
- 160 膝关节痛
- 164 痛经
- 168 乳腺增生

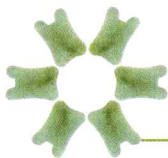
### 172 第四节 美容美体辨证刮痧

- 172 阳虚证
- 176 阴虚证
- 180 气滞证（气郁证、气结证）
- 182 血虚证
- 186 血热证
- 190 痰证
- 174 阳亢证
- 178 气虚证
- 184 血寒证
- 188 血瘀证
- 192 虚损证

### 第4章 拔罐美容美体法

- 195 第一节 罐具种类与拔罐方法
- 201 第二节 拔罐疗法操作步骤
- 204 第三节 拔罐的临床应用





# 全息经络刮痧美容

QUANXI JINGLUO GUASHA MEIRONG

## 中篇 诊断篇

### 第5章 全息经络刮痧诊断

- 211 第一节 全息经络诊断方法与特点
- 214 第二节 刮痧诊断

### 第6章 面部及身体其他部位诊断方法

- 223 第一节 面部诊断
- 237 第二节 眼部诊断
- 243 第三节 身体其他部位诊断
- 252 第四节 经络手诊
- 261 第五节 全息手诊

## 下篇 机制篇

### 第7章 中医学与中医美容特点

- 277 第一节 中医学特点
- 279 第二节 中医美容特点

### 第8章 经络刮痧法理论基础

- 285 第一节 阴阳五行学说
- 291 第二节 藏象学说
- 301 第三节 气、血、津液
- 305 第四节 经络学说与经络刮痧法

### 第9章 全息刮痧法理论基础

- 347 第一节 生物全息理论
- 356 第二节 刮痧美容常用全息穴区及主治
- 365 第三节 养颜美容调理思路与刮痧选经配区方法



## 上篇 治疗篇

全息经络刮痧美容法可以调畅气血，改善微循环，清洁体内环境，清除沉淀在皮肤深层的内毒素及其他代谢产物，疏通营养细胞的供应渠道，激活和恢复面部肌肤自身的生理功能，同时通经活络，调理脏腑，以内养外，标本兼治，可以有效改善亚健康，是中医美容技法的精粹。

本篇将详细介绍刮痧美容的机制、治疗方法、诊断方法，以及与刮痧疗法具有异曲同工之效的拔罐美容疗法。





# 第1章 刮痧美容机制与临床作用

全息经络刮痧美容法是全息经络刮痧法的一个组成部分,也是刮痧疗法临床应用范围的延伸。学习全息经络刮痧美容法一定要先了解刮痧美容的机制,懂得什么是痧、痧与健康美容的关系;掌握刮痧美容的特点、注意事项、身体各部位的刮痧方法,特别是面部美容刮痧手法的技巧,以及刮痧美容的治疗调理方法和全息经络刮痧部位。

## 第一节 刮痧美容机制

- 3 一、“痧”与美容的关系
- 5 二、刮痧美容作用机制

## 第二节 刮痧美容的临床作用

- 9 一、刮痧美容的治疗作用
- 11 二、刮痧美容的诊断作用
- 11 三、刮痧美容的预防作用



## 第一节 刮痧美容机制

全息经络刮痧美容法之所以在临床应用中取得显著效果，这与刮痧疗法的特点、防病治病的机制有直接关系。讲刮痧美容的机制，则必须先讲“痧”，明了出“痧”在美容中的作用。

### 一、“痧”与美容的关系

众多中医技法中，只有经刮痧疗法治疗之后，皮肤才会出现“痧象”，刮痧美容的显著效果和“痧象”有直接的关系。因此，探讨“痧”的实质就尤为重要。

#### (一) 什么是“痧”

##### 1、“沙证”与“痧”

中医较早记载的“痧”是与“痧证”连在一起的。较早记载“沙证”（当时用“沙”字而未用“痧”字）的书籍是元代医家危亦林在公元1377年撰写的《世医得效方》：沙证“古方不载……所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足指末微厥，或腹痛闷乱、须臾能杀人”。由此可见沙证指的

是疾病的名称。古籍中记载沙证的描述远不止这一种，根据所描述的各种沙证的症状，表明它不是一个独立的病，而是一种毒性反应的临床综合征。“沙”字在明代的医书里就都用“痧”字了。痧象是许多疾病的共同证候，综合其症状分析非常类似于现代医学所说的细菌性食物中毒、沙门菌属感染、乃至烈性传染病霍乱、副霍乱等病症。

刮痧疗法作为一种简便易行的外治法，或说是物理疗法，以其有立竿见影的疗效，在民间流传不衰。刮痧疗法中的“痧”所指均为用器具在皮肤刮拭刺激后皮肤上出现的红点如粟的“痧象”。这些“痧象”有的为红色、紫红色，有的为暗青色或青黑色的斑点、斑片，这就是通常所说的“痧”。在多年临床观察中发现：完全健康的人，刮拭后不出“痧”；处于亚健康状态或虽自我感觉良好，但有潜伏病变的人刮拭后会出痧；病患者病变部位、病情轻重、病程长短不同，刮出之“痧”的部位、颜色、形态亦不同，出痧的部



位、颜色、范围的大小与疾病的病因、病位有一定的规律性。

## 2、“痧”是含有体内毒素的离经之血

首先可以肯定痧是从血液中渗漏出来的，血管并没有损伤。如果血管损伤，当刮痧停止后，还会继续出血。而痧是在刮痧板的压力之下，从血管中管壁最薄的微血管部位渗漏出来的。所以，当刮拭停止，按压力解除时，出痧随即停止。

微血管是微循环部位的血管，只有一层内皮细胞，管壁极薄，为普通纸的1%。微血管单层内皮细胞间隙具有通透性，血液中的小分子物质从微血管壁渗出渗入，进行氧气、营养物质和代谢产物的交换。血液循环障碍首先出现在血管腔最细小的微血管部位。在气血不足的亚健康状态、脏腑功能减弱、代谢产物滞留、免疫功能异常、炎症与结缔组织病变时均会造成微循环障碍。发生微循环障碍的部位，营养物质和代谢产物不能正常交换，造成组织器官的代谢产物积聚。这些代谢产物成为体内的毒素，使血液流动速度明显减慢，血管腔扩张，通透性紊乱。微血管部位血管腔最细，血管壁最薄。刮痧时刮痧板向下的压力会使含有体内毒素的血液从通透性紊乱的毛细血管壁渗漏出来。由于皮肤的屏障作用，存在于皮肤和肌肉之间就是我们看到的“痧”。刮拭出痧的过程是有微循环障碍的

毛细血管被挤压后，血液从毛细血管壁间隙渗漏、外溢至皮下组织间隙的过程(图1-1-1)。可以说“痧”就是含有体内毒素的离经之血。



图 1-1-1

## (二) 痧和亚健康、美容与疾病的关系

### 1、新陈代谢是生命的特征

生命的过程就是机体进行新陈代谢、吐故纳新的过程。人体吸入的新鲜空气、饮食所摄入的各种营养物质经过五脏六腑各司其职的工作，将其中的营养物质分解、合成、转化成能为人体组织细胞直接利用的成分，并通过血液循环将其运送到人体的所有细胞中。细胞吸收这些营养物质后即转化成能量，成为维持脏腑功能活动的动力。在营养物质和能量转换的过程中，又不断产生代谢产物，这些代谢产物通常以呼吸、汗液、大小便等形式排出体外。这种新陈代谢的过程是生命的特征。