

中医刮痧专业委员会主任、首席刮痧专家
全息刮痧法及全息经络刮痧美容健康法创立者

张秀勤 著

张秀勤刮痧

一刮就好

私人定制的精准刮痧法

分虚实，辨证候，讲技巧，常见病治疗，
同病不同方，专属于你的
刮痧疗法，一刮就好。

扫码学刮痧



北京出版集团公司
北京出版社

张秀勤刮痧

一刮就好

私人定制的精准刮痧法



张秀勤 著



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

张秀勤刮痧 一刮就好：私人定制的精准刮痧法 /
张秀勤著. — 北京：北京出版社，2017.4
ISBN 978-7-200-12369-2

I. ①张… II. ①张… III. ①刮搓疗法 IV.
① R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 191366 号

张秀勤刮痧 一刮就好
私人定制的精准刮痧法

ZHANG XIUQIN GUASHA YI GUA JIU HAO

张秀勤 著

出版 北京出版集团公司
北京出版社

地址 北京北三环中路 6 号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

经销 新华书店

印刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

版次 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张 14.5

字数 154 千字

书号 ISBN 978-7-200-12369-2

定价 52.00 元

如有印装质量问题，由本社负责调换

质量监督电话 010-58572393

责任编辑电话 010-58572473



读者公告：本书旨在为广大读者提供养生保健或者疾病预防的参考。使用本书时，应接受执业医师指导，以便合理增强疗效，避免延误病情。本书并非医疗手册，也不能代替医生开具的处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时检查，并在专业医疗机构接受治疗。



前言

一刮就好的精准刮痧法

历史悠久的刮痧疗法，流传数千年而经久不衰，堪称国粹！本人即是刮痧的受益者，并用刮痧疗法治病救人数十年，亲历了无数刮痧治疗顽症的奇效，见证过很多刮痧缓解痛苦之时的喜悦！即使没有病痛的人刮刮痧也会说：“真舒服，刮完痧一身轻松！”更多人应用刮痧疗法减少了药物使用，减轻了病痛，恢复了健康，延长了寿命。但我也遇到过刮痧效果不明显，或刮后症状不减，甚至出现疲劳的状况。探究原因，因为每一种疗法都有它的独特性、局限性和操作要点。个体差异加之病证复杂多变，只有知己知彼，才能取疗法之长补身体之短，取得满意的疗效。盲目操作，难免适得其反！

刮痧，一是刮，二是痧。“刮”是操作，是技巧；“痧”是疗法特点。刮痧的独特性在于其快速宣泄血液中的毒素、体液中的毒素、人体内的浊气，快速清洁体内环境，所以有立竿见影之效。但体内毒素并不是所有疾病的原因，对于体内环境毒素不多而气血亏虚者，若为追求出痧，一味蛮刮，不仅没有疗效，还会耗损气血，事与愿违。

现代人体内环境不清洁者居多，且因血脉瘀滞、毒素积聚，导致气血不足者多。如能了解刮痧之长，知己体内环境寒热虚实，有针对性地运用不同的刮痧技巧，即可扬长避短，减法刮痧也能获得加法效果！最大限度地发挥刮痧优势，还能预知刮痧疗效的快慢。

本书奉献给大家一刮就好的秘诀：病名虽同，人却各异，刮痧治疗也要遵循中医一人一方的治疗原则。按本书对号入座，即使不是中医，也能分清虚实，确定自己的疾病证候。手随心转，法从板出，区别手法对证刮痧。巧用刮痧之长，做到量体裁衣般私人定制精准刮痧，定能激发身体的自调机能，治疗各种病症。若能综合运用书中根据自身寒热虚实状况配以其他技法，取各法之长，补身体之短，则效果更佳。这就是本书向大家介绍的一刮就好的精准刮痧法！

愿此书能祝君正确应用刮痧，刮出健康！让国粹传承发扬，造福人类，达我夙愿！

张秀勤

· 目 录 ·

全息刮痧法 / 1

第一章

张秀勤刮痧健康法

一刮就好, 好在哪里 / 8

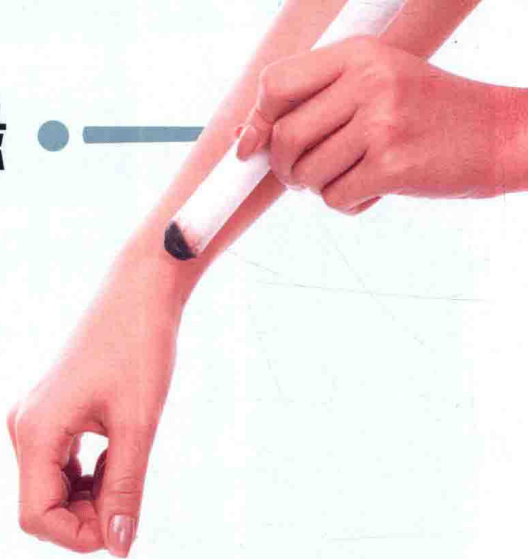
气血畅通, 病愈体健 / 8

整体双向调节, 扶正祛邪 / 9

边诊边治, 私人定制精准刮痧 / 10

看痧象分虚实定病位 / 11

刮痧板下分虚实知轻重 / 11



第二章

一刮就好的奥秘

刮痧激发机体的自调机能 / 14

刮刮皮肤为什么能治那么多病 / 15

皮肤有经络循行, 穴位是各脏腑器官的“开关”和“加油站” / 15

皮肤与内脏血管神经相连 / 15

一刮就好的原因 / 16

刮痧化瘀、净血、通脉 / 16

刮痧清热解毒, 净化体内环境 / 18

刮痧松解肌肉粘连, 修复损伤 / 20

刮痧整体调节, 一刮多效 / 20

一刮就好, 疗效有快慢 / 21

实证刮痧“速通减负”好得快 / 22

虚证气血不足好得慢 / 24

虚实夹杂证快慢有别 / 25

第三章

一刮就好的刮痧方法

刮痧器具与刮痧方法 / 28

刮痧器具 / 28

十大刮痧方法 / 30

一刮就好的刮痧技巧 / 32

刮拭按压力——一刮就好的关键 / 32

刮拭速度——决定补泻效果和舒适度 / 32

刮拭长度和面积——分寸之间有讲究 / 32

刮拭时间与刮拭间隔——因人而异 / 33

两种刮痧方法 / 33



刮痧的步骤及刮拭后的反应 / 35

刮痧五步走 / 35

刮痧后的反应 / 36

刮痧的禁忌症、注意事项 / 37

6种禁忌症 / 37

7大注意事项 / 37

第四章

分清虚实定手法、 选搭档，一刮更好

虚实症候刮法不同，一刮就好 / 40

实证刮法重宣泄，痧出即好 / 40

虚证刮法补正气，不追求出痧 / 41

虚实夹杂有补有泻 / 42

如何选配刮痧搭档一刮就好 / 43

气血不足配按摩 / 43

虚寒证配艾灸 / 44

风寒湿证配拔罐 / 44

实热证配拔罐 / 44

血瘀辨证配搭档 / 45

复杂病症需综合治疗 / 45



第五章

常见病症分虚实 一刮就好

简便四法快速辨虚实症候 / 48

内科病症 / 49

感冒 / 49

咳嗽 / 52

哮喘 / 55

中暑 / 58



糖尿病 / 60
痛风 / 64
高脂血症 / 67
高血压 / 71
中风后遗症 / 75
眩晕 / 79
心绞痛 / 82
心悸 / 85
低血压 / 88
失眠 / 91
头痛 / 94
面神经麻痹 / 97
食欲不振 / 100
胃脘痛 / 103



呃逆 / 106
胆囊炎、胆结石 / 109
腹泻 / 112
腹胀 / 115
便秘 / 118
泌尿系感染 / 121
外科病症 / 124
颈椎病 / 124
落枕 / 127
肩周炎 / 130
网球肘 / 133
腰痛、腰椎间盘突出 / 136
膝关节痛 / 139



腓肠肌痉挛 / 142

足跟痛 / 145

荨麻疹 / 148

痔疮 / 151

五官科病症 / 154

牙痛 / 154

鼻窦炎、过敏性鼻炎 / 157

咽喉肿痛 / 160

目赤肿痛 / 163

近视 / 166

干眼症 / 169

妇科病症 / 172

月经不调 / 172

痛经 / 175

闭经 / 178

盆腔炎（带下病） / 181

乳腺增生、乳腺炎 / 184



更年期综合征 / 187

子宫肌瘤 / 190

男科病症 / 193

前列腺炎、前列腺肥大 / 193

阳痿、早泄 / 196

遗精 / 199

儿科病症 / 202

小儿腹泻 / 202

小儿厌食症 / 205

小儿遗尿症 / 208

附录

人体经络穴位速查图表 / 211



全息刮痧法

生物全息理论揭示了生物体每一个相对独立的局部都包含着整体的全部信息，局部是整体缩影的规律。如耳朵、头部、面部、手、足、躯干、四肢等局部器官都包含着整体的全部信息，是整体的缩影。这些局部器官都有与整体各脏腑器官对应的位置，称为全息穴区。选择刮拭这些局部器官的全息穴区可诊测健康、防病治病，这就是全息刮痧法。身体各局部器官的全息穴区与相关脏腑对应性强，刮痧疗效迅速而显著。全息刮痧可供选择的刮拭部位多，取穴灵活多样。

全息刮痧常用穴区

面部全息刮痧穴区

面部为全身缩影，面部正中从额头至下颌是头颈和躯干脏腑器官的缩影。另外，上唇对应子宫、膀胱及卵巢，下唇对应肾脏，两颧外上方对应上肢，口唇两侧对应下肢。



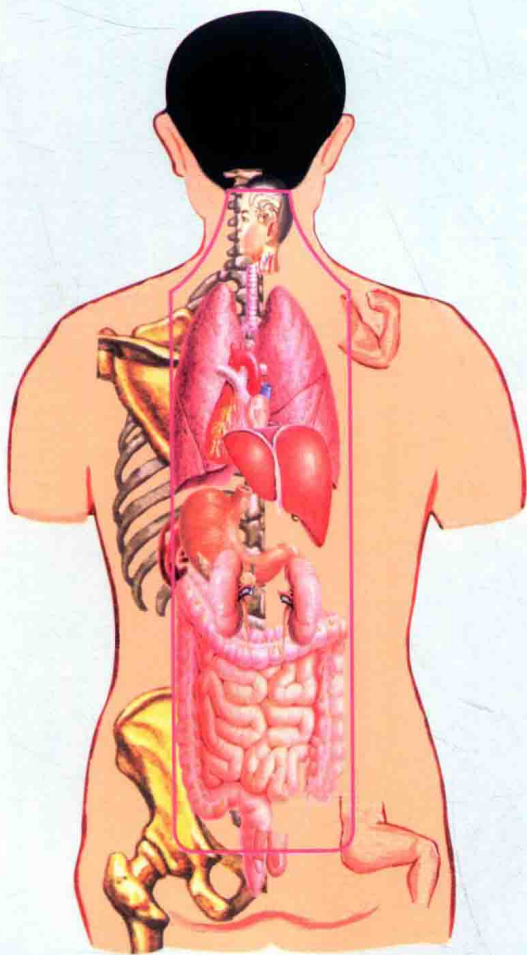
头部全息刮痧穴区

前额发际对应大脑，头顶正中对对应五脏六腑，侧头部对应四肢关节、头部侧面器官，后头正中对对应脊椎、小脑。



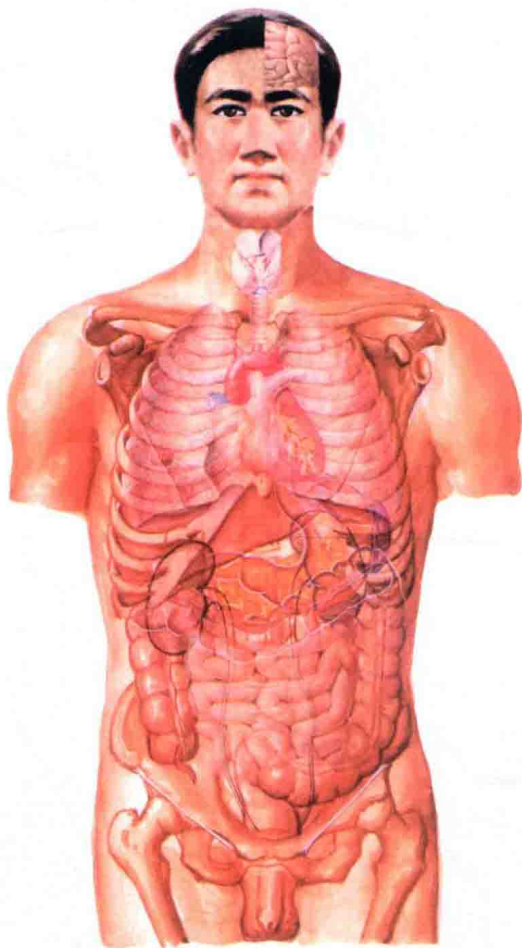
腰背部全息刮痧穴区

调节全身的神经从背部脊椎传出和传入，脊椎周围的肌张力会影响脊椎的神经和血液循环，导致各脏腑器官功能失调。刮拭腰背部脊椎对应区，调节肌张力可以有效治疗各脏腑器官神经血管失调的病症。各脏腑器官的脊椎对应区相当于与该脏腑器官同水平段正中线及向两侧拓宽3寸的范围。



胸腹部全息刮痧穴区

靠近脏腑器官的体表区域称该脏腑器官的体表投影区。脐腹部为大小肠体表投影区；小腹部的体表区域，男性为膀胱的体表投影区，女性为膀胱与子宫的体表投影区；小腹两侧的体表区域为卵巢的体表投影区；腰部两侧的体表区域为肾脏的体表投影区。



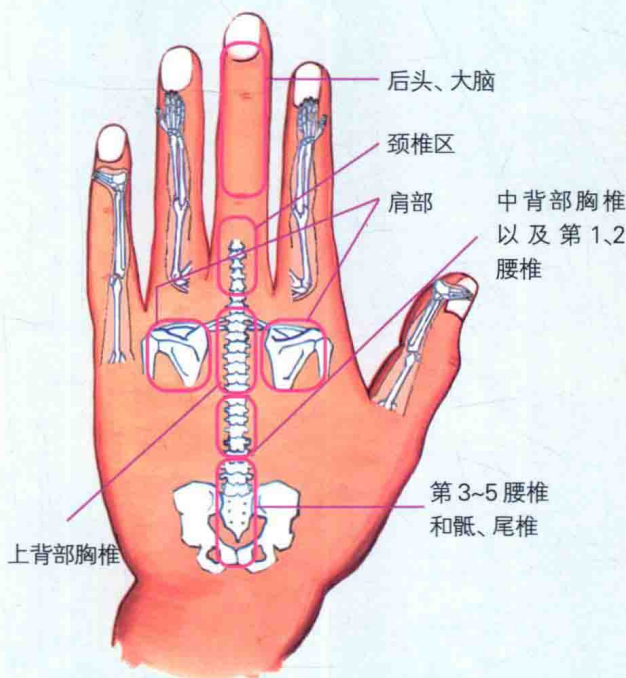
局部器官的全息穴区和同名脏腑器官有着“一枯俱枯，一荣俱荣”的对应关系。刮拭局部器官的全息穴区，根据刮痧反应能诊查脏腑器官的健康状况，也会使对应的脏腑器官出现康复反应，产生治疗作用。

手部、四肢全息刮痧穴区

手掌面对应各脏腑器官，手背面对应人体背部。竖分上下，横分左右。无论左手、右手均以大拇指的方向为身体的左侧，小指的方向为身体的右侧。

四肢部位的每节肢体都是一个完整的全息胚，都是人体的缩影。全息穴区的分布，远心端为头区，近心端为足区。依照从头到足各器官的次序来排布。

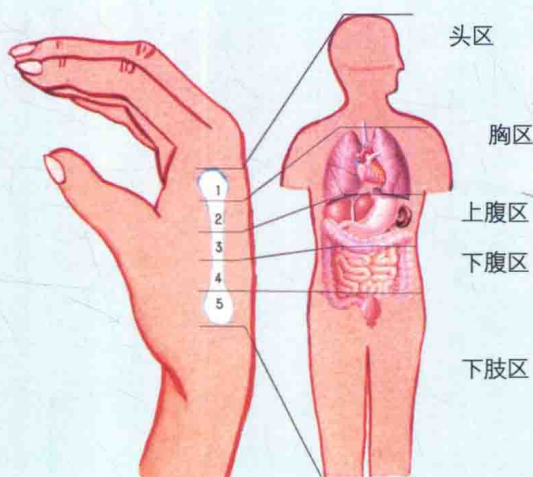
手背全息穴区



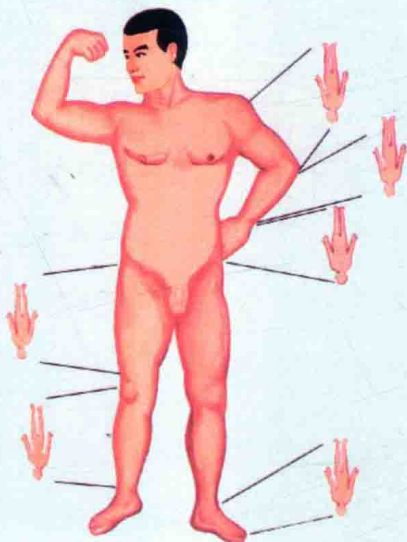
手掌全息穴区



第二掌骨桡侧全息刮痧穴区

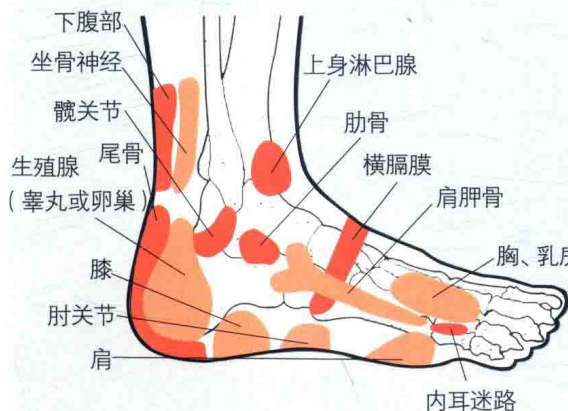


四肢全息穴区

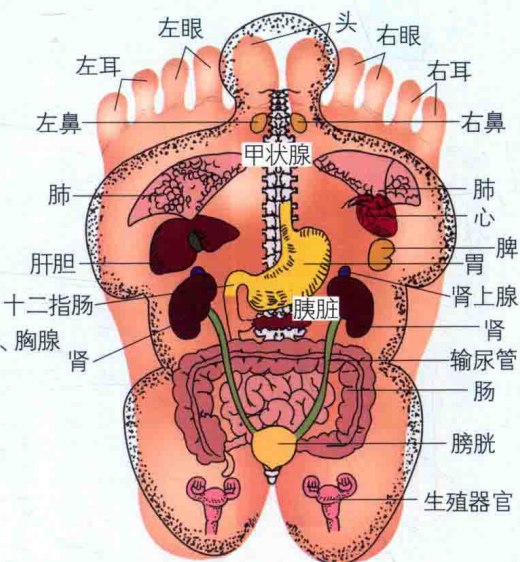


足部全息刮痧穴位

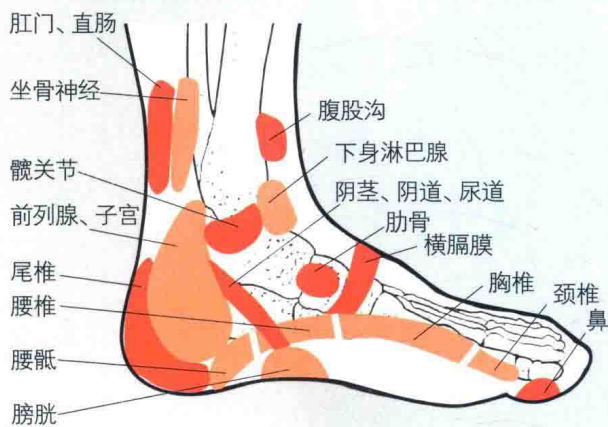
足外侧全息穴区



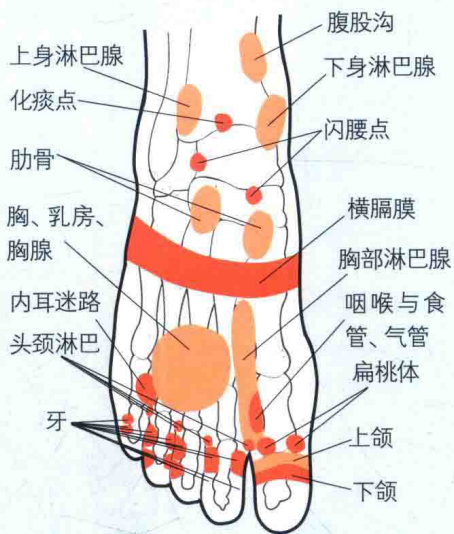
足底全息穴区



足内侧全息穴区

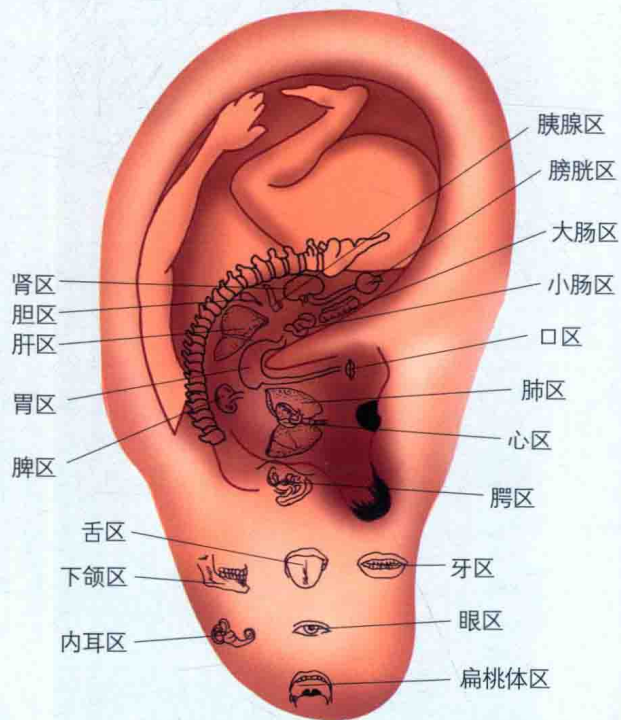


足背全息穴区

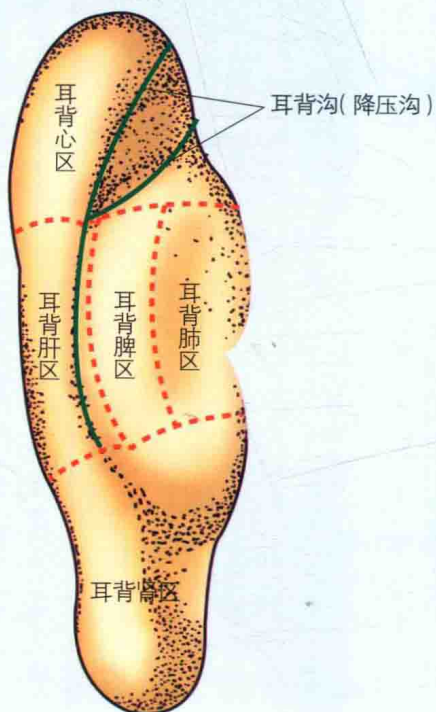


耳部全息刮痧穴区

耳前全息穴区



耳背全息穴区





第一章

张秀勤

刮痧健康法



张秀勤教授术业专攻，破解刮痧之谜，探究刮痧精髓。经多年的临床实践和深入研究，汲取民间刮痧法的精华，将生物全息理论用于刮痧，推陈出新，创立了全息刮痧法。全息刮痧取穴灵活多样，效果显著。

张教授充分挖掘刮痧疗法的潜力，用中医理论指导刮痧，将民间刮痧法单纯的治病作用创新为刮痧诊断、治疗、预防保健、养颜美容四种作用，并总结出各自的理、法、方、术，拓宽了刮痧疗法的应用思路，使刮痧疗法面目一新，进一步丰富、完善了刮痧疗法。

张教授的刮痧健康法不是千人一方的简单刮拭，而是根据不同年龄、不同体质、不同症状所采取的精准刮痧术，不但极大地增强了刮痧的临床效果，更拓展了刮痧疗法的临床应用，全方位地服务大众健康！张秀勤刮痧健康法在全国各省市及中国香港、台湾地区广为传播，受益者无数，并走出国门，走进欧洲及世界各地，广受欢迎！