



凤凰汉竹  
荣获2010年度生活图书出版商大奖  
汉竹  
健康爱家系列

# 张秀勤

# 刮痧

## 常见病治疗集

中央电视台《健康之路》《夕阳红》

山东卫视《养生》| 河北卫视《读书》

江苏卫视《万家灯火》| 旅游卫视《美丽俏佳人》

主讲专家

张秀勤 / 著

### 张教授亲手教你

### 精确的

### 体质对证刮痧法

### 很简便很有效

附赠  
简易取穴手册

★★★

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

汉竹●健康爱家系列



张秀勤刮痧

# 常见病治疗集

张秀勤 著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

## 图书在版编目 (CIP) 数据

张秀勤刮痧常见病治疗集 / 张秀勤著. —南京: 江苏科学技术出版社,  
2013.10

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5537 - 1738 - 8

I . ①张… II . ①张… III . ①常见病—刮痧疗法 IV . ① R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 187723 号



凤凰汉竹  
阳光一样的生活书



凤凰汉竹  
2011年度  
中国民营书业实力品牌



2010年度  
中国生活图书出版商

## 张秀勤刮痧常见病治疗集

---

著 者 张秀勤  
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远  
特邀编辑 冀丽菲 范佳佳 徐金凤 段亚珍  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

---

开 本 715mm×868mm 1/12  
印 张 16  
字 数 120千字  
版 次 2013年10月第1版  
印 次 2013年10月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5537 - 1738 - 8  
定 价 39.80元 (附赠: 简易取穴手册)

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录

刮痧疗效好，辨清体质治病效果更好 / 12

针对寒热虚实体质的不同刮痧方法 / 13



## 刮痧，最好的自疗手段 15

刮痧治病的优势 / 16

刮痧治病的五大特点 / 16

刮痧疗法的奥妙 / 17

奥妙在于出痧和退痧 / 17

刮痧治病机理 / 18

中医说刮痧机理 / 18

西医说刮痧机理 / 18

张秀勤刮痧的特色——全息经络刮痧法 / 19

经络刮痧法 / 19

全息刮痧法 / 19



## 刮痧测体质，选配搭档 21

刮痧能测体质 / 22

刮痧诊测体质的方法 / 22

根据体质选配刮痧搭档 / 24

寒证体质：刮痧加艾灸 / 24

热证体质：以刮痧为主 / 25

虚证体质：刮痧加按摩 / 26

实证：刮痧加刺络、拔罐 / 27

要随体内环境变化而选择刮痧搭档 / 27



## 刮痧前应掌握的知识 29

刮痧基本知识 / 30

六大基本注意事项 / 30

刮痧用具及操作要领 / 33

刮痧用具 / 33

刮痧操作要领 / 35

刮痧治疗的运板方法 / 36

握板方法 / 36

运板方法 / 37

刮痧治疗的补泻手法 / 40

两种刮痧方法 / 41

刮拭后的反应 / 43



## 刮痧治疗常见病 45

### 内科常见病 / 46

糖尿病 / 46

高脂血症 / 50

高血压 / 54

低血压 / 58

心绞痛 / 61

心悸 / 64

失眠 / 67

头痛 / 70

眩晕 / 74

面神经麻痹 / 77

中风后遗症 / 80

中暑 / 84

感冒 / 86

咳嗽 / 90

哮喘 / 92

呃逆 / 95

胆囊炎、胆结石 / 98

腹泻 / 102

腹胀 / 104

胃脘痛 / 106

便秘 / 109

泌尿系感染 / 112

## 外科常见病 / 115

落枕 / 115

颈椎病 / 118

肩周炎 / 121

腰痛 / 124

膝关节痛 / 127

足跟痛 / 130

腓肠肌痉挛 / 132

荨麻疹 / 135

痔疮 / 138

## 妇科常见病 / 141

月经不调 / 141



痛经 / 144

闭经 / 147

盆腔炎(带下病) / 150

乳腺增生 / 153

更年期综合征 / 156

## 五官科常见病 / 159

牙痛 / 159

鼻窦炎 / 163

咽喉肿痛 / 166

目赤肿痛 / 169

视力减退 / 172

## 儿科常见病 / 175

小儿腹泻 / 175

小儿厌食症 / 178

小儿遗尿症 / 181

## 附录 184

面部全息穴区图 / 184

背部全息穴区图、脏腑器官体表投影区图 / 185

四肢、手、足全息穴区 / 186

人体经络穴位速查图表 / 187

全息刮痧  
走向世界

張秀勤教授參加

國際軍事醫學大會存念

中國中醫研究院

房名亭

丙子秋

# 张秀勤全息刮痧法是深受欢迎的绿色疗法

刮痧疗法，历史悠久，源远流长。

刮痧古称砭法，是中医砭、针、灸、药、按跷、导引六大技法之首。可见其地位之重要、应用之频繁。

张秀勤教授术业专攻，潜心研究刮痧临床实践十余年，破解出「痧」之谜，汲取民间刮痧法精髓，融入新的医学理论，用经络学说和生物全息理论探讨体表皮肤和内脏器官的联系，总结皮肤与脏腑器官的对应位规律，创新出「全息刮痧法」。她根据现代人的体质特点和保健需求，首次将刮痧细化为诊断、保健、治疗、美容四个体系，并总结出各自的理、法、方，使刮痧疗法旧貌换新颜。

全息刮痧法对头、面、手足、脊椎等部位进行简单的刮拭就能诊断全身健康，提前发现潜在的病理变化，了解健康发展的趋向。对这些部位的刮拭还可以对脏腑

器官起到治疗和保健作用。一些经常困扰人们却又容易反复发作的多发病、常见病，如疼痛性疾病、脏腑神经功能失调的病症，运用刮痧疗法可以迅速产生疗效。保健刮痧法可以增强肌体自身的调节能力、抗病能力和康复能力。刮痧还可以使人变美，特别是面部养颜美容刮痧，美白祛斑却无疤痕，配合身体刮痧，让美丽由内而生。

用中医理论指导的刮痧仍保持操作简单，易学易懂，效果显著而无副作用的特点，受益者不计其数。人们在享受刮痧带来美丽和健康的同时，纷纷惊叹刮痧的潜力和神奇的效果。透过刮痧领略到传统医学的魅力。今天，刮痧不但被国人青睐，更跨越了国界，深深吸引着一切寻求健康的人们。

汉竹●健康爱家系列



张秀勤刮痧

# 常见病治疗集

张秀勤 著



汉竹图书微博  
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线  
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹





## 前言

刮痧疗法有着深厚的中医底蕴，如果应用得当，不仅能治疗一些突发性的疾病，如感冒、胃痛、头痛、颈肩疼痛、呃逆等常见的病症，对于一些常见的慢性病，如糖尿病、高血压、高脂血症、冠心病等也是非常好的辅助疗法。为了更好的便于大家学用刮痧，本书在各种病症介绍共性刮痧治疗部位的基础上，增添了简便快速辨识体质的方法和针对体质特点的刮痧方法，并根据中医技法的特点，给出了对应体质的其他保健方法，以便有针对性的实现个体化指导，帮助你找到最适合自己的保健治疗方法，综合调理，加快愈病的速度。

本书凝聚了作者二十多年专事刮痧临床治疗和研究的经验，精选了46种常见病症，分为内科、外科、妇科、五官科、儿科等五部分介绍，使你很快就可以找到与自己相关的病症。每个病症用骨骼图来展示穴位，用真人图来讲解刮痧方法，内容详细，图片真切，刮痧治病的部位和方法，一目了然。病症的治疗既有快速解除突发病症痛苦的刮痧方法，也介绍了常见疾病日常调理的有效方法。将各种短效与长效刮痧法相结合，不仅能缓解病发时的不适，更有助于巩固疗效和促进疾病的康复。

也许你以前不了解不同人的刮痧手法应有差异，从未体会到按体质刮痧对病症的好处，也许你从来只靠吃药快速缓解不适。那么从今天起，即使你没有医学基础，也可以用书中介绍的病症加简便辨别体质的刮痧方法来治疗常见病，尝试用刮痧法来刮走病痛，根据你的体质调理身体。多一种方法，多一分健康的保障，相信你一定会受益匪浅，刮痧助你获得强健的身体。

# 目录

刮痧疗效好，辨清体质治病效果更好 / 12

针对寒热虚实体质的不同刮痧方法 / 13



## 刮痧，最好的自疗手段 15

刮痧治病的优势 / 16

刮痧治病的五大特点 / 16

刮痧疗法的奥妙 / 17

奥妙在于出痧和退痧 / 17

刮痧治病机理 / 18

中医说刮痧机理 / 18

西医说刮痧机理 / 18

张秀勤刮痧的特色——全息经络刮痧法 / 19

经络刮痧法 / 19

全息刮痧法 / 19



## 刮痧测体质，选配搭档 21

刮痧能测体质 / 22

刮痧诊测体质的方法 / 22

根据体质选配刮痧搭档 / 24

寒证体质：刮痧加艾灸 / 24

热证体质：以刮痧为主 / 25

虚证体质：刮痧加按摩 / 26

实证：刮痧加刺络、拔罐 / 27

要随体内环境变化而选择刮痧搭档 / 27





## 刮痧前应掌握的知识 29

刮痧基本知识 / 30

六大基本注意事项 / 30

刮痧用具及操作要领 / 33

刮痧用具 / 33

刮痧操作要领 / 35

刮痧治疗的运板方法 / 36

握板方法 / 36

运板方法 / 37

刮痧治疗的补泻手法 / 40

两种刮痧方法 / 41

刮拭后的反应 / 43