

张秀勤

附赠  
全息刮痧  
常用手册

刮痧



养五脏调体质

张秀勤 著

养生不是治病，养生就是养五脏、调体质

主讲专家

中央电视台《健康之路》《夕阳红》

北京电视台 / 江苏卫视 / 旅游卫视 / 湖南卫视 / 湖北卫视 /  
东方卫视 / 河南卫视 / 河北卫视 / 宁夏卫视等多家电视台

北京出版集团公司  
北京出版社





# 张秀勤刮痧

## ★ 养五脏调体质 ★

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

张秀勤刮痧养五脏调体质 / 张秀勤著. — 北京 :  
北京出版社, 2015.6

(张秀勤刮痧养生堂)

ISBN 978-7-200-10884-2

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 (2014) 第 170646 号

张秀勤刮痧养生堂

张秀勤刮痧养五脏调体质

ZHANG XIUQIN GUASHA YANG WUZANG TIAO TIZHI

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 北京顺诚彩色印刷有限公司
- 版次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
- 开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/12
- 印张 16
- 字数 150 千字
- 书号 ISBN 978-7-200-10884-2
- 定价 39.80 元 (附赠全息刮痧常用手册)
- 质量监督电话 010-58572393
- 责任编辑电话 010-58572473





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

房書亭

丙子秋

## 前言

我专事刮痧疗法研究、临床和教学工作 20 余年，对刮痧治疗疾病的显著效果深有体会。很多人因为刮痧能解除病痛，又简便易学、无副作用而喜爱有加，且受益匪浅，却很少有人知道刮痧的防病作用远胜于刮痧的治病效果。众所周知，当疾病已成，祛除病痛是需要付出代价的：在忍受疾病痛苦折磨的同时，要接受药物的副作用，还要付出高昂的医药费用。所以，治病不如防病，而刮痧在众多防病技法中更胜一筹。

我从小体弱多病，中年时有幸与刮痧结缘，用刮痧疗自身之疾，收到非常显著的效果。如今已经临近 70 岁了，随着年龄的增长，机体代谢速度的减慢，气血亏虚和气血瘀滞之象逐渐明显，而工作量却有增无减。从中年开始到老年，我始终坚持用刮痧之法调理自身气血。现在虽已进入老年之列仍能坚持刮痧研究，参与临床和教学工作，笔耕不辍，其中刮痧保健功不可没！当然，自身的养生实践只是个人的体验，但它却增强了我研究刮痧保健方法的决心和信心。查找史料，在大量的临床实践中总结规律，我发现简单的刮拭蕴含着深厚的医学底蕴：刮痧疗法最擅长调理气血，调理的方式具备四大特点，即通、泻、祛、调。通即疏通经络，泻即指宣泄体内的浊气火毒，祛指祛瘀生新，调则指调节脏腑。

要知道气血是生命活动的基本物质。生命在于运动，新陈代谢是运动的基本方式。在生命体新陈代谢的过程中，会不断地产生代谢产物，即体内的浊气、浊血、大小便等。经常刮痧，及时地吐故纳新，让体内环境和血液清洁，气血通畅，可以为脏腑提供良好

的内环境和营养，保障健康。刮痧调理气血，促进新陈代谢，为脏腑提供营养而保健延年。刮痧保健最大的优势是在保健的同时，还能较早地发现疾病的蛛丝马迹，在疾病还没有形成时，将其消灭在萌芽之中；对已经发生疾病的患者，能增强其机体自身的康复机能。

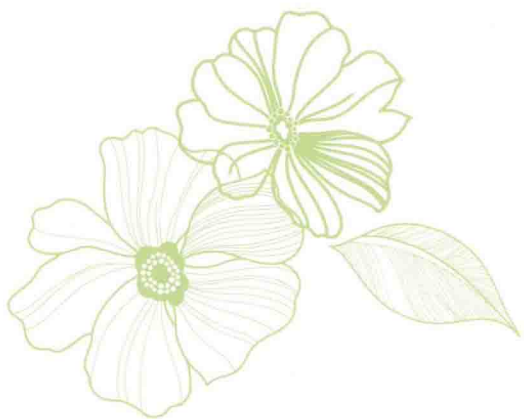
也许有人会问，保健为什么要养五脏、调体质呢？为何将二者联系在一起？古人早就认识到了脏腑的重要性。对此，唐代韩愈在《后序》中写道：“人之将死，其脏腑必有先受其病者。”这句话的意思为，生命的终结在于脏腑疾病。可见保健就是要保养脏腑。体质是体内环境的高度概括。体内环境阴阳平衡最适合脏腑工作。体内环境阴阳失衡，或偏寒、偏热，或湿气重，或气滞、血瘀，脏腑功能都会受到影响。调体质就是运用不同的方法，纠正偏颇的体内环境，为脏腑创造阴阳平衡的内环境，增强脏腑活力。刮痧疗法以独特的方式通过调理气血、促进新陈代谢来改善体内环境，切断恶性循环的链条而养五脏、调体质，实现延年益寿。

我的体会是：养生不是治病，养生就是养五脏、调体质。五脏功能的强弱决定生命的活力和寿命的长短，刮痧调畅气血是养五脏的捷径。调体质，为五脏创造良好的内环境，是养生的最终目的。对于渴望健康、想延年益寿的人来讲，刮痧疗法无疑是简便易行、没有副作用的良方。让这么好的方法广为传播，使更多的人受益，这就是我撰写此书的初衷。阅读本书你能发现中医保健思维的精妙，读懂自己身体的语言，更能从中找到最适合自己的养五脏、调体质的刮拭方法，也会和我一样享受刮痧带来的快乐与健康！









# 目录

## 第一章

### 刮痧养五脏、调体质 / 1

#### 底蕴深厚的刮痧疗法 ..... 2

1. 疏通经络，调节阴阳 ..... 2
2. 活血化瘀，松解粘连 ..... 2
3. 排毒解毒，消散热邪 ..... 2
4. 祛痰解痉，通络散结 ..... 2
5. 疏导气血，扶正祛邪 ..... 2

#### 发展创新的全息经络刮痧法 ..... 3

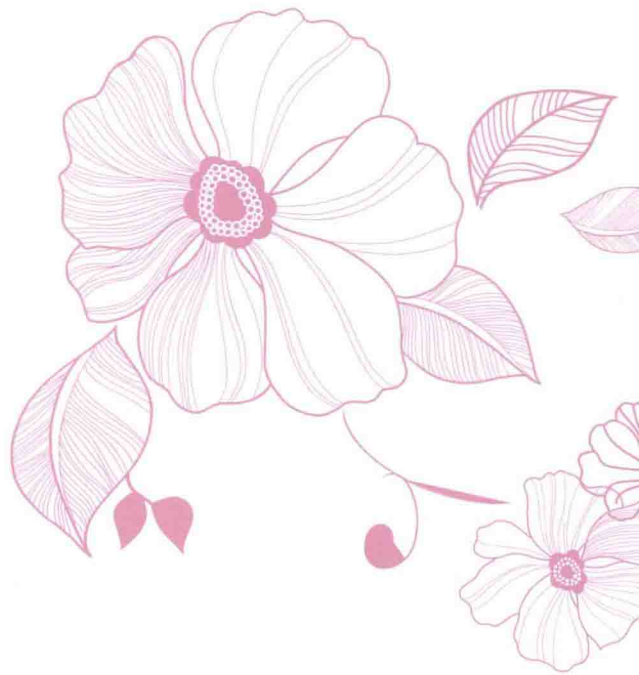
- 现代医学微循环理论解开出痧之谜 ..... 3
- 理论指导刮痧实践 ..... 3
- 革新刮拭器具 ..... 4
- 界面治疗，一刮多效 ..... 4

#### 刮痧保健养五脏、调体质 ..... 5

- 刮痧调畅气血，养五脏 ..... 5
- 刮痧改善体内环境，调体质 ..... 6
- 出痧与退痧在养五脏、调体质中的独特作用 ..... 7

#### 刮痧保健的五大特点 ..... 9

1. 为身体减负，以“通”“清”为补 ..... 9
2. 畅达气血、延缓衰老 ..... 9
3. 防微杜渐，保健康 ..... 9
4. 刮痧部位灵活多样，效果好 ..... 9
5. 简便易行、安全无创伤 ..... 9



## 第二章

### 正确刮痧，事半功倍 /11

刮痧保健所用的器具 .....	12
刮痧板 .....	12
刮痧油和美容刮痧乳 .....	13
刮痧保健运板方法 .....	14
补泻手法 .....	16
刮痧保健的方式 .....	17
刮拭要领与技巧 .....	18
刮拭后的正常反应 .....	20
刮拭后的异常反应 .....	22
刮痧操作步骤 .....	23
刮痧的注意事项 .....	24
刮痧适应症和禁忌症 .....	25

## 第三章

### 养五脏刮痧法：激发脏腑活力、自调潜能 /27

#### 五脏刮痧保健激发人体的自调

#### 潜能 .....

28

#### 快速自测心脏健康状况 .....

29

#### 心脏刮痧保健 .....

30

1. 养心三法，预防心脑血管疾病 .....
2. 养心阴，清心火，助睡眠 .....
3. 补心气，气行脉畅，心自安 .....
4. 养心刮痧搭档 .....

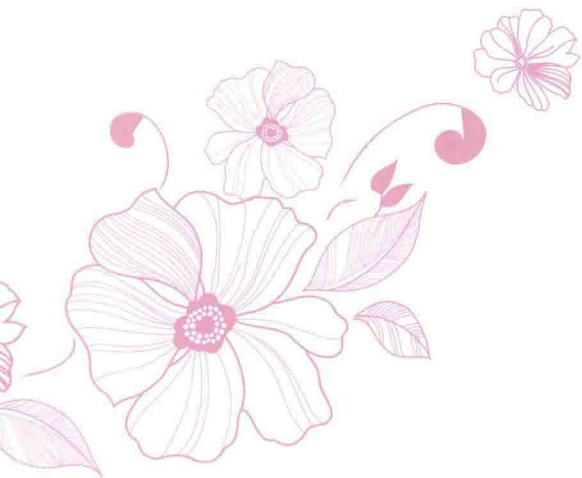
#### 快速自测肺脏系统健康状况 .....

35

#### 肺脏刮痧保健 .....

36

1. 养肺三法，延缓衰老，增强免疫力 .....
2. 补益肺气，不咳嗽，呼吸好 .....
3. 清肺火，津血足，容颜俏 .....
4. 养肺刮痧搭档 .....



快速自测肝脏健康状况 .....41

肝脏刮痧保健 .....42

1. 养肝三法, 保肝护肝, 远离肝病困扰 .....43
2. 疏肝理气, 郁闷烦躁才会少 .....44
3. 滋肝阴, 祛肝火, 远离暴脾气 .....45
4. 养肝刮痧搭档 .....46

快速自测脾脏健康状况 .....47

脾胃刮痧保健 .....48

1. 养脾三法, 气血足, 体力好 .....49
2. 益气健脾, 应对痰湿水肿不速客 .....50
3. 滋脾阴, 食欲好, 肌肉强健 .....51
4. 健脾刮痧搭档 .....52

快速自测肾脏健康状况 .....53

肾脏刮痧保健 .....54

1. 养肾三法, 强身壮骨, 益寿防病 .....55
2. 补肾阳, 手脚不寒凉 .....56
3. 滋肾阴, 延缓衰老又养颜 .....57
4. 补肾刮痧搭档 .....58

性刮痧保健 .....59

- 男性刮痧保健 .....60
- 女性刮痧保健 .....62

乳房刮痧保健 .....64

## 第四章

### 9种体质刮痧保健法 /67

中医体质分9种, 其根源在五脏 ...68

快速判断平和体质 .....70

平和体质的刮痧保健 .....70

快速判断阳虚体质 .....71

阳虚体质的刮痧保健 .....72

1. 温阳通脉, 温暖内环境 .....73
2. 补肾健脾, 增加原动力 .....74
3. 阳虚体质的刮痧搭档 .....75



快速判断阴虚体质 .....76

阴虚体质的刮痧保健 .....77

1. 滋阴清热, 平衡阴阳 .....78
2. 安神助眠, 祛虚火 .....79
3. 阴虚体质的刮痧搭档 .....80

快速判断气虚体质 .....81

气虚体质的刮痧保健 .....82

1. 健脾益气, 增强体质 .....83
2. 养胃通便, 增进食欲 .....84
3. 气虚体质的刮痧搭档 .....85

快速判断痰湿体质 .....86

痰湿体质的刮痧保健 .....87

1. 健脾利湿化痰 .....88
2. 预防痰湿引起的疾病 .....89
3. 痰湿体质的刮痧搭档 .....90

快速判断湿热体质 .....91

湿热体质的刮痧保健 .....92

1. 清热利湿, 改善内环境 .....93
2. 改善湿热引起的症状 .....94
3. 湿热体质的刮痧搭档 .....95

快速判断血瘀体质 .....96

血瘀体质的刮痧保健 .....97

1. 行气活血, 预防血脉瘀滞 .....98
2. 活血化瘀, 防治血瘀病症 .....99
3. 血瘀体质的刮痧搭档 .....100

快速判断气郁体质 .....101

气郁体质的刮痧保健 .....102

1. 疏肝理气, 预防疾病 .....103
2. 行气解郁, 清热止痛 .....104
3. 气郁体质的刮痧搭档 .....105

特禀体质的刮痧保健 .....106

1. 增强免疫力, 防治各种过敏病症 .....107
2. 泻火清热, 预防过敏症 .....108
3. 特禀体质者的刮痧搭档 .....109

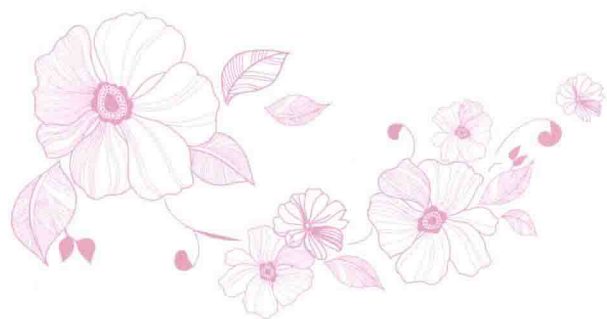




## 第五章

### 从头到脚各部位刮痧保健法 /111

头部刮痧保健 .....	112
面部刮痧保健 .....	114
颈部刮痧保健 .....	118
腰背部刮痧保健 .....	120
脊椎刮痧保健 .....	122
胸部刮痧保健 .....	124
腹部刮痧保健 .....	126
四肢刮痧保健 .....	129
手足刮痧保健 .....	132



## 第六章

### 五官刮痧保健法 /135

眼刮痧保健 .....	136
耳刮痧保健 .....	138
鼻刮痧保健 .....	140
口腔刮痧保健 .....	142
咽喉刮痧保健 .....	144



## 第七章

### 皮、脉、肉、筋、骨刮痧保健法 /147

皮肤刮痧保健 .....	148
毛发刮痧保健 .....	150
血脉刮痧保健 .....	152
肌肉刮痧保健 .....	154
筋刮痧保健 .....	156
骨骼刮痧保健 .....	158

## 第八章

### 不同年龄的刮痧保健法 /161

儿童刮痧保健 .....	162
青少年刮痧保健 .....	163
中年刮痧保健 .....	164
老年刮痧保健 .....	165

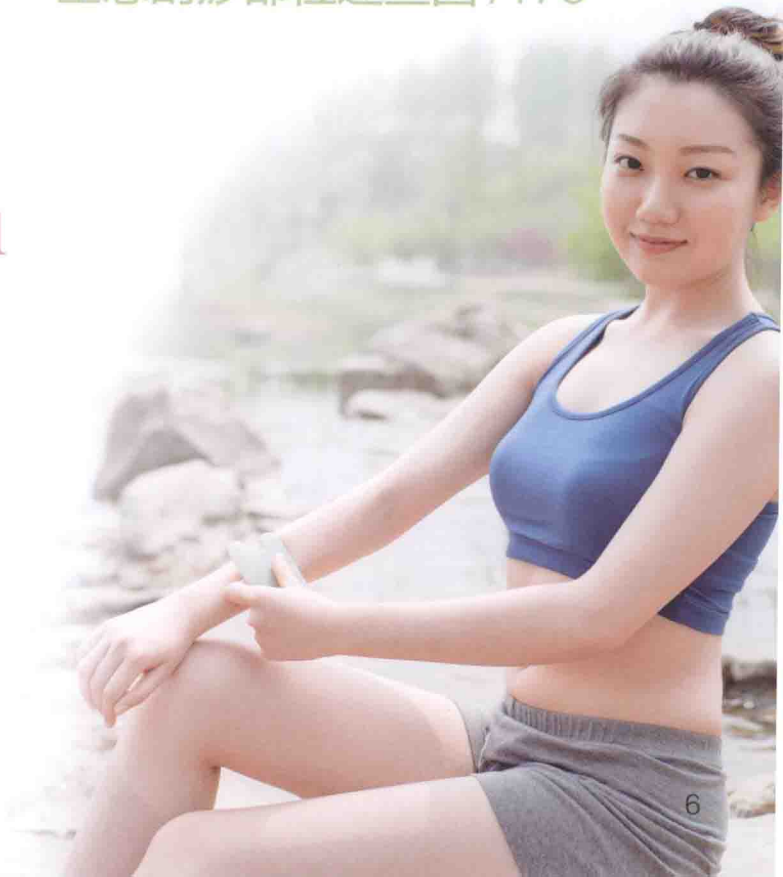
## 第九章

### 四季刮痧保健法 /167

春季刮痧保健 .....	168
夏季刮痧保健 .....	170
秋季刮痧保健 .....	172
冬季刮痧保健 .....	174

## 附录

### 全息刮痧部位速查图 /176



# 第一章



## 刮痧养五脏、调体质

刮痧疗法是中医技法的精粹。因为与中医其他技法相比，刮痧的特殊之处在于千百年来无人刻意传授，却始终没有失传。时光会淘汰流沙，留下真金，刮痧疗法能流传千年也自有它的精妙之处。在现代医药科技快速发展的今天，刮痧疗法因其操作简单、无副作用、疗效显著等优势而备受欢迎。这其中的奥妙是什么？今天的刮痧与民间的刮痧又有什么不同？刮痧的科学依据是什么？怎样掌握正确的刮拭方法？刮痧究竟有怎样的治病保健功效？本章都将详细为你解答。

# 底蕴深厚的刮痧疗法

根植于中医沃土的现代刮痧疗法既是以中医理论为发展基础，又是对中医理论的实践运用。人体内环境中脏腑精气血津液保持动态平衡时，身体就会健康；失去动态平衡时，身体就会出现亚健康状态或疾病。所以，调理阴阳、畅达气血既可以治病，又可以防病。

刮痧通过对皮肤进行简单的刮拭刺激，以出痧的方式宣泄了体内的“浊气、邪毒、瘀滞”，调畅了气血，调动了机体的自我防御系统，可有效地改变经络失调、阴阳失衡的病理状态。

## 1. 疏通经络，调节阴阳

经络是气血运行的通路，也是人体的综合调控系统。刮痧通过刮拭经脉，疏导气血，使经脉、脏腑器官中气血调和，阴阳平衡，各器官功能正常，从而实现强身健体、防治疾病的目的。

## 2. 活血化瘀，松解粘连

气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。在局部或相应腧穴刮痧可疏通气血，活血化瘀，使瘀血消除，新血得生，经络畅通，气血运行恢复正常，达到“通则不痛”及为组织器官补充营养的作用。对于风寒湿邪和劳损引起的肌肉紧张僵硬、筋节、腹内挛急疼痛，刮痧有松解粘连、缓急止痛的功效。

## 3. 排毒解毒，消散热邪

新陈代谢是生命运动的基本形式，体内气血瘀滞，局部新陈代谢速度减缓，代谢产物积聚，影响气血运行，气滞血瘀日久而化热，产生危害健康的体内毒素。通过出痧和开泄毛孔，使热邪消散，毒素排出，从而达到清热解毒的目的。

## 4. 祛痰解痉，通络散结

由痰湿所致的痰饮、咳喘、形体臃肿、体内肿块及中风痹症，通过刮痧治疗，使腠理宣畅，痰湿热毒外泄，化解郁结，有明显的祛痰解痉、通络散结效果。

## 5. 疏导气血，扶正祛邪

刮痧使腠理得以开启疏通，将滞于经络腧穴及相应组织内的各种邪气透达于外。另外，当人体因血脉瘀滞，气血不能濡养而正气虚时，畅通经脉，以通为补，或通过补虚泻实之法，刮拭相关腧穴部位，均可增强脏腑功能，激发机体自我调节机制，扶助体内正气，抗御外邪，免受侵袭。



现代常用的刮痧工具，材质多以玉石、水牛角为主



# 发展创新的全息经络刮痧法

现代全息经络刮痧法底蕴深厚，有坚实的医学基础。我用现代医学微循环理论破解了出痧之谜后，又在民间刮痧的基础上，将中医经络学说和现代生物全息理论引入刮痧疗法，指导选取刮痧部位，提高了疗效。1996年我带着全新的全息经络刮痧法参加第31届国际军事医学大会，现场治疗部队训练伤，显著的效果使中外医学专家为之震惊，刮痧疗法从此开始走向世界。

## 现代医学微循环理论解开出痧之谜

刮拭部位所出现的红色、紫红色、暗青色或青黑色的斑点、斑块，就是“痧”。痧是微循环障碍的产物。红色的痧是从微血管中渗透出来的，血管并没有损伤。因为当刮拭停止时，微血管的弹性收缩使出痧亦停止，这足以说明痧是从血管中管壁最薄的微血管中渗透出来的。如果是血管壁损伤，当刮痧停止后，理应还会继续出痧。因为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。在多年临床观察中发现：完全健康的人，刮拭后不出痧；一些亚健康状态和自我感觉良好而有潜伏病变的人刮拭就会出痧。患者病变部位、病情轻重、病程长短各不相同，出痧情况也不一样。当营养物质和代谢产物不能正常交换，组织器官的代谢产物积聚时，就会出现微循环障碍。刮痧时刮痧板向下的压力会使含有代谢产物的血液从毛细血管壁的间隙中挤压出来，这些含有代谢产物的离经之血就是“痧”。由于皮肤的屏障作用，存在于皮肤和肌肉之间的，就是我们看到的“痧”。出痧的部位就是微循环障碍的部位，痧的颜色深浅、疏密反映微循环障碍的范围和轻重程度。出痧有迅速改善微循环的作用。

## 理论指导刮痧实践

民间刮痧法基本上是哪儿疼就刮哪儿，缺乏理论指导，治疗的病症有限。

经络学说是中医疗法的基础理论，根据经络学说选取刮拭部位扩大了刮痧疗法的治疗范围，使其广泛适用于血管神经功能失调的病症和某些疑难杂症，提高了刮痧疗法治病保健的效果。

生物全息理论是近年来的新兴概念，它揭示了生物体局部是整体缩影的规律。中医诊病的方法如望舌、切脉，以局部现象推断整体的健康状况，以及用耳针、头针、足部按摩等方法，通过对身体局部治疗来防治全身病变，这些都是生物全息理论应用的典范。全息经络刮痧法通过刮拭四肢、躯干、头面部等局部位置防病治病，丰富了刮痧部位，使刮拭部位灵活多样，刮拭更加方便、快捷，提高了机体对刮拭刺激的敏感性，治疗效果更显著。