



汉竹●健康爱家系列



名家绝技丛书之
刮痧

国际医学大会权威认证的诊测治疗方法

张秀勤

刮痧 保健康

张秀勤/编著

中国美容保健刮痧第一人
手把手教您刮痧



吉林科学技术出版社



汉竹
● 健康爱家系列



张秀勤

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

张秀勤刮痧保健康 / 张秀勤编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-5384-3927-4

I. 张… II. 张… III. 刮痧疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第 123466 号



汉竹图书
www.homho.com

全案策划

编著: 张秀勤

总策划人: 李 梁

责任编辑: 李红梅 李 征

封面设计: 张腾方

版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651628 85651759

编辑部电话: 0431-85610611 E-mail: meimei2006@126.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印制

如有印装质量问题, 可寄回出版社调换

889mm × 1194mm 20 开本 8 印张 160 千字

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3927-4

定价: 39.90 元

张秀勤全息刮痧法是深受喜爱的绿色疗法

刮痧疗法，历史悠久，源远流长。

刮痧古称砭法，是中医治疗六大技法之首。中医治疗六法分别是：砭、针、灸、药、按跷、导引。砭为第一法，可见其地位之重要、应用之频繁。

张秀勤教授经过多年的临床实践和潜心研究，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定位规律，创新出『全息刮痧法』。她根据现代人的体质特点和保健需求，将刮痧细化为诊断、保健、治疗、美容四个体系，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测全身健康，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机体自身的调节能力、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。

今天的刮痧疗法仍保持操作简便，不需医学基础，易学易懂，效果显著而无副作用的特点。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。

本套图书系统介绍张秀勤教授将刮痧疗法分别应用于『预防保健』、『养颜美容』、『诊测健康』、『治疗常见病』四个领域的成功经验，为读者健康增添了新的方法。





前言

现代人保健观念越来越强，不仅希望在得病时有高效的治疗方法，更需要未得病时有有效的预防方法。刮痧疗法正是一种既能治疗已经发生的疾病，更能防治未病(即亚健康)的好方法。

刮痧对皮肤看似简单的刮拭刺激，其实是对体内脏腑、经络、体表、血脉、肌肉的齐动员，可以调动肌体的自我防卫系统来调节失衡的气血，排除对身体有害的“毒素”(出痧和退痧过程)，发挥最佳的保健作用。而且刮痧疗法操作简便，刮拭效果立竿见影。

在对刮痧疗法进行的研究和探索中，笔者逐渐总结、创新出“保健刮痧法”。通过多年医疗实践，证明保健刮痧的理念和方法适合现代人因瘀致虚的体质特点，可以畅达气血，清洁血液和体内环境，激发生命的活力，提高自身的调节能力、抗病能力及康复能力，强健身体，延缓衰老。

本书介绍的多种刮痧保健法简单易行、安全灵活，既适合健康人也适合亚健康群体以及疾病康复期的恢复治疗。您可以根据自己的时间和需要，在不同的地点、不同的季节选择最适合自己的保健刮痧方法。

预防疾病、保卫健康是我们一生应该做的事，希望本书介绍的保健刮痧法可以为各年龄段的朋友增添一种呵护健康的良方。

名家绝技丛书之 刮痧

《张秀勤刮痧治疗常见病》

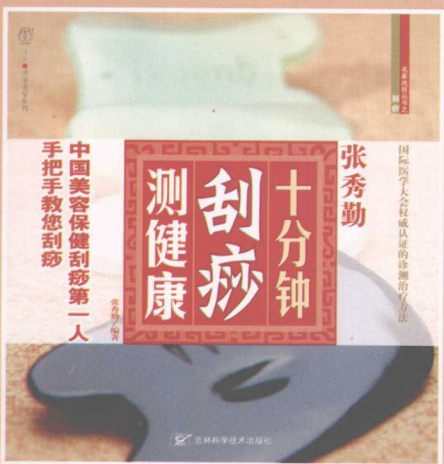
定价: 39.90元



- ◆ 150种刮痧方法，治疗50种常见疾病
- ◆ 调理脏腑，祛除内科常见病
- ◆ 活血化瘀，治疗外科常见病
- ◆ 调补气血，远离妇科常见病
- ◆ 养内调外，赶走五官科常见病
- ◆ 健脾益肾，防治儿科常见病

《张秀勤十分钟刮痧测健康》

定价: 39.90元



- ◆ 9种体质类型，您属于哪一种，刮刮痧就知道
- ◆ 刮拭头、面、手、足……，快速了解全身健康状况
- ◆ 刮拭脏腑全息对应区，检测脏腑功能
- ◆ 刮拭经络穴位，测查经络是否畅通
- ◆ 预测11种健康趋向，让您防病于未然
- ◆ 一刮多效，诊断健康出结果，保健治疗即完成

《张秀勤刮痧变美》

定价: 39.90元



- ◆ 40种刮痧方法，解决15种面部问题
- ◆ 健康不健康，照照镜子就知道
- ◆ 面部刮痧，美白祛斑不留痕
- ◆ 刮痧保养五脏六腑，让美丽由内而生
- ◆ 刮拭8大重点部位，做个窈窕淑女
- ◆ 美丽细节不遗忘，刮痧保养手足足

《张秀勤刮痧保健康》

定价: 39.90元



- ◆ 25种刮痧法，让您远离10种亚健康状况
- ◆ 身体部位保健刮痧，系统呵护身体的每个细节
- ◆ 五脏六腑保健刮痧，益寿又延年
- ◆ 按体质特点刮痧，平衡阴阳，调理气血
- ◆ 四季保健刮痧，健康每一年
- ◆ 12个特效穴位刮痧，简便快捷，效果显著



全息走向 世界刮痧

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





目录



刮痧治未病保健康 ... 1

刮痧看似简单，实则奥妙无穷，它渊源于底蕴深厚的中医技法，在现代更融入了新的医学理论。简单的几下刮拭其实是对体内脏腑、经络、体表血脉、肌肉的齐动员。

底蕴深厚的刮痧疗法..... 2

刮痧保健康的作用..... 3

刮痧保健的五大特点..... 5



刮痧保健方法 7

刮痧所用器具很简单：一两块刮痧板、一瓶刮痧油或美容刮痧乳、几张洁净的纸巾就可以了。

认真掌握了刮痧持板方法和基本手法，以及刮痧要点，就能在日常生活中体会到刮痧保健的简单有效了。

刮痧保健所用的器具 8

刮痧板 8

刮痧油和美容刮痧乳 9

刮痧保健方法和须知 11

刮痧保健运板方法 11

补泻手法 13

刮拭要领与技巧 13

刮拭后的反应 15

刮痧操作步骤 17

刮痧保健的方式 18

刮痧的注意事项 19

刮痧适用症和禁忌症 21



刮痧调理亚健康 23

刮痧可以及时发现和调理亚健康状态，治疗未病，使身体向健康转化，是维护健康预防疾病的好方法。

快速缓解大脑疲劳 24

改善睡眠 25

缓解眼疲劳 26

心慌气短 27

焦虑烦躁 28

便秘 29

颈肩酸痛、僵硬 30

腰酸背痛 31

下肢酸痛 32

手足怕冷 33





日常刮痧保健 35

全息经络刮痧的一大特点就是：多种选经取穴方法、操作手法简单、单次刮拭时间短，可以不受时间和地点的限制，因此每个人可以根据自己的具体情况灵活进行刮痧保健。

部位保健刮痧：局部保健，间接调理脏腑 36

头部保健刮痧：健脑益智，有益全身 36

面部保健刮痧：养颜美容，保健全身 38

颈部保健刮痧：颈肩健康，有益大脑 43

腰背部保健刮痧：预防腰背疼痛，调节脏腑 46

脊柱刮痧保健：脊柱健康，有利脏腑 49

胸部保健刮痧：补益心肺，疏肝健脾 52

腹部保健刮痧：养胃通肠，利尿调经 55

四肢保健刮痧：通经络，利关节，调节脏腑 57

手足保健刮痧：畅达气血，间接保健全身 61

五官保健刮痧：耳聪目明，鼻通唇荣 64

眼保健刮痧：明眸美目，预防眼疾 64

耳保健刮痧：听觉灵敏，间接保健全身 67

鼻保健刮痧：呼吸畅通，预防感冒 70

口保健刮痧：口唇润泽，舌体灵活 72

咽喉保健刮痧：清咽利喉，养肺化痰 74

五体保健刮痧：五脏精足，五体健康 76

皮肤和毛发保健刮痧：以内养外，皮毛润泽 76

肌肉保健刮痧：肌肉健美，养胃健脾 81

血脉保健刮痧：净血化瘀，畅通血脉 83

筋保健刮痧：养肝柔筋，延缓关节衰老 86

骨骼保健刮痧：强壮骨骼，预防骨关节疾病 89

脏腑保健刮痧：脏腑健康，益寿延年 92

心和小肠保健刮痧：养心安神，预防心脑血管疾病 92

肺和大肠保健刮痧：益气通便，预防呼吸系统疾病 95

肝和胆保健刮痧：舒肝利胆，预防肝胆系统疾病 98

脾和胃保健刮痧：健脾和胃，预防消化系统疾病 101

肾和膀胱保健刮痧：壮腰健肾，预防泌尿、生殖系统疾病 104

专题 性保健刮痧法：维护生殖健康，增强性功能 107

专题 乳房保健刮痧：美乳防病 111

体质保健刮痧：平衡阴阳，增强体质..... 112

辨析体质类型 112

气虚体质保健刮痧：益气健脾，增强抵抗力 113

阳虚体质保健刮痧：温阳益气，增强能量源动力 114

阴虚体质保健刮痧：清泻虚热，益气养阴 115

阳盛体质保健刮痧：清热泻火，润燥通便 116

气郁体质保健刮痧：疏肝利胆，解郁除烦 117

血瘀体质保健刮痧：疏通经络，活血化瘀 118

痰湿体质保健刮痧：益气健脾，利湿化痰 119

四季保健刮痧：四季平安，健康每一年 120

春季保健刮痧：畅达气血，缓解春困 120

夏季保健刮痧：养心健脾，安然度夏 122

秋季保健刮痧：养肺润燥，平安度秋 124

冬季保健刮痧：护卫肾阳，抵御冬寒 126

单穴保健刮痧：简便快捷，效果显著..... 128

百会穴：醒神益气 128

合谷穴：保颜面五官 128

内关穴：养心安神 129

劳宫穴：补心健脑 129

太渊穴：畅达百脉 129

膻中穴：增强免疫力 129

足三里穴：延年益寿 130

阳陵泉穴：养筋利胆 130

三阴交穴：补益肝脾肾 130

涌泉穴：益肾健身 131

章门穴：调补五脏 131

关元穴：补肾固精 131



刮痧保健的理论基础

133

刮痧保健是建立在中医基础理论、藏象学说和经络学说，以及现代生物全息理论基础上的科学保健法。

中医五脏六腑的概念与功能..... 134

了解人体经脉：经络系统是人体最高的综合调控系统..... 135

认识皮部 135

认识俞穴 135

刮痧常用经脉皮部示意图 137

刮痧常用经穴及经外奇穴的部位 138

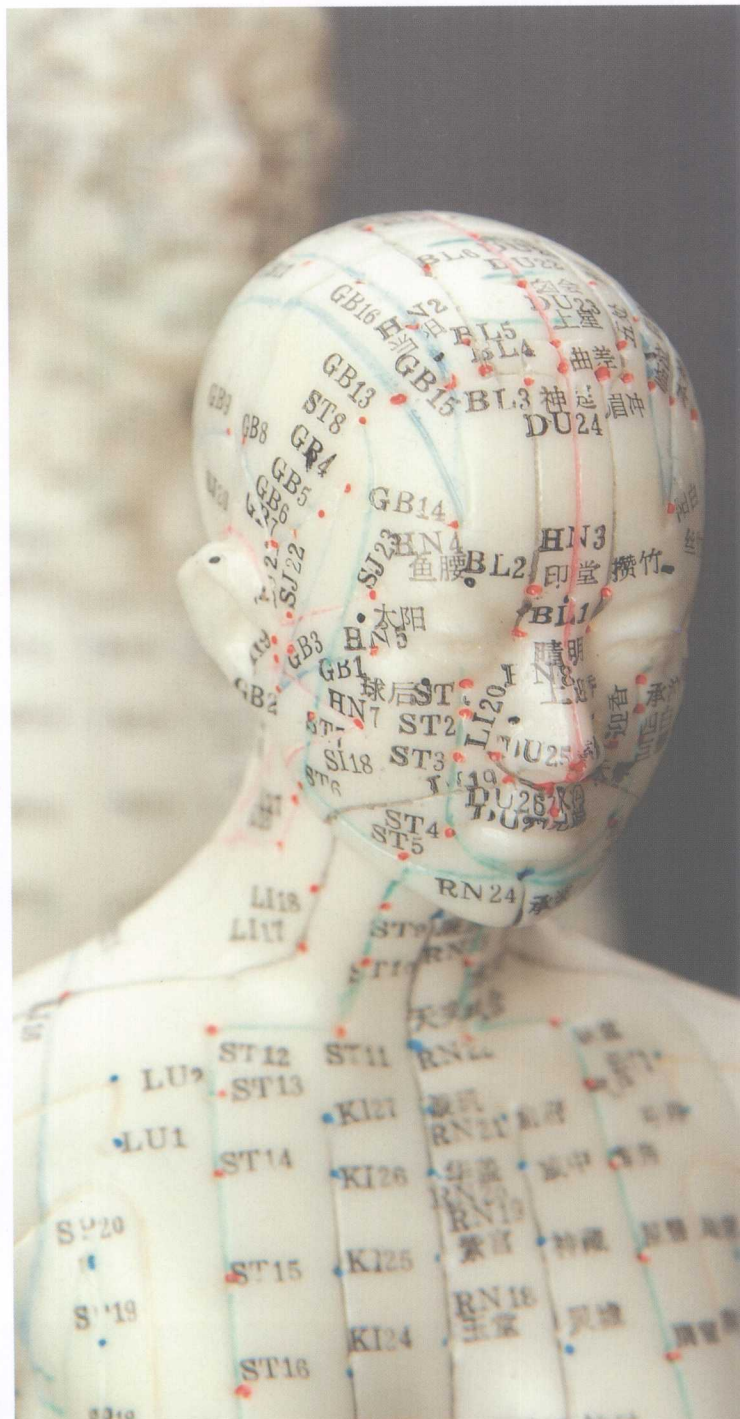
生物全息理论与全息刮痧..... 141

全息与全息现象 141

全息刮痧法：以生物全息理论为基础
..... 142

全息穴区和同名器官“荣枯与共” 142

刮痧常用全息穴区示意图 143



刮痧治未病保健康



流传千年的刮痧疗法，是中医技法的精粹，现在应用刮痧疗法的人越来越多，应用的范围越来越广，不但治病，更用于防病。刮痧疗法长盛不衰，其奥妙在哪里？真有『痧出病除』的神奇疗效吗？从中、西医学的角度来看，刮痧具有科学性吗？

让我们拨开团团疑云，看看刮痧疗法的医学理论依据和其防病保健特点。

刮痧疗法

底蕴深厚的

根植于中医沃土，
融合了
很多中医理论，
它既以中医理论为发
展基础，
又是对中医理论的
实践运用。

阴阳失衡、瘀毒积聚、气血不畅、经络失调是中医学对发病机理的精辟认识。人体内环境中脏腑气血津液保持动态平衡时，身体就会健康；人体内环境中脏腑气血津液失去动态平衡时，身体就会出现亚健康健康和疾病。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“邪毒、瘀滞”，调畅了气血，调动了肌体的自我防卫系统，可有效地改变经络失调，阴阳失衡的病理状态。

具体来说刮痧有如下中医功效。

1 疏通经络，调节阴阳

刮痧通过刮拭经脉，疏导气血，使经脉、器官中气血平衡，阴阳调和，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，通则不痛

在局部或相应俞穴刮痧可疏通气血，使瘀血消除，新血得生，经络畅通，气血运行恢复正常，达到通则不痛的目的。

3 排毒解毒，消散热邪

体内气血瘀滞，局部新陈代谢速度减缓，聚瘀而化热，产生危害健康的内毒素。通过出痧，使热邪消散，毒素排出，从而达到清热解毒的目的。

4 祛痰解痞，软坚散结

由痰湿所致的体表包块及风证，通过刮痧治疗，使腠理宣畅，痰热脓毒外泄，有明显的祛痰、解痞、散结效果。

5 疏导气血，扶正祛邪

刮痧使腠理得以开启疏通，将滞于经络俞穴及相应组织内的各种邪气透达于外。另外，当人体正气虚时，通过补虚泻实之法刮拭相关俞穴部位，可增强脏腑功能和体内正气，抑制或驱除外邪侵袭。

刮痧保健的作用

传统医学将疾病分为『未病』与『已病』，『未病』即尚未发生的疾病，保健可以将疾病消灭在萌芽状态，使人免受疾病的痛苦。中医保健的观点与现代预防医学不谋而合。刮痧在治未病，保健健康方面具有显著的疗效和特点。刮痧保健健康的作用是借由痧、出痧、退痧体现的。

❁ 出痧在保健中的作用

痧：刮痧时，刮板向下的压力会使微循环障碍部位瘀滞的血液从毛细血管壁的间隙渗出于血脉之外，暂留在皮下组织和肌肉组织之间，这些含有体内毒素的离经之血就是我们看到的痧。

❁ 刮痧改善微循环而保健康

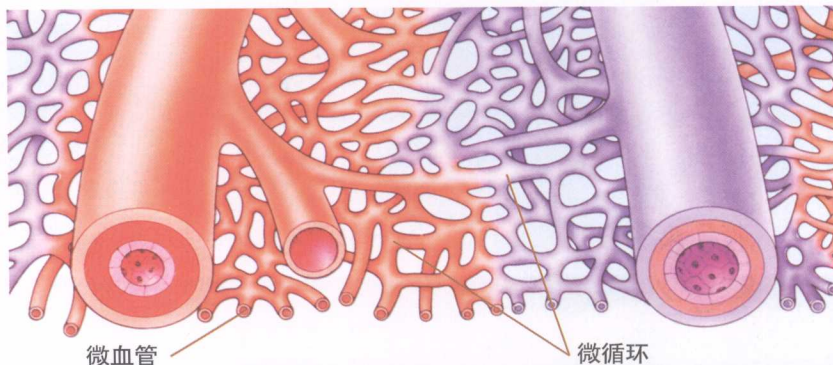
刮拭瞬间所出现的痧迅速的改变了血管腔内血液的瘀滞状态，减轻了血管腔内的压力，使含有营养物质的新鲜血液畅行无阻，也将代谢废物及时带走。局部组织不再受代谢废物瘀滞和新鲜营养无法获得之苦，就可维持良好的内循环和生命活力，远离疾病了。

肌体在亚健康的未病状态或脏腑器官有病理改变时，相关部位的微循环均会有异常改变。只要出现微循环障碍，无论有无自觉症状，刮痧都可起到保健作用。

小知识：微循环与微循环障碍

肌体仅靠心脏的收缩力是不可能将心脏内的血液送到组织细胞的，必须依靠遍布全身的微血管进行调节，因此，微循环是否通畅从根本上决定着人体的健康状况，危害现代人健康的许多慢性疾病，如糖尿病、动脉硬化等都与微循环不畅有密切关系。

微循环的理论从微观的角度解释了中医“经络不通”，“气血不畅”的现象，并形象、生动地揭示了刮痧保健康之谜。



出痧



刮痧后在经脉气血瘀滞的部位会出现颜色深浅不同的痧斑。

退痧



所出之痧颜色逐渐变浅慢慢消退。

无痧



几天以后，痧被肌体免疫细胞完全清除，皮肤颜色恢复正常。

退痧在保健中的作用

刮出之痧颜色逐渐变浅，最后消失，皮肤恢复正常颜色。刮出的痧哪里去了？用现代医学免疫学的理论来分析退痧的现象和过程：痧的消失不是毒素被身体吸收了，而是毒素被身体内具有免疫功能的细胞分解排出体外了。

痧被免疫细胞消灭了

痧是渗透到血脉之外，存在于组织之间、皮肤之下的离经之血。这些离经之血被身体视为异物，交给具有免疫功能的淋巴细胞及血液中的吞噬细胞来识别、化解，最终通过呼吸、汗液、尿液等途径排出体外。

痧消退的过程可以增强免疫功能

免疫系统是身体的防卫部队，免疫力低下是身体生病的主要原因之一。而刮痧正可以增强免疫力，经常刮痧，清除痧的过程可以激发免疫系统功能，使体内免疫细胞得到锻炼，排异能力增强，可以有效、快速清除病理产物，提高肌体的应激能力和组织创伤的修复能力。这是刮痧的另一个重要的保健作用，这一点对免疫机能逐渐下降的现代人尤为重要。

小知识：认识身体里的清道夫

人体血液、淋巴液和组织间液中有多种防御因素，能对体内异物，即非正常组织、外来组织有识别能力和排除能力。免疫系统中的淋巴细胞及血液中的吞噬细胞就有这样的功能。它们将识别出来的异物中和、吞噬、分解，通过复杂的生化过程排出体外，因有净化体内环境的作用，被称为体内的清道夫。



刮痧保健的 五大特点

刮痧作为一种防病保健的方法越来越受到人们的重视和欢迎，一方面是其保健功效显著，另一方面也是因为它操作灵活、易行、安全。

总体来看，刮痧大致有以下五大特点。

1 以“通”“泻”为补，适合现代人体质特点

现代人生活节奏快，压力大，运动减少，高脂肪、高蛋白饮食摄入过多，导致“因瘀致虚”体质较多。刮痧通过刮拭刺激皮肤和皮下毛细血管、汗腺等，使体内秽浊之气得以宣泄，阻滞经络的病理产物以痧的形式排出，达到以“通”“泻”为补，防病保健的效果。

2 畅达气血、延缓衰老

正因为刮痧是以“通”“泻”为补的，所以它可以畅达气血，而气血是构成人体生命活动的基本物质，气血调和、通畅，才能维持组织器官的正常生理功能，延缓衰老。所以经常刮痧可以达到防衰老、延年益寿的保健效果。

3 防微杜渐，保健康

刮痧在畅达气血的同时，其实也在及时排除体内毒素，改善微循环，清洁经脉，所以经常刮痧可以消除疾病隐患，将疾病扼杀在未发生或虽发生但未发展阶段。

4 刮痧部位灵活

身体的每一个局部器官如头部、面部、躯干、四肢、手足，甚至小小的手掌骨都可以进行刮痧保健。您既可根据自身体质特点选择特定刮痧部位，也可以交替选择有对应穴区的不同部位，以保持肌体对刮痧刺激的敏感性，增强保健效果。

5 简便易行、安全无创伤

刮痧用具简单，取穴部位灵活，时间、空间受限少，而且手法易学，原理易懂，即使以前没有接触过医学的人也能在很短时间内掌握。

另外，刮痧只在皮肤表面进行，不会对身体造成严重创伤，也不会出现药物性副作用，是安全无创伤的一种保健方法。

