



汉竹·健康爱家系列



名家绝技丛书之  
刮痧

国际美容师大会权威认证的美容保养方法

张秀勤

刮痧  
变美

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



张清福



中国美容刮痧第一人  
张清福刮痧美容





汉竹  
● 健康爱家系列

张秀勤

# 刮痧 变美

张秀勤 / 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

张秀勤刮痧变美/张秀勤编著. —长春:吉林科学技术出版社, 2009.1  
ISBN 978-7-5384-3926-7

I.张… II.张… 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123469号



汉竹图书  
www.homho.com

全套策划

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:JLKJCSB@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 978-7-5384-3926-7

定价:39.90元

# 张秀勤全息刮痧疗法 是深受欢迎的绿色疗法

刮痧疗法，历史悠久，渊远流长。

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，使刮痧疗法面貌焕然一新。

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，美白祛斑却无踪影，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，为该者健康增添了新的方法。





## 前言

**提**起刮痧，人们会想到红红的痧斑。长期以来，人们也只会将刮痧用于治疗发热、感冒、疼痛性疾病，似乎与美容根本搭不上边。但是随着对刮痧疗法的深入研究和广泛应用，很多人在获得健康的同时，发现容颜变白、变美了，于是人们对刮痧有了新的认识——刮痧可以养颜美容。

原来，体内环境不清洁不只是产生亚健康 and 疾病的原因，也是出现面部疾患的重要内因。刮痧方法调动肌体自我防卫系统及排出血液中的毒素，可以净化体内环境和血液，还畅达气血、调节脏腑，同时清洁皮肤，并为其输送营养，所以有美容的效果。刮痧表里同调，由内至外清洁皮肤，开创了变加法为减法的美容新路。

大量的临床实践证明，刮痧美容的理念是符合中医原理的，方法是行之有效的。本书介绍的“全息经络刮痧美容法”是基于传统刮痧疗法，并结合现代人的美容问题和对美容的需求而创立的。全息经络刮痧美容法倡导的美容理念和总结的美容方法，适合各种面部损美性疾患的防治，更适合于日常美容护理，既可以消斑祛痘，又可以细腻皮肤、改善肤质、减少皱纹、延缓皮肤衰老。

本法原为专业美容机构人士学习使用。但因其简便易行，广受欢迎，求学者众多。故我将自己多年的美容刮痧实践和教学经验所得，汇集成书，希望能天下怀有爱美之心者多提供一种获得美丽和健康的途径。



# 全 息 刮 痧 走 向 世 界

張秀勤教授參加

國際軍事醫學大會紀念

中國中醫研究院

秀  
考  
序

留  
學  
秋





# 目录

## 壹

### 刮痧与美 ..... 1

由内而外生发的美才是真正的美。刮痧可以快速疏通局部浅表层瘀滞的气血，还能调理深层紊乱的经脉气血和脏腑功能，使你获得源自于内的真正美丽。

#### 美丽由内而生 ..... 2

内环境清洁 ..... 2

脏腑健康 ..... 3

经络通畅 ..... 4

#### 刮痧美容的秘密 ..... 6

另辟蹊径，以“清、通”为本 ..... 6

改善肌肤微循环，美白消斑 ..... 7

顺藤寻根，治本源 ..... 7

透过痧来“侦测”危害美丽的因素 ..... 9

不出痧也可“侦测”健康情况 ..... 10

#### 刮痧美容的作用 ..... 11

表里双清，排毒素 ..... 11

通经活络，供营养 ..... 11

调节脏腑，缓衰老 ..... 11

## 贰

### 刮痧美容准备 ..... 13

刮痧简便但并不简单，学习刮痧的关键在于认真掌握刮痧要点、基本方法和刮痧须知，这些是决定刮痧效果的重要因素。

#### 简便又安全的全息经络刮痧美容 ..... 14

#### 刮痧美容所用器具 ..... 15

刮痧板 ..... 15

润滑剂 ..... 17

毛巾或柔软清洁纸巾 ..... 17

#### 刮痧美容基本方法、须知和步骤 ..... 18

刮痧美容运板方法 ..... 19

补泻手法 ..... 23

刮拭要领和技巧 ..... 24

刮痧须知 ..... 25

刮痧常规操作步骤 ..... 27





## 刮拭面部，容颜更俏丽

..... 29

面部不仅仅是我们美丽的门面，更是肌体健康的显示器。刮痧的作用：检测影响面部美丽的内在因素，快速改善局部美容问题，让美容效果深层持久。

**脸面真的很重要** ..... 30

“面子问题”剖析 ..... 31

照镜子看健康 ..... 32

**面部美容刮痧操作** ..... 36

面部美容刮痧方法 ..... 36

面部美容刮痧的四大目的与刮痧 ..... 39

**小问题不再找上门** ..... 40

皮肤干燥 ..... 40

缺乏光泽 ..... 42

  额头缺乏光泽 ..... 42

  面颊中部欠光泽 ..... 43

  外眼角下部欠光泽 ..... 44

  口唇外侧两腮部欠光泽 ..... 45

  上唇欠光泽 ..... 46

  下颌欠光泽 ..... 47

出现皱纹 ..... 48

  眉眼间皱纹 ..... 48

  额头皱纹 ..... 49

  眼角鱼尾纹 ..... 50

  嘴角及两腮皱纹 ..... 50

毛孔粗大 ..... 51

  两眉间、鼻翼旁毛孔粗大 ..... 51

  鼻头部毛孔粗大 ..... 53

雀斑 ..... 54

肌肤松弛 ..... 55

**远离大问题** ..... 56

面部气色异常 ..... 56

  面色苍白 ..... 56

  面色萎黄 ..... 57

  面色青暗 ..... 58

  面色红暗 ..... 59

  面色晦暗 ..... 60

红血丝 ..... 64

酒糟鼻 ..... 65

黑眼圈 ..... 66

眼袋 ..... 67



## 保养脏腑，让美由内而生 ..... 85

脏腑健康是皮肤、肌肉、形体健康美丽的根本，想要获得真正的美丽就要让脏腑健康起来。

**刮痧保养“娇脏”：**  
肺脏强健，皮肤滋润 ..... 86

**刮痧保养“动力之源”：**  
心脏强壮，神采奕奕 ..... 89

**刮痧保养“后天之本”：**  
脾胃强健，肌肤紧致 ..... 92

**刮痧保养“女性之本”：**  
肝胆正常，肌肤清透 ..... 95

**刮痧保养“正气之根”：**  
肾脏强壮，衰老缓慢 ..... 98

**刮痧保养“糟粕通道”：**  
肠道清洁，减少斑痘 ..... 100

**刮痧保养“脐下三寸”：**  
月经调顺，容颜靓丽 ..... 103

黄褐斑 .....	68
额头黄褐斑 .....	68
外眼角下黄褐斑 .....	69
面颊黄褐斑 .....	70
鼻中部黄褐斑 .....	71
上下唇周围黄褐斑 .....	72
两腮下部黄褐斑 .....	73
痤疮 .....	74
满面痤疮 .....	74
额头痤疮 .....	75
面颊痤疮 .....	76
口唇周围痤疮 .....	77
下颌痤疮 .....	78
汗管瘤 .....	79
<b>给美丽加分 .....</b>	<b>80</b>
刮出善睐明眸 .....	80
刮出珍珠贝齿 .....	82
刮出如云秀发 .....	83



## 伍

### 刮拭局部，做个窈窕淑女 ..... 107

刮痧在疏通气血的同时也帮助肌体加速了对瘀积脂肪的消耗，随时随地刮几下，减肥塑形与健康一举两得。

#### 保养颈部：

青春永驻第二张脸 ..... 108

#### 刮拭肩臂：

拥有香肩玉臂 ..... 110

#### 保养胸部：

不只是为了吸引 ..... 112

#### 刮拭腹部：

减肥美体 ..... 115

#### 保养背部：

让自己亭亭玉立 ..... 117

#### 刮拭腰部：

让那一抹风情永驻 ..... 120

#### 刮拭臀部：

做个翘臀美人 ..... 122

#### 刮拭腿部：

让美腿秀出来 ..... 123

## 陆

### 刮拭手耳足，美丽细节不遗漏 ..... 125

美丽的女人往往在一举手、一投足之间传递出美丽的信息，如果你想做一个真正爱美的女人，注重细节的美吧。

#### 保养双手：

让玉手纤纤动人 ..... 126

#### 保养双足：

拥有精致玉足 ..... 129

#### 保养双耳：

拥有玲珑慧耳 ..... 132

手、足、耳的保养提示 ..... 135

附录 1：经络刮痧法 ..... 136

附录 2：全息刮痧法 ..... 142



## 刮 痧 与 美

如何才能让恼人的斑斑痘痘不出现在我们娇嫩的肌肤上，让我们易水肿的身材不轻易走形，让自己拥有更靓丽面容，更洁净细腻的肌肤和更匀称的身材呢？这是每一个女性都苦思冥想的问题。化妆品虽然可以帮助我们，但是过敷、皮肤依赖症、化妆品本身的质量等附带问题真不少。刮痧这项古老的中医技法，为每个苦苦寻找天然、健康变美措施的女性提供了更好的选择。

皮肤与内在脏腑、经络的联系，就像花朵与根茎，根茎茂盛，花朵才能艳丽持久。刮痧正是从促进脏腑健康、疏通经络这个根本入手，来保持肌肤美丽的。

# 美丽 由内而生

美  
看起来仅仅是表面现象，可事实上，体内环境、脏腑、经络通畅，才能更美丽、更健康、更自然、更持久。

## ❁ 内环境清洁

一张靓丽无暇的面孔，给人舒适和美感，一张出现斑痘的面孔则会让人感觉不适，似乎这张脸没有清洗干净，但是无论怎样清洗也解决不了问题。因为皮肤的不洁感仅仅是表面现象，皮肤下面、身体内部经络脏腑功能失调和体内环境不清洁才是问题的本源。

### ❁ 饮食提供营养的同时也产生废物

食物进入体内，经过身体的一系列物理和生化过程，制造出了身体需要的营养物质，同时也产生了肌体不需要的代谢废物。这些代谢废物需要经由呼吸、汗液、大小便等途径及时排出体外，否则就会对身体造成危害。

### ❁ 脏腑失调，内环境不洁

五脏六腑功能正常时，食物可以被很好地分解成细小的精微物质，这样其中的营养成分能被更好地吸收，代谢废物也能被很快排出体外。而当五脏六腑功能失常时，食物就不能被精细地消化和吸收了，代谢废物的排出也会受到影响。体内环境就会因代谢产物积聚而变得不再清洁。

### ❁ 内环境不洁，美丽亮红灯

内环境不清洁，导致气血运行不畅，肌肤失养，使肤色变得异常，缺少光泽、干燥、出现皱纹；肌肤局部积聚代谢废物过多，还会出现色斑、痤疮等皮肤疾患。头部皮肤和相关组织受到影响时，就会出现头部皮脂分泌过旺、头屑过多、脱发，或头发早白、发质干枯、易折等问题。代谢失调还会导致肌肤松懈、局部脂肪堆积而影响我们的形体美。



面部与脏腑的关系就像树叶与树根，树叶的营养来自于树根，皮肤的营养来自于脏腑，并受脏腑的调节与管理。五脏六腑的健康状况决定着肌肤的命运。

### 肺 皮肤功能调节器

肺的主要功能是生成和主宰生命活动的基本物质——气，通过肺的宣发作用，把气血津液源源不断地输送到全身皮肤毫毛，起滋润营养作用，并调节毛孔的开合。皮肤是否润泽、毛孔会不会相大是由肺功能决定的。如果肺的功能失调，毛孔功能失常，皮肤就会因失养和浊气不能外排而出现面色苍白、没有光泽、毛孔粗大及代谢功能异常而引发的痤疮及其他皮肤疾患。

### 脾、胃、肠 皮肤营养加工

脾是主要消化器官，主运化和统血，脾胃、大小肠负责消化摄入的食物，并吸收这些食物中的营养成分以供给身体各组织器官。皮肤是否滋润、光泽、肌肉是否饱满而富于弹性是由脾功能决定的。脾胃和大小肠如果发生功能障碍，肌肉和皮肤就会失养而面色萎黄、肌肉消瘦、松懈无弹性，加速皮肤衰老，皮肤长痘生斑，头发也会干枯无华。

### 心 输送营养动力站

心的主要功能是推动血液在全身运行和主宰精神思维活动，从而使营养物质顺利抵达全身各处，保证各组织器官有充足的营养并远离代谢产物，使局部保持清洁健康，面部充满生机和活力。皮肤是否有神韵、生机盎然、白里透红是由心功能决定的。心若功能失常，各部位细胞就会失养而出现健康问题，面无神采、面色暗红、出现黄褐斑或疮疖等皮肤疾患。

### 肝 排毒解毒化工厂

肝脏主宰全身气机的调畅，主藏血，肝脏是重要的解毒器官，内环境中的众多代谢废物都要送到肝脏进行解毒处理。皮肤是否白暂、清透、洁净是由肝功能决定的。当情志异常或睡眠不好时，肝气郁结，不仅影响血液运行，导致血液瘀滞，还会使血液解毒功能下降，体内毒素积聚，面色就会发黄发暗，时间长了还会面生色斑、痤疮，皮肤出现过敏、神经性皮炎等皮肤疾患，头生白发或脱发。

### 肾、膀胱 肌肤青春加油站

肾主全身的生长发育，包括皮肤。肾脏储藏和提供人体各部位生长发育最需要的精微物质，和膀胱共同完成水液代谢功能，化生有益的津液，过滤液体中的有害物质，产生并排出废水(尿液)。肾决定人的基本肤质、肤色和衰老的速度，肾功能的强弱会直接影响头发是否青葱、耳朵是否聪慧，以及面部骨骼、皮肤的衰老程度，肾气虚者体内代谢产物过多，可致面色晦暗、褐斑、老年斑、皮肤肿胀等疾患；肾虚骨质疏松者，面骨过早萎缩，皮肤衰老加速，而使皱纹早生。

## 经络通畅

经络是皮肤和脏腑的联系通路，经络通畅是肌肤营养充足，滋润、靓丽的保证。

人体内外上下、脏腑器官是由经络系统联结起来的，如果把人体的经络全绘制出来，你会发现人体就像是布满了错综复杂的河流网络。经络负责运行气血，濡养全身脏腑组织器官，还是传导、感应各种刺激，包括病邪与药物的传导通路，更是我们人体总的控制、调节系统，负责调节体内环境，调配气血运行，以适应内外环境的各种变化。

经络是经脉和络脉的总称，经脉是宽大而畅直的气血通路，络脉是经脉的细小的网络分支。

### ◎ 经脉

人体的经脉由十二条正经和八条奇经组成。

十二条正经又依其行经体表的位置不同而分为六阳经和六阴经，其中有三条阳经(大肠经、小肠经、三焦经)和三条阴经(肺经、心经、心包经)是循行到手指的，另三条阳经(胃经、膀胱经、胆经)和三条阴经(脾经、肾经、肝经)是循行到脚趾的。

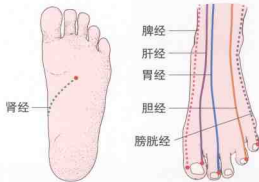
八条奇经指的是：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。

十二正经和奇经中的任、督二脉合称十四经，是针灸、刮痧选经配穴的主要依据。

### ◎ 络脉

络脉由十五别络和细小的浮络、孙络组成。十五别络可以加强阴阳经在体表的联系，浮络是浮现在体表的络脉，孙络是遍布全身的最小脉络。刮痧疗法主要刺激的部位就是孙络和浮络，刮拭后出现的痧即是邪气自孙络外泄留下的痕迹。

人体的所有经络都与脏腑有表里联署关系，并最终到达肌肤表面，因此经脉和脏腑都参与着肌肤新陈代谢的管理。





人体正面经络穴位图



人体背面经络穴位图



# 秘密 刮痧美容的

刮痧，顾名思义，是通过连续的刮拭来治疗疾病的一种技法，当经络气血运行不畅时，在这种刮拭作用下，皮肤上会出现或散状或密集红色出血点，这就是一痧。刮痧不仅能治病，还与美容有着密切的关系。



## 另辟蹊径，以“清、通”为本

洁净的皮肤具备了美容的第一要素，清洁的血液和体内环境，为皮肤细胞提供着足够的营养物质，面色因此而红润光泽，神采奕奕。通常的美容方法多是从外界为皮肤补充营养，这种方法治标不治本。刮痧美容针对皮肤问题的本源，利用刮痧的特点，另辟蹊径，采取以“清、通”为本的方法，清洁体内环境，净化血液，疏通向皮肤输送营养的道路而养颜美容。

### 出痧清洁体内环境，净化血液

在脏腑功能减弱时，营养物质被分解、合成、吸收及能量转化的过程减慢，代谢产物不能及时通过正常渠道排出。代谢产物滞留并堆积，影响血液运行，形成微循环障碍，大量累积的代谢产物最终成为危害健康的内毒素。刮痧时，刮痧板向下的压力会使含有这些内毒素的血液从通透性紊乱的毛细血管中（中医属孙络）渗漏出来，停留在皮肤和肌肉之间，成为我们看到的痧。出痧排出血液中的内毒素，有活血化瘀，快速改善微循环，净化血液，清洁体内环境的作用。

### 刮痧畅通皮肤细胞获取营养的通路

当某脏器官处于亚健康或出现病理改变时，肌体的代谢产物在体内存留，引起微循环障碍，不仅污染内环境，成为对肌体有害的内毒素，还影响经络气血的运行，阻滞了皮肤细胞获取营养的通路，致使皮肤缺乏营养，则面色苍白或萎黄，缺少光泽，干燥，出现皱纹；或者因代谢产物不能及时排除导致面色晦暗，出现色斑、痤疮等损美性皮肤病疾患。

刮拭出痧将含有内毒素的血液排出于血管之外，促进了血液循环，畅通了皮肤细胞获取营养的通路，把丰富的营养素和氧气源源不断地输送给皮肤组织细胞，迅速缓解局部的缺氧状态，激活和增强皮肤细胞的功能而达养颜美容之效。