



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 治疗 常见病

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

张秀勤刮痧治疗常见病 / 张秀勤编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-5384-3929-8

I. 张… II. 张… III. 刮搓疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第123467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 978-7-5384-3929-8

定价: 39.90 元

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，渊源流长。

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。



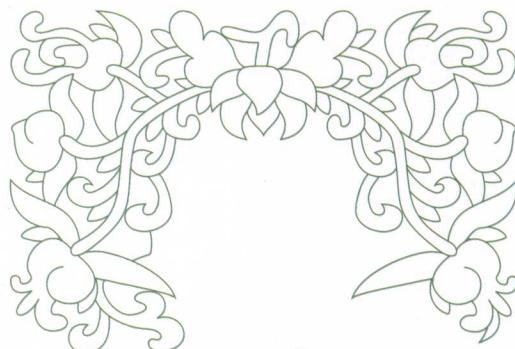


人体作为大自然千百年进化的产物，它有一套自我保护系统和保护措施。人体自身就有一个大药库，即由脏腑、经络组成的人体自我调节系统。生病时，首先应该调动人的自我调节能力战胜疾病，这样可以减少药物的毒副作用。20世纪末，世界卫生组织曾进行一场医学目的的大讨论，一致认为“医学的目的是发现和维护人体自身的自我健康能力”。古老的刮痧发展至今长盛不衰，正是因为它不用针药，仅通过刺激体表皮肤，来激活自身的调节能力、抗病能力而治疗疾病，没有任何副作用，符合医学的根本目的。

现代人的很多疾病是因为血液不清洁，体内环境代谢废物积聚过多所致。而刮痧正是通过充分调动肌体的自我防卫系统，以出痧和开泄毛孔的特殊方式，排掉各种病气，扫除障碍，畅通经络，净化体内环境，还肌体一个清清爽爽的内环境，所谓“经络畅通，一身轻松”，经络通了，肌体自身的康复能力得以恢复，疾病自然就被击退了。

当然，当自卫能力减低或致病因素来势凶猛，自我调节能力不能及时反击，以及疾病严重，自我调节系统已经遭到破坏，无能为力时，一定要借助于药物或其他疗法。此时配合应用刮痧可以帮助减少药物的副作用，加快身体康复的速度。

刮痧疗法适应症广泛，对疼痛性疾病和血管、神经功能失调的病证有显著的疗效。本书精选了几十种刮痧疗效极佳的常见病，这些从实践中得来的经验符合现代人体质特点，符合中医医理，可以为您早期自我治疗疾病和慢性病的康复增添一种有效又简便快捷的外治方法。



全息走向世界

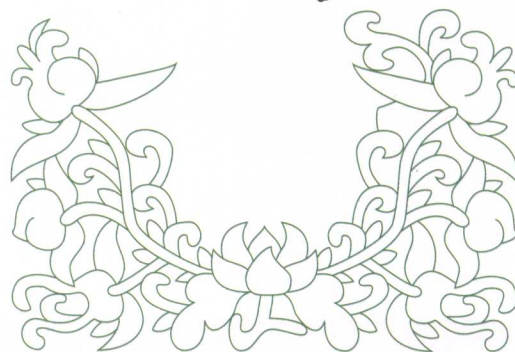
張秀勤教授參加

國際軍事醫學大會存念

中國中醫研究院

房書序

丙子秋





目录



刮痧，最好的自疗手段

1

刮痧治疗疾病不用针药，操作方法简便，容易学习掌握，而且疗效迅速、治疗范围广，很适合用于疾病的家庭自我调理和治疗。

刮痧治病的优势 2

刮痧治病的五大特点 2

刮痧与其他疗法的比较 3

刮痧疗法的奥妙 4

奥妙在于出痧和退痧 4

不可忽视的阳性反应 5

痧象和阳性反应传递的信息 6

中医看刮痧 7



刮痧前应掌握的知识

9

现代刮痧革新了刮拭器具，明显增强了刮痧的效果。刮痧板的握法有讲究，还有基本的刮拭方法、操作步骤和注意事项都是开始刮痧前必须了解的。

刮痧用具 10

刮痧基本原则 12

刮痧的注意事项 12

刮拭要领 15

刮痧操作步骤 16

刮拭后的反应 18

刮痧治疗的补泻手法 19

刮痧治疗的运板方法 20

握板方法 20

运板方法 21



刮痧治疗**内科**常见病

..... 25

内科病多是外感风寒，加上内有积热或积湿所致。刮痧可以疏泄体内因各种原因所积的风邪、寒邪、热邪、湿邪，从而让大大小小的内科病得到治愈或改善。

头痛	26
失眠	29
眩晕	31
咳嗽	34
呃逆	36
哮喘	38
中暑	40
感冒	42
胃炎	45
胆囊炎	47
胃痉挛	50
腹泻	52
腹胀	54
便秘	56
泌尿系感染	58
高血压	60
低血压	64
高脂血症	66
糖尿病	70
心悸	74
心绞痛	76
面神经麻痹	78
中风后遗症	80



刮痧治疗**外科**常见病

..... 85

落枕、腰扭伤等外科常见病是气血急性瘀滞所致。活血化瘀是刮痧的长项，所以在治疗外科常见病方面，刮痧常有着立竿见影的奇效。

落枕	86
颈椎病	88
肩周炎	90
腰痛	92
膝关节痛	94
腓肠肌痉挛	96
足跟痛	98
荨麻疹	100
痔疮	102



刮痧治疗**妇科**常见病

..... 105

用刮痧来疏通气血是最好的方法。只要气血畅通，月经不调、炎症、增生等妇科疾病就不会缠着女性不放。

月经不调	106
痛经	108
闭经	110
盆腔炎（带下病）	112
乳腺增生	114
更年期综合征	116



刮痧治疗五官科常见病

..... 119

刮痧不仅可以疏通五官周围瘀滞的气血，更可以深层调理影响五官健康的经脉气血，治病、保健同时做到。

牙痛	120
鼻窦炎	122
咽喉肿痛	124
目赤肿痛	126
视力减退	128



刮痧治疗儿科常见病

..... 131

腹泻、厌食、遗尿是小儿常见的疾病，简单的几次刮痧就可以让上述三种病症有明显改善。小儿肌肤、骨骼柔嫩，刮痧治疗时注意减轻按压力，缩短刮痧时间。

小儿腹泻	132
小儿厌食症	133
小儿遗尿症	134



刮痧的理论基础 137

本书所介绍的全息刮痧疗法扎根于深厚的中医理论基础，又汲取了现代生物全息理论的精华，是传统医学与现代科学结合的产物。

中医五脏六腑的概念	138
经络和穴位的概念	140
生物全息理论与全息刮痧法	142

附录 144

全息刮痧部位示意图 144

经络刮痧经脉皮部示意图 ... 147



刮痧，最好的自疗手段

刮痧作为一项古老的中医疗法，对很多疾病有显著的治疗效果。



刮痧治疗疾病不用针药，不是针对现代医学的病因、病理进行对抗性治疗，而是通过皮肤刺激，直接刮拭相关经脉、俞穴和全息穴位，间接地调节阴阳气血与脏腑、经络，并通过出痧宣泄体内毒素的方法，调动人体自我康复能力而治疗疾病。

刮痧治疗疾病种类多、范围广，操作方法简便，疗效迅速，而且容易学习掌握，是居家应备的自我调理和治疗疾病的良方。

优势 刮痧治病的

显示出的优势。

刮痧在民间已流传千年，如今历久而弥新，其独特魅力源于自身特点以及与其他传统疗法比较之下

❁ 刮痧治病的五大特点

用刮痧进行自我治疗常见病有五大特点：

1. 简便；2. 安全；3. 疗效迅速；4. 性价比高；5. 适应症范围广。

❁ 简便

所用工具简单：只需一块薄厚合适、材质无害、使用起来顺手的小刮痧板和适量润滑剂。

操作方法简单：只需掌握人体各部位的基本刮拭操作，随时随地可以进行，受限少。

❁ 安全

俗话说“是药三分毒”，刮痧不用针药，只需在皮肤表面刮拭身体的特定部位，就可达到改善微循环、活血化瘀、治疗疾病的效果，对身体没有任何损伤，更不会出现由某些药物导致的副作用。



❁ 疗效迅速

“不通则痛，通则不痛”这是中医对疼痛病理变化认识的名言。“不通”指经络气血不通畅，实践证明，经络气血不通畅不仅可以引起疼痛，也是众多病症的原因。刮痧以出痧速通经脉的治疗方法可以形象地感知这句至理名言。刮拭过程中随着痧的排出，经脉瞬间通畅，疼痛及其他不适感立刻减轻，甚至消失。人们常常用立竿见影来形容刮痧的效果。

❁ 性价比高

刮痧只需一块小刮痧板、一小瓶刮痧油即可，花费不过百元，疗效却很显著。特别是对于疼痛性疾病和神经血管功能失调的病症，效果迅速，对各种急、慢性病也有很好辅助治疗效果。而且一次投资，多次享用。

❁ 适应症范围广

目前刮痧已广泛用于治疗各科常见病，凡适用于针灸、按摩、放血疗法的病症均适用于刮痧疗法，以血液循环瘀滞为特征的各种病症更是刮痧的最佳适应证，而且对某些疑难杂症也有意想不到的疗效。

❁ 刮痧与其他疗法的比较

刮痧被誉为中医技法之首，那么它与按摩、针灸、拔罐、放血等传统中医疗法相比，有什么特别的优势呢？

刮痧与针灸疗法比较

1 针灸对穴位的要求比较精确，普通人不容易掌握，而刮痧治疗需要一定的宽度和长度，即使穴位记忆不太精准，只要找到大概位置，穴位即包含在其中。

2 刮痧可以帮助寻找、发现病变部位，可以边刮拭、边寻找，无论穴位处或穴位以外部位的气血瘀滞都可以迅速疏通，对肌体无损伤。



刮痧与放血疗法比较

1 刮痧将含有内毒素的血液从血管内释放至血管之外，类似于放血疗法，但是痧出在皮肤之下，组织之间并没有流出体外，所以安全，没有感染的后顾之忧。

2 所出之痧在消退的过程中，可以提高肌体的免疫功能。



刮痧与按摩比较

1 刮痧借助于刮痧板的作用力传达到皮下经络，并由此传达给脏腑，对经络脏腑起到调理作用，在刮拭过程中，可以发现手不易察觉到的细小异常反应。

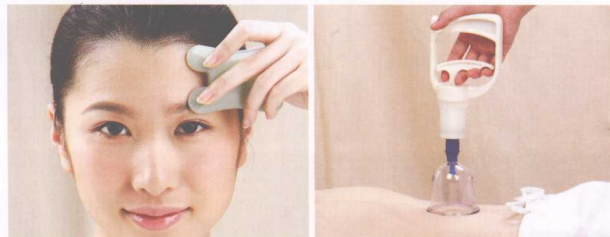
2 刮痧疏通经络，活血化瘀，宣泄热毒的速度快于针灸、按摩疗法。



刮痧与拔罐比较

1 刮痧与拔罐都是“以面代点”（将穴位和气血瘀滞点包含在治疗区域内），都出痧。在一些不平坦部位、骨缝处或头发覆盖处，不方便拔罐的部位，以及不适于出痧的面部，却很适合刮痧。

2 刮痧板比拔罐灵活，可以在身体各部位边刮拭边寻找细小的不平顺等异常反应物，更可以对这些部位进行有针对性的治疗。



奥妙 刮痧疗法的

刮痧，顾名思义，即刮拭出痧，可见「痧」就是关键。另外刮痧也会遇到不出痧的情况，这时刮拭者通过刮痧板体会到的不平顺感，加上被刮拭者体会到的疼痛感也是诊病和治疗的关键。

刮 何在？

痧疗法流传千年历久不衰，可以有效治疗各种病症，它的奥妙究竟

奥妙在于出痧和退痧

出痧：活血化瘀，排毒解毒，疏通经络

红颜色的痧斑是从血液中渗漏出来的，痧看上去有点像瘀血，可实际上我们的身体并没有受伤，因为出痧后，身体并没有出现不适，反而觉得轻松舒适，病痛减轻。

痧是从毛细血管渗出的，因为毛细血管管腔最细小，管壁本身就具有通透性，是营养物质和代谢产物进出的通道。当血液循环正常时，毛细血管没有血液瘀滞，故刮痧不会出痧，只有促进血液循环，加速新陈代谢的作用。在血流减缓，血液瘀滞，微循环障碍时，毛细血管部位瘀滞的血液营养物质逐渐减少，代谢废物逐渐增多。刮痧时，刮痧板的按压力会将瘀滞的血液从毛细血管壁间隙挤压到血管壁以外，毛细血管内的瘀滞瞬间缓解，血流恢复正常。

因此，痧是渗漏到毛细血管外的含有毒素的血液。刮痧只是将含有毒素的血液“分离”出了血管之外。出痧后，血管本身的弹性作用会使其瞬间收缩，所以当停止刮拭时，出痧会立即停止。

“不通则痛，痛则不通”这句话形象地概括了疼痛的原因。现代医学研究发现，微循环障碍，即经脉气血瘀滞不通不仅引起疼痛性疾病，也是产生众多症状的主要原因。出痧的奥妙就在于快速疏通经络，改善微循环，活血化瘀，排出体内毒素，促进新陈代谢。因此对气血不通引起的各种疾病均有治疗作用。

出痧



通过出痧的方式可以改善微循环，有效排出体内毒素，补氧祛瘀，活化细胞，促进新陈代谢。

❁ 不可忽视的阳性反应

❁ 退痧：激活免疫细胞，增强免疫力

刮痧所出的痧象一天天逐渐浅淡，直至完全消散，这个过程就是痧的消退过程。

这些痧是不受肌体欢迎的“异物”，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。痧会很快被这些细胞识别出来，并吞噬和分解，分解物会随汗液、呼吸、尿液等排出体外。痧消退的过程不是体内毒素以原有的形态被肌体再吸收，而是激活了这些具有免疫功能的细胞，提高了自身清除异物的能力，增强了肌体的免疫力。



退痧的过程可提高肌体自身清除异物的能力，提高免疫功能，这是刮痧的另一功效，也称为刮痧的后效应。

并不是每次刮痧都会出痧，有些气血不足的虚证，或者气虚、血虚体质者，就不容易刮拭出痧。但是刮痧板下会感觉到疼痛或有不平顺，皮下或肌肉组织间有类似砂砾、米粒、花生米、蚕豆大小，甚至更大的结节样软组织，或条索状的障碍阻力，这些现象是经脉气血失调，微循环障碍的另一种表现，被称为阳性反应。阳性反应的大小、形态与病变程度、病变时间以及病变范围密切相关。

❁ 阳性反应减轻，病痛减轻

随着不断的刮拭，疼痛会逐渐减轻、消失，结节和砂砾会逐渐变软、缩小甚至消散，这个过程也是疏通经络、活血化瘀、软坚散结的过程。所以刮痧使这些阳性反应减轻或消失，即可以起到畅通经脉，为细胞补充营养，恢复和增强其功能的治疗作用。



当经络通畅身体健康时，因无气血瘀滞，故刮拭不出痧；或身体太虚弱，气血不足时也不易刮出痧。

痧象和阳性反应传递的信息

痧象和阳性反应是通过刮痧这种治疗手段，身体传递给我们的健康与疾病的信息语言。学会辨识这些信息语言，我们可以更好地运用刮痧来治疗疾病、保健身体。

痧对健康状况的提示

痧的颜色提示健康信息

痧象颜色鲜红、光泽度好



提示热证、急性炎症，
病程短、病情轻

痧象紫红色



提示血瘀证

痧象青紫色或青黑色



提示血瘀证兼寒证，病
程长

晦暗无光泽的密集痧象



提示正气虚弱、病程长以
及陈旧性病症

少量红色痧点、痧斑



属轻微痧象，见于身体健
康，或略有轻微气血循环
障碍

较密集红色或紫红色痧斑



属轻度痧象，提示经脉有
轻度瘀滞、缺氧，时间较
短，可见于无症状的亚健
康状态

多个直径>2厘米的较密
集红色或紫红色痧斑



属中度痧象，提示经脉有
中度瘀滞、缺氧，时间较
短，见于亚健康状态

多个直径>2厘米的暗紫
色、暗青色痧斑或出现包
块状、青筋样痧斑



属重度痧象，提示经脉严
重瘀滞、缺氧，时间较长，
可见于严重的亚健康或疾
病状态

☼ 阳性反应对健康状况的提示

阳性反应形态与病程、病情

砂砾 表示经脉气血瘀滞程度较轻。

结节 表示经脉气血瘀滞程度稍重，结节越大、越硬，
经脉瘀滞、缺氧程度越重、时间越长。

条索状以及肌肉紧张僵硬或松弛痿软 表示经脉气血瘀滞、缺氧时间
较长。松弛痿软为气血不足的
虚证。

疼痛性质与病因

酸痛 是气血不足的虚证。

胀痛 是气机运行障碍的气滞证。

刺痛 是血液运行障碍的血瘀证。

应将痧象和阳性反应结合判断健康与疾病。

刮痧的过程中要针对阳性反应点和容易出痧的部位重点刮拭。阳性反应减轻或出痧逐渐减少，痧色变淡，提示治疗有效。

☼ 中西医看刮痧

刮痧疗法根植于中国传统医学的沃土，几千年来，特别是在缺医少药的地方，广为传播，为中华民族的繁衍和健康做出了重要的贡献。随着医学的进步，今天刮痧疗法更加完善，对很多疾病的治疗有显著的效果。让我们用中西医理破解其中的道理。

☼ 中医角度看刮痧

疏通经络，畅达气血

刮痧疗法刺激体表经络穴位，疏通并激活它，发挥经络整体性、双向性调控功能，不仅可以治疗经络气血偏盛、偏衰或气机紊乱导致的诸多疾病，还可以增强经络所属脏腑的功能，提高人体自身的调节功能、抗病能力、康复能力，达到既治疗局部病变，又扶正祛邪，增强体质、防病治病的目的。

清热化瘀，调节阴阳

很多疾病与体内气机失调，热毒内蕴，血液瘀滞导致阴阳失衡有关，刮痧调畅气机，使皮肤局部汗孔开泄，并通过出痧，快速清热解毒，活血化瘀而调节阴阳，健身祛病。

☼ 西医角度看刮痧

镇痛，松解粘连：刮拭刺激，提高了局部组织的痛阈，使紧张或痉挛的肌肉得以舒展。可以消除疼痛和肌肉紧张、避免受损伤的肌肉组织纤维化。

改善微循环，提高免疫力：刮痧使血管扩张及局部组织的粘膜渗透性增强，淋巴循环加速，淋巴细胞的吞噬作用及搬运力量加强。出痧可以改善微循环，排出代谢产物，促进新陈代谢。退痧的过程是自体溶血现象，可以激活肌体免疫细胞功能，肌体的防御能力增强。

信息调整：刮痧通过作用于特定体表，产生一定生物信息，通过神经-体液的传递到达相关脏器，既可以增强健康脏腑器官的功能，又可以对体内各脏器、各系统内的异常信息进行良性调节。

