

专家养生丛书

张秀勤

张秀勤◎编著

北京出版社出版集团
北京出版社

极简刮痧

汉竹●健康爱家系列

在●家●刮●痧

自●诊●自●疗





汉竹●健康爱家系列·专家养生丛书

张秀勤极简刮痧

张秀勤 编著

 北京出版社 出版集团
北京出版社



图书在版编目(CIP)数据

张秀勤极简刮痧/张秀勤编著. —北京:北京出版社,
2006

ISBN 7-200-06578-1

(汉竹·健康爱家系列·专家养生丛书)

I.张… II.张… III.刮搓疗法 IV.R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第092217号

精彩阅读,在汉竹

全案策划



汉竹图书

汉竹 ● 健康爱家系列·专家养生丛书

张秀勤极简刮痧

ZHANG XIUQIN JIJIAN GUASHA

张秀勤 编著

出版 北京出版社出版集团 北京出版社 地址 北京北三环中路6号 邮编 100011 网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版社出版集团 经销 新华书店 印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

开本 889×1194 1/24 印张 4 版次 2006年9月第1版 印次 2006年9月第1次印刷 印数 1—10 000

ISBN 7-200-06578-1/TS·110

定价:18.80元

质量投诉电话:010-58572393



《张秀勤极简刮痧》
在家刮痧，自诊自疗



《王岩昆极简手指操》
动动手指，健康全身



《范长伟极简艾灸》
“艾”护十分钟，“灸”出大效果

策 划 ◎ 李晓晨

责任编辑 ◎ 于蕊 刘可

书籍设计 ◎ 张腾方 张帆 魏雨枝

图片编辑 ◎ 张伟东 段冉

责任印制 ◎ 李文宗

张秀勤

教授，著名海军
医学专家，中国
中医科学院华佗
学校教授兼副校
长，中国老年保
健医学研究会副
秘书长，委员会副
主任委员。



她，曾在第三十一届国际军事
医学大会上用十几分钟时间治
好腰痛训练伤，让世界军事医
学专家为之惊讶；

她，多年潜心研究祖国医学，
并将现代生物全息理论引入刮
痧领域，创立了独特、简便的「全
息刮痧法」，使刮痧这颗明珠绽
放出奇光异彩；

她，于一九九八年至二零零四
年多次在中央电视台「健康之
路」「夕阳红」，北京电视台「祝
你健康」「专家门诊」，以及中

央人民广播电台播讲传授全息
经络刮痧法，受到热烈欢迎；

她，应邀走遍祖国大江南北、东
南沿海、西北边陲，为部队、医
院、政府部门、科研院所、大学、
工会、妇联、美容机构等单位
举办讲座和培训班一千多期；

她编著的《全息经络刮痧法》
十余年畅销不衰，《全息经络刮
痧美容》被誉为二十一世纪中
医美容技法精粹，《教你刮痧保
健康》被定为中央电视台「健
康之路」节目用书。



如果您阅读本书的过程中遇到任何技术问题，可拨打
电话 010-84002479 010-84015037 咨询。

www.quanxijingluoguasha.com

试读结束，需要全本请在线购买：www.erfangbook.com

验心

经爱

生片

一一

家者

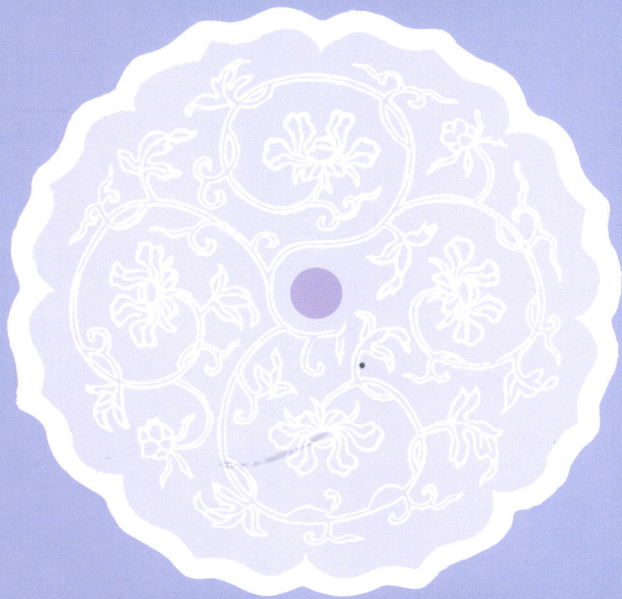
名学

学名

医著

缩献

浓奉



近年来，社会上不断掀起刮痧热潮，刮痧已经成为人们喜爱的保健方法。它易于操作，却又十分有效，这正是其长盛不衰的原因。小小一块刮痧板在肌肤上轻重舒缓、简简单单地一刮，调动的却是简单之下厚积的医学底蕴。

在祖国医学土壤中成长起来的刮痧疗法，经多代人承前启后的努力，得到长足发展，根深且叶茂。我自刮痧受益后，即开始潜心研究，探索刮痧的奥秘，实践中医经络理论指导刮痧选经配穴，并将现代生物全息理论成功运用到刮痧疗法中，创立了全息经络刮痧法。全息经络刮痧法以最简单、最直接、最生动的治疗方式体现了深奥的中医理论，成为最受欢迎的医疗保健方法之一，给无数人驱走病痛，带来健康。

本书用通俗易懂的语言诠释深奥复杂的医学理论，教你简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法。现在，你只需按图索骥，就可以一步一步跟着本书的讲解进行自我诊断和自我保健。无论有无医学基础，都可以为自己、为家人解急时之需，疗自身之疾。无须花费过多的时间，哪怕只是将此书随手翻阅几页，都可以学会一招，让家人受到益处。

让刮痧刮走病痛，刮美容颜，刮出健康，刮出亲情。这，就是我撰写此书的最大初衷；愿这本书成为你的真挚密友，为拥有健康而永远伴随你。

张秀勤



DU20

络却

承灵

DU21

通天

正营

DU22

承光

百窗

DU23

五处

临泣

本神

头维

颌厌

悬颅

悬厘

悬曲

谷

角孙

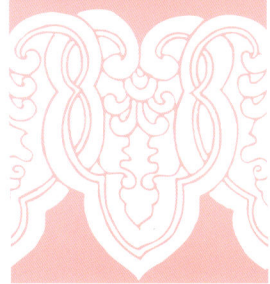
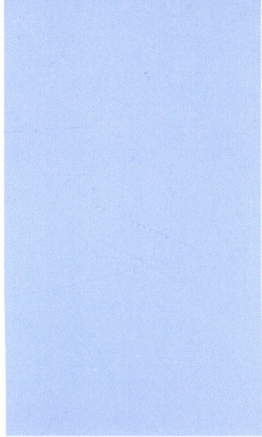
天冲

阳白

丝竹空

浮白

目
录



第一章 刮痧探秘1

刮痧疗法长盛不衰的原因 2

刮痧——自我诊断和自我治疗的妙法 4

刮痧——适合现代人体质特点的养生绝技 8

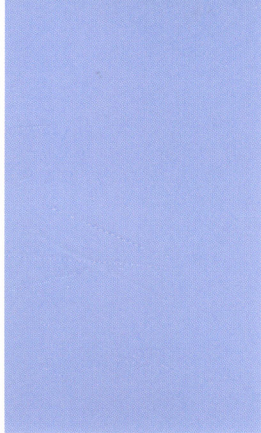
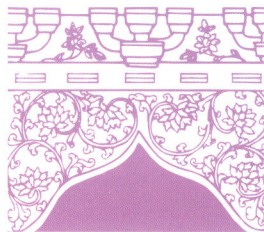
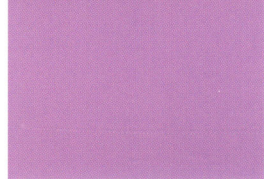
第二章 刮痧入门 11

刮拭器具 12

7种基本刮痧方法 14

身体各部位的刮法 16

治疗要点与诀窍 20

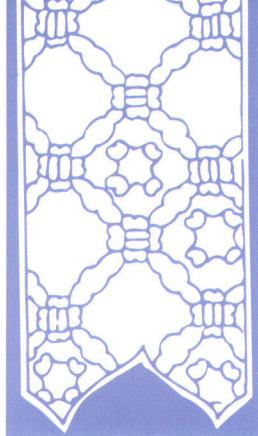
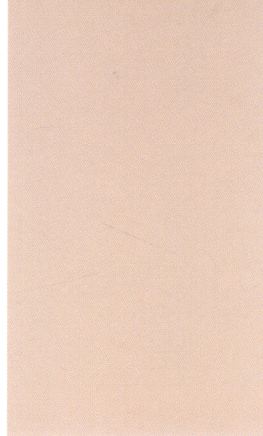
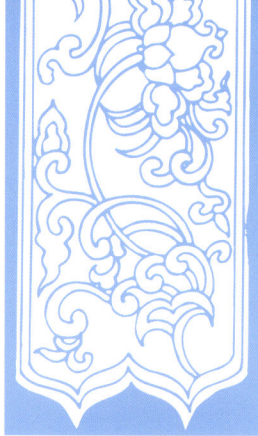


目录

| | | | |
|-------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| 第三章 刮痧实践 | 25 | | |
| 极简刮痧诊断 | 26 | 检查肾脏 | 33 |
| 刮痧诊断规律 | 26 | 检查肾脏方法 1: 刮拭手部小鱼际、小指 | 33 |
| 痧象诊断规律 | 26 | 检查肾脏方法 2: 刮拭背部肾俞、志室、命门穴 | 33 |
| 阳性反应诊断规律 | 27 | 检查肾脏方法 3: 拍打膝窝 | 33 |
| 检查脊椎 | 28 | 检查其他脏腑 | 34 |
| 检查脊椎方法 1: 刮拭手背中指第三节 | 28 | 检查其他脏腑方法 1: 刮拭头部额旁 1、2、3 带和额顶带 | 34 |
| 检查脊椎方法 2: 刮拭后头部顶枕带 | 28 | 检查其他脏腑方法 2: 刮拭全手掌 | 34 |
| 检查脊椎方法 3: 刮拭手背脊椎区 | 28 | 检查其他脏腑方法 3: 刮拭手部第二掌骨桡侧全息穴区 | 35 |
| 检查脊椎方法 4: 刮拭背部脊椎 | 29 | 检查其他脏腑方法 4: 刮拭背部双侧膀胱经 | 35 |
| 检查脊椎方法 5: 刮拭足部脊椎区 | 29 | 极简刮痧美容 | 36 |
| 检查心肺 | 30 | 酒渣鼻 | 36 |
| 检查心肺方法 1: 刮拭手部大鱼际、中指、小指 | 30 | 刮痧方法: 刮拭脾胃脊椎对应区 | 36 |
| 检查心肺方法 2: 拍打肘窝 | 30 | 痤疮 | 37 |
| 检查心肺方法 3: 刮拭心脏体表投影区 | 31 | 刮痧方法: 刮拭心肺脊椎对应区 | 37 |
| 检查心肺方法 4: 刮拭背部心俞、肺俞 | 31 | | |
| 检查大脑 | 32 | | |
| 检查大脑方法: 刮拭中指背和全头 | 32 | | |

目 录

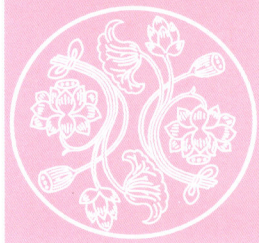
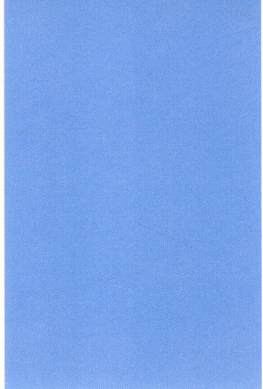
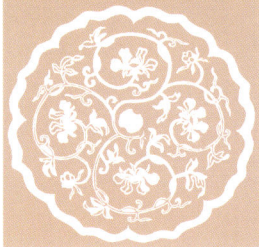
| | | | |
|-------------------------|----|-------------------------|----|
| 黄褐斑 | 38 | 清洁脏腑内环境 | 44 |
| 刮痧方法：在刮拭面部的基础上重点刮拭黄褐斑部位 | 38 | 刮痧方法：定期刮拭背部双侧膀胱经 | 44 |
| 秀肩瘦臂 | 39 | 保养卵巢 | 45 |
| 刮痧方法 1：刮拭肩上、肩前、上肢内侧 | 39 | 从面部保养卵巢刮痧方法：按揉面部人中穴、承浆穴 | 45 |
| 刮痧方法 2：刮拭肩后、腋下、上肢外侧 | 39 | 从足部保养卵巢刮痧方法：按揉足跟两侧 | 45 |
| 瘦臀防垂、秀腿 | 40 | 健脑益智 | 46 |
| 瘦臀防垂刮痧方法 1：刮拭臀部后侧、外侧 | 40 | 刮痧方法：每天刮拭全头 | 46 |
| 瘦臀秀腿刮痧方法 2：刮拭下肢外侧、后侧、内侧 | 40 | 补肾 | 47 |
| 瘦腹减肥 | 41 | 刮痧方法 1：刮拭命门穴、双侧肾俞穴、志室穴 | 47 |
| 刮痧方法：每日刮拭腹部 | 41 | 刮痧方法 2：刮拭涌泉穴 | 47 |
| 极简刮痧防病保健 | 42 | 刮痧方法 3：刮拭额旁 3 带 | 47 |
| 净化血液 | 42 | 心脏保健 | 48 |
| 最简便的清洁净化血液方法：拍打肘窝、膝窝 | 42 | 保健方法 1：刮拭或拍打肘窝 | 48 |
| 增强免疫力 | 43 | 保健方法 2：刮拭太渊穴 | 49 |
| 最简便的增强免疫力方法：经常刮痧 | 43 | 保健方法 3：刮拭内关穴 | 49 |
| | | 保健方法 4：刮拭膻中穴 | 49 |



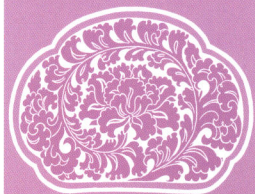
目录

| | | | |
|----------------------------------|----|----------------------------------|----|
| 极简刮痧改善亚健康····· | 50 | 极简刮痧防治慢性病····· | 56 |
| 下肢酸痛、沉重····· | 50 | 糖尿病····· | 56 |
| 刮痧方法：拍打膝窝····· | 50 | 预防治疗方法 1：刮拭胰腺体表投影区····· | 56 |
| 手足凉、怕冷····· | 51 | 预防治疗方法 2：刮拭胰俞穴····· | 56 |
| 刮痧方法：刮拭全手掌、全足掌····· | 51 | 心悸、胸闷····· | 57 |
| 头晕和头痛····· | 52 | 快速改善心悸、胸闷方法 1：刮拭心脏体表投影区····· | 57 |
| 头晕刮痧方法：刮拭顶颞前、后斜带下 1/3····· | 52 | 快速改善心悸、胸闷方法 2：刮拭心俞穴、天宗穴、至阳穴····· | 57 |
| 头痛刮痧方法 1：刮拭全头，寻找痛点，重点刮拭····· | 52 | 心动过速刮痧方法：按揉第二掌骨桡侧心区····· | 57 |
| 头痛刮痧方法 2：刮拭颈椎头部对应区····· | 52 | 便秘····· | 58 |
| 食欲不振····· | 53 | 自我治疗便秘 1：按揉迎香穴····· | 58 |
| 刮痧方法 1：刮拭背部双侧脾俞穴、胃俞穴····· | 53 | 自我治疗便秘 2：刮拭手部食指、小指····· | 58 |
| 刮痧方法 2：刮拭脾胃体表投影区····· | 53 | 自我治疗便秘 3：刮拭上肢大肠经····· | 58 |
| 视力疲劳····· | 54 | 自我治疗便秘 4：每天刮拭腹部大、小肠体表投影区····· | 59 |
| 刮痧方法 1：刮拭颈椎眼部对应区····· | 54 | 自我治疗便秘 5：刮拭足三里穴至上巨虚穴····· | 59 |
| 刮痧方法 2：刮拭眼周睛明穴、瞳子髎穴、承泣穴、鱼腰穴····· | 54 | 高血压····· | 60 |
| 失眠症····· | 55 | 刮痧方法 1：刮拭耳部降压沟····· | 60 |
| 刮痧方法：晨起刮拭全头，睡前刮拭足底····· | 55 | 刮痧方法 2：刮拭头部百会穴及全头····· | 60 |
| | | 刮痧方法 3：刮拭头部脊椎对应区、颈部血压点····· | 61 |

目录



| | | | |
|-----------------------------|----|---|----|
| 胆囊炎 | 62 | 肩周疼痛 | 68 |
| 刮痧方法 1: 刮拭肝胆体表投影区 | 62 | 肩痛刮痧方法: 刮拭顶后斜带 | 68 |
| 刮痧方法 2: 刮拭背部肝俞穴至胃俞穴 | 62 | 肩痛刮痧方法: 刮拭顶颞前、后斜带中 1/3 | 68 |
| 刮痧方法 3: 刮拭阳陵泉穴至胆囊穴 | 62 | 肩痛上举难刮痧方法: 刮拭肩井穴、肩上部 | 68 |
| 乳腺增生 | 63 | 肩痛刮痧方法: 刮拭外关穴、中渚穴 | 69 |
| 刮痧方法 1: 刮拭背部乳腺投影区 | 63 | 肩痛前伸难刮痧方法: 刮拭腋后线 | 69 |
| 刮痧方法 2: 刮拭背部乳腺脊椎对应区 | 63 | 肩痛后伸难刮痧方法: 刮拭腋前线、肘关节外侧 | 69 |
| 颈项痛 | 64 | 膝关节痛 | 70 |
| 刮痧方法 1: 按揉第二掌骨桡侧颈椎区 | 64 | 刮痧方法 1: 刮拭膝眼穴、鹤顶穴 | 70 |
| 刮痧方法 2: 刮拭手部颈椎区 | 64 | 刮痧方法 2: 刮拭手部第二掌骨桡侧腿穴 | 70 |
| 刮痧方法 3: 刮拭足部颈椎区 | 64 | 刮痧方法 3: 刮拭头部顶颞前、后斜带上 1/3 (对侧) | 70 |
| 刮痧方法 4: 刮拭颈部经脉 | 65 | 刮痧方法 4: 刮拭梁丘穴、足三里穴、血海穴、阴陵泉穴、 膝阳关穴、阳陵泉穴 | 71 |
| 慢性腰痛 | 66 | | |
| 刮痧方法 1: 刮拭后头部腰区 | 66 | | |
| 刮痧方法 2: 刮拭手背第三掌骨腰区 | 66 | | |
| 刮痧方法 3: 刮拭或拍打膝窝 | 66 | | |
| 刮痧方法 4: 刮拭命门穴、肾俞穴、志室穴 | 67 | | |
| 刮痧方法 5: 刮拭腰眼穴 | 67 | | |
| 刮痧方法 6: 刮拭足部腰区 | 67 | | |



目录

| | | | |
|--|----|-----------------------------|----|
| 极简刮痧治疗突发疾病····· | 72 | 呃逆····· | 78 |
| 感冒发热····· | 72 | 快速止呃逆方法 1：按揉鱼腰穴····· | 78 |
| 刮痧方法 1：刮拭大椎穴、曲池穴····· | 72 | 快速止呃逆方法 2：刮拭第二掌骨桡侧横膈区····· | 78 |
| 刮痧方法 2：刮拭背部肺俞穴····· | 73 | 落枕····· | 79 |
| 快速缓解咽喉肿痛：刮拭颈前部咽喉体表投影区····· | 73 | 刮痧方法 1：刮拭颈部经穴····· | 79 |
| 咳嗽····· | 74 | 刮痧方法 2：按揉第二掌骨桡侧颈椎区····· | 79 |
| 刮痧方法 1：刮拭咽喉、肺、气管体表投影区····· | 74 | 胃痉挛····· | 80 |
| 刮痧方法 2：刮拭尺泽穴、列缺穴····· | 75 | 快速缓解胃痉挛方法 1：按揉耳部胃区····· | 80 |
| 刮痧方法 3：刮拭大杼穴至肺俞穴····· | 75 | 快速缓解胃痉挛方法 2：刮拭上肢内关穴····· | 80 |
| 止咳定喘刮痧方法：刮拭定喘穴、气喘穴····· | 75 | 快速缓解胃痉挛方法 3：按揉第二掌骨桡侧胃区····· | 80 |
| 牙痛····· | 76 | 快速缓解胃痉挛方法 4：刮拭至阳穴、膈俞穴····· | 81 |
| 刮痧方法 1：刮拭面部下关穴、大迎穴至颊车穴····· | 76 | 快速缓解胃痉挛方法 5：刮拭足三里穴····· | 81 |
| 刮痧方法 2：刮拭顶颞前、后斜带下 1/3····· | 76 | | |
| 痛经····· | 77 | | |
| 快速缓解痛经方法 1：按揉第二掌骨桡侧下腹区····· | 77 | | |
| 快速缓解痛经方法 2：刮拭头部额旁 2 带、额旁 3 带、 额顶带后 1/3····· | 77 | | |

第一章

刮痧探秘

刮痧疗法历史悠久，源远流长。早在唐代，人们就开始使用刮痧来治疗疾病，至元、明时期，刮痧法已在民间广为流传，现代人更是将刮痧广泛用于防病治病、养颜美容等多个领域。但『痧』到底是什么？为什么刮刮皮肤就能调节脏腑功能，缓解疼痛，甚至美容、减肥、瘦身？现代刮痧和古代刮痧又有什么不同？本章将为你解开刮痧疗法历经千年而不衰，反而旧貌换新颜，迅速得以发展和广泛应用的秘密。



刮痧疗法 长盛不衰的 原因

从古至今，刮痧不仅满足了人们热爱自然、追求健康的需求，减少了医药费用开支和药物毒副作用对身体的伤害，而且操作简便，好学好用，非常适合人们在家使用。

▷ 安全速效

俗话说“是药三分毒”，刮痧疗法不打针、不吃药，只在体表皮肤刮拭治疗，不穿透皮肤，也没有感染的后顾之忧，安全有效。

▷ 好学好用

刮痧疗法不是医生的专利，无论有没有医学基础知识，只要对照本书，按图索骥，人人都能在家中自我诊断和治疗，并随时可以进行自我美容和保健。

▷ 操作简便

刮痧不需要复杂的器具，也不需要专门到医院请医生操作，更不需要特殊的场地，掌握了要领，准备好刮痧板、刮痧油或刮痧乳，按本书提示的要点，自己在家中就可以操作。

专家提示

刮痧会损伤血管吗？

红色的痧痕来自于血液，是不是刮痧损伤了血管呢？并非如此。在有微循环障碍的部位刮痧时，刮拭的按压力挤压着毛细血管，血液便从毛细血管壁间隙渗漏、外溢至皮下组织间隙，这就是出痧的过程。当刮拭停止，按压力解除时，出痧也就随即停止。而如果刮痧损伤了血管，当刮痧停止后受损的血管就会继续出血，可见刮痧并没有损伤血管。

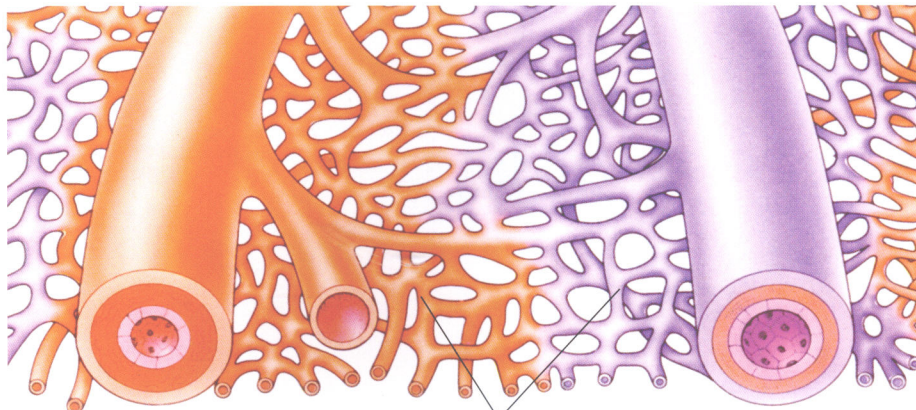


／痧是瘀血吗？／

痧在形态上很像瘀血，但是痧与瘀血的原因、部位、血液的成分、血管的状态以及出血量的多少、出血后对身体的影响等都有本质的区别。

| | 痧 | 外伤瘀血 |
|-------|--------------------------|--------------------|
| 出血原因 | 适当压力 | 暴力 |
| 出血部位 | 毛细血管 | 各种血管 |
| 血液成分 | 含有大量代谢产物 | 正常血液 |
| 血管通透性 | 紊乱 | 正常 |
| 出血量 | 极少 | 较多 |
| 神经压迫 | 无或非常轻微 | 比较严重 |
| 后果 | 不损伤周围组织，原有疼痛明显减轻或消失，运动自如 | 损伤周围组织，引起新的疼痛或运动障碍 |

／痧与微循环／



微血管

微循环部位的血管叫微血管，它的血管壁最薄，只有一层内皮细胞，厚度大约是普通纸的1%，上面有很多具有通透性的间隙，血液中的小分子物质可以从微血管壁的间隙中渗出渗入，进行氧气、营养物质和代谢产物的交换。

微循环

微血管网形成人体微循环，当营养物质和代谢产物不能正常交换，细胞缺氧，组织器官的代谢产物积聚，成为危害健康的内毒素时，就发生微循环障碍。这正是肌体出现各种亚健康症状和某些疾病的原因。



痧

刮痧时，刮痧板向下的压力会使含有体内毒素的血液从通透性紊乱的毛细血管中渗漏出来，停留在皮肤和肌肉之间，这就是我们看到的痧。出痧可以迅速改善微循环障碍。

