



凤凰汉竹  
荣获2010年度生活图书出版商大奖  
汉竹  
健康爱家系列

著名中医刮痧专家 全息刮痧及全息经络刮痧美容健康法创立者 张秀勤 / 著

# 张秀勤 刮痧

## 精典



测健康 | 治未病 | 美容颜 | 祛病痛

- 中央电视台《健康之路》《夕阳红》主讲专家
- 湖南卫视《百科全说》主讲专家
- 北京电视台《快乐健身一箩筐》主讲专家
- 江苏卫视《万家灯火》主讲专家
- 旅游卫视《美丽俏佳人》主讲专家
- 河北卫视《读书》主讲专家
- 宁夏卫视《健康大财富》主讲专家
- 山东卫视《养生》主讲专家



国家标准针灸穴位挂图 取穴口袋书  
张秀勤刮痧讲座光盘



汉竹 ● 健康爱家系列

# 张秀勤

# 刮痧精典

张秀勤 著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

**400-010-8811**

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



## 图书在版编目 (CIP) 数据

张秀勤刮痧精典 / 张秀勤著. —南京: 江苏科学技术出版社,  
2013.1 (2013.5重印)

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0085-4

I. ①张… II. ①张… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218504 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

## 张秀勤刮痧精典

著 者 张秀勤  
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远  
特邀编辑 徐金凤 邓子娟 段亚珍  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12  
印 张 20.5  
字 数 200千字  
版 次 2013年1月第1版  
印 次 2013年5月第2次印刷

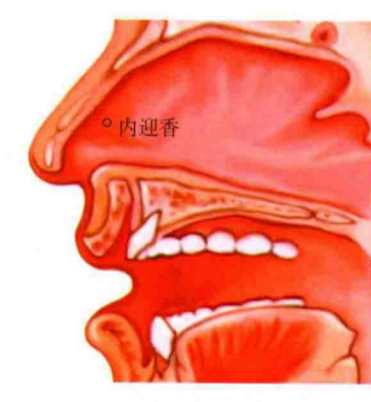
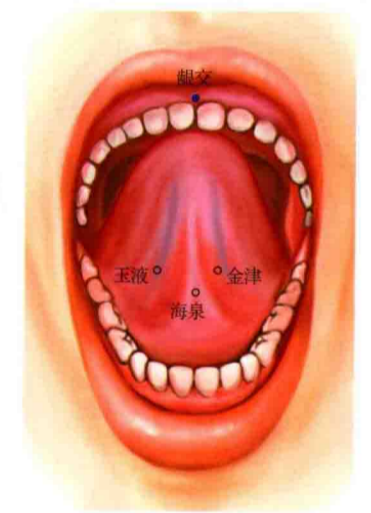
标准书号 ISBN 978-7-5537-0085-4  
定 价 58.00元(附赠国家标准针灸穴位挂图、取穴口袋书、张秀勤刮痧讲座光盘)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

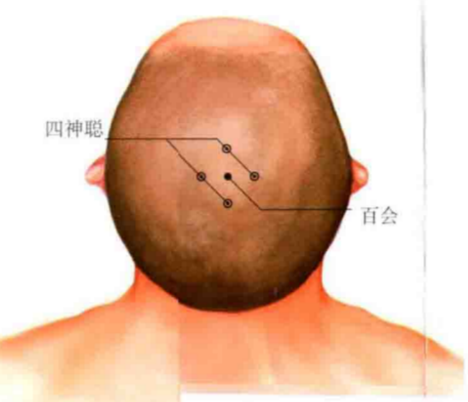
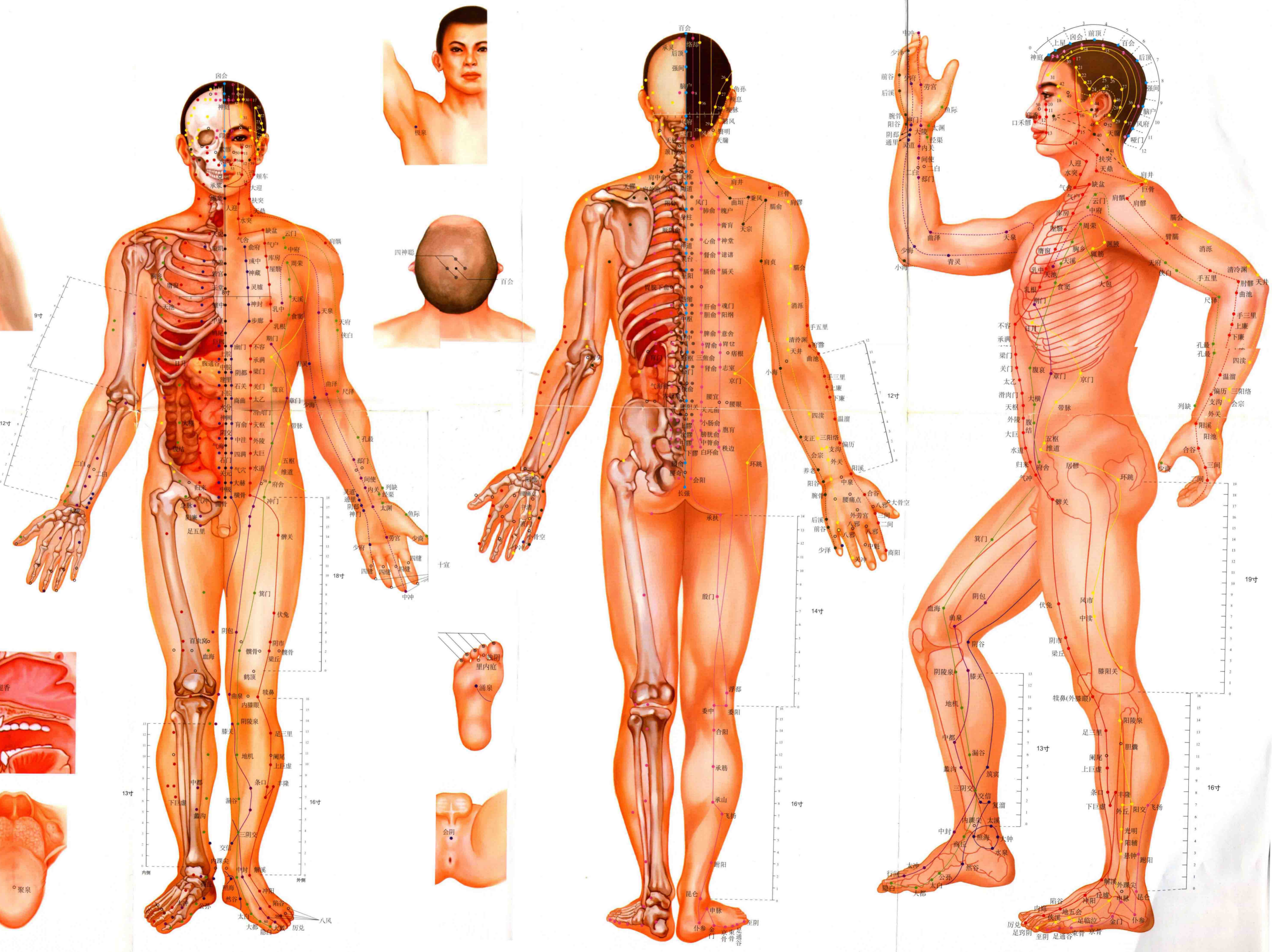


# 国家标准针灸穴位挂图

- 0 睛明
- 1 攒竹
- 2 眉冲
- 3 曲差
- 4 五处
- 5 承光
- 6 通天
- 7 络却
- 8 玉枕
- 9 天柱
- 10 承泣
- 11 四白
- 12 巨髎
- 13 地仓
- 14 大迎
- 15 颊车
- 16 下关
- 17 头维
- 18 瞳子髎
- 19 听会
- 20 上关
- 21 颌厌
- 22 悬颅
- 23 悬厘
- 24 曲鬓
- 25 率谷
- 26 天冲
- 27 浮白
- 28 头窍阴
- 29 完骨
- 30 本神
- 31 阳白
- 32 头临泣
- 33 目窗
- 34 正营
- 35 承灵
- 36 脑空
- 37 风池
- 38 听官
- 39 颞颥
- 40 天容
- 41 天窗
- 42 丝竹空
- 43 耳和髎
- 44 耳门
- 45 角孙
- 46 颊息
- 47 瘈脉
- 48 翳风
- 49 太阳
- 50 上迎香
- 51 耳尖
- 52 翳明
- 53 口禾髎
- 54 迎香
- 55 当阳
- 56 鱼腰
- 57 球后
- 58 子宫
- 59 内庭
- 60 行间
- 61 十七椎
- 夹脊



- 图例
- 手太阴肺经 LU
  - 足太阴脾经 SP
  - 手厥阴心包经 PC
  - 足厥阴肝经 LR
  - 手少阴心经 HT
  - 足少阴肾经 KI
  - 手太阳小肠经 SI
  - 足太阳膀胱经 BL
  - 手阳明大肠经 LI
  - 足阳明胃经 ST
  - 手少阳三焦经 TE
  - 足少阳胆经 GB
  - 任脉 CV
  - 督脉 GV
  - 经外奇穴 EX





# 目录

## 每天 10 分钟, 刮刮就舒服..... 12

刮刮面部: 润肤美容..... 12

刮刮头部: 神清气爽..... 13

刮刮颈肩: 轻松舒适..... 14

刮刮腰背: 壮腰健肾..... 14

刮刮胸腹: 益气通便..... 15

刮刮四肢、手足: 肢体灵活..... 16

## 第一章

### 张秀勤刮痧

#### 集诊断、治疗、预防、美容于一体,

#### 一“刮”多效..... 19

刮痧能治病, 治疗疼痛病症效果立竿见影..... 20

刮痧能诊断, 超前诊断查“未病”..... 24

刮痧能防病, 防微杜渐改善亚健康状态..... 28

刮痧能美容, 内外同调减法美容..... 30



## 第二章

### 刮痧前应了解的知识 ..... 37

刮痧器具 ..... 38

基本刮痧方法 ..... 40

刮痧治疗的顺序和方向 ..... 42

刮痧全程三步走 ..... 42

出现异常反应怎么办 ..... 43

刮痧的补泻手法 ..... 44

刮痧的适应证和禁忌证 ..... 44

如何提高疗效并减轻刮拭疼痛感 ..... 45

## 第三章

### 常见病治疗 + 诊断 + 预防刮痧法 ..... 47

#### 内科病症

01. 糖尿病 ..... 48

02. 高血压 ..... 52

03. 高脂血症 ..... 56

04. 冠心病 ..... 60

05. 心绞痛 ..... 62

06. 心悸 ..... 64



07. 感冒.....	66
08. 中暑.....	70
09. 咳嗽.....	72
10. 哮喘.....	74
11. 头痛.....	76
12. 失眠.....	78
13. 眩晕.....	80
14. 呃逆.....	82
15. 胃炎.....	84
16. 胃痉挛.....	86
17. 胆囊炎、胆石症.....	88
18. 胁痛.....	90
19. 腹胀.....	92
20. 腹泻.....	94
21. 便秘.....	96
22. 泌尿系感染.....	99
23. 中风后遗症.....	102
24. 面神经麻痹.....	106



## 外科病症

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 25. 颈椎病.....        | 108 |
| 26. 落枕.....         | 110 |
| 27. 肩周炎.....        | 112 |
| 28. 腰痛.....         | 115 |
| 29. 风湿性关节炎.....     | 118 |
| 30. 腰椎间盘突出.....     | 120 |
| 31. 膝关节痛.....       | 122 |
| 32. 腓肠肌痉挛(腿抽筋)..... | 124 |
| 33. 足跟痛.....        | 126 |
| 34. 扭伤.....         | 128 |
| 35. 痔疮.....         | 130 |

## 五官科病症

- |                |     |
|----------------|-----|
| 36. 目赤肿痛.....  | 132 |
| 37. 视力减退.....  | 134 |
| 38. 鼻窦炎.....   | 136 |
| 39. 过敏性鼻炎..... | 138 |
| 40. 耳鸣.....    | 140 |
| 41. 牙痛.....    | 142 |
| 42. 咽喉肿痛.....  | 144 |



## 皮肤科病症

- |                |     |
|----------------|-----|
| 43. 湿疹.....    | 146 |
| 44. 荨麻疹.....   | 148 |
| 45. 皮肤瘙痒症..... | 150 |
| 46. 带状疱疹.....  | 152 |
| 47. 扁平疣.....   | 154 |
| 48. 疔病、痈肿..... | 156 |

## 儿科病症

- |                |     |
|----------------|-----|
| 49. 小儿便秘.....  | 158 |
| 50. 小儿腹泻.....  | 160 |
| 51. 小儿厌食症..... | 162 |
| 52. 小儿惊风.....  | 164 |
| 53. 小儿遗尿.....  | 166 |
| 54. 百日咳.....   | 168 |

## 妇科病症

- |                |     |
|----------------|-----|
| 55. 月经不调.....  | 172 |
| 56. 痛经.....    | 176 |
| 57. 闭经.....    | 178 |
| 58. 乳腺增生.....  | 180 |
| 59. 急性乳腺炎..... | 182 |



60. 带下病(盆腔炎) .....	184
61. 子宫肌瘤.....	186
62. 更年期综合征 .....	188

### 男科病症

63. 肝郁气滞型阳痿、早泄.....	192
64. 肾虚型阳痿、早泄.....	194
65. 前列腺炎、前列腺肥大.....	196
66. 遗精.....	200

## 第四章

### 刮痧改善亚健康 .....

# 203

67. 疲劳.....	204
68. 眼干涩、眼疲劳.....	206
69. 健忘.....	207
70. 食欲不振.....	208
71. 心慌气短.....	210
72. 焦虑烦躁.....	211
73. 手足冰凉.....	212
74. 下肢酸痛.....	213
75. 颈肩酸痛、僵硬.....	214
76. 腰酸背痛.....	215



## 第五章

### 刮痧保养五脏六腑 ..... 217

- 77. 心和小肠保健 ..... 218
- 78. 肺和大肠保健 ..... 219
- 79. 肝和胆保健 ..... 220
- 80. 脾和胃保健 ..... 221
- 81. 肾和膀胱保健 ..... 222
- 82. 性保健..... 224
- 83. 乳房保健..... 227

## 第六章

### 美容瘦身刮痧法 ..... 229

- 84. 面色萎黄少光泽 ..... 230
- 85. 面色青暗..... 231
- 86. 眉眼间皱纹 ..... 232
- 87. 皮肤干燥..... 233



88. 面颊痤疮.....	234
89. 黑眼圈.....	235
90. 雀斑.....	236
91. 黄褐斑.....	237
92. 毛孔粗大.....	238
93. 红血丝.....	238
94. 酒糟鼻.....	239
95. 眼袋.....	240
96. 皮肤松弛.....	241
97. 瘦肩.....	242
98. 瘦腰.....	243
99. 瘦腹.....	244
100. 美臀、瘦腿.....	245



汉竹 ● 健康爱家系列

# 张秀勤

# 刮痧精典

张秀勤 著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

**400-010-8811**

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



作者简介

## 张秀勤

中华人民共和国执业医师证书 199992152470125118121

著名中医刮痧专家

全息刮痧及全息经络刮痧美容健康法创立者

中国民间中医中药研究开发协会副会长、首席刮痧专家

中医刮痧专业委员会主任

养生科普专家指导委员会委员

国家中医药管理局中医刮痧师专业专家委员会委员、

中医教材编委、国家职业技能鉴定质量督导员

国家劳动部保健刮痧职业技能定标专家及教材编委

中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会首席专家

张教授多年潜心研究中医刮痧疗法，融汇中西医理，首次将刮痧细化为诊断、保健、治疗、美容四个体系，并总结出各自的理、法、方、术，使刮痧疗法与时俱进、旧貌换新颜。

她多次参加国际学术交流，让刮痧这一祖国传统医学的瑰宝登上国际医学大会的殿堂，曾在第31届国际军事医学大会上，用短短十几分钟时间治好腰腿训练伤，令全世界军事医学家为之惊讶。

她多次在中央电视台《健康之路》《夕阳红》，北京电视台《科学实验室》《快乐健身一箩筐》，湖南卫视《百科全说》，旅游卫视《美丽俏佳人》，山东卫视《养生》，江苏卫视《万家灯火》等栏目以及中央人民广播电台连续讲授全息经络刮痧法，深受欢迎。

她编著的《刮痧治疗常见病》《刮痧保健康》《刮痧测健康》《刮痧变美》系列图书年销量超过20万册，广受读者好评，《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21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。



# 前言

刮痧疗法看似简单，却蕴含着界面医学的深刻医理。刮痧疗法的实质是透过皮肤界面的刮拭刺激，对人体脏腑、经络、气血、皮肤、血管、肌肉、神经等各组织的总调动，既激发了机体的自我防卫系统，又可以发现各种组织的异常变化。因为气血是维持生命的基本物质，气血的质量关系到脏腑器官的功能、生命的质量以及容颜的美丽。刮痧以出痧和开泄毛孔的“减法”方式，排除血液中的“废物”，宣泄体内的“浊气”，净化体内环境，通经络、通气血、通二便。所谓“经络畅通，一身轻松”！经络通了，机体自身的自我调节能力、康复能力得以恢复，病情也就好转了。当疾病严重，自我调节系统已经遭到破坏，在药物或其他疗法治疗的同时，以刮痧作为辅助医疗手段，能够加快机体康复的速度。坚持刮痧保健，还可以畅达气血，防微杜渐，激发生命的活力、强健身体、延缓衰老，使精力充沛。同时能疏通皮肤细胞获取营养的通路，让人皮肤细腻、滋润、容颜变美，轻松解决很多恼人的皮肤问题。

刮痧板就像雷达或探雷器，能读懂身体的语言，身体气血的很多微小变化都会在刮痧板下暴露无遗，这就是刮痧特有的诊断方法。只要掌握了其中的规律，尤其是早期身体还没有什么症状的时候，运用刮痧这个简便的方法，就可以在疾病形成之前，帮助我们发现它的预警信号。

刮痧深厚的底蕴、丰富的内涵、广泛的临床作用、又如此简便的操作方法值得我们深深挖掘，造福于民。业精于勤，技得于行，法生于心。我在实践中遵循传统，寻求创新，逐渐总结出“全息刮痧法”“刮痧诊断法”“辩证刮痧法”“刮痧美容法”，这些方法给很多患者都带来了健康新希望。

今天的刮痧疗法仍保持着操作简便、易学易懂、效果显著而无副作用的特点。本书是我多年潜心研究刮痧疗法的结晶，融会刮痧诊断、保健、治疗、美容等各种方法。平日在常见病、亚健康症状、保健、美容等方面遇到的一些困惑，在本书中都能找到解决的方法。无需花费过多的时间，你就可以学会一招，让全家人受益。即使没有医学基础知识，你只需按图索骥，一步一步跟着本书的讲解也可以学会用刮痧为自己、为家人解急时之需，自诊自疗，做好预防保健，将健康、美丽掌握在自己手中。

愿更多的人享受刮痧、在刮痧中受益，刮走病痛，刮美容颜，刮出健康……

张秀勤



# 目录

## 每天 10 分钟, 刮刮就舒服..... 12

刮刮面部: 润肤美容..... 12

刮刮头部: 神清气爽..... 13

刮刮颈肩: 轻松舒适..... 14

刮刮腰背: 壮腰健肾..... 14

刮刮胸腹: 益气通便..... 15

刮刮四肢、手足: 肢体灵活..... 16

## 第一章

### 张秀勤刮痧

#### 集诊断、治疗、预防、美容于一体,

#### 一“刮”多效..... 19

刮痧能治病, 治疗疼痛病症效果立竿见影..... 20

刮痧能诊断, 超前诊断查“未病”..... 24

刮痧能防病, 防微杜渐改善亚健康状态..... 28

刮痧能美容, 内外同调减法美容..... 30



## 第二章

### 刮痧前应了解的知识 ..... 37

刮痧器具 ..... 38

基本刮痧方法 ..... 40

刮痧治疗的顺序和方向 ..... 42

刮痧全程三步走 ..... 42

出现异常反应怎么办 ..... 43

刮痧的补泻手法 ..... 44

刮痧的适应证和禁忌证 ..... 44

如何提高疗效并减轻刮拭疼痛感 ..... 45

## 第三章

### 常见病治疗 + 诊断 + 预防刮痧法 ..... 47

#### 内科病症

01. 糖尿病 ..... 48

02. 高血压 ..... 52

03. 高脂血症 ..... 56

04. 冠心病 ..... 60

05. 心绞痛 ..... 62

06. 心悸 ..... 64