

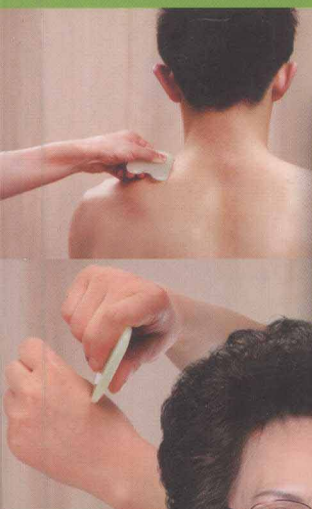


汉竹图书
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹健康爱家系列

50分钟视频

600幅真人照片

960张全身取穴详图



张秀勤
编著

张秀勤 刮痧全书



中国美容保健刮痧第一人

- 中央电视台《健康之路》《夕阳红》主讲专家
- 北京电视台《快乐健身一箩筐》主讲专家
- 旅游卫视《美丽俏佳人》主讲专家
- 湖南卫视《百科全说》主讲专家

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

张秀勤刮痧全书 / 张秀勤编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5384-5107-8

I. ①张… II. ①张… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第247801号



汉竹图书
www.homho.com
全案策划



2010 年度全国生活图书出版商
—评选单位—
中国书刊发行业协会非国有工作委员会·出版商务周报

张秀勤刮痧全书

编 著 张秀勤
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 吴文凯 李红梅
封面设计 胡永强
版式设计 刘 丹 冯 芬 胡永强
规 格 710mm × 1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 15
印 数 1—10 000册
版 次 2011年4月第一版
印 次 2011年4月第一次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.com
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5107-8

定 价 39.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



汉竹
● 健康爱家系列



快乐健身 一箩筐





全息刮痧 走向世界

张秀勤教授参加

国际军事医学大会存念

中国中医研究院

房书序

丙子秋

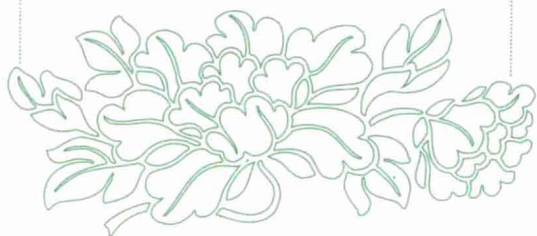


全息刮痧

全息经线刮痧，二十一世纪

中医精粹！
二零零零年九月廿七日

程军农题







张秀勤全息刮痧法

——深受欢迎的绿色疗法

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，应用之广泛。

张秀勤教授经过多年的临床实践和潜心研究，将“痧”之谜破解，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可以诊测一般的健康问题，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，美白祛斑却无痧痕，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，效果显著而无不良反应的特点。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，并通过刮痧领略到了传统医学的魅力。今天，刮痧不仅被国人青睐，而且跨越了国界，深深吸引着一些寻求健康的人们。

本书系统介绍张秀勤教授将刮痧疗法分别应用于“诊测健康”“预防保健”“治疗常见病”“养颜美容”四个领域的成功经验，为读者保持健康提供了绿色疗法。



目录



壹

刮痧常识全掌握 13

刮痧中医理论, 一看就懂 14

了解人体十四经脉及穴位 14

掌握生物全息理论 16

刮痧必备技巧, 一学就会 18

刮痧器具和用品 18

刮痧操作步骤 20

两种刮痧方式 21

刮拭后的反应 22

刮痧要领 24

刮痧注意事项 25

十二种基本刮痧方法 27



贰

快速刮痧 健康状况全知道 31

10分钟刮痧 全身健康速自查... 32

刮拭头部测健康 I 32

刮拭头部测健康 II 33

刮拭面部测健康 34

刮拭耳部测健康 35

刮拭手掌部测健康 35

刮拭手背部测健康 36

刮拭第二掌骨桡侧测健康 36

刮拭足部测健康 37

刮拭脊椎对应区测健康 38

刮拭脏器体表投影区测健康 ... 39

刮拭背俞穴测健康 40

刮拭四肢测健康 41

刮拭单穴测健康 47

5分钟痧诊 健康趋向早知道 .. 52

判断健康趋向的总原则 52

判断大脑健康趋向的部位 52

判断脊椎健康趋向的部位 53

判断心脏健康趋向的部位 53

判断血压健康趋向的部位 54

判断血脂健康趋向的部位 54

判断胰腺健康趋向的部位 55

判断肺脏健康趋向的部位 55

判断脾胃健康趋向的部位 56

判断肝胆健康趋向的部位 56

判断肾脏健康趋向的部位 57

判断乳腺健康趋向的部位 57

3分钟照镜子 身体状况自己看 .. 58

异常肤色“预示”偏颇体质 ... 58

皮肤问题“暗藏”健康隐患 ... 59



从头到脚 刮痧保健康 63

身体各部位保健刮痧 64

- 头部保健刮痧: 健脑益智, 有益全身.....64
- 面部保健刮痧: 养颜美容, 保健全身66
- 颈部保健刮痧: 颈肩健康, 有益大脑70
- 腰背部保健刮痧: 预防腰背疼痛, 调节脏腑.....72
- 脊柱刮痧保健: 脊柱健康, 有利脏腑74
- 胸部保健刮痧: 补益心肺, 疏肝健脾76
- 腹部保健刮痧: 养胃通肠, 利尿调经.....78
- 四肢保健刮痧: 通经络、利关节, 调节脏腑.....80
- 手足保健刮痧: 畅达气血, 间接保健全身.....82
- 性保健刮痧: 维护生殖健康, 增强性功能.....84
- 乳房保健刮痧: 美乳防病.....87

五脏六腑保健刮痧 88

- 心和小肠保健刮痧: 养心安神, 预防心脑血管疾病88
- 肺和大肠保健刮痧: 益气通便, 预防呼吸系统疾病.....90
- 肝和胆保健刮痧: 舒肝利胆, 预防肝胆系统疾病92
- 脾和胃保健刮痧: 健脾和胃, 预防消化系统疾病94
- 肾和膀胱保健刮痧: 壮腰健肾, 预防泌尿、生殖系统疾病.....96

不同体质类型的保健刮痧 98

- 气虚体质保健刮痧: 益气补脾, 增强抵抗力.....99
- 阳虚体质保健刮痧: 益气健脾, 增强抵抗力.....100
- 阴虚体质保健刮痧: 清泻虚热, 益气养阴101
- 温热体质保健刮痧: 疏肝健脾, 清热利湿102
- 气郁体质保健刮痧: 疏肝利胆, 解郁除烦.....103
- 血淤体质保健刮痧: 疏通经络, 活血化淤104
- 痰湿体质保健刮痧: 益气健脾, 利湿化痰.....105

五官保健刮痧	106
眼保健刮痧 : 明眸美目, 预防眼疾	106
耳保健刮痧 : 听觉灵敏, 间接保健全身	107
鼻保健刮痧 : 呼吸畅通, 预防感冒	108
口保健刮痧 : 口唇润泽, 舌体灵活	109
咽喉保健刮痧 : 清咽利喉, 养肺化痰	110
五体保健刮痧	111
皮肤和毛发保健刮痧 : 以内养外, 皮毛润泽	111
肌肉保健刮痧 : 肌肉健美, 养胃健脾	112
血脉保健刮痧 : 净血化淤, 畅通血脉	113
筋保健刮痧 : 养肝柔筋, 延缓关节衰老	114
骨骼保健刮痧 : 强壮骨骼, 预防骨关节疾病	115
四季保健刮痧	116
春季保健刮痧 : 畅达气血, 缓解春困	116
夏季保健刮痧 : 养心健脾, 安然度夏	116
秋季保健刮痧 : 养肺润燥, 平安度秋	117
冬季保健刮痧 : 护卫肾阳, 抵御冬寒	117
单穴保健刮痧	118
百会穴 : 醒神益气	118
合谷穴 : 保颜面五官	118
内关穴 : 养心安神	118
劳宫穴 : 补心健脑	119
太渊穴 : 畅达百脉	119
膻中穴 : 增强免疫力	119
章门穴 : 调补五脏	120
关元穴 : 补肾固精	120
足三里穴 : 延年益寿	120
阳陵泉穴 : 养筋利胆	121
三阴交穴 : 补益肝脾肾	121
涌泉穴 : 益肾健身	121



对症刮痧 治疗常见病 123

刮痧治疗内科常见病 124

头痛.....	124
感冒.....	127
眩晕.....	130
咳嗽.....	132
呃逆.....	134
哮喘.....	136
中暑.....	138
胃炎.....	140
胃痉挛.....	142
胆囊炎.....	143
腹胀.....	146
腹泻.....	148
泌尿系感染.....	149
高血压.....	151
低血压.....	154
高脂血症.....	155
糖尿病.....	158
心悸.....	161
心绞痛.....	163
面神经麻痹.....	165
中风后遗症.....	167

刮痧治疗外科常见病 170

落枕.....	170
颈椎病.....	172
肩周炎.....	174
腰痛.....	176
膝关节痛.....	178
腓肠肌痉挛.....	180
足跟痛.....	182
痔疮.....	184

刮痧治疗妇科常见病 186

月经不调.....	186
痛经.....	188
闭经.....	188
盆腔炎.....	189
乳腺增生.....	190
更年期综合征.....	191

刮痧治疗五官科疾病 192

牙痛.....	192
鼻窦炎.....	193
咽喉肿痛.....	194
目赤肿痛.....	195

刮痧治疗儿科常见病 196

小儿腹泻.....	196
小儿厌食.....	197
小儿遗尿症.....	198

刮痧调理亚健康 199



由内而外 刮痧变美丽 203

肌肤问题大扫除 204

- 皮肤干燥 204
- 出现皱纹 205
- 毛孔粗大 208
- 肌肤松弛 210
- 雀斑 211
- 红血丝 212
- 酒糟鼻 213
- 黑眼圈 213
- 眼袋 214
- 缺乏光泽 215
- 面色异常 217
- 黄褐斑 221
- 痤疮 223

身体局部都健美 225

- 保养眼睛 225
- 保养牙齿 225
- 保养秀发 226
- 保养双耳 226
- 保养双手 227
- 保养双足 227
- 保养颈部 228
- 保养胸部 228
- 保养肩臂 229
- 保养腹部 229
- 保养背部 230
- 保养腰部 230
- 保养臀部 231
- 保养腿部 231

附录 232

十二经络及常用穴位 232

任督二脉及常用穴位 236

刮痧常用全息穴区示意图 ... 237

张秀勤
刮痧全书





张秀勤
刮痧全书



刮痧常识全掌握

刮痧的器具很简单：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。但要想刮出显著效果，就不简单了，必须掌握一些刮痧器具的保养和使用方法。

刮痧有一套基本刮拭方法和操作步骤，还有一些必须了解的注意事项。只有掌握了刮痧原则和操作技巧，才能学会刮痧。

刮痧中医理论, 一看就懂

了解人体十四经脉及穴位

经络是人体最高的综合调控系统, 是人体的信息网络, 负责沟通机体的内外上下, 运行气血、营养、传导、感应各种刺激, 它是我们人体的总调度。这张信息网上的信号结点就是各个穴位, 它们是经络之气输注于体表的部位, 也是刮痧治疗疾病的主要刮拭部位。选择最佳的经脉、穴位进行刮痧治疗, 可以对相应脏腑器官起到很好的保健和治疗作用。

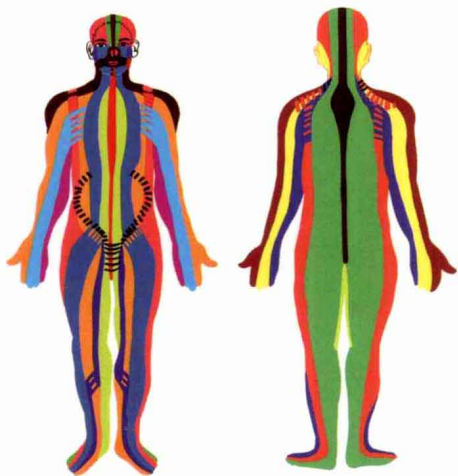
十四经脉

经络学说的核心是“十四经脉”, 包括十二正经(六阳经、六阴经) 和任督二脉。

十二经脉与脏腑相互络属, 可直接影响脏腑的功能和健康。任脉主管全身阴经, 对女性月经、妊娠等生理过程有调节作用。督脉主管全身阳经, 对大脑、肾和神经系统有调节作用。

十四皮部

十四经脉的皮部就是十四经脉功能活动在体表的反映部位。某经的皮部, 就是该经在体表的作用区域。刮痧时, 直接作用于十四皮部, 通过细小的络脉充血或出血, 或使皮部的汗孔开张, 从而达到排泄邪气的作用。皮部将刮痧刺激的治疗信息传入经脉, 通过经脉而入内脏, 从而达到调整经络和脏腑功能的目的, 使机体恢复健康。



穴位介绍

穴位的正式名称为“腧穴”, 分为: 经穴、奇穴、阿是穴三大类。

经穴: 指属于十二经脉和任、督二脉的腧穴, 它们都分布在十四经循行路线上, 和经脉关系密切, 可以反映本经及所属脏腑的病症。

奇穴: 指没有归属于十四经脉的腧穴, 因对某些病症有特殊疗效而得名“奇穴”, 也叫“经外奇穴”。

阿是穴: 此穴得名很有意思。当按到痛处时, 被按者会喊: “啊! 是(这里痛)”, 当这个被按的穴位非十四经穴或经外奇穴时, 就被称为“阿是穴”。

穴位的定位法

穴位定位一般有“手指同身寸法”、“体表标志法”、“骨度分寸法”等方法，其中前两种方法更容易掌握，而后一种方法更为准确些。本书中没有特别注明时，均采用的是“手指同身寸法”。

※ 手指同身寸法

手指同身寸法主要用于四肢部位的取穴方法，其中“横指同身寸”也多用于腹部和背部的度量取穴。

中指同身寸：以中指中节桡侧两端的纹头间距作1寸。

拇指同身寸：以拇指指间关节的宽度为1寸。

横指同身寸：又叫“一夫法”，将手四指并拢，在中指中节横纹处测四指的宽度，作为3寸。



※ 体表标志法

以解剖学的各种体表标志为依据来确定穴位，因为有解剖结构作为参照更准确，常用在描述穴位位置中。

固定标志如骨骼、肌肉所形成的凸起、凹陷、五官、发际、爪甲(指、趾尖)、乳头、肚脐等可作取穴标志。如眉间取印堂，两乳之间取膻中，腓骨小头前下方取阳陵泉。

活动标志如关节、肌腱、皮肤在活动过程中出现的隆起、凹陷、皱纹、尖端等。如屈肘后在肘横纹外端凹陷处取曲池，张口后在耳屏前的凹陷处取听宫。

※ 骨度分寸法

也叫“骨度法”，是以骨节为主要标志，测量全身各个部位的大小长短，并依照规定的尺寸数据，按比例折算确定腧穴所在位置的一种方法。