

中央电视台《健康之路》《夕阳红》| 特邀专家
北京电视台、江苏卫视等多家省市电视台健康栏目

张秀勤

刮痧精粹

全新升级版

给父母的贴心礼物

张秀勤 著



附赠
张秀勤亲自讲解
DVD

第一版畅销5年，同类图书销量第一
内容全新升级，刮痧更易学，效果更显著

北京出版集团公司
北京出版社



张秀勤刮痧精粹

全新升级版

张秀勤 著



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

张秀勤刮痧精粹：全新升级版 / 张秀勤著. — 北京：北京出版社，2014. 8
ISBN 978-7-200-10497-4

I. ①张… II. ①张… III. ①刮搓疗法 IV.
① R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 082017 号

张秀勤刮痧精粹 全新升级版

ZHANG XIUQIN GUASHA JINGCUI QUANXIN SHENGJI BAN

张秀勤 著

- 出版 北京出版集团公司
北京出版社
- 地址 北京北三环中路 6 号
- 邮编 100120
- 网址 www.bph.com.cn
- 总发行 北京出版集团公司
- 经销 新华书店
- 印刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司
- 开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
- 印张 10.5
- 字数 150 千字
- 版次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷
- 书号 ISBN 978-7-200-10497-4
- 定价 39.80 元(附赠张秀勤亲自讲解 DVD)
- 质量监督电话 010-58572393
- 责任编辑电话 010-58572473

浓缩医学名家一生经验



《张秀勤刮痧精粹》已经出版五年的时间了，感谢读者的厚爱，畅销至今。书像桥梁，把作者和读者连接在一起，让更多的人了解刮痧，与刮痧结缘，受益于刮痧。每每在各地受邀进行刮痧讲座后，面对各界人士了解刮痧后如获至宝的热情，渴望学习的眼神，众多刮痧受益者康复后的喜悦，看到学用刮痧的人不断增多，能给千家万户带来健康，我的辛苦付出有了最好的回报，深感欣慰！

我自1991年用刮痧治疗自身顽疾，亲身感受到立竿见影的效果后，茅塞顿开。小小一块刮痧板在肌肤上轻重舒缓地一刮，调动的是人体皮脉肉筋骨的活力，激发的是肌体自身的调节能力和康复能力。这种能力像肌体的侦察兵，时时监测着敌情；也是战斗队，能随时集结最优秀的士兵主动出击，保卫健康。为了让刮痧疗法发扬光大，我开始全身心地探求刮痧疗法的医学底蕴，术业专攻，潜心研究。

古法能为今用，因为刮痧的特点和作用比其他技法不可替代的。但是毕竟今人与古人在生存环境、饮食习惯、医疗条件等方面都发生了很大的变化。为使刮痧能更好地为现代人应用，我汲取民间刮痧和经络刮痧法的精华，创新出全息刮痧法和适合现代人的各种刮痧手法，并用中西医理论，特别是现代医学微循环理论指导刮痧的应用，挖掘刮痧的潜力。祖国医学博大精深，经过二十几年的专注研究，我发现刮痧疗法就像深邃的大海，我在大海里遨游，不断发现新的珍宝，一颗比一颗璀璨，遂将其汇集起来，分类整理。这就是今天的刮痧诊断、治疗、保健、美容4个系列，以及各自的理、法、方、术。尽管刮痧疗法的作用如此之多，但是仍然具备操作简便、效果迅速的特点。

本书因篇幅的局限，只能选取刮痧在诊、治、防、美各领域中最新、最精华的部分。您可以根据自身的需求，哪怕只是将此书随手翻阅几页，都可以学会一招，随时进行自我刮痧诊断，发现亚健康的部位，有针对性地进行保健、疗疾、居家美容，甚至为自己和家人解急时之需。

感谢北京出版集团，感谢本书所有的编辑、设计人员，帮助我圆梦，让更多的人有机会享受刮痧的美妙，多一个健康保护神！

张秀勤

第一章 刮痧，适宜百姓居家保健的技法

刮痧疗法长盛不衰的原因.....	2
安全速效.....	2
好学好用.....	2
操作简便.....	2
刮痧——自我诊断和自我治疗的妙法.....	4
自我诊断健康状况.....	4
自我防病治病.....	4
自我养颜美容.....	4
刮痧——适合现代人体质特点的养生技法.....	8
快速排毒解毒，预防各种慢性病.....	8
快速清洁体内环境，抗衰美容.....	9
增强免疫调节功能，提高抗病能力.....	9
快速活血化瘀，消除身体疼痛.....	9

第二章 刮痧技巧轻松学

刮拭器具.....	12
基本刮痧方法.....	14
持板的正确方法.....	14
面刮法.....	14
角刮法.....	14
点按法.....	14

拍打法.....	14
厉刮法.....	15
推刮法.....	15
按揉法.....	15
梳理经气法.....	15
平刮法.....	15
揉刮法.....	15

身体各部位的刮法.....	16
面部.....	16
耳部.....	16
头部.....	17
颈肩部.....	18
腰背部.....	18
胸腹部.....	19
四肢.....	20
刮痧治疗的顺序和方向.....	21

刮痧操作要领与诀窍.....	22
刮痧四要素.....	22
刮痧时间及间隔.....	23
如何提高疗效并减轻刮痧疼痛.....	23
治疗全程三步走.....	24
出现异常反应怎么办.....	25
刮痧的适应证和7种禁忌证.....	26
刮痧6大注意事项.....	27

第三章 刮痧快速测健康

刮痧诊断规律	30
痧象诊断规律	30
阳性反应诊断规律	31
诊测脊椎健康	32
诊测脊椎健康方法 1：刮拭手背中指 第 3 节	32
诊测脊椎健康方法 2：刮拭后头部顶 枕带	32
诊测脊椎健康方法 3：刮拭手背脊椎 区	32
诊测脊椎健康方法 4：刮拭背部脊椎	33
诊测脊椎健康方法 5：刮拭足部脊椎 区	33
诊测心肺健康	34
诊测心肺健康方法 1：刮拭手腕内关 穴、大陵穴、太渊穴	34
诊测心肺健康方法 2：拍打肘窝	34
诊测心肺健康方法 3：刮拭心脏体表 投影区	35
诊测心肺健康方法 4：刮拭背部心俞 穴、肺俞穴	36
诊测大脑健康	37
诊测大脑健康方法：刮拭中指背和全 头	37

诊测肾脏健康

38

诊测肾脏健康方法 1：刮拭足部太溪 穴、涌泉穴	38
诊测肾脏健康方法 2：刮拭背部肾俞 穴、志室穴、命门穴	38
诊测肾脏健康方法 3：拍打膝窝	39
诊测肾脏健康方法 4：刮拭头部	39

诊测其他脏腑健康

40

诊测其他脏腑健康方法 1：刮拭头部 额旁 1、2、3 带和额顶带	40
诊测其他脏腑健康方法 2：刮拭全手 掌	41
诊测其他脏腑健康方法 3：刮拭手部 第 2 掌骨桡侧全息穴区	41
诊测其他脏腑健康方法 4：刮拭背部 双侧膀胱经	42
诊测其他脏腑健康方法 5：刮拭全足掌	43

第四章 刮痧防治常见病

糖尿病

46

预防治疗方法 1：刮拭胰腺体表投影 区	46
预防治疗方法 2：刮拭胰俞穴	46
预防治疗方法 3：刮拭漏谷穴	47
预防治疗方法 4：刮拭阳池穴	47
预防治疗方法 5：刮拭下肢经穴	47

高血压(眩晕).....	48
快速降压刮痧方法1:刮拭耳部降压沟及头部百会穴.....	48
快速降压刮痧方法2:刮拭头部脊椎对应区、颈部血压点.....	48
高血压平时保健方法:刮拭头部和背部、四肢经穴.....	49
高脂血症.....	50
刮痧方法1:刮拭胸部、背部相关全息穴区.....	50
刮痧方法2:定期刮拭背部督脉、膀胱经,腹部任脉相关经穴.....	52
刮痧方法3:刮拭四肢相关经穴.....	53
心悸、胸闷.....	54
快速改善心悸、胸闷.....	54
心动过速刮痧方法:按揉第2掌骨桡侧心区.....	55
心律不齐刮痧方法:刮拭背部、胸部、四肢相关经穴.....	55
感冒发热.....	56
刮痧方法1:刮拭大椎穴、曲池穴.....	56
刮痧方法2:刮拭背部肺俞穴.....	57
快速缓解咽喉肿痛:刮拭颈前部咽喉体表投影区.....	57
咳嗽.....	58
刮痧方法1:刮拭咽喉、肺、气管体表投影区.....	58

刮痧方法2:刮拭尺泽穴、列缺穴.....	59
刮痧方法3:刮拭风门穴至肺俞穴.....	59
止咳定喘刮痧方法:刮拭定喘穴、气喘穴.....	59
胁痛(胆囊炎、胆结石).....	60
刮痧方法1:刮拭肝胆体表投影区.....	60
刮痧方法2:刮拭背部肝俞穴至胃俞穴.....	60
刮痧方法3:刮拭阳陵泉穴至胆囊穴.....	60
呃逆.....	61
快速止呃逆方法1:按揉鱼腰穴.....	61
快速止呃逆方法2:刮拭第2掌骨桡侧膈穴.....	61
胃脘痛(胃炎).....	62
刮痧方法1:刮拭脾、胃、肝胆体表投影区和脊椎对应区.....	62
刮痧方法2:刮拭腹部、背部、四肢相关经穴.....	63
腹胀.....	64
刮痧方法1:全息刮痧快速缓解腹胀.....	64
刮痧方法2:平时刮拭腹部、背部、四肢相关经穴.....	65
腹泻.....	66
刮痧方法1:刮拭腹部、背部胃肠的全息穴区.....	66

刮痧方法 2：刮拭背部、腹部、下肢 相关经穴.....	67	痛经.....	76
便秘	68	快速缓解痛经方法 1：按揉第 2 掌骨 桡侧下腹穴.....	76
自我治疗便秘 1：按揉迎香穴，刮拭 手部食指、小指.....	68	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.....	76
自我治疗便秘 2：刮拭上肢大肠经.....	68	快速缓解痛经方法 3：刮拭子宫、卵 巢的脊椎对应区.....	77
自我治疗便秘 3：每天刮拭腹部大、小 肠体表投影区.....	69	快速缓解痛经方法 4：刮拭足底足跟 部及足跟内外侧生殖器官区.....	77
自我治疗便秘 4：刮拭四肢经穴.....	69	月经不调	78
牙痛	70	刮痧方法 1：刮拭头部全息穴区.....	78
刮痧方法 1：刮拭面部下关穴、大迎 穴和颊车穴.....	70	刮痧方法 2：刮拭手掌及足底、足跟 内外侧生殖器官区.....	78
刮痧方法 2：刮拭项颞前、后斜带下 1/3.....	70	刮痧方法 3：刮拭腹部、背部经穴	79
刮痧方法 3：刮拭上肢合谷穴至二间 穴.....	71	刮痧方法 4：刮拭下肢经穴.....	79
鼻窦炎	72	盆腔炎（带下病）	80
刮痧方法 1：刮拭头部、颈部相关全 息穴区.....	72	刮痧方法 1：刮拭头部额旁 3 带、额 顶带后 1/3 段.....	80
刮痧方法 2：刮拭面部、颈部相关经 穴.....	72	刮痧方法 2：刮拭足底足跟部及足跟 内外侧生殖器官区.....	80
刮痧方法 3：刮拭背部、四肢相关经 穴.....	73	刮痧方法 3：刮拭背部膀胱经，腹部 任脉、胆经腧穴.....	81
咽喉肿痛	74	刮痧方法 4：刮拭下肢胃经、脾经、 肾经腧穴.....	81
刮痧方法 1：刮拭颈部全息穴区.....	74	更年期综合征	82
刮痧方法 2：刮拭颈背部相关经穴.....	74	刮痧方法 1：刮拭头部额旁 3 带、额 顶带后 1/3 段.....	82
刮痧方法 3：刮拭四肢相关经穴.....	75		

刮痧方法 2: 刮拭足底足跟部及足跟 内外侧生殖器官区	82	腰痛	90
刮痧方法 3: 刮拭头部、背部、四肢 相关经穴	83	刮痧方法 1: 刮拭后头部、手足部腰 区	90
乳腺增生	84	刮痧方法 2: 刮拭或拍打膝窝	91
刮痧方法 1: 刮拭背部乳腺投影区	84	刮痧方法 3: 刮拭命门穴、肾俞穴、 志室穴、腰眼穴	91
刮痧方法 2: 刮拭背部乳腺脊椎对应 区	84	肩周炎	92
落枕	85	肩痛刮痧方法 1: 刮拭顶后斜带	92
刮痧方法 1: 刮拭颈部经穴	85	肩痛刮痧方法 2: 刮拭侧头部上肢区	92
刮痧方法 2: 按揉第 2 掌骨桡侧颈穴	85	肩痛刮痧方法 3: 刮拭外关穴、中渚穴	92
昏厥	86	肩痛上举难刮痧方法: 刮拭肩井穴、 肩上部	93
刮痧方法 1: 点按人中穴	86	肩痛前伸难刮痧方法: 刮拭腋后线	93
刮痧方法 2: 刮拭涌泉穴	86	肩痛后伸难刮痧方法: 刮拭腋前线、 肘关节外侧	93
刮痧方法 3: 刮拭百会穴	86	膝关节痛	94
腿抽筋 (腓肠肌痉挛)	87	刮痧方法 1: 刮拭膝眼穴、鹤顶穴	94
刮痧方法 1: 平时拍打膝窝	87	刮痧方法 2: 刮拭手部第 2 掌骨桡侧 腿穴	94
刮痧方法 2: 发作时点按人中穴	87	刮痧方法 3: 刮拭侧头部下肢区	94
颈项痛	88	刮痧方法 4: 刮拭膝关节部位经穴	95
刮痧方法 1: 按揉第 2 掌骨桡侧颈穴	88		
刮痧方法 2: 刮拭手部颈椎区	88		
刮痧方法 3: 刮拭足部颈椎区	88		
刮痧方法 4: 刮拭颈部经脉	89		

痔疮	96
刮痧方法 1: 刮拭头部、手部相关全息穴区	96
刮痧方法 2: 刮拭四肢相关经穴	96
刮痧方法 3: 刮拭头部、背部、腹部相关经穴	97

第五章 刮痧改善亚健康

大脑疲劳	100
刮痧方法 1: 刮拭全头	100
刮痧方法 2: 刮拭颈椎头部对应区	100
头晕	101
头晕刮痧方法: 刮拭顶颞前、后斜带下 1/3	101
头痛	102
头痛刮痧方法 1: 刮拭全头, 寻找痛点, 重点刮拭	102
头痛刮痧方法 2: 刮拭颈椎头部对应区	102
偏头痛刮痧方法: 刮拭头部疼痛一侧, 寻找痛点, 重点刮拭	103
失眠症	104
刮痧方法 1: 晨起刮拭全头	104
刮痧方法 2: 刮拭头部安眠穴	104
刮痧方法 3: 睡前刮拭全足底	105

焦虑烦躁	106
刮痧方法 1: 刮拭背部	106
刮痧方法 2: 刮拭胸胁部	106
视力疲劳	107
刮痧方法 1: 刮拭颈椎眼部对应区	107
刮痧方法 2: 刮拭眼周睛明穴、瞳子髎穴、承泣穴、鱼腰穴	107
食欲不振	108
刮痧方法 1: 刮拭背部双侧脾俞穴、胃俞穴	108
刮痧方法 2: 刮拭手足全息穴区	108
刮痧方法 3: 刮拭脾胃体表投影区	109
下肢酸痛、沉重	110
刮痧方法 1: 拍打膝窝	110
刮痧方法 2: 刮拭膝关节经穴	110
手足凉、怕冷	111
刮痧方法: 刮拭全手掌、全足掌	111

第六章 刮痧日常保健

增强免疫力	114
最简便的增强免疫力方法	114
净化血液	116
最简便的净化血液方法: 拍打肘窝、膝窝	116

健脑益智	117
刮痧方法：每天刮拭全头	117
心和小肠保健	118
刮痧方法 1：刮拭背部	118
刮痧方法 2：刮拭胸腹部	118
刮痧方法 3：刮拭上肢经穴	119
刮痧方法 4：刮拭手足全息穴区	119
肺和大肠保健	120
刮痧方法 1：刮拭背部	120
刮痧方法 2：刮拭胸腹部	120
刮痧方法 3：刮拭上肢经穴	121
刮痧方法 4：刮拭手足全息穴区	121
肝和胆保健	122
刮痧方法 1：刮拭背部	122
刮痧方法 2：刮拭胸腹部	122
刮痧方法 3：刮拭下肢经穴	123
刮痧方法 4：刮拭手足全息穴区	123
脾和胃保健	124
刮痧方法 1：刮拭背部	124
刮痧方法 2：刮拭胸腹部	124
刮痧方法 3：刮拭下肢经穴	125
刮痧方法 4：刮拭手足全息穴区	125
肾和膀胱保健	126
刮痧方法 1：刮拭背部	126
刮痧方法 2：刮拭腹部	126

刮痧方法 3：刮拭手足全息穴区	127
刮痧方法 4：刮拭下肢经穴	127

男性保健刮痧	128
刮痧方法 1：刮拭背部	128
刮痧方法 2：刮拭腹部经穴	129
刮痧方法 3：刮拭手足	129
女性保健刮痧	130
刮痧方法 1：刮拭背部	130
刮痧方法 2：刮拭双足全息穴区	131
刮痧方法 3：刮拭腹部	131

乳房保健	133
刮痧方法 1：刮拭胸部经穴	133
刮痧方法 2：刮拭背部	133
刮痧方法 3：刮拭腋窝经穴	133

第七章 刮痧美容

皮肤干燥	136
刮痧方法：强壮肺脏，保滋润	136
减缓皱纹	138
眉眼间皱纹	138
刮痧方法：为心肺补充营养	138
眼角鱼尾纹	138
刮痧方法：畅通胆经气血	138
额头皱纹	139
刮痧方法 1：刮拭头部	139
刮痧方法 2：刮拭额头及颈背部	139

- 毛孔粗大** 140
 刮拭方法 1：直接改善局部气血循环 140
 刮拭方法 2：胸腹部补益肺气，清大肠 140
 刮拭方法 3：清热利湿 141
- 雀斑** 142
 刮拭面部：直接改善局部气血循环 142
 刮拭其他部位：进一步补益肺肾 143
- 肌肤松弛** 144
 刮拭面部：补益大肠，提拉法紧肤 144
 刮拭其他部位：进一步增强脾胃功能 145
- 黄褐斑** 146
 刮拭方法 1：面部保健刮痧 146
 刮拭方法 2：刮拭黄褐斑部位 147
 刮拭方法 3：健脾益肾疏肝 147
- 痤疮** 148
 刮拭方法 1：刮拭督脉、夹脊穴、膀胱经 148
 刮拭方法 2：刮拭四肢经穴 148
- 黑眼圈** 149
 刮拭方法：重点刮拭四白穴、承泣穴、睛明穴 149
- 眼袋** 150
 刮痧方法 1：刮拭承泣穴、四白穴 150
 刮痧方法 2：刮拭背部、下肢经穴 150
- 酒渣鼻** 151
 刮痧方法 1：刮拭脾胃脊椎对应区 151
 刮痧方法 2：刮拭上下肢经穴 151
- 美容瘦脸** 152
 美容瘦脸刮痧方法：定期按要求刮拭面部 152
- 秀肩瘦臂** 153
 刮痧方法 1：刮拭肩上、肩前、上肢内侧 153
 刮痧方法 2：刮拭肩后、腋下、上肢外侧 153
- 瘦臀防垂、秀腿** 154
 瘦臀防垂刮痧方法：刮拭臀部后侧、外侧 154
 瘦臀秀腿刮痧方法：刮拭下肢外侧、后侧、内侧 154
- 瘦腹减肥** 155
 刮痧方法：每日刮拭腹部 155





第一章

刮痧，适宜百姓居家 保健的技法

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疗法来治疗疾病。至元、明时期，刮痧疗法已在民间广为流传。现代人更是将刮痧疗法广泛用于防病治病、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

痧古称“砭法”，是中医治疗6大技法之首。中医治疗6大技法分别是：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。一直到现在，刮痧疗法依然是人们所青睐的治疗方法。

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，保证了人们对安全与效果的双重需求，而且刮痧操作简便，好学好用，非常适合人们在家使用。

人们在享受刮痧带来的美丽和健康的同时，亦会惊叹刮痧的潜力和神奇的效果，通过刮痧领略到传统医学的魅力。

◎ 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，非常安全。

刮痧对皮肤看似简单的刮拭刺激，其实是对体内脏腑、经络、体表、血脉、肌肉的齐动员，可以调动肌体的自我防卫系统来调节失衡的气血，排出对身体有害的“毒素”（出痧和退痧过程），发挥最佳的保健作用。同时刮痧疗法操作简便，刮拭效果立竿见影。

◎ 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。

刮痧治疗非常灵活，您可以根据自己的时间和需要，在不同的地点、不同的季节选择最适合自己的保健刮痧方法。

专家提示

刮痧会损伤血管吗？

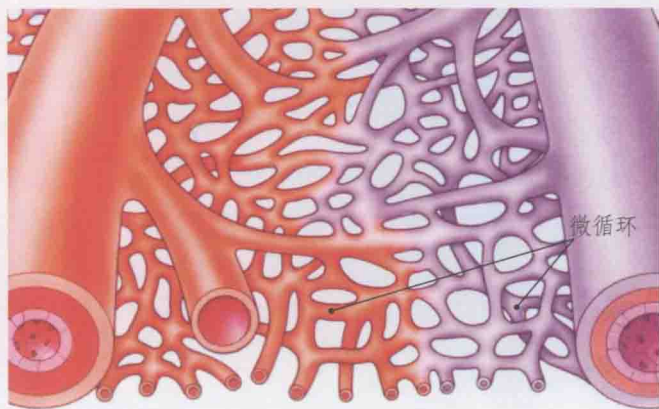
红色的痧痕来自于血液，是不是刮痧损伤了血管呢？并非如此。在有微循环障碍的部位刮痧时，刮拭的按压力挤压着毛细血管，血液便从毛细血管壁间隙渗漏、外溢至皮下组织间隙，这就是出痧的过程。当刮拭停止，按压力解除时，出痧也就随即停止。如果刮痧损伤了血管，当刮痧停止后受损的血管就会继续出血，可见刮痧并没有损伤血管。

【痧是瘀血吗？】

痧在形态上很像瘀血，但是痧与瘀血在原因、部位、血液的成分、血管的通透性以及出血量的多少、出血后对身体的影响等方面都有本质的区别。

	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，就会发生微循环障碍。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体内含有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。

刮痧——自我诊断和自我治疗的妙法

刮痧之所以在民间广泛流传，经久不衰，除了它具有前面所述的特点以外，还和它能帮助人们自我诊断健康状况、自我防病治病、自我养颜美容分不开。

◎ 自我诊断健康状况

刮痧，根据经络、脏腑、气血津液等基础理论，运用中医辨证的方法分析各种痧象（出痧的多少、所在的部位、颜色深浅）、阳性反应的性质、程度（局部有无疼痛、疼痛轻重、疼痛性质，刮痧时刮痧板下有无障碍和阻力），根据痧象和刮拭过程中的阳性反应的诊断规律，可以判断对应脏腑器官的健康状况，确定亚健康或病变部位、程度，帮助我们发现它的预警信号，还可以帮助我们预测健康发展的趋向。

具体诊断方法将在第三章的《刮痧快速测健康》中详细介绍。

◎ 自我防病治病

气血是构成人体和维持生命活动的基本物质之一。气血运行通畅，人体就能保持健康；气血运行不畅，则组织器官缺氧，细胞早衰，影响人体健康。刮痧具有疏通经络，畅达气血，促进人体新陈代谢等作用，预防疾病、防衰抗老的效果。

通过刮痧可以在疾病没有形成之前，发现气血变化的蛛丝马迹，提前进行有效的治疗，将疾病消灭在萌芽状态中。因为刮痧可以对亚健康进行定位诊断，这就使刮痧保健治疗更具有针对性，效果更好。刮痧具有诊断和治疗同步进行的特点，因此，刮痧是操作简便、安全有效的防病治病好方法。

◎ 自我养颜美容

刮痧可以活血化瘀，排出体内和皮肤的毒素，净化体内环境和血液，畅达气血、调节脏腑，同时清洁皮肤，化瘀祛斑，并为其输送营养，使肌肤局部的毛细血管扩张，局部组织血容量增多，血液循环加快而产生热效应。这种热效应使皮肤新陈代谢活跃，有利于受损组织的修复、更新与功能恢复，从而达到养颜美容的目的。

刮痧美容法，不仅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。