



北京电视台体育频道 携手打造
著名中医刮痧专家 张秀勤

快乐健身
一箇箇

3

张秀勤 刮痧精粹

张秀勤 编著



北京出版集团公司
北京出版社



赠张秀勤亲自讲解
DVD

快乐健身
一箇箇

3

张秀勤刮痧精粹

图·

张秀勤刮痧精粹 张秀勤编著 北京出版集团, 2009.

(快乐健身一箩筐; 3)

ISBN 978-7-200-07872-5

I. 张… II. 张… III. 刮搓疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009) 第114039号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹

快乐健身一箩筐 3

张秀勤刮痧精粹

ZHANG XIUQIN GUASHA JINGCUI

张秀勤 编著

□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 北京顺诚彩色印刷有限公司

□开本 889×1194 1/24 □印张 7

□2009年9月第1版 □2009年9月第1次印刷

□ISBN 978-7-200-07872-5/R·374

□定价 38.00元 (赠张秀勤亲自讲解DVD)

质量监督电话 010-58572393

刮痧疗法——这枝祖国医学的奇葩，因其易于操作，效果显著，自古就被老百姓广为应用。在回归自然，推崇中医养生保健的今天，刮痧更是成为人们学习和追捧的热点。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，深感祖国医学的奇妙，简单之中有深奥，即开始了解刮痧疗法深厚的医学底蕴，术业专攻，潜心研究，探索刮痧的奥秘，挖掘刮痧的潜力，并开拓新路，将生物全息理论成功运用到刮痧疗法中。

今天的刮痧技法经多代人承前启后的努力，得到长足的发展，已经旧貌换新颜：既汲取了古老刮痧术的精华，又结合了现代医学理论，根深且叶茂。针对今人的体质特点，选取刮拭部位，以最简单、最直接、最快捷的治疗方式体现了祖国医学的精髓：小小一块刮痧板在肌肤上轻重舒缓、简简单单地一刮，调动的是人体皮毛肉筋骨的活力，激发的是肌体自身的抗病能力和调节能力，为人们驱走病痛，带来健康和美丽，而毫无副作用，所以才成为最受欢迎的、非常适合家庭保健的中医技法。

多年来，我运用中西医理论指导刮痧实践，广泛应用于保健、诊断、美容、治疗等多个领域，积累了丰富的成功经验。为方便工作繁忙的上班族，也为没有医学基础知识的朋友学习应用刮痧疗法，本书删繁就简，汇集了上述各领域中的精粹。您可以根据自身的需求，按图索骥，随时进行自我刮痧诊断，找出亚健康的部位，有针对性地保健、居家美容，还可以为自己和家人解一时之需，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，让全家人受到益处。

感谢北京电视台《快乐健身一箩筐》栏目长达46集连续拍摄、播出张秀勤“全息刮痧健身法”，让更多的人有机会面对面地学习全息经络刮痧法，使千家万户受益。

张秀勤刮痧精粹

前

言

张秀勤

目录

1

第一章 刮痧，适宜百姓居家保健的技法..... 1

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绝技..... 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
- 快速活血化淤，消除身体疼痛..... 9

第二章 刮痧技巧轻松学..... 11

刮拭器具..... 12

7种基本刮痧方法..... 14

- 持板的正确方法..... 14
- 面刮法..... 14
- 角刮法（单角刮法、双角刮法）..... 14
- 点按法..... 14
- 拍打法..... 14
- 厉刮法..... 15
- 按揉法（平面按揉法、垂直接揉法）..... 15
- 梳理经气法..... 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、手足..... 20

刮痧要点与诀窍..... 22

- 刮痧的适应证和6种禁忌症..... 22
- 刮痧治疗的顺序和方向..... 23
- 治疗全程三步走..... 23
- 出现异常反应怎么办..... 24
- 每次刮多长时间以及两次刮痧应间隔多久..... 25
- 如何提高疗效并减轻刮痧疼痛..... 26
- 刮痧6大注意事项..... 27

第三章 刮痧快速测健康 29

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 32

诊测脊椎方法 1: 刮拭手背中指第三节 32

诊测脊椎方法 2: 刮拭后头部顶枕带 32

诊测脊椎方法 3: 刮拭手背脊椎区 32

诊测脊椎方法 4: 刮拭背部脊椎 33

诊测脊椎方法 5: 刮拭足部脊椎区 33

诊测心肺 34

诊测心肺方法 1: 刮拭手部大鱼际、中指、小指 34

诊测心肺方法 2: 拍打肘窝 34

诊测心肺方法 3: 刮拭心脏体表投影区 35

诊测心肺方法 4: 刮拭背部心俞穴、肺俞穴 36

诊测大脑 37

诊测大脑方法: 刮拭中指背和全头 37

诊测肾脏 38

诊测肾脏方法 1: 刮拭手部小鱼际、小指 38

诊测肾脏方法 2: 刮拭背部肾俞穴、志室穴、命

门穴 38

诊测肾脏方法 3: 拍打膝窝 39

诊测肾脏方法 4: 刮拭手背第三掌骨下 1/3 处 39

诊测其他脏腑 40

诊测其他脏腑方法 1: 刮拭头部额旁 1、2、3 带
和额顶带 40

诊测其他脏腑方法 2: 刮拭全手掌 41

诊测其他脏腑方法 3: 刮拭手部第二掌骨桡侧全
息穴区 41

诊测其他脏腑方法 4: 刮拭背部双侧膀胱经 42

诊测其他脏腑方法 5: 刮拭全足掌 43

第四章 刮痧防治常见病 45

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 48

刮痧方法 1: 刮拭耳部降压沟 48

刮痧方法 2: 刮拭头部百会穴及全头 48

刮痧方法 3: 刮拭头部脊椎对应区、颈部血压点 49

高血脂	50
刮痧方法 1: 刮拭头部、手足相关全息穴区	50
刮痧方法 2: 刮拭胸部、背部相关全息穴区	51
刮痧方法 3: 定期刮拭背部督脉、膀胱经、腹部 任脉相关经穴	52
刮痧方法 4: 刮拭四肢相关经穴	53
心悸、胸闷	54
快速改善心悸、胸闷方法 1: 刮拭心脏体表投 影区	54
快速改善心悸、胸闷方法 2: 刮拭心俞穴、天宗 穴、至阳穴	54
心动过速刮痧方法: 按揉第二掌骨桡侧心区	55
心律不齐刮痧方法: 刮拭背部、胸部相关经穴	55
便秘	56
自我治疗便秘 1: 按揉迎香穴	56
自我治疗便秘 2: 刮拭手部食指、小指	56
自我治疗便秘 3: 刮拭上肢大肠经	56
自我治疗便秘 4: 每天刮拭腹部大、小肠体表投 影区	57
自我治疗便秘 5: 刮拭足三里穴至上巨虚穴	57
感冒发热	58
刮痧方法 1: 刮拭大椎穴、曲池穴	58
刮痧方法 2: 刮拭背部肺俞穴	59
快速缓解咽喉肿痛: 刮拭颈前部咽喉体表投影区	59

咳嗽	60
刮痧方法 1: 刮拭咽喉、肺、气管体表投影区	60
刮痧方法 2: 刮拭尺泽穴、列缺穴	61
刮痧方法 3: 刮拭大杼穴至肺俞穴	61
止咳定喘刮痧方法: 刮拭定喘穴、气喘穴	61
牙痛	62
刮痧方法 1: 刮拭面部下关穴、大迎穴至颊车穴	62
刮痧方法 2: 刮拭顶颞前、后斜带下 1/3	62
刮痧方法 3: 刮拭上肢合谷穴至二间穴	63
鼻窦炎	64
刮痧方法 1: 刮拭头部、颈部相关全息穴区	64
刮痧方法 2: 刮拭面部、颈部相关经穴	64
刮痧方法 3: 刮拭背部、四肢相关经穴	65
咽喉肿痛	66
刮痧方法 1: 刮拭颈部全息穴区	66
刮痧方法 2: 刮拭颈背部相关经穴	66
刮痧方法 3: 刮拭四肢相关经穴	67
痛经	68
快速缓解痛经方法 1: 按揉第二掌骨桡侧下腹区	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	68
快速缓解痛经方法 3: 刮拭子宫、卵巢的脊椎对 应区	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	69
月经不调	70
刮痧方法 1: 刮拭头部全息穴区	70
刮痧方法 2: 刮拭手掌及足底、足跟内外侧生殖器官区	70
刮痧方法 3: 刮拭子宫、卵巢体表投影区, 及脊椎子宫、卵巢对应区	71
盆腔炎 (带下病)	72
刮痧方法 1: 刮拭头部额旁 3 带、额顶带后 1/3 段	72
刮痧方法 2: 刮拭足底足跟部及足跟内外侧生殖器官区	72
刮痧方法 3: 刮拭背部膀胱经, 腹部任脉、胆经俞穴	73
刮痧方法 4: 刮拭下肢胃经、脾经、肾经俞穴	73
更年期综合征	74
刮痧方法 1: 刮拭头部额旁 3 带、额顶带后 1/3 段	74
刮痧方法 2: 刮拭足底足跟部及足跟内外侧生殖器官区	74
刮痧方法 3: 刮拭头部、背部、四肢相关经穴	75
乳腺增生	76
刮痧方法 1: 刮拭背部乳腺投影区	76
刮痧方法 2: 刮拭背部乳腺脊椎对应区	76

落枕	77
刮痧方法 1: 刮拭颈部经穴	77
刮痧方法 2: 按揉第二掌骨桡侧颈椎区	77
昏厥	78
刮痧方法 1: 点按人中穴	78
刮痧方法 2: 刮拭涌泉穴	78
刮痧方法 3: 刮拭百会穴	78
腿抽筋 (腓肠肌痉挛)	79
刮痧方法 1: 拍打膝窝	79
刮痧方法 2: 点按人中穴	79
颈项痛	80
刮痧方法 1: 按揉第二掌骨桡侧颈椎区	80
刮痧方法 2: 刮拭手部颈椎区	80
刮痧方法 3: 刮拭足部颈椎区	80
刮痧方法 4: 刮拭颈部经脉	81
慢性腰痛	82
刮痧方法 1: 刮拭后头部腰区	82
刮痧方法 2: 刮拭手背第三掌骨腰区	82
刮痧方法 3: 刮拭或拍打膝窝	82
刮痧方法 4: 刮拭命门穴、肾俞穴、志室穴	83
刮痧方法 5: 刮拭腰眼穴	83
刮痧方法 6: 刮拭足部腰区	83
肩周疼痛	84

肩痛刮痧方法 1: 刮拭顶后斜带	84
肩痛刮痧方法 2: 刮拭顶颞前、后斜带中 1/3	84
肩痛上举难刮痧方法: 刮拭肩井穴、肩上部	84
肩痛刮痧方法 3: 刮拭外关穴、中渚穴	85
肩痛前伸难刮痧方法: 刮拭腋后线	85
肩痛后伸难刮痧方法: 刮拭腋前线、肘关节外侧	85
膝关节痛	86
刮痧方法 1: 刮拭膝眼穴、鹤顶穴	86
刮痧方法 2: 刮拭手部第二掌骨桡侧腿穴	86
刮痧方法 3: 刮拭头部顶颞前、后斜带上 1/3 (对侧)	86
刮痧方法 4: 刮拭下肢相关经穴	87
胆囊炎	88
刮痧方法 1: 刮拭肝胆体表投影区	88
刮痧方法 2: 刮拭背部肝俞穴至胃俞穴	88
刮痧方法 3: 刮拭阳陵泉穴至胆囊穴	88
呃逆	89
快速止呃逆方法 1: 按揉鱼腰穴	89
快速止呃逆方法 2: 刮拭第二掌骨桡侧横膈区	89
胃炎	90
刮痧方法 1: 刮拭脾、胃、肝胆体表投影区和脊 椎对应区	90
刮痧方法 2: 刮拭腹部、背部、四肢相关经穴	91

腹胀	92
刮痧方法 1: 全息刮痧快速缓解腹胀	92
刮痧方法 2: 平时刮拭腹背四肢相关经穴	93
腹泻	94
刮痧方法 1: 刮拭腹部、背部胃肠的全息穴区	94
刮痧方法 2: 刮拭背部、腹部、下肢相关经穴	95
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
头痛和偏头痛	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:刮拭背部脊椎对应区	108
刮痧方法3:刮拭手足全息穴区	108
刮痧方法4: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:经常刮痧	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
性保健	128
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: 刮拭手足全息穴区	131
刮痧方法3: 刮拭腹部	131
卵巢保健	132
从面部保养卵巢刮痧方法: 按揉面部人中穴、 承浆穴	132
从足部保养卵巢刮痧方法: 按揉足跟两侧	132

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

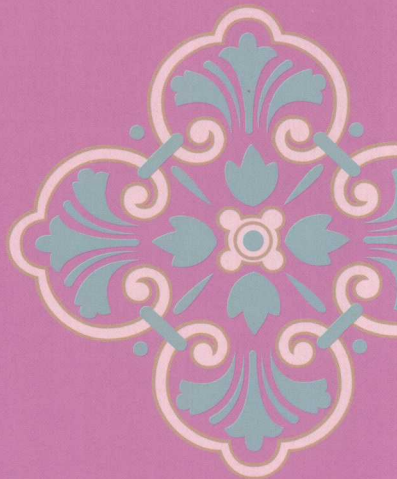
皮肤干燥	136
刮痧方法: 强壮肺脏, 保滋润	136
出现皱纹	138
眉眼间皱纹	138
刮痧方法: 为心肺补充营养	138
眼角鱼尾纹	138
刮痧方法: 加强胆经气血	138
额头皱纹	139
刮痧方法1: 刮拭头部	139
刮痧方法2: 刮拭额头及颈背部	139
毛孔粗大	140
刮拭方法1: 直接改善局部气血循环	140
刮拭方法2: 胸腹部补益肺气、清大肠	140
刮拭方法3: 清热利湿	141
雀斑	142
刮拭面部: 直接改善局部气血循环	142

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·····	144
黄褐斑·····	146
刮痧方法1：在刮拭面部的基础上重点刮拭黄褐斑部位·····	146
刮痧方法2：面颊黄褐斑刮痧方法·····	147
痤疮·····	148
刮痧方法：刮拭心肺脊椎对应区·····	148
黑眼圈·····	149
刮痧方法：重点刮拭承泣穴、四白穴、睛明穴·····	149
眼袋·····	150
刮痧方法：重点刮拭承泣穴、四白穴·····	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1：刮拭臀部后侧、外侧·····	154
瘦臀秀腿刮痧方法2：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。

你可以在享受刮痧带来美丽和健康的同时，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。

◎ 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。

而且，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。

而且刮痧治疗的选择非常灵活，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。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。

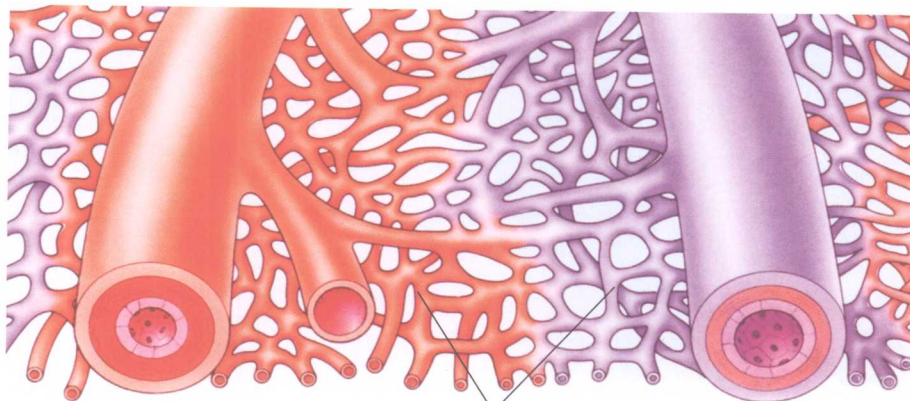


【痧是淤血吗？】

痧在形态上很像淤血，但是痧与淤血的原因、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	外伤淤血
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，有预防疾病、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，将疾病消失在萌芽状态中。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

刮痧可以活血化淤，排除体内毒素，可以净化体内环境和血液，还畅达气血、调节脏腑，同时清洁皮肤，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。





【全息经络刮痧法】

今天我们应用的刮痧法是在民间刮痧法基础上发展起来的现代刮痧法，也称为“全息经络刮痧法”。这种刮痧法不但继承了民间刮痧法的优点，还有了三大发展。

1.有了明确的理论指导。即根据中医经络学说和现代生物全息理论来选取刮拭的部位，不但丰富了刮痧的部位，更扩大了应用范围，提高了疗效。

2.对刮痧的器具进行了全面革新。配制专用刮痧油和刮痧乳，精心设计制作了适合体表各部位解剖形态的专用刮痧板。

3.扩大了刮痧疗法的临床应用。今天的刮痧疗法不但能治疗疾病，还能诊断和预防疾病、养颜美容。



【科学的生物全息理论】

生物全息理论所揭示的核心是：生物体每一个相对独立的部位都包含着整体的全部信息。例如，月季花或吊兰的一个枝条可以培育成一棵新的月季花或吊兰；动物的一个受精卵能发育成一个新生命；中医可以通过望舌、切脉诊断疾病（舌体和切脉的局部是整体的缩影，可反映整体的健康状况）等。这些现象都是因为生物体的局部包含着整体的全部信息。

生物全息理论认为，人体每一个相对独立的部位，耳朵、头部、手、足、躯干等等，都是整体的缩影。在这些局部器官里面，跟同名脏腑器官相对应的部位，就是这个脏腑器官的全息穴区。全息穴区和同名脏腑器官有着一枯俱枯，一荣俱荣的对应关系。全息穴区出现阳性反应时就表示它所对应的脏腑器官出现了病理改变。

