

# 《张秀勤刮痧精典》

## 图书基本信息

书名：《张秀勤刮痧精典》

13位ISBN编号：9787553700854

10位ISBN编号：7553700851

出版时间：2013-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：张秀勤

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 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……

# 《张秀勤刮痧精典》

## 内容概要

## 作者简介

张秀勤，毕业于北京中医药大学，海军医学专家。现任中国民间中医医药研究开发协会副会长、首席刮痧专家，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，中国国际健康美容行业发展联合会专家委员会主任委员，北京市东城区华佗职业技能培训学校教授、副校长，国家劳动部保健刮痧师职业技能定标专家及教材编委。张秀勤教授多年潜心研究刮痧疗法，系统研究、总结了经络刮痧的方法和提高疗效的技巧，探讨阐明了刮痧防病治病的机理，拓宽了刮痧疗法的应用思路，并创立了“全息刮痧法”，总结创新出一整套用刮痧法诊断、治疗与预防疾病的成功经验，使刮痧疗法进入全新的发展阶段。她将全息经络刮痧法成功应用于美容美体领域，以“痧诊”“面诊”“阳性反应诊断”“手诊”等方法综合判断障容性疾患的原因，用特殊的手法刮拭面部，根据不同的病因实施个体化的刮痧调理方案，改善机体亚健康，标本兼治，迅速消斑除痘，减少愈后反弹，实现健康与美容兼得。她创新的全息经络刮痧美容的方法，取得了意想不到的整体美容效果，深受美容界专家和应用者的好评，公认为21世纪中医美容方法的精粹。张秀勤教授曾于1996年作为我军医学专家参加第31届国际军事医学大会，演示全息经络刮痧法治疗部队训练伤获得成功；又于1997年、1998年、1999年先后参加“世界针灸联合会成立十周年学术大会”“世界传统医学大会”“世界创新医学大会”，并做全息经络刮痧法学术论文报告，受到国内外医学专家的肯定和赞扬，获学术论文一等奖。《健康报》《健康与美容》杂志均报道了她的研究成果。她著书立说，多本刮痧专著是术业专攻，苦心钻研的结晶，社会各界给予高度的肯定，多次应邀在中央电视台“健康之路”“夕阳红”栏目，以及各省市电视台，如北京电视台“快乐健身一箩筐”“步步为赢赢在健康”、山东卫视“养生”、湖南卫视“百科全说”、旅游卫视“美丽俏佳人”、江苏卫视“万家灯火”等栏目做全息经络刮痧法系列讲座。她应邀走遍祖国大江南北，传播健康与美容新理念与方法。深受各界群众和学员的好评与欢迎，被公众誉为“中国美容保健刮痧第一人”。

## 书籍目录

每天10分钟，刮刮就舒服

刮刮面部：润肤美容

刮刮头部：神清气爽

刮刮颈肩：轻松舒适

刮刮腰背：壮腰健肾

刮刮胸腹：益气通便

刮刮四肢、手足：肢体灵活

第一章 张秀勤刮痧集诊断、治疗、预防、美容于一体，一“刮”多效

刮痧能治病，治疗疼痛病症效果立竿见影

刮痧能诊断，超前诊断查“未病”

刮痧能防病，防微杜渐改善亚健康状态

刮痧能美容，内外同调减法美容

第二章 刮痧前应了解的知识

刮痧器具

基本刮痧方法

刮痧治疗的顺序和方向

刮痧全程三步走

出现异常反应怎么办

刮痧的补泻手法

刮痧的适应证和禁忌证

如何提高疗效并减轻刮拭疼痛感

第三章 常见病治疗+诊断+预防刮痧法

内科病症

01. 糖尿病

02. 高血压

03. 高脂血症

04. 冠心病

05. 心绞痛

06. 心悸

07. 感冒

08. 中暑

09. 咳嗽

10. 哮喘

11. 头痛

12. 失眠

13. 眩晕

14. 呃逆

15. 胃炎

16. 胃痉挛

17. 胆囊炎、胆石症

18. 胁痛

19. 腹胀

20. 腹泻

21. 便秘

22. 泌尿系感染

23. 中风后遗症

24. 面神经麻痹

外科病症

25. 颈椎病
26. 落枕
27. 肩周炎
28. 腰痛
29. 风湿性关节炎
30. 腰椎间盘突出
31. 膝关节痛
32. 腓肠肌痉挛（腿抽筋）
33. 足跟痛
34. 扭伤
35. 痔疮

五官科病症

36. 目赤肿痛
37. 视力减退
38. 鼻窦炎
39. 过敏性鼻炎
40. 耳鸣
41. 牙痛
42. 咽喉肿痛

皮肤科病症

43. 湿疹
44. 荨麻疹
45. 皮肤瘙痒症
46. 带状疱疹
47. 扁平疣
48. 疔病、痈肿

儿科病症

49. 小儿便秘
50. 小儿腹泻
51. 小儿厌食症
52. 小儿惊风
53. 小儿遗尿
54. 百日咳

妇科病症

55. 月经不调
56. 痛经
57. 闭经
58. 乳腺增生
59. 急性乳腺炎
60. 带下病（盆腔炎）
61. 子宫肌瘤
62. 更年期综合征

男科病症

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

第四章 刮痧改善亚健康状态

67. 疲劳
  68. 眼干涩、眼疲劳
  69. 健忘
  70. 食欲不振
  71. 心慌气短
  72. 焦虑烦躁
  73. 手足冰凉
  74. 下肢酸痛
  75. 颈肩酸痛、僵硬
  76. 腰酸背痛
- 第五章 刮痧保养五脏六腑
77. 心和小肠保健
  78. 肺和大肠保健
  79. 肝和胆保健
  80. 脾和胃保健
  81. 肾和膀胱保健
  82. 性保健
  83. 乳房保健
- 第六章 美容瘦身刮痧法
84. 面色萎黄少光泽
  85. 面色青暗
  86. 眉眼间皱纹
  87. 皮肤干燥
  88. 面颊痤疮
  89. 黑眼圈
  90. 雀斑
  91. 黄褐斑
  92. 毛孔粗大
  93. 红血丝
  94. 酒糟鼻
  95. 眼袋
  96. 皮肤松弛
  97. 瘦肩
  98. 瘦腰
  99. 瘦腹
  100. 美臀、瘦腿

## 章节摘录

版权页：插图：刮痧能美容，内外同调减法美容 一张靓丽无瑕的面孔，给人舒适感和美感；一张出现斑痘的面孔则会让人感觉不舒服，似乎这张脸没有清洗干净。但是无论怎样清洗也解决不了问题，因为皮肤的不洁感仅仅是表面现象，皮肤下面、身体内部经络脏腑功能失调和体内环境不清洁才是问题的本源。内环境不洁，美丽亮红灯 皮肤就像树叶，嫩绿的树叶源自植物健康的根茎，根茎缺乏营养，树叶就会枯萎。人体内环境不清洁，导致气血运行不畅，就会使肤色变得异常、缺少光泽、干燥、出现皱纹；肌肤局部积聚代谢废物过多，还会出现色斑、痤疮等皮肤疾患。头部皮肤和相关组织受到影响时，就会出现头部皮脂分泌过旺、头屑过多、脱发，或头发早白、发质干枯、易折等问题。代谢失调还会导致肌肤松懈、局部脂肪堆积而影响形体美。面部刮痧改善肌肤微循环，美白祛斑 面色晦暗，甚至出现色斑，其原因是肌肤深层的微循环出现障碍，局部代谢产物积聚，致使皮肤色泽出现改变。刮痧美容法改变了以往从外面补给皮肤营养的美容方式，而注重于恢复皮肤细胞自身的代谢功能。面部刮痧美容法，通过刮拭的技巧，将按压力渗透到肌肤的各层，可以很快寻找到微循环障碍的部位，以特殊手法刮拭，不出痧也可以迅速通经活络，改善微循环，加速代谢产物的排除，同时能激活面部受损白勺枯弱细胞，恢复和加强肌肤细胞自身摄取营养的能力。面部刮痧把丰富的营养素和氧气源源不断地输送给皮肤组织细胞，迅速缓解局部的缺氧状态，激活和增强皮肤细胞的代谢、分泌、自洁功能，肌肤自然会红润光泽，代谢产物沉积逐渐减少，色斑就会变淡、消失，肤色自然白皙，而从收到养颜美容之效。



# 《张秀勤刮痧精典》

编辑推荐

## 精彩短评

- 1、装帧很好，这个价钱超值，里面有配图，穴位简明易了
- 2、张秀勤老师的这本书内容非常全面，讲解细致，操作起来简单方便，治疗效果真的很神奇，的确是家庭保健的必备书籍。自己买来看了觉得非常好，就推荐给同事、朋友，前后买了十多本，希望大家都能拥有一个健康的身体。
- 3、印刷精美,内容充实，完全可以在家庭自己治疗。看图很容易找到穴位，各方面都很满意，总之是物有所值
- 4、听过张秀勤的讲座后才有信心买了这本书，翻翻看图文并茂，应该很实用！
- 5、图片清晰，亮丽。内容详尽，照着做，很简单。好书，值得拥有。做自己的保健医生。
- 6、有时间久按照这个书上说的刮~~很有用~~
- 7、很好，可以学习到一些简单的刮痧方法
- 8、保健帮手 很不错
- 9、准备买个刮痧板，试试看行不行
- 10、2015已读过的书
- 11、一本不错的书。参照着刮痧很清楚明白。妈妈喜欢
- 12、实用，方便，家庭保健不求人
- 13、因为体有湿气希望通过刮痧释放湿气改善体质
- 14、早就瞄准这本书了，买给家里的老人，增添一些保健知识，还好吧。
- 15、张秀勤挺有名的，书的品质不错，推荐您也买一本吧
- 16、这书制作精良，朋友推荐的，无论按摩还是刮痧拔罐，都是中华之精华，想要防病就要从一点一滴做起，书中具体病症还未开始实施，先存一本，慢慢学习！
- 17、书印刷很精美，图很清晰，很有价值，能学到好多
- 18、按摩保健师傅推荐的
- 19、都是彩图，介绍详细好学易懂。还送穴位图和解释！很好
- 20、书的纸张质量很好！内容也很充实，适合喜欢养生的朋友学习。推荐！
- 21、图文并茂，内容丰富，非常的好理解，一看就懂，是家居必备的好书，还送了挂图，不错！
- 22、详细介绍刮痧，只是还没实践，不错
- 23、有真人图解，有病的时候拿来查查很方便。
- 24、看过了,写的很明白,刮痧板还没邮到,到了会试刮下,呵呵,养生啊,真是本好书!
- 25、周围一些朋友小病小灾的，我都能照本宣科刮他们，好了！！好书
- 26、买过一本，寄到美国给妹妹看了，她平时都是自己刮，通过书能更好一些吧，毕竟不能盲目操作
- 27、好好好厚一本书，书中介绍的刮痧方法，步骤清晰，每种方法所需要的穴位都用图示标注，新手也能很快上手，光盘讲座内容偏少，
- 28、绝对的正版图书，很好，而且赠的光盘和挂图，物有所值，图文并茂，简单易学
- 29、一直想找一本此类的书，比较了一下，还是觉得这本好，就先购买了！
- 30、好书,很实用.昨天跟着刮了一下背部.感觉不错.
- 31、对症取穴，使用方便，非常好的一本书
- 32、是本专业的刮痧书籍，很好！
- 33、随便翻了下，还没认真看，等刮痧板到货再学习学习
- 34、书的质量非常好，内容详细，附赠的穴位图和口袋取穴书非常实用，针对常见的症状非常有效，非常喜欢
- 35、很喜欢，回家后就给老公刮痧。
- 36、前面介绍刮痧的总体知识时很啰嗦，有好多地方的内容都是重复的，关于如何取穴位讲解的不是很清楚
- 37、超赞！附赠的取穴口袋书真的很好，走哪带哪，随时可以学习
- 38、对比了好几本书，最终决定选择这本，简单易懂，就是平时太滥，刮过几次
- 39、很好的书。平时坐的多，肩劲僵硬，按书上步骤刮了，感觉好很多。
- 40、内容很好，很全，可以学到很多养生的知识！但是还没有实践，这个尤其是给父母刮刮会很好，

但是通常他们都在外地。

41、还没抽出时间看，赠送的取穴口袋书很喜欢

42、就是取穴没那么方便

43、老话说，是药三分毒。如果能用刮痧、针灸这样理疗的方法维护身体，还是很好的！

44、非常好的一本书，图文并茂，易学易操作，附赠的口袋书十分贴心实用。

45、书中配有图文，很详尽，完全不懂的买回家也可以自己操作！

46、很好的一本书，大多以彩图演示，还有光盘简单易懂，很赞！

47、拿到书都是彩页的，纸质像杂志的一样，对于一本家庭用书来说，过于豪华了，呵呵。建议当当把所有卖的书，搞成电子的，让读者可以少量翻阅几页，这样更直观，就想在书店买书一样。

48、书质量挺好，内容感觉挺全，有空买个刮痧的，照着试试

49、全书印刷精美，大彩页的，读起来很舒服，而且内容丰富全面，里面涉及到很多常见疾病的刮痧预防治疗，有此书在手，每个人都可以成为在刮痧方面的中医养生专家

50、这本书上有多关于怎么刮痧怎么保养的，我对人体穴位比较感兴趣，可以学习一下。现在每周自己刮痧一次，感觉效果不错。

51、有光盘又有图例，可以指导在家自己保健，很不错

52、穴位、手法，图示介绍的都比较易懂，清楚明瞭。

53、编写与平常的刮痧保健书目没有什么大区别

54、书很不错，带光盘，带挂图和口袋书，书中的内容配合彩图，特别好~

55、十年前我到北京参加过张秀勤的刮痧学习，经常为身边的人服务，到海外小住的时候也为华人刮痧，都收到立竿见影的效果。他们惊叹刮痧的神奇，也想更多地了解，所以我这次一下购买了三本，准备送给他们学习，受益。

56、很实用的一本书，前几天病毒性感冒，流鼻涕，按照书上说的刮了一次出痧后好了许多

57、很清楚，很简单，全彩图，一看就明白，值得推荐。

58、追养生节目追到了张秀勤老师的书，图文并茂，很实用，准备以后有小毛小病都照此一试，当当网发货速度快，而且包装很仔细，也赞一个！

59、通俗易懂，实用性强，手法简单，推荐。

60、送给妈妈的书 妈妈说还不错 以后刮痧在家就可以了 还有穴位表很清晰明了

61、面部刮痧的内容比较少,看过张教授的视频,面部可天天刮,书中却是三天一次,还是要学习,其他的对初学者还行.

62、同事推荐的书，写的很详细，希望对孩子有用！

63、拿来书就看了下，内容不错，简单易学，还都是彩页，让你看的不会枯燥。而且还有美容的，各种病的治疗方法，不错的！

64、书的质量很好，内容一看就能懂。赶上店庆买的很划算，想推荐同事购买，可惜涨价了，下次有活动还会再来

65、很全面，家庭保健很有用

66、印刷精美，还有口袋书，很方便

67、很好的一本书，有穴位图，有光盘，还是彩页的，

68、通俗易懂，闲时给家人做做保健按摩

69、我先买的，同事借去看后觉得很不错，也买了一本。书中的内容很适合自己在家养生的朋友，目前还在实践中，推荐！

70、非常实用，一般保健应该是很好的。

71、和书店看的一样，送的图和光盘很好

72、刮痧对人体各方面都比较好，所以有事无事刮刮痧，对人体绝对是有益无害。

73、书里介绍的刮痧方法使用简便，就是有些穴位自己把握不准，怕不到位

74、刮痧真心不错，能教会大众保养身体

75、很容易懂 还有附带的图和光盘讲解 不错

76、没想到送货这么快！此书装订牢固，图文并茂，还有光盘、口袋书、挂图，作者想的很全面！推荐

77、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、旧貌换新颜四色图文，操作更清晰更直观

78、刮痧书初读感觉实用易懂，值得拥有。

79、这本真的是经典之作，我这种菜鸟级别的都能看懂，可以根据目录第一时间找到对应的病症，解决实际问题。书写的条理清晰，简单明了，家里有老人的都应该备一本。

80、图文并茂，简单易懂。值得一看。强力推荐喜爱刮痧的朋友购买。

81、很大一本书，全彩页的，附赠的光盘，找穴位的小册子还有经络图什么的都很好。内容也很全面。非常喜欢。

82、这本书不错啊，还是彩页，赠品是穴位的书。只不过如果能送个刮痧的木板就更好了

83、早就在网上看过张秀琴老师的视频了,大家都在双12疯狂购物,我对别的没什么兴趣,就在当当买下这本书,为自己和家人的健康,做一个小投资.书很漂亮还送了光盘和取穴书,除了有一个角有点压变形,其他都满意

84、适合于对刮痧零起点的人。浅显易懂，易于操作。很喜欢。

85、买给老妈看，有段时间了，很负责的说是一本超棒的书，老妈一定要我给个评价！！里面附赠的穴位书更是初学者的良友呀！

86、内容很详细，图文并茂。人上岁数要注意养生防病。每天都会看江苏卫视《万家灯火》节目。对专家讲座深信不疑，买这本书很值得。

87、书写的不错，有图、光盘、口袋书，很方便学习。

88、书早买了，一直没有给予评价，不过它可是帮了我不少的忙，很喜欢研究中医刮痧，张秀琴老师的书浅显易懂，图文并茂，还配有穴位图，很全面很实用的一本家庭珍藏书。

89、一直都想买张秀勤的刮痧书,这次买了没有失望,挺好的

90、全部是彩页，还附送穴位图和书，不错

91、满意，喜欢，推荐给大家，日常保健很重要

92、常见的病症都有，希望学会后能给家人调理身体。唯一就是有些刮的地方看图也不是特别的明确，得大范围的刮了

93、书中文字与图画搭配，学习和理解刮痧更生动形象了

94、通过学习该书懂得了一些医学知识，掌握了人体穴位结构，学会刮痧对自己、对家人作用太大了，好书

95、没事的时候刮刮应该有效果的！

96、书纸质非常好，印刷精美，关键是内容很实用，刮痧的手法和穴位都很棒啊

97、一直想动手学习刮痧，苦于没有这方面的知识。后经朋友介绍买了这本，里面介绍的简单易学。

98、买回来就实践了，有很多实用的养生法

99、书本写的东西很多，配图不错，容易理解，但是要花时间研究啊，好书

100、书非常好，内容很详细，已经在用了，推荐~

101、差不多粗略地看了一遍 很不错 纸质特别好很有手感 书的内容比较容易懂上手很快阿 一下子买了两个正巧赶上母亲节送给了干妈妈一本 总之如果在书店的话是一定不会打折扣的 关于投资健康的钱一定要花并且要抢着花 今天不注重养生未来这些钱还是要交到医院的 哈哈 总之身体健康比什么都重要 很不错的一本刮痧书值得购买

# 《张秀勤刮痧精典》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)