

# 《张秀勤刮痧精粹(全新升级版)》

## 图书基本信息

书名：《张秀勤刮痧精粹(全新升级版)》

13位ISBN编号：9787200104973

出版时间：2014-9-1

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)

# 《张秀勤刮痧精粹(全新升级版)》

## 内容概要

《张秀勤刮痧精粹》全新升级，升级版在开本和内容上都更新，便于读者阅读。《张秀勤刮痧精粹全新升级版》选取刮痧在保健、诊断、美容、治疗领域中最新、最精华的部分。读者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，及时发现亚健康的部位，有针对性地进行保健、疗疾、居家美容。图书全彩设计印刷，每个刮痧步骤都配有清晰的图片加以说明，方便读者对照操作。随书赠送张秀勤亲自讲解的DVD光盘，内容全面，实操性强，图书加光盘，让刮痧更易学，效果更显著。

# 《张秀勤刮痧精粹(全新升级版)》

## 作者简介

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

张秀勤教授：

全息刮痧及全息经络刮痧美容健康法创立者

国家中医药管理局中医刮痧师专家委员会委员

中国民间中医医药研究开发协会副会长、首席刮痧专家

养生保健科普专家指导委员会委员

中医刮痧专业委员会主任

张秀勤教授数十年潜心研究刮痧疗法，术业专攻，将刮痧和现代人体质相结合，不断创新，总结出全息经络刮痧法和全息经络刮痧美容健康法，扩大刮痧疗法的临床应用，将刮痧疗法细化成“诊断、保健、美容、治疗”四个体系，并总结出各自的理、法、方、术，出版刮痧专著10余部，畅销经久不衰。

多次参加国际医学大会，将刮痧疗法推向世界。多年来在中央电视台、北京电视台、湖南卫视、山东卫视、江苏卫视、河北卫视、河南卫视、贵州卫视、湖北卫视、旅游卫视、宁夏卫视、甘肃卫视、天津卫视及各省市电视台做中医养生知识及刮痧讲座300多期。20多年来，应邀走遍祖国大江南北，举办国家职业保健刮痧师取证班及各种刮痧讲座和培训班1000多期，传播健康、美容新理念和方法，广受赞誉，讲课之邀应接不暇，产生了巨大的社会效益。并应邀远赴香港、新加坡、新西兰、捷克等地区和国家举办刮痧讲座和培训班，均在当地引起轰动。

## 书籍目录

### 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

安全速效

好学好用

操作简便

刮痧——自我诊断和自我治疗的妙法

自我诊断健康状况

自我防病治病

自我养颜美容

刮痧——适合现代人体质特点的养生技法

快速排毒解毒，预防各种慢性病

快速清洁体内环境，抗衰美容

增强免疫调节功能，提高抗病能力

快速活血化瘀，消除身体疼痛

### 第二章 刮痧技巧轻松学

刮拭器具

基本刮痧方法

持板的正确方法

面刮法

角刮法

点按法

拍打法

厉刮法

推刮法

按揉法

疏理经气法

平刮法

揉刮法

身体各部位的刮法

面部

耳部

头部

颈肩部

腰背部

胸腹部

四肢

刮痧治疗的顺序和方向

刮痧操作要领与诀窍

刮痧四要素

刮痧时间及间隔

如何提高疗效并减轻刮痧疼痛

治疗全程三步走

出现异常反应怎么办

刮痧的适应证和7种禁忌证

刮痧6大注意事项

### 第三章 刮痧快速测健康

刮痧诊断规律

痧象诊断规律

阳性反应诊断规律

诊测脊椎健康

诊测脊椎健康方法1：刮拭手背中指第3节

诊测脊椎健康方法2：刮拭后头部顶枕带

诊测脊椎健康方法3：刮拭手背脊椎区

诊测脊椎健康方法4：刮拭背部脊椎

诊测脊椎健康方法5：刮拭足部脊椎区

诊测心肺健康

诊测心肺健康方法1：刮拭手腕内关穴、大陵穴、太渊穴

诊测心肺健康方法2：拍打肘窝

诊测心肺健康方法3：刮拭心脏体表投影区

诊测心肺健康方法4：刮拭背部心俞穴、肺俞穴

诊测大脑健康

诊测大脑健康方法：刮拭中指背和全头

诊测肾脏健康

诊测肾脏健康方法1：刮拭足部太溪穴、涌泉穴

诊测肾脏健康方法2：刮拭背部肾俞穴、志室穴、命门穴

诊测肾脏健康方法3：拍打膝窝

诊测肾脏健康方法4：刮拭头部

诊测其他脏腑健康

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

诊测其他脏腑健康方法2：刮拭全手掌

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

诊测其他脏腑健康方法4：刮拭背部双侧膀胱经

诊测其他脏腑健康方法5：刮拭全足掌

第四章 刮痧防治常见病

糖尿病

预防治疗方法1：刮拭胰腺体表投影区

预防治疗方法2：刮拭胰俞穴

预防治疗方法3：刮拭漏谷穴

预防治疗方法4：刮拭阳池穴

预防治疗方法5：刮拭下肢经穴

高血压（眩晕）

快速降压刮痧方法1：刮拭耳部降压沟及头部百会穴

快速降压刮痧方法2：刮拭头部脊椎对应区、颈部血压点

高血压平时保健方法：刮拭头部和背部、四肢经穴

高脂血症

刮痧方法1：刮拭胸部、背部相关全

息穴区

刮痧方法2：定期刮拭背部督脉、膀胱经，腹部任脉相关经穴

刮痧方法3：刮拭四肢相关经穴

心悸、胸闷

快速改善心悸、胸闷

心动过速刮痧方法：按揉第2掌骨桡侧心区

心律不齐刮痧方法：刮拭背部、胸部、四肢相关经穴

感冒发热

刮痧方法1：刮拭大椎穴、曲池穴

刮痧方法2：刮拭背部肺俞穴

快速缓解咽喉肿痛：刮拭颈前部咽喉体表投影区

咳嗽

刮痧方法1：刮拭咽喉、肺、气管体表投影区

刮痧方法2：刮拭尺泽穴、列缺穴

刮痧方法3：刮拭风门穴至肺俞穴

止咳定喘刮痧方法：刮拭定喘穴、气喘穴

胁痛（胆囊炎、胆结石）

刮痧方法1：刮拭肝胆体表投影区

刮痧方法2：刮拭背部肝俞穴至胃俞穴

刮痧方法3：刮拭阳陵泉穴至胆囊穴

呃逆

快速止呃逆方法1：按揉鱼腰穴

快速止呃逆方法2：刮拭第2掌骨桡侧膈穴

胃脘痛（胃炎）

刮痧方法1：刮拭脾、胃、肝胆体表投影区和脊椎对应区

刮痧方法2：刮拭腹部、背部、四肢相关经穴

腹胀

刮痧方法1：全息刮痧快速缓解腹胀

刮痧方法2：平时刮拭腹背四肢相关

经穴

腹泻

刮痧方法1：刮拭腹部、背部胃肠的全息穴区

刮痧方法2：刮拭背部、腹部、下肢相关经穴

便秘

自我治疗便秘1：按揉迎香穴，刮拭手部食指、小指

自我治疗便秘2：刮拭上肢大肠经

自我治疗便秘3：每天刮拭腹部大、

小肠体表投影区

自我治疗便秘4：刮拭四肢经穴

牙痛

刮痧方法1：刮拭面部下关穴、大迎穴和颊车穴

刮痧方法2：刮拭顶颞前、后斜带下1/3

刮痧方法3：刮拭上肢合谷穴至二间穴

鼻窦炎

刮痧方法1：刮拭头部、颈部相关全息穴区

刮痧方法2：刮拭面部、颈部相关经穴

刮痧方法3：刮拭背部、四肢相关经穴

咽喉肿痛

刮痧方法1：刮拭颈部全息穴区

刮痧方法2：刮拭颈背部相关经穴

刮痧方法3：刮拭四肢相关经穴

痛经

快速缓解痛经方法1：按揉第2掌骨桡侧下腹穴

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

快速缓解痛经方法3：刮拭子宫、卵巢的脊椎对应区

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

月经不调

刮痧方法1：刮拭头部全息穴区

刮痧方法2：刮拭手掌及足底、足跟内外侧生殖器官区

刮痧方法3：刮拭腹部、背部经穴

刮痧方法4：刮拭下肢经穴

盆腔炎(带下病)

刮痧方法1：刮拭头部额旁3带、额顶带后1/3段

刮痧方法2：刮拭足底足跟部及足跟内外侧生殖器官区

刮痧方法3：刮拭背部膀胱经，腹部任脉、胆经腧穴

刮痧方法4：刮拭下肢胃经、脾经、肾经腧穴

更年期综合征

刮痧方法1：刮拭头部额旁3带、额

顶带后1/3段

刮痧方法2：刮拭足底足跟部及足跟内外侧生殖器官区

刮痧方法3：刮拭头部、背部、四肢相关经穴

乳腺增生

刮痧方法1：刮拭背部乳腺投影区

刮痧方法2：刮拭背部乳腺脊椎对应区

落枕

刮痧方法1：刮拭颈部经穴

刮痧方法2：按揉第2掌骨桡侧颈穴

昏厥

刮痧方法1：点按人中穴

刮痧方法2：刮拭涌泉穴

刮痧方法3：刮拭百会穴

腿抽筋(腓肠肌痉挛)

刮痧方法1：平时拍打膝窝

刮痧方法2：发作时点按人中穴

颈项痛

刮痧方法1：按揉第2掌骨桡侧颈穴

刮痧方法2：刮拭手部颈椎区

刮痧方法3：刮拭足部颈椎区

刮痧方法4：刮拭颈部经脉

腰痛

刮痧方法1：刮拭后头部、手足部腰区

刮痧方法2：刮拭或拍打膝窝

刮痧方法3：刮拭命门穴、肾俞穴、志室穴、腰眼穴

肩周炎

肩痛刮痧方法1：刮拭顶后斜带

肩痛刮痧方法2：刮拭侧头部上肢区

肩痛刮痧方法3：刮拭外关穴、中渚穴

肩痛上举难刮痧方法：刮拭肩井穴、肩上部

肩痛前伸难刮痧方法：刮拭腋后线

肩痛后伸难刮痧方法：刮拭腋前线、肘关节外侧

膝关节痛

刮痧方法1：刮拭膝眼穴、鹤顶穴

刮痧方法2：刮拭手部第2掌骨桡侧腿穴

刮痧方法3：刮拭侧头部下肢区

刮痧方法4：刮拭膝关节部位经穴

痔疮

刮痧方法1：刮拭头部、手部相关全息穴区

刮痧方法2：刮拭四肢相关经穴

刮痧方法3：刮拭头部、背部、腹部相关经穴

## 第五章 刮痧改善亚健康

### 大脑疲劳

刮痧方法1：刮拭全头

刮痧方法2：刮拭颈椎头部对应区头晕

头晕刮痧方法：刮拭顶颞前、后斜带下1/3

### 头痛

头痛刮痧方法1：刮拭全头，寻找痛点，重点刮拭

头痛刮痧方法2：刮拭颈椎头部

### 对应区

偏头痛刮痧方法：刮拭头部疼痛一侧，寻找痛点，重点刮拭

### 失眠症

刮痧方法1：晨起刮拭全头

刮痧方法2：刮拭头部安眠穴

刮痧方法3：睡前刮拭全足底

### 焦虑烦躁

刮痧方法1：刮拭背部

刮痧方法2：刮拭胸胁部

### 视力疲劳

刮痧方法1：刮拭颈椎眼部对应区

刮痧方法2：刮拭眼周睛明穴、瞳子

穴、承泣穴、鱼腰穴

### 食欲不振

刮痧方法1：刮拭背部双侧脾俞穴、胃俞穴

刮痧方法2：刮拭手足全息穴区

刮痧方法3：刮拭脾胃体表投影区

### 下肢酸痛、沉重

刮痧方法1：拍打膝窝

刮痧方法2：刮拭膝关节经穴

### 手足凉、怕冷

刮痧方法：刮拭全手掌、全足掌

## 第六章 刮痧日常保健

### 增强免疫力

最简便的增强免疫力方法

### 净化血液

最简便的净化血液方法：拍打肘窝、膝窝

### 健脑益智

刮痧方法：每天刮拭全头

### 心和小肠保健

刮痧方法1：刮拭背部

刮痧方法2：刮拭胸腹部

刮痧方法3：刮拭上肢经穴

刮痧方法4：刮拭手足全息穴区

### 肺和大肠保健

刮痧方法1：刮拭背部

刮痧方法2：刮拭胸腹部

刮痧方法3：刮拭上肢经穴

刮痧方法4：刮拭手足全息穴区



## 肝和胆保健

刮痧方法1：刮拭背部

刮痧方法2：刮拭胸腹部

刮痧方法3：刮拭下肢经穴

刮痧方法4：刮拭手足全息穴区

## 脾和胃保健

刮痧方法1：刮拭背部

刮痧方法2：刮拭胸腹部

刮痧方法3：刮拭下肢经穴

刮痧方法4：刮拭手足全息穴区

## 肾和膀胱保健

刮痧方法1：刮拭背部

刮痧方法2：刮拭腹部

刮痧方法3：刮拭手足全息穴区

刮痧方法4：刮拭下肢经穴

## 男性保健刮痧

刮痧方法1：刮拭背部

刮痧方法2：刮拭腹部经穴

刮痧方法3：刮拭手足

## 女性保健刮痧

刮痧方法1：刮拭背部

刮痧方法2：刮拭双足全息穴区

刮痧方法3：刮拭腹部

## 乳房保健

刮痧方法1：刮拭胸部经穴

刮痧方法2：刮拭背部

刮痧方法3：刮拭腋窝经穴

## 第七章 刮痧美容

### 皮肤干燥

刮痧方法：强壮肺脏，保滋润

### 减缓皱纹

#### 眉眼间皱纹

刮痧方法：为心肺补充营养

#### 眼角鱼尾纹

刮痧方法：畅通胆经气血

### 额头皱纹

刮痧方法1：刮拭头部

刮痧方法2：刮拭额头及颈背部

### 毛孔粗大

刮拭方法1：直接改善局部气血循环

刮拭方法2：胸腹部补益肺气，清大肠

刮拭方法3：清热利湿

### 雀斑

刮拭面部：直接改善局部气血循环

刮拭其他部位：进一步补益肺肾

### 肌肤松弛

刮拭面部：补益大肠，提拉法紧肤

刮拭其他部位：进一步增强脾胃功能

### 黄褐斑

刮痧方法1：面部保健刮痧

刮痧方法2：刮拭黄褐斑部位

刮痧方法3：健脾益肾疏肝痤疮

刮痧方法1：刮拭督脉、夹脊穴、膀胱经

刮痧方法2：刮拭四肢经穴

黑眼圈

刮痧方法：重点刮拭四白穴、承泣穴、睛明穴

眼袋

刮痧方法1：刮拭承泣穴、四白穴

刮痧方法2：刮拭背部、下肢经穴

酒渣鼻

刮痧方法1：刮拭脾胃脊椎对应区

刮痧方法2：刮拭上下肢经穴

美容瘦脸

美容瘦脸刮痧方法：定期按要求刮拭面部

秀肩瘦臂

刮痧方法1：刮拭肩上、肩前、上肢内侧

刮痧方法2：刮拭肩后、腋下、上肢外侧

瘦臀防垂、秀腿

瘦臀防垂刮痧方法：刮拭臀部后侧、外侧

瘦臀秀腿刮痧方法：刮拭下肢外侧、后侧、内侧

瘦腹减肥

刮痧方法：每日刮拭腹部

# 《张秀勤刮痧精粹(全新升级版)》

## 精彩短评

1、内容丰富，配图清晰，有光盘

# 《张秀勤刮痧精粹(全新升级版)》

## 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)