



神奇刮痧

田宜民 著

自刮不求人
甩掉全身小毛病

- 改善手脚冰冷
- 排便更顺畅
- 头不晕不痛
- 预防掉发
- 摆脱贫血



图文对照 一看就懂

一学就会 一用就灵

刮出健康好体质

祛病健身

舒经活络

按穴刮痧

刮除病气好简单



张青岛出版社

经络通，气血足
人就美

神奇刮痧

田宜民 著

醫師 田宜民

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

神奇刮痧 / 田宜民著 . — 青岛 : 青岛出版社 , 2016.1

ISBN 978-7-5552-3235-3

I . ①神… II . ①田… III . ①刮痧疗法 IV . ① R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 280696 号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 由台湾出色文化事业有限公司授权出版中文简体字版。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-333 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 神奇刮痧 |
| 著 者 | 田宜民 |
| 出版发行 | 青岛出版社 (青岛市海尔路 182 号, 266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 江伟霞 E-mail: wxjiang1206@163.com |
| 装帧设计 | 林文静 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 出版日期 | 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (787mm × 1092mm) |
| 印 张 | 6.75 |
| 字 数 | 100 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-3235-3 |
| 定 价 | 32.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532-89083828

自序

懂得保养自己的女人，老得慢也老得健康。当然，人无法逃避老化，不过，却可以通过努力而延迟它，甚至冻龄。

身为一个女中医，我的专科在于美容、瘦身，也因为门诊来的大多是女患者的关系，我更了解身为女人的需求，所以很早就对于维持身材与肌肤保养做足了功课。而门诊中最常被询问的问题，也是怎么做才能看起来永远不会老，才能一直窈窕美丽？

在各式瘦身美颜法中，效果最佳而且最推荐大家的，就是刮痧美容法了，我自己更是每天实践。很多读者或许会说，每天都忙死了，哪有空坚持呢？其实，刮痧花费的时间不用多，一个部位只要 1~5 分钟，但重点是要每天坚持，绝对可以看到成效！

下班后不管时间再晚、再累，我都会在沐浴后，涂上我自己研发的按摩油来刮痧，促进血液循环、帮助脸部线条紧实，尤其是在前一天熬夜或是大哭过后。若是有空闲的时间，我会再搭配玫瑰化妆水和珍珠霜来敷脸，也会经常泡脚、按摩腿部穴道，这样不仅可以达到保养的效果，也增加生活的品质与乐趣。

“刮痧”可以用刮痧板，也可用瓷汤匙。刮痧主要的原理是用刮、挤、推、按、揉或拍打等方式去刺激穴位。通过这样刺激身体体表经络和穴道，调整、活化身体的气血，将邪气通过这样的方式排除。

这本书我希望教导读者的，就是刮痧的正确观念，但读者们不用担心找不到穴位或是找错穴位，因为每个人的经络和穴位因为胖瘦的关系，基本上并不完全相同，但只要在穴位附近按压或推刮，就能达到效果。

一个女人保养和不保养的差别真的很大，不管原本体质如何，从什么年龄开始，只要肯花时间，加上用对方法，一定能有回报。聪明的女人，请懂得投资自己、投资美丽。

中医师

田宜民

1 刮痧变美丽

改善脸型、身材的新体验！

- 气、血不足的女生容易老、胖、黑！ 02
- 为何要刮痧？由内到外的美体新体验！ 04
- 刮痧的手法与力道 05
- 强力推荐！全效牛角鱼形刮痧板 06
- 天然牛角刮痧板性价比高！ 07
- Start！全效刮痧板的操作方式 08
- 刮痧 X 芳疗，效果 UP UP！ 10
- 关于刮痧的 Q&A 14



2 抢救大饼脸

1 分钟打造 V 形脸黄金比例

- 瘦小脸推荐使用的基底油 & 精油
- 瘦小脸 18
- 消除脸部水肿 20
- 消除泪沟、眼袋 22
- 消除黑眼圈 24
- 改善眼部水肿 26
- 改善眼角下垂 28
- 告别双下巴 30
- 还原蛋白肌 32
- 解救脱皮干燥肌 34
- 除皱、抗老 36
- 抚平法令纹 38
- 告别抬头纹 40
- 摆脱鱼尾纹 42
- 预防青春痘 44
- 改善脸部蜡黄 46
- 解救苍白气色差 48
- 预防颈部松弛 50

3 打造 S 曲线

每次 1 分钟，刮出魔女身材

- 适合身体使用的基底油 & 精油
- 纤细小腿 54
- 改造大象腿—大腿内侧 56
- 改造大象腿—大腿外侧 58
- 改造大象腿—大腿前后 60
- 纤细脚踝 62
- 狠甩蝴蝶袖 64
- 打造小蛮腰 66
- 告别小腹婆 68
- 摆脱马鞍肉 70
- 拥有小翘臀 72
- 丰胸 74
- 防止胸部外扩、下垂 76

4 急救小毛病

甩掉 12 种影响女性美丽的恼人症状

- 适合对症使用的基底油 & 精油
- 腰酸 80
- 偏头痛 82
- 失眠 84
- 手脚冰冷 86
- 便秘 88
- 头晕 90
- 贫血 92
- 忧郁 94
- 眼睛干涩 96
- 预防掉发 98
- 消除胀气 100
- 肩颈酸痛 102



PART

1

刮痧变美丽

改善脸型、身材的新体验！

刮痧是最有效的颜体按摩法，可加速脸部和身体的淋巴循环，疏通深层的气阻筋结。利用天然的牛角刮痧板清热排毒的特性，来重新体验刮痧的神奇功效，细腰修腹，美颜整型，把身体的小毛病通通刮掉！

Check! 老化的关键秘密!

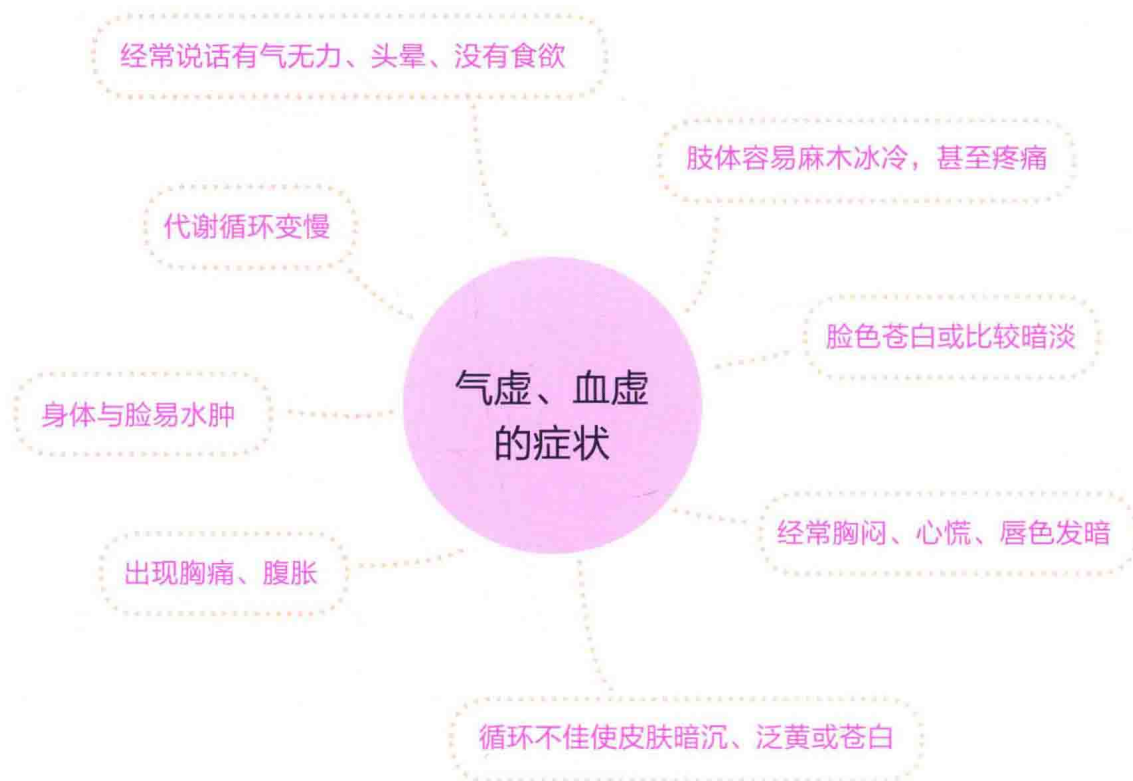
气、血不足的女生容易老、胖、黑!

气血充盈，女人从头到脚、由内而外都会散发出一种健康真实的美丽，这种美丽是任何化妆品和整形手术都达不到的效果。

肥胖、水肿都是气虚、血虚惹的祸

中医常说：“气为血之帅，血为气之母；气行则血行，气滞则血瘀。”其实，气滞和血瘀常常互为因果。血无气的统帅和推动，就无法到达身体需要的地方；气无血作为基础，就变成了身体里的邪火。气滞、血瘀是经常同时存在的病理状态，也是所有爱美女性朋友的大敌。

经常久坐不动，加上吹冷气、吃冷食的现代人，一般多由气的运行不畅引起血液的运行瘀滞，先有气滞，由气滞而导致血瘀。人体长期处于气滞血瘀状态，会导致组织缺血，细胞处于饥饿状态，并会加快身体机能与外表的衰老，最常引发的状况有：



去油减脂，找出你的肥胖体质

“过度肥胖”的身材对健康的确是有害的，但“过度苗条”的身材同样也是无益处的。肥胖的成因有许多种，但同样都会对健康造成危害。除了少吃多动，了解自己是哪一种类型的肥胖，再搭配对应的方式解决，更能事半功倍。

内分泌代谢异常或其他疾病都会导致肥胖，其他的肥胖因素主要和年龄、遗传、生活习惯以及脂肪组织等特征有关。减肥产品大多以去油减脂为前提，但其实肥胖或过重的元凶不仅是脂肪。以中医减重的观点来看，肥胖体质可分为以下3类：

类型

1

燥热体质的实胖

经常口干舌燥、食量大增、热爱油炸食物

这类型的肥胖者属于胃火型肥胖，常见的状况是经常口干舌燥、容易饥饿、食量大且口味重。食欲旺盛的情况下，容易养成暴饮暴食的习惯，特别喜欢重咸、重辣与油炸饮食，肠胃长期受到刺激而机能受损的情况下导致便秘。不良的饮食习惯造成胃中积热，而胃热又易引起饥饿感，形成过盛的食欲，最后陷入进食频繁的恶性循环，最易发生在年轻人及产妇身上。

类型

2

肝郁气滞的肥胖

感到烦躁、压力大，月经易失调

这种类型的人大多属于压力型肥胖，患者常以大吃作为纾解压力的管道，因此体态容易随着情绪起伏而忽胖忽瘦。情绪上时常觉得烦躁、郁闷，甚至失眠；生理上会出现胸胁胀满、易口干和口苦征兆，女性患者尤其可能有月经失调等内分泌系统失衡的症状。

类型

3

脾虚有湿型的虚胖（气血虚弱型肥胖）

典型的肉肉族，多坐少动，上班女性最多

这种人并非真的肥胖，但却是最需要接受体质调理的患者类型。具体呈现的症状为肌肉松软腴肥、易头重胸闷、精神疲倦而少言、体力不济、嗜睡，偶尔出现腹胀、呕心、大便稀溏等症状，最常发生在久坐少动的人、重度使用电脑者与上班族。

简单有效！短时间就能变“窈窕”与“神清气爽”

为何要刮痧？由内到外的美体新体验！

根据书中所标示的刮痧线条，通过摩擦皮肤的方式，就能让经络运行得更顺畅，调整好气、血、水的循环，带来清新亮丽的全新人生！

刮痧的排毒与修复力惊人

功效 ① 刺激经络，快速清除毒素

刮痧的过程是通过身体表面、穴位及经络的刺激，促进血液、淋巴循环，一方面可让营养及氧气充分运送到身体各组织，另一方面也能促进全身新陈代谢，让免疫系统经常受到锻炼，提高身体反应能力，可以有效并且快速清理这些人体的毒素、废物，并让组织创伤修复能力提升。

功效 ② 刺激血管，加速身体的自愈本能

通过刮痧的方式，让微血管轻微破裂，当组织受伤时，血小板会凝聚在伤口发挥凝血作用，达到止血效果。血小板在受伤刺激之下会分泌生长因子，刺激血管生长并帮助体内新陈代谢，促进组织修复和愈合。

人体内所有的免疫自愈调节神经内分泌等系统，一旦受外界的刺激就会启动功能，所以借由刮痧的与穴位的刺激，调整身体的系统并且增加局部循环、促进组织的修复与水分的代谢，并增加自愈的作用。

功效 ③ 血液循环加快，加速代谢水分

刮痧过程会让皮肤组织充血、血管扩张，让血流及淋巴运行速度加快，进而达到加速水分代谢、消除水肿、让循环变好的目的。



这样刮才正确!

刮痧的手法与力道

刮痧前先了解刮痧的方法，才能刮出美丽与健康。

关键 1

刮除病气由上往下刮

刮痧手法有很多种，正常的状况下，身体刮痧方向为顺向，掌握由上往下、由内往外的原则，顺序从颈部到背部、胸部到肚子，然后上肢再到下肢。

刮痧的手法

关键 2

美容效果由下往上刮

若是美容手法则要逆向操作，身体由下往上、由外往内刮；额头以中心轴往外平推，脸部其他部分再以 45 度方向往上斜刮，呈 V 形。

关键 3

45~90 度角接触皮肤

刮痧板以 45~90 度的角度接触皮肤，全脸一次不要超过 5 分钟，一天两次；身体每个部位约 3~5 分钟，每次约 10~15 分钟，每天可进行 1~2 次，若有出痧状况，必须等到痧退后再进行第二次，退痧时间约为 5~7 天。出痧后 1~2 天，皮肤可能轻度疼痛、发痒，属于正常现象。

刮痧的力道

刮痧的力道与手法不同，对身体产生的作用也不同。速度快力道大，出痧紫红，称之为“泄”；速度慢力道小，皮肤微红，称之为“补”。若用作脸部美容，最好不必太大力，以皮肤有微压迫感但不疼痛为主，建议每日早晚各一次，每次 5 分钟，效果最好。不是越痛越红越有效，也不是哪里都会出痧，大致上感觉皮肤有压感即可，身体的力道可以比脸重。

注意！ 刮痧的禁忌

- 饭前、饭后半小时，饮酒后皆不宜。
- 刮痧后毛孔张开易受寒，注意保暖。
- 饮用温热水，避免生冷食物及饮料。
- 生理期及孕妇不适合刮痧。
- 皮肤有伤口、皮肤病、糖尿病及静脉曲张者。
- 血液疾病如白血病等患者。
- 过度疲劳或体力虚弱者，体弱的老人与小孩，都应避免。

全新打造!

强力推荐! 全效牛角鱼形刮痧板

360度美丽零死角~ 专为美容、瘦身、去水肿打造, 效果更好!

天然牛角刮板 清热解暑

牛角刮痧板是民间传统最好的刮痧器具, 可清热解毒、活血化淤, 是调理面部皮肤问题的上好工具。改善微循环, 刮拭时具有凉血、抗敏、安心、定神的功效, 没有毒物及副作用。因此, 牛角刮痧板具有纯天然、无副作用, 光滑、美观、不易损坏等优点。



鱼形上背部 小脸专用部位

鱼形刮板上背部的曲线造型, 符合脸部曲线, 适合刮拭脸部线条, 运板时也好掌控施力与方向, 非常容易上手, 不会过度刺激肌肤。

尺寸轻巧便于携带

鱼形刮痧板大小约为5×12厘米, 厚度约为0.5厘米, 便于携带, 放在皮夹或包内不占空间, 随时可用, 非常方便。

鱼形下腹部 身体部位一刮到位

鱼形下腹部弧面, 适合身体大面积刮拭部分, 如肩颈、背部、腰部、腹部以及四肢的经络, 达到最适合的刮痧效果。

鱼尾圆角 精准按压穴道

鱼形刮痧板的尾端, 可精准按压穴位及集中施力点, 借此通经络养气血, 会使身体柔软、肌肉匀称、皮肤细致。圆润的圆角也能保护皮肤不受伤。

如何辨别天然 牛角刮痧板

1. 拿到刮痧板后看它的纹路, 每块牛角刮痧板都会有独一无二的纹理。
2. 用鼻子闻刮痧板, 天然的牛角一般都会保留牛角特有的淡淡腥味。
3. 用手拿捏刮痧板, 感觉舒适冰凉, 并且较沉重, 有实感。
4. 真牛角刮痧板不会起静电。

刮痧板材质比一比！

天然牛角刮痧板性价比高！

根据刮痧板的材质不同，分为不同类别的刮痧板，如牛角刮痧板、玉石刮痧板等等。那么，刮痧板什么材质的最好？

牛角刮痧板

最推荐

牛角刮痧板是民间传统最好的刮痧器具，水牛角味辛、咸、寒。“辛”可发散行气、活血润养；“咸”能软坚润下；“寒”能清热解毒。它具有发散、行气、清热、凉血、解毒，以及活血、化瘀的作用。牛角刮痧板价格一般在几百元，买的时候要注意厚度以及打磨光滑的程度，厚度一般以0.3~0.6厘米为宜。

砭石刮痧板

赝品多

砭石刮痧板，又称“砭板”，是用泗滨砭石制成的可用作刮痧的保健砭具。假砭石或赝品的成本很低，可轻易地以低价折扣出售，功能往往被夸大，消费者需自行斟酌。

蜜蜡刮痧板

塑胶假货多

蜜蜡是琥珀的一种，因其“色如蜜，光如蜡”而得名。蜜蜡的质地柔美，色泽温润，深受人们的喜爱。蜜蜡刮痧板价格与牛角刮痧板的相差不大，都由人工压制而成，所以表面非常光滑，但塑胶仿冒品很多，购买时应注意。

玉石刮痧板

价格最高

玉石刮痧板性味甘平，入肺经，润心肺，清肺热。玉石含有人体所需的多种微量元素，有滋阴清热、养神宁志、健身祛病的作用。玉石刮痧板功效虽好，但是价格非常高。一块好的玉板，价格几百元到上千元不等，但是由于易碎的缺点，性价比不是很高。

刮痧前一定要知道的事

Start! 全效刮痧板的操作方式



单角刮

利用刮痧板的圆角，倾斜45度，在涂上按摩油或按摩霜的皮肤上刮拭，力道不必太重，感觉有些压迫感即可。



平刮法

在皮肤上涂抹按摩油，将刮痧板的平面长边接触皮肤，以直线方式在皮肤上划过，力道尽量保持平均。



面刮法

适用于肉多的部位，以30~60度角的方式，大面积刮拭皮肤。



点按法

以刮痧板的尖角呈90度角与皮肤接触，在穴道处垂直向下按压，力道先轻后重，感觉有些酸痛感但不至于疼痛为宜，定点停留3~5秒后抬起，再重复施压。



平面 揉按

以刮痧板的平面长边接触皮肤，刮痧板约呈现 15 度角，以柔和的慢速在皮肤上做按压，可在同部位停留，以弧线方式刮拭。

脸部刮痧步骤 1 2 3

..... 让你简单上手



Step

1

清洁刮痧部位

先清洁脸部后再进行刮痧，建议可在每天洗澡后按摩与刮痧，一来保持卫生，二来血液循环会更好。



Step

2

涂上按摩油

清洁完成后，取按摩霜或按摩油，均匀涂抹于要刮的部位。



Step

3

由下往上 由内往外

将刮痧部位分左右两半边、四个主要区块，分别是下巴到耳垂、脸颊到耳朵前、眼袋到耳朵外、额头中间到耳朵外，顺序由下往上、由内往外刮，每个区块轻刮 1 分钟即可。

舒缓、放松才能瘦得美、瘦得快

刮痧 × 芳疗，效果 UP UP！

使用天然的植物精油，由于分子量小，可直接通过按摩深入基底层、真皮层，从根源改善，同时借由香气纾缓身心的压力。

推荐！脸部用的植物油——椰子油

抗皱、抗老化必备，滋润效果超棒

刮痧前一定要先涂上按摩油。接触皮肤的用油无论身体或脸都建议使用天然的植物油，我自己最常使用的脸部基底油就是“椰子油”。

椰子油是一种萃取自成熟椰果肉中的油脂。经过精制后的椰子油是雪白的，是天然的保湿剂。椰子油也含有丰富的天然抗氧化成分，且具有抗菌的功效。由于椰子油的分子结构很小，因此可以轻易穿透肌肤，虽然是油脂，却很容易被肌肤吸收，能在不阻碍肌肤呼吸的情况下达到滋润的作用。

洗完澡后拿椰子油来擦身体或擦脸也不怕沾到衣服，因为它很快就被皮肤吸收了。使用在脸上能维持肌肤的平滑、不易生成皱纹，达到抗老的效果。椰子油的运用很广泛，基本上全身都可以使用。

椰子油可当 护发油

椰子油因为分子小，所以能渗透毛发纤维（矿物油不能渗透到头发发芯），可帮助修复受损的头发；也可以涂抹一点点滋润分叉的发尾，但使用的量不宜过多，以免头发扁塌。另外，可以在椰子油中加入迷迭香精油，迷迭香中具有抗氧酚类及鼠尾草酸，能刺激毛发的生长。将迷迭香精油与椰子油混合，拿来作头皮按摩，能滋润头发毛囊，有助于防止掉发。



椰子油可当 护唇膏

椰子油是天然的护唇膏。冬天时嘴唇容易龟裂流血，这时候可以涂一点椰子油在嘴上，既能保湿，又能改善龟裂。

身体用的植物油——荷荷芭油、甜橙匀体油

抗发炎、纾缓肌肤的圣品

荷荷芭油是从荷荷树的种子提炼出来的油脂。具体而言，荷荷芭油不是真正的油，而是一种以液体呈现的植物蜡，成分很类似人体皮肤的油脂，具有相当良好的渗透性与稳定性，是渗透性最强的油脂。它耐强光、高温，是可以长期保存的基础油；具有特殊自然的香味，在基础油中是属于中高价位的高级品。

荷荷芭油富含维生素D、蛋白质、矿物质，对保持皮肤水分、预防皱纹与软化皮肤特别有效。它具有抗发炎、抗氧化及维修皮肤、让皮肤细胞良好运作的功能，可畅通毛孔，调节油性或混合性肌肤的油脂分泌。此精油适合各种肤质使用，尤其适合油性肌肤与发炎的皮肤，长有面疱、湿疹的肌肤。

甜橙匀体油中加入了自然植萃的甜橙、葡萄柚、苦橙、丝柏、雪松等成分精油及甜杏仁、葡萄籽等纯植物油，用于身体按摩时可紧致肌肤、深层保湿滋润、消除水肿等。

适合女性搭配 基底油的精油

精油可以单用，也可混搭使用。依散发味道的持久性分为前味、中味、后味，每个人可以根据自己的喜好与用途调配。



玫瑰精油

紧实！Hold住青春，增加女性魅力

玫瑰精油主要作用是深层补水保湿、预防皮肤干燥，还能纾缓肌肤、改善和稳定情绪。平常下班后，我都会帮自己脸部刮痧，在荷荷芭油中加入玫瑰或天竺葵精油，不仅能紧致脸部线条、纾缓眼周疲劳，还能促进血液循环。

玫瑰精油对女孩子的妇科也很有帮助。使用玫瑰精油按摩可以保养卵巢，因为它是最能增进女性化特质的精油，能够让女生们在面临生理变化时，拥有良好积极的身心状态。



| 美容小教室 |

精油的效用虽然好，但怀孕的女性，一定要咨询过医生后再行使用才比较安全。