

图解中医美容技法丛书

刮痧

美容技法

图解

—— Guasha ——
Meirong Jifa Tuji

◎ 编著 向阳 赵田雍 向云飞

中医美容

以自然的态度

创造美丽的容颜



中国医药科技出版社

图解中医美容技法丛书

刮痧美容技法

图解

Guasha —
Meirong Jifa Tujie

编著 向 附 赵田雍 向云飞

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧美容技法图解/向阳, 赵田雍, 向云飞编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2008. 9

(图解中医美容技法丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 3934 - 4

I. 刮... II. ①向... ②赵... ③向 III. 美容 - 刮痧疗法 - 图解
IV. R244. 4 - 64 TS974. 1 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 136680 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 责编: 010 - 62266373 发行: 62227427

网址 www.cspyp.com.cn

规格 958 × 650mm ¹/₁₆

印张 10³/₄

字数 164 千字

印数 1—5000

版次 2008 年 9 月第 1 版

印次 2008 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京市松源印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3934 - 4

定价 21.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



中医美容源远流长，是祖国传统医学的宝贵财富。随着人民生活水平的不断提高，美容事业也相应得到了蓬勃的发展。而中医美容则以操作简单、无任何不良反应、疗效显著而成为当今世界所追求的“自然疗法”，受到人们的普遍欢迎。在当前，许许多多医学美容中心和美容院中，也几乎无一例外地推出了“中医美容”，这无疑将对祖国文化遗产的继承和发扬产生巨大推动作用。

为弘扬中医美容文化，更好地服务于广大民众，我们特编著了《图解中医美容技法丛书》，本丛书共包括《刮痧美容技法图解》、《拔罐美容技法图解》、《耳穴美容技法图解》、《针刺美容技法图解》、《艾灸美容技法图解》、《刺络美容技法图解》等。

本丛书理论和实用并重，每册皆分为上下两篇，上篇简介了该册技法之原理、工具、操作方法以及常用经穴；下篇则介绍临床证治。本丛书共介绍了约一百五十余种直接或间接损美性疾病，多数属于常见病。丛书中介绍的治疗方法，操作简单，行之有效。

本丛书理论严谨，通俗易懂，图文并茂，图示清晰，形象直观，可以使学者迅速掌握。

本丛书可以作为医院美容科或医学美容工作者的参考书籍，也可以作为医学美容院校师生及普通美容院、养生馆、中医美容师、养生师及美容工作者的参考资料；对中医美容爱好者及喜爱养生、保健、健美者也有很高的实用价值。同时，我们希望广大读者对书中存在的不足之处多提宝贵意见。

向 阳

2008年5月

前言



刮痧在中国妇孺皆知，流行非常广泛，是中华医药瑰宝的重要组成部分。尤其是上个世纪末，受“自然疗法”和“回归自然”的影响，刮痧更是热潮不断，不仅在中国，更是风靡东南亚，乃至全世界。

刮痧美容法则是在“刮痧热”的浪潮中，涌现出来的一朵浪花。其实质，就是用刮痧来解决美容上出现的问题，实践证明：刮痧对美容保健和一些损美性疾病确实行之有效。值得一提的是，在1996年笔者和同道一起，在综合面部手法按摩的基础上总结出“面部刮痧”，亦即用刮痧板在面部实施刮术，而让受术者达到美容效果。此法一经推出，立即受到美容院的拥趸，甚至蜚声海外。

本书内容翔实，上篇介绍了刮痧美容的渊源，理论依据，常用经穴，传统刮痧，刮痧美容与面部全息的关系，刮痧美容与皮损和自觉症状辨证以及面部刮痧的工具、作用和手法、程序与痧象分析等；下篇重点讲解了35种常见损美性疾病，并配以105幅图示，以达直观。刮痧美容法简单、有效，无任何副作用，学者可以按图索骥，以求其效。

过去，人们往往追求的只是漂亮；但是，现在越来越多的人感到还有比漂亮更重要的，那就是健康。如何让人们健康和漂亮兼而有之呢？刮痧美容法可以助其实现夙愿。

刮痧美容对于施术者来说，是一种文化的弘扬；对于受术者来说，是一种克服自己某一方面外在不足，而又体察到一种美感的享受。在享受愉悦中实现自己的梦想，这也正是刮痧美容的追求。

本书适用于美容院的美容师以及中医美容院校学生和中医美容爱好者。

向 阳

2008年5月



上篇 刮痧美容法基础知识

第一章 痧的定义及人体中的痧	十三、色素异常	(29)
一、痧的定义	第七章 刮痧美容与自觉症状辨证	(3)
二、人体中的痧	一、瘙痒	(30)
第二章 传统刮痧与现代刮痧	二、疼痛	(31)
一、传统刮痧	三、麻木	(31)
二、现代刮痧	四、灼热	(31)
第三章 刮痧的作用原理及刮痧	第八章 刮痧美容常用经穴	(32)
美容出痧原则	一、面部刮痧常用经穴	(32)
一、刮痧的作用原理	二、身体刮痧常用经穴	(39)
二、刮痧美容出痧原则	第九章 刮痧美容常用腧穴定位	(50)
第四章 中医美容与面部全息	一、骨度法	(50)
一、五脏与面部全息	二、同身寸测量法	(51)
二、五色与面部全息	三、自然标志法	(51)
三、三焦与面部全息	第十章 刮痧美容的选穴与配穴	(52)
第五章 刮痧美容与经穴	一、选穴	(52)
一、经络	二、配穴	(53)
二、穴位	第十一章 刮痧疗法的种类和工具	(55)
三、经络分布	一、刮痧的种类	(55)
第六章 刮痧美容与皮损辨证	二、刮痧的工具	(56)
一、斑	三、刮痧的介质	(57)
二、丘疹	第十二章 刮痧美容常用工具	(58)
三、结节	和介质	(58)
四、风团	一、鱼形面部刮痧板	(58)
五、水疱	二、梳形水牛角刮痧板	(59)
六、脓疱	三、三角形水牛角刮痧板	(60)
七、鳞屑	四、长方形水牛角刮痧板	(61)
八、皲裂	五、其他面部刮痧美容工具	(62)
九、糜烂		
十、苔藓化		
十一、瘢痕		
十二、溃疡		



第十三章 刮痧美容的手法和程序	(64)	第十五章 刮痧美容的体位和 适应范围	(75)
一、面部刮痧的手法和程序	(64)	一、体位	(75)
二、常用美容刮痧手法和程序	(68)	二、适应范围	(75)
第十四章 刮痧美容的面部分析 与痧象	(70)	第十六章 刮痧美容的注意事项 与晕刮	(78)
一、面部分析	(70)	一、注意事项	(78)
二、痧象	(72)	二、晕刮的处理和预防	(79)

下篇 刮痧美容临床证治

一、面部皱纹	(83)	十九、少年白发	(117)
二、面上黄气	(85)	二十、红血丝	(119)
三、鱼尾纹	(88)	二十一、眼胞浮肿	(120)
四、双下巴	(89)	二十二、上睑下垂	(122)
五、脸部赘肉	(91)	二十三、雀斑	(124)
六、眼睛疲劳	(93)	二十四、暗疮	(125)
七、近视	(95)	二十五、黄褐斑	(131)
八、慢性唇炎	(96)	二十六、荨麻疹	(137)
九、颈部皱纹	(98)	二十七、肥胖	(139)
十、皱眉纹	(100)	二十八、皮肤粗糙	(142)
十一、鼻唇纹	(101)	二十九、皮肤老化	(143)
十二、酒渣鼻	(103)	三十、妊娠纹	(145)
十三、脂溢性皮炎	(105)	三十一、眼袋	(147)
十四、耳部湿疹	(107)	三十二、黑眼圈	(149)
十五、口周皮炎	(109)	三十三、突眼症	(151)
十六、单纯疱疹	(111)	三十四、乳房下垂	(154)
十七、脂溢性脱发	(113)	三十五、乳腺增生	(156)
十八、头皮屑	(115)		

上 篇

刮痧美容法基础知识

刮痧疗法是中国劳动人民在长期与疾病作斗争中发明的一种自然物理疗法，距今约有数千年的历史。其源自民间，是从中医推拿、热敷、针灸、拔罐、刺血等疗法演变而来的一种非药物疗法。

据文献记载：刮痧在古代被称为“戛法”，所用的工具为“砭石”。砭，就是用石头做的针，古人们就用来扎皮肉治病，《说文解字》说：“砭，以石刺病也”。先人们在发生某些疾病时，就用“砭石”在皮肤表面进行刮拭，造成良性创伤，而使疾病得以治愈。有关刮痧治疗疾病的最早记载可在《扁鹊传》中略见端倪。至唐朝，刮痧有了长足发展，刮痧所用的工具也由砭石，已改为“苎麻”；到了元、明，刮痧更被迅速流传，被走方郎中们普遍使用。元代医家危亦林的《世医得效》、明代《医学正传》、清康熙年间的郭志邃所著《痧胀玉衡》，以及《松峰说疫》、《串雅外编》、《七十二种痧症求治法》等，许多医籍都有记载。特别是郭氏的《痧胀玉衡》更是不可多得的刮痧专著。全书共分三卷，上卷有痧胀变端，治痧三法、放痧有十、刮痧法、用针说，用药大法等；中卷记有痧胀症状，45种验案；下卷记载治痧方药56方，瘟痧药70余种，内容翔实。

自清代以后，刮痧不仅被医家普遍采用，而在民间更为家喻户晓，广泛流传。特别是在中国较为偏僻的农村，由于其花钱少、操作简便、效果明显，容易普及，没有任何危险性，而受到人们的青睐。时至今日，几乎每一村镇，每一农户都有会刮痧，挑痧或揪痧的能手。

随着医学的发展，大量的西药在使用过程中所出现越来越多的毒副作用，引起了人们的极大重视。人们已意识到非药物物理疗法的重要性。“回归自然”、“顺应自然”、“倡导自然”、“自愈能力”已成为今天的时尚。刮痧疗法也以其悠久的历史、疗效显著，地地道道的自然疗法，而迈入世界，受到世人的普遍欢迎和认可。

现在刮痧不仅仅用于排痧治病，而且被应用在美容养生上。在1993年笔者等人共同把按摩的手法和理念运用到刮痧，开创了在面部进行刮痧的先河。面部刮痧在理论上，强调以中医理论为基础，以辨证论治为指导；在手法上既有基本手法又有复合手法，手法细腻、柔韧，安全可靠，效果显著。一经推出就受到了美容师的欢迎和好评。如今，面部刮痧不仅在国内美容界得到了广泛推广和使用，而且早已走出国门，多次在国际传统医学美容大会亮相，受到了与会者的注目和欢迎，现在，刮痧美容已经风靡东南亚、欧洲和北美，这使古老的刮痧又绽开了新的花朵。

第一章 痧的定义及人体中的痧

一、痧的定义

“痧”是民间对某种疾病的一种习惯叫法。痧在中医里有狭义和广义之分，狭义痧是指人在感受时邪之后，刮拭身体皮肤后出现红色，粟粒状、米粒或针尖大小，周围可伴有红晕，无痛痒，抚之碍手的痧点；正如清代邵新甫在《临症指南医案》中所说：“痧者，疹之通称，有头粒如粟”。而广义的痧则又被称为“痧胀”和“痧气”，它不是单一的指某一种疾病，而是一种毒性反应的临床综合征。它也不是一种独立的疾病，而是由于人体内阴阳失调，气血运行不畅，所产生毒素蕴结于人体内，循经络外现于人体肌肤表面，所产生不同颜色变化的一组症候群。据统计，痧有73种之多。在《痧胀玉衡》一书中就介绍了不同的痧：如暗痧、闷痧、痧痛、扑鹅痧、落弓痧、噤口痧、角弓痧、盘肠痧等，名目繁多，并指出“百病皆可发痧”。(图1)

二、人体中的痧

人体之所以出现“痧”，是因为“痧”是人体在感受四方疫气即风、湿、火之气相搏时，产生的“不适应”所表现出来的一种症状。中医认为人体是阴阳平衡的，四季是冷暖和谐的，这样才会阴平阳秘，人体才会健康。但是天有不测之风云，气候反差，会出现很大的“邪”。如夏天湿热过度，人体内汗液就会排出不畅；秋天燥热，损伤人体内阴液，造成肺阴不足；春冬之邪，多为夏秋受邪后人不自知，



图1 痧示意图

伏邪于体内，一旦脾胃失和则诱而发之。但“邪可不独伤人”，有痧之人多为身体虚弱，肌腠不固或劳逸失度，邪才可乘机而入。一般患痧症者常有以下症状：面色苍白，身上无汗、心慌气短、头痛头晕、四肢酸软或手足冰冷、胸闷气促，恶心呕吐，或上吐下泻，严重者会出现猝然昏倒，面白唇青，口噤不语，头身汗出的虚脱。痧症变化迅速，一般在夏秋期间所见症状较为严重，是酷暑季节常见、多发病。

第二章 传统刮痧与现代刮痧

一、传统刮痧

传统刮痧主要是指民间特别是在乡村所流行的刮痧方法。在这里刮痧的方法大多沿袭民间的流行手法，一般多由师付带徒弟，口传心授或无师自通，看别人怎么做，自己则照方抓药，由模仿到熟练，就是所谓的熟能生巧。其所用的工具更是五花八门：银元、铜钱、汤匙、碗片、麻团、甚至在没有任何工具的情况下，采用手沾凉水的揪痧，一样都可以达到出痧治病的目的。

传统刮痧到了明、清时期，则为其鼎盛时期。特别是清朝时期，大量有关刮痧的书籍得到了出版，许多医家把这源自民间、行之有效的方法，进行了归纳、总结。尤其是《痧胀玉衡》一书中更提出了治痧当分经络的三法：“肌肤痧，用油盐刮之，则痧毒不内攻；血肉痧，看青紫筋刺之，则痧毒有所泄；脾肝肾三阴经络痧，治之须辨经络脏腑，在气在血，则痧之攻内者，可消可散可驱，而绝其病根也”。并提出了具体的刮痧法：“背脊颈骨上下，及胸前胁肋，两背肩背痧，用铜钱蘸香油刮之，或用刮舌匙之脚蘸香油刮之，头额腿上痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之，大小腹软肉内痧，用食盐以手擦之”。吴师机在《理渝骈文》中也记载了刮痧的运用方法，其指出：“阳痧腹痛，莫妙以瓷调羹，蘸香油刮脊，盖五脏之系，咸在于脊，刮之则邪气随降，病自松解”。

清乾隆年间的《松峰说疫》则在此基础上又提出“新定刮痧法”，指出：“脖项后当中洼处刮一道，脖项后两旁左右大筋上各刮一道，前身两肩下肋上软肉缝中各斜刮一道，两肋肋软缝中左右各刮三道，左右肩靠着肩井软肉处各刮一道，背脊骨两旁竖刮，自项下至腰各刮一道，背后肋肋软缝中左右各刮三道。以上皆用钱蘸盐水刮之。两臂内用蒜麻一缕，然松绳蘸水刮之，但要出痧红紫为度”。并指出诸穴并治一切痧症。唯蒜麻刮臂弯，专治眩晕恶心痧，若非病症，刮之亦不红紫。

二、现代刮痧

现代刮痧是在传统刮痧的基础上总结发展而来的，用中医脏腑及经络学说理论为指导，用辨病和辨证的方法来组方、定位、取穴，进行刮痧。在工具上采用对人体有益的水牛角刮痧板，砭石玉具甚至玉石、水晶以及樟木、檀香木刮痧棒等。在操作上，除项背由上向下刮拭，胸腹由内向外刮拭，四肢由上向下刮拭外，还区别保健、女性、小孩及老弱者及人体所出现的不同痧症现象，进行补虚泻实或平补平泻法；并讲究刮痧的深度和力度视病情、症状而选用轻重不同手法（图2）。过轻则无效，过重则易造成新的损伤。同时使用刮、摩、揉、点、按、跳、托等不同手法以提高疗效；介质也是由过去的水、盐水或麻油而改用由中药组方或植物精油、药酒等，配制的刮痧油、刮痧乳、活血露、祛瘀液等。这样不但起到润滑作用，减少刮出痧的痛感，而且有舒适感觉，还因药物中有效成分快速渗透皮下而提高疗效。



图2 刮痧

最近，刮痧美容在理论上又有了新突破，采用了现代全息理念，其核心是：根据人体内部五脏六腑出现不调，一定就会在面部所对应的部位表现出来；或面部出现皮肤上的疾病，即对其所属脏腑进行刮拭可达治疗目的。如面上出现黄褐斑，由于其分布的位置不同，其病变原因就要区别肝、肾、脾等究竟哪一脏腑失衡所引起，故治疗上就应选其致病脏腑进行刮痧，以达到治疗目的。

第三章 刮痧的作用原理 及刮痧美容出痧原则

一、刮痧的作用原理

刮痧在中国有着悠久的历史，疗效明确，正如《刀圭闲话》所言“刮后重者减轻，轻者痊愈”。其治病的实质，就是调动人体自然治愈能力，也就是现代医学所倡导的“自然免疫功能”。

（一）中医学原理

1. 平衡阴阳，阴平阳秘 阴阳学说是中医的基本理论。中医认为：人是一个统一的整体，保持相对的阴阳平衡，也就是阴平阳秘，人就处在健康的正常状态。但是天有八风之邪，地有湿热之气，人有饥饱劳逸，如果外邪入侵或六气内生，人就会失去阴阳平衡而得病，也就相对应产生了“阴盛则阳病，阳盛则阴病”的“阴消阳长，阳消阴长”。从而也就出现了虚和实。《素问·通评虚实论》认为：“邪气盛则实，精气夺则虚”。在刮痧治疗中则本着“虚则补之，实则泻之”的原则，采用补和泻的手法来泻其实，补其虚，以求阴阳的平衡，而达到阴平阳秘。

在常见的损美性疾病中：痤疮、酒渣鼻、带状疱疹、单纯疱疹、毛囊炎、接触性皮炎、药物性皮炎、化妆品皮炎、荨麻疹、急性湿疹、结节性瘙痒、脓疱型银屑病等都为邪实，刮痧时宜采用泻法；而斑秃、黄褐斑、黑变病、冷红斑、寒冷性荨麻疹、皮炎、红斑狼疮、少年白发、老年性皮肤瘙痒症、白癜风、硬皮病等，则为虚证，在刮痧时宜采用补法。这样既可以恢复机体的阴阳平衡，令邪去而病愈。

2. 疏通经络，活血化瘀 人体在感受病邪，风、寒、暑、湿、燥、火之后或自身的七情发生变化，就会产生“六郁”，这些都会导致人的气血瘀滞，让气血停留在经络，使原本畅通的经络阻塞不通。气该升不能升；该降不能降，升降造成失常；甚至该升不但不升，反而降；该降不降；反而升；就会造成气血逆乱。按中医的阴阳平衡理论来说，气和

血是相互依存，不可分离的，气中有血，血中有气，气无血则不生，血无气则不长。血随气行，气血的升降失常，就会使经络闭阻，而造成气血不能“温分肉，充腠理”，使皮肤的色泽发生变化，并且气血不通，还会使皮肤粗糙不仁，甚至会生成小棘苔藓、硬皮症、蛇皮症等。

刮痧则可以使停滞的气血流动起来，特别是造成闭阻的地方可以使凝血散开。这主要是刮拭的力度可以透过皮肤渗入皮下，外力促进血管的收缩活动和气血的运动，使聚者散，凝者行，气血流通得以正常，逆乱的气机得以恢复，则肌肤得以温煦，腠理得以收紧，表皮润滑光泽。

3. 清热凉血，排出邪毒 当外邪侵犯人体之时，若人体正气不足，不能驱邪外出，则毒邪会滞留于体，阻遏经络；若毒邪仍未除，则邪会透表入营，伤及脏腑和营血，使血热妄行，出现皮下出血性紫癜或肌衄；脾胃运化失司，会体乏无力，胸痞呕恶，头昏脑胀，若邪犯五脏则会头昏欲绝，大汗淋漓，四肢厥冷。

“痧毒在气分者刮之，在血分者刺之，在皮肤者粹之，痧毒在五腑者宜荡涤攻逐之”。通过治痧的三法。而刺之会令凝滞于血中或脏腑中的热与邪等毒气直接排出，邪毒也会随刮痧产生的充血现象，随痧点在皮肤渐渐外现，充斥于血液之中的热邪及蕴结于脏腑中的邪毒则会透邪外出，从皮毛透达于外，则使障碍消除，经络通畅，气血安和，人则自安。

4. 补养气血，扶助正气 人体最宝贵的莫过于气血，其乃人体生化之源，人体的各个器官皆需靠其温煦、濡养、滋润以维持生计。但是，一旦气血出现了偏盛偏衰或经络不畅，则百病萌生。正如寇宗奭所说：“夫人之生，以气血为本，人之病，未有不先伤其气血者”。

刮痧则可以透过皮肤而对经络进行良性刺激，从而改善面部和身体的气血流通状况，经络疏通，气血流畅；同时刮痧可以令毛细血管破裂，使瘀血随痧而排出，瘀血得除，新血才得生得长。气血的流畅和充盛，使脏腑的功能得到温煦和滋养、人身之正气得到扶助和补充，从而“正气存内，邪不可干”，维护了机体的健康。

（二）现代医学原理

1. 刺激神经，调整功能 当外界刺激作用于机体的皮肤后，会引起神经冲动，通过不同途径传递到中枢神经系统，经过大脑的分析后会产生多种微妙的复合感觉，并相应作出有利于机体的反应，以维护机体

的健康。

据研究者发现：在人体的表面一定部位进行刮拭，刺激人体的表面感受器，可以大大加强神经系统的反射功能兴奋与抑制的调整，提高了人体的防御功能。

2. 增强血流，改善微循环 经现代医学研究证明，在皮肤局部进行刮拭，可以增加局部的血流量，促进淋巴循环系统的加快，改善微循环。促使局部的生理代谢产物及时清除，而营养物质得以迅速补充，加快了局部的新陈代谢。如黑眼圈患者，其产生的原因就是由于眼周局部出现微循环障碍，代谢产物不能及时排出，聚集于此，而产生黑眼圈。通过手法刮痧，加快代谢物的排出，改善局部的血流速度，使黑眼圈得以改善。

3. 自家溶血，平衡功能 刮痧出痧是一种用外在的机械力量，使血管扩张甚至使毛细血管破裂，血红蛋白释出，造成皮肤局部形成瘀血斑的现象，血斑凝结可以自行溃散，这是自体溶血作用。自家溶血是一个延缓的良性刺激过程，不仅可以促进新陈代谢，而且可调整气机，增强抗病防病能力。并通过对皮肤神经末梢的刺激，强化向心性神经作用于大脑皮层，继续起到调节大脑的兴奋与抑制过程和调整内分泌系统，促进人体各项功能的平衡。

4. 加快血运，促进代谢 气血周流机体的全身，是机体各个系统和组织汲取营养的源泉。刮痧不仅可以使机体的血液循环加快，而且还会使淋巴液的循环增强，增加对肌肤和神经末梢的营养，促进机体的新陈代谢，增强各器官的功能活动，调节神经分泌系统使机体的各个系统和组织的功能恢复相对平衡：亢进者得到抑制，不足者得到兴奋，以消除疾患。

二、刮痧美容出痧原则

刮痧美容是在传统的刮痧治病方法中延伸出来的一种新颖的美容方法，其基本原理和刮痧治病一致，是否需要刮出痧，则视美容局部的需求和刮拭部位而有所不同。

1. 身体部位可出痧，在刮痧美容上如需刮拭的部位是身体的某一部位（除头面部），一般来说，以刮出痧为宜，但刮拭力度轻重受刮面积的大小、出多少痧，可根据目的需要而定。

原则是：可以遮盖部位，可大力，出痧可适当多一点；而暴露部

位，影响美观的一般应出痧少或不出痧为宜。如治疗暗疮时，在冬季穿衣服较多，则躯干和四肢的俞穴皆可出痧；而如在夏季，穿着较少，四肢暴露，则四肢多不宜出痧，须更换俞穴，以求既要治病，又要不影响美观。

2. 面部刮痧不出痧，面部由于暴露在外，若刮出痧则影响美观，因此面部刮痧可不出痧，但要刮出有热效应，以刮出痧气为宜。一般受术者在刮拭过程中，可感觉面部微热，好像是热气蒸面或热敷面一样；个别皮肤敏感者会在眼周或面颊、发际等处感到轻微的跳动感或蚁行感；大部分人（约80%）会因刮拭面部时血液循环加快而产生心情舒畅的惬意感。面部刮痧操作完毕后，大部分人（约80%）面部发生“一过红”，这种红瞬间即消，恢复正常，然后面部就会感到轻快，清爽、舒适，并露出面部刮痧所产生的特殊效果，面部立即毛孔紧绷富有弹性及白里透红的肤色。如欲消除面部眼袋、黑眼圈或黄褐斑时，应手法轻盈，有一定力度，但决不可暴力，令面上青一片，紫一片。