

是药三分毒，从传统中医养生文化出发，倾囊传授不吃药的疗养方法
病由体而生，在神秘的经络系统里遨游，点按揉拔中呵护家人的健康

慈艳丽◎编著

●提气通血●化解疾病●延缓衰老●增福添寿

人人都是 大中医

写给百姓的刮痧、拔罐、按摩手册



 中国时代经济出版社

慈艳丽◎编著

●提气通血●化解疾病●延缓衰老●增福添寿

人人都是 大中医

写给百姓的刮痧 拔罐、按摩手册



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

人人都是大中医 写给百姓的刮痧、拔罐、按摩手册 / 慈艳丽编著.

—北京:中国时代经济出版社,2010.6

ISBN 978-7-5119-0111-8

I. ①人… II. ①慈… III. ①刮搓疗法-手册②拔罐疗法-手册

③按摩疗法(中医)-手册 IV. ①R244-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 005219 号

书 名: 人人都是大中医 写给百姓的刮痧、拔罐、按摩手册

出 版 人: 宋灵恩

作 者: 慈艳丽

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825 68320484

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgscdj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市鑫海达印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 240 千字

印 张: 15.75

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0111-8

定 价: 35.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

刮痧、拔罐、按摩——世代相传、 沿用不废的自然疗法

刮一刮，开泄腠理——用最简单的刮痧手法，促进血液循环，调整经气，解除疲劳，增强机体免疫功能。

拔一拔，输导气血——俗话说“针灸拔罐，病去一半”，拔罐虽小，却能轻松解决常见不适，省钱又省时。

按一按，疏通经络——教您最简单的自助按摩法，有效缓解突发不适。

刮痧、拔罐、按摩疗法是中国传统医学的重要组成部分，是人类医学领域乃至思想体系的瑰宝，都具有简、便、廉、验的特点。它们的影响和应用范围越来越广，在当代医药学领域扮演着极其重要的角色。不仅在中国，在世界各地人们开始依赖这些天然的治疗方法，中华传统医学也得到了发扬光大。

近年来，社会上不断掀起刮痧、拔罐、按摩的热潮，这已经成为人们喜爱的保健方法。它们易于操作，天然无毒、无副作用且十分有效，这正是其长盛不衰的原因。小小一块刮痧板在肌肤上轻重舒缓、简简单单，一刮；一小个漂亮精致的罐罐在穴位上逗留10多分钟；抑或是自己轻柔的手指在肌肤上缓缓弹动，就是这些易学的小动作调动的却是简单之下厚积的医学底蕴。

刮痧是以中医的脏腑经络学说为理论基础，博采针灸、按摩、拔罐等中国传统非药物疗法之长，治疗方法极具特色而又自成体系，堪称中国传统医学的瑰宝。自春秋《扁鹊传》以来，中医古籍纷纷记载：“阳痧腹痛，莫妙以瓷汤匙蘸香油刮脊，盖鑫脏之系，成在于脊，刮之则邪气随降，病自松解。”老祖宗留下来的医病神话，让你不求医、不用药，也能轻松祛病，健康百年！

拔罐疗法是传统中医常用的一种治疗疾病的方法，对有病理变化的经络、穴位或病灶进行拔罐，通过负压的吸引作用，可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。特别是对中老年人群，既治病，又保健，是21世纪人类健康的绿色疗法。

按摩是自我疗法的秘密武器，是建立在手对身体的感知上，建立在奇妙的经络理论上。肚子痛了、寒了，我们会揉；皮肤痒了，我们会挠；手凉了，我们会捂，会搓……就这样，按摩的特点凸显出来了。首先，是手，然后是手作用于我们的身体。这种方法最直接、最经济，最能体现自己对自己的爱，当我们悟到这种爱后，我们就可以把它当成礼物送给别人。

最基础的，往往是最妙的。如果说我们的身体是上天造化的精妙的艺术品，随着岁月的消磨它已劳损不堪，而中医疗法的刮痧、拔罐、按摩就是修复这个残破不堪的躯体的艺术大师。用身体的经络，沿着那些古人体悟出来的看不见的线络刮、拔、按……不仅可以使我们的身体重新恢复精力，而且可以让我们或窒闷、或浮躁的灵魂也重归祥和。

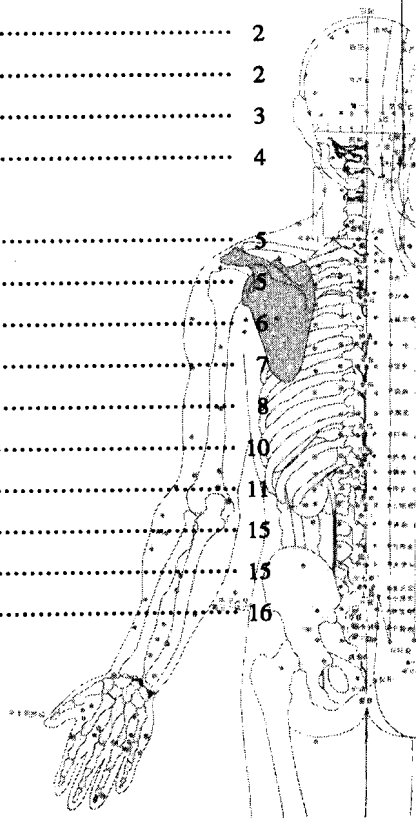
编 者

目录

上篇 上医治未病：刮痧疗法，随身携带的好医生

刮痧疗法是中国传统医学的重要组成部分，它以中医的脏腑经络学说为理论基础，博采针灸、按摩、拔罐等中国传统非药物疗法之长，治疗方法极具特色而又自成体系，堪称中国传统医学的瑰宝。刮痧疗法具有适应症广，疗效明显、操作方便、经济安全等特点。刮拭的影响和应用范围越来越广，不仅在中国，世界各地的人们也开始依赖刮痧治疗，中华传统医学得到发扬光大。

第一章 探秘奥妙无穷、底蕴深厚的刮痧疗法·····	2
认识底蕴深厚、治未病保健康的刮痧疗法·····	2
谈刮痧如何浇灌我们身体的乐土·····	3
刮痧治病是当代医学的返璞归真·····	4
第二章 细节决定成败：刮痧的适用和禁忌要谨记·····	5
勿要因小失大：刮痧前后的注意事项·····	5
秀秀刮痧保健的必备器具·····	6
不要大惊小怪，正确看待刮痧后反应·····	7
铭记刮痧操作的步骤·····	8
略懂一二：刮痧保健的要领与技巧·····	10
刮痧保健的运板方法·····	11
刮痧保健的补泻手法·····	15
细细研究：刮痧适用症和禁忌症·····	15
刮痧的最佳适应症·····	16



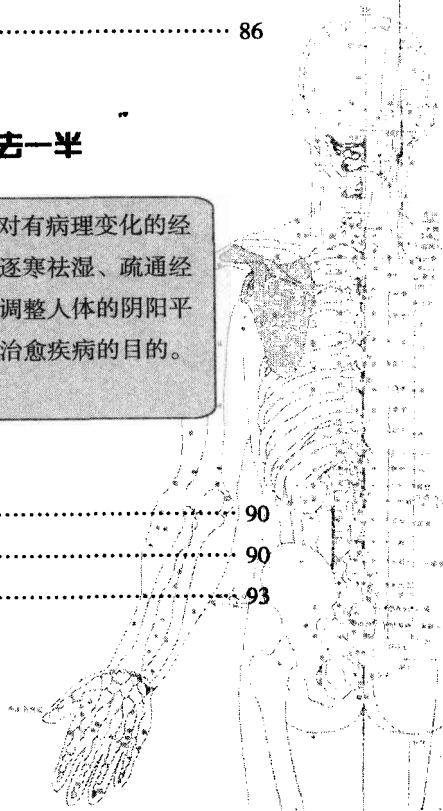
第三章 让身体风调雨顺、益寿延年的刮痧疗法	17
心安，人体自会风调雨顺——养心安神的刮痧保健	17
肺可益气通便，用刮痧维护好人体的“换气扇”	19
疏肝利胆，肝胆相照——刮痧预防肝胆系统疾病	21
刮痧保健脾胃，净化消化系统	22
刮痧保健肾，预防泌尿系统疾病的良药	24
骨骼健康才是真正的健康，刮痧保健骨骼	26
筋长一寸，寿延十年——筋刮痧保健	29
健美肌肉，养护脾胃——肌肉刮痧保健	31
第四章 不同体质的保健刮痧：改善体质，增强免疫力	34
阳虚体质保健刮痧：养护阳气，御寒防冷	34
阳盛体质保健刮痧：滋养降火，润燥通便	36
气虚体质保健刮痧：强胃健脾，增强抵抗力	38
痰湿体质保健刮痧：健脾祛湿，益气化痰	39
淤血体质保健刮痧：活血化淤，疏通经络	41
气郁体质刮痧保健：平和七情，疏肝利胆	42
阴虚体质刮痧保健：滋补阴液，益气养血	43
第五章 一学就会，一用就灵的日常保健刮痧方法	45
流感难缠，刮痧可以轻松应对	45
头脑清醒才有好运气——刮拭全头，解决头痛之疾	48
一呼一吸都要保持通畅——哮喘的调治法	49
睡得香最幸福，失眠者的刮痧处方	50
又痒又憋，痛苦不堪——治愈鼻窦炎的三个刮痧秘诀	51
刮痧快速止逆——遭人白眼的“嗝……嗝……”声打停	53
专治落枕的随身医师——刮痧	54
颈椎病有什么了不起——刮痧轻松治愈	55
你能拿我怎么办——肩周炎的刮痧调治法	57
搬倒背部的三座大山——背部酸痛的刮痧调治法	58
别找肠道的麻烦——便秘的刮痧调治法	61
药不能从根上降压——高血压的刮痧调治法	63
心脏经不起折腾——冠心病的刮痧调治法	65

不再为糖尿病终身烦恼——糖尿病的刮痧调治法·····	66
每个女人都可以月月舒心——月经不调的刮痧调理法·····	68
迎接四十后的春天——更年期症状的刮痧调治法·····	70
第六章 刮痧变美，天下最美的素颜经 ·····	73
有事没事刮刮面部，养颜美容又保健全身·····	73
黄脸婆的命很苦——刮痧祛除面上黄气·····	74
不要让颈纹泄露了年龄——颈部刮痧抗衰老的秘密·····	75
皮肤干燥、无光泽——轻轻刮刮还自己靓丽肌肤·····	77
刮痧祛皱，只留岁月不留“痕”·····	78
刮刮眼周，不再顶着“熊猫眼”去上班·····	79
不想做泡泡鱼眼——消除眼袋刻不容缓·····	80
刮、刮——轻松刮走鱼尾纹·····	81
刻画下巴完美曲线——抹平双下巴的刮痧疗法·····	82
三千愁丝，丝丝顺滑——乌发的刮痧调治法·····	83
专题 ·····	85
经穴与刮痧——像迷宫一样的中医之谜·····	85
生物全息理论与全息刮痧·····	86

中篇 求医不如求己：扎针拔罐，病去一半

拔罐疗法是传统中医常用的一种治疗疾病的方法，对有病理变化的经络、穴位或病灶进行拔罐，通过负压的吸引作用，可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。很多的痼疾都可以通过拔罐疗法来治愈。

第七章 拔罐疗法——流传于民间不吃药的治病秘方 ·····	90
惊人罕见的祖传拔罐的足迹·····	90
拔罐：最优秀的民间治病土方·····	93



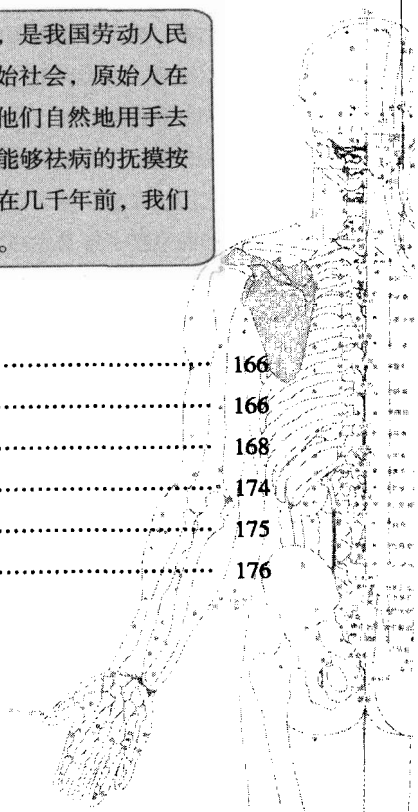
中西医关于拔罐的不同见解·····	94
第八章 岗前培训——全方位学习拔罐疗法的技艺 ·····	96
认识拔罐疗法的器具和要求·····	96
简单易学，掌握拔罐疗法的罐法大全·····	97
效果独到，拔罐疗法的常用体位·····	99
拔罐疗法操作中的注意事项·····	100
拔罐疗法的常见反应与处理方法·····	101
拔罐疗法的禁忌症和禁忌部位·····	102
第九章 我的家庭拔罐经历，传统绿色的日常保健疗法 ·····	103
感冒也是大病，拔罐可以轻松应对·····	103
头痛求诸于通，拔罐是难循的一法·····	105
枕头不要太硬，我的脖子会落枕·····	106
上班族的通病——颈椎病的拔罐调治法·····	107
得了肩周炎怎么办——肩周炎的拔罐疗法·····	108
非手术治疗方案——腰椎间盘突出症的拔罐调治法·····	110
是谁剥夺了活蹦乱跳的权利——风湿性关节炎的拔罐调理·····	111
嘴斜眼歪太“恐龙”——拔罐调治中风后遗症·····	113
拔罐帮助爸爸妈妈远离“恐高”症·····	115
四十一枝花——更年期综合征用拔罐调理·····	117
第十章 处处皆可拔罐——听懂身体的话，健康自来 ·····	119
头为身体之首，头部是保住健康的重中之重·····	119
胸腹里藏着五脏六腑，人体的生命之源·····	129
告别“女人病”，做天下最幸福的女人·····	134
孩子是家庭的希望，儿科疾病的拔罐调理法·····	141
第十一章 拔罐增强免疫力、改善生活质量——未病先防，健康百寿 ·····	147
拔罐六大穴位，就没有“拉”不出来的“便秘”·····	147
拔罐消除疲劳，精力充沛一整天·····	148
拔罐改善睡眠，不再害怕夜的黑·····	149
拔罐疗法扯掉神经衰弱的“昏纱”·····	150

为了你的大脑更聪明——健脑益智的拔罐调治法·····	151
强壮人体内的“警卫员”——提高免疫力的拔罐调治法·····	152
第十二章 拔罐与美——以自然的态度，创造美丽的容颜 ·····	154
挥挥罐罐，不留下一个“斑斑”·····	154
拔罐祛青春痘、粉刺，青春期最好的美容方·····	155
拔罐祛除皱纹，就在弹指一挥间·····	157
拔罐可以生发、固发，不再边缘支持中央·····	158
女人就是要瘦瘦瘦，拔罐减肥有奇效·····	160
拔罐美胸法，罩杯升级指日可待·····	161
专题 ·····	163
拔罐的腧穴部位与主治·····	163
只要经常拔罐，就难免不烫伤——怎样避免不被烫伤·····	163

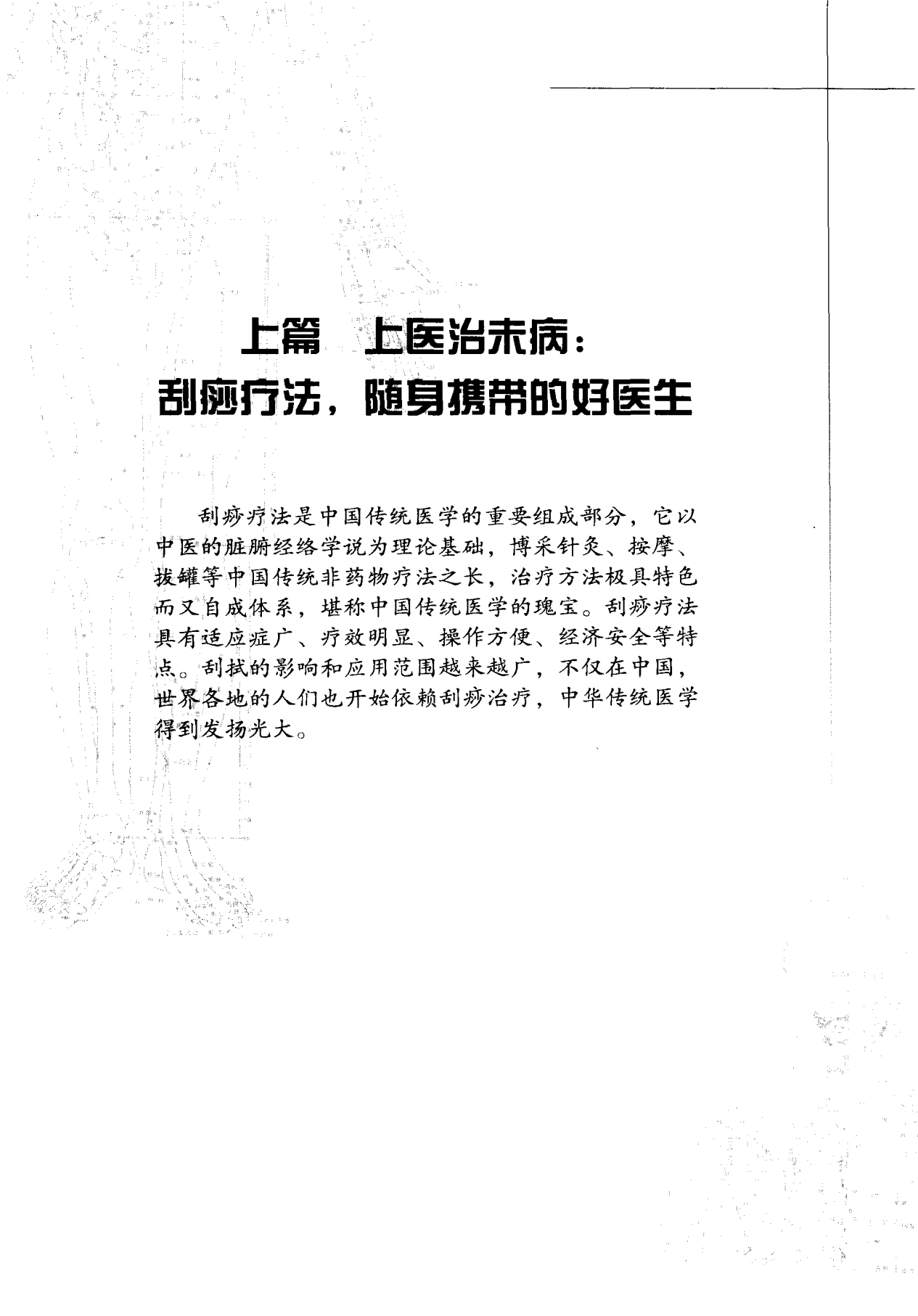
下篇 手到病自除：从头到脚自我按摩

按摩，又称“推拿”，古称“按跷”、“案机”等，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐认识总结和发展起来的。在原始社会，原始人在生产劳动时或与野兽搏斗中，经常会受外伤或者扭伤，他们自然地用手去抚摸、按揉，逐步收到效果。人类本能地重复应用一些能够祛病的抚摸按揉手法，经过时间的延续，这些手法得到发展和积累。在几千年前，我们祖先就为按摩奠定了基础，并逐步形成我国的按摩学科。

第十三章 按摩是中医的基础，自我疗法的秘密武器 ·····	166
自己动手，必先了解的经络和穴道·····	166
让自己做得更专业——你不可不知的按摩基本手法·····	168
穴道按摩应该注意的事项·····	174
按摩显奇效，但也要注意按摩的禁忌症·····	175
出现不良反应时要采取应急办法·····	176



第十四章 家庭日常按摩操，连名医也羡慕的养生方法·····	177
身体部位按摩养生操·····	177
第十五章 从头到脚自己按摩，修得健康无量佛·····	189
改头换面，焕然一新——按摩舒缓头部、面部的不适·····	189
“五个福娃、六个灵童”驾驭健康——脏腑疾病按摩·····	199
大众化的健康问题——按摩缓解身体其他部位的隐患·····	209
第十六章 足部是人体最大的福田——足浴按摩，因祸得福·····	220
双脚是人体健康、长寿的根基·····	220
脚部穴位是防治疾病最有效的天然大药·····	221
足部穴道按摩的禁忌症你不可不知·····	222
朗朗上口的足疗口诀是你随身的“好记星”·····	222
让我们的生命力源源而发的“地筋”·····	224
按摩脚心能强健身心、祛百病·····	225
赤脚走——土地是最好的按摩师·····	225
看长寿之乡如皋老人是怎么搓脚的·····	226
第十七章 来一次美肌革命——按摩美容又瘦身·····	228
祛除鱼尾纹，从按摩瞳子髁开始·····	228
按摩天枢和内庭将脸上的痘痘一扫而光·····	228
消斑祛斑做自己的美容师·····	229
一个穴位按摩皮肤就可以细腻光滑·····	230
太溪和涌泉最了解秀发乌黑柔顺的秘密·····	231
拥有傲人的胸部只需三步·····	232
神奇按摩拯救美丽重灾区——颈部·····	233
“唇唇欲动”，从按摩唇部开始·····	234
根本不用忌口的超级减肥大法·····	234
专题·····	236
经络也有自己的时刻运营表·····	236
按摩穴位时要注意保暖·····	236



上篇 上医治未病： 刮痧疗法，随身携带的好医生

刮痧疗法是中国传统医学的重要组成部分，它以中医的脏腑经络学说为理论基础，博采针灸、按摩、拔罐等中国传统非药物疗法之长，治疗方法极具特色而又自成体系，堪称中国传统医学的瑰宝。刮痧疗法具有适应症广、疗效明显、操作方便、经济安全等特点。刮痧的影响和应用范围越来越广，不仅在中国，世界各地的人们也开始依赖刮痧治疗，中华传统医学得到发扬光大。

第一章 探秘奥妙无穷、底蕴深厚的刮痧疗法

认识底蕴深厚、治未病保健康的刮痧疗法

《刮痧》是一部耳熟能详的老片了，故事从一个远赴美国在美国摸爬滚打终于混出了名堂的一个中国家庭身上开始讲述。因为小孙子肚子疼而爷爷初来乍到不懂得英文只好用刮痧这一中国传统中医疗法给孙子止痛，偶然孙子去医院看病脱了衣服却被医护人员看到了背上的青一片和紫一片以为是家庭暴力，让人不禁为美国人无视我们传统中医的博大精深而深感惋惜，为美国人无视我们的文化而觉得可憎。这部片子便由刮痧引发的矛盾开始了《刮痧》的全部故事内容。

刮痧疗法起源于旧石器时代，人们患病时，出于本能地用手或者石片抚摩、捶击身体表面的某一部位，有时竟然能使疾病得到缓解。通过长期的实践与积累，逐步形成了砭石治病的方法，这也是“刮痧”疗法的雏形。具体操作方法就是用刮痧板蘸刮痧油反复刮动，摩擦患者某处皮肤以治疗疾病的一种方法。现代医学认为，痧是皮肤或皮下毛细血管破裂，是一种自然溶血现象，易出现在经络不通畅、血液循环较差的部位，它不同于外伤淤血、肿胀。刮痧可使经络通畅，淤血肿胀吸收加快，疼痛减轻或消失，所以刮痧可以促进疾病的早日康复。

刮痧疗法是传统的自然疗法之一，它以中医皮部理论为基础，根据中医十二经脉及奇经八脉，遵循“急则治其标”的原则，用器具（牛角、玉石、火罐等）在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化淤、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的目的。

现代的刮痧是利用刮痧器具，刮拭经络穴位，通过良性刺激，充分发挥营卫之气的作用，使经络穴位处充血，改善局部微循环，起到祛除邪

气，疏通经络，舒筋理气，以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫机能，从而达到扶正祛邪、防病治病的作用。

现代科学证明，刮痧有着神奇的疗效。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环。刮痧可以退烧，因为发烧时皮肤的毛孔都闭塞，刮痧以后使毛孔张开，里面的风寒可以排泄出来，起到退烧的功效。刮痧还能消炎，炎症使局部充血、红肿，是代谢产物积聚的表现，刮痧使局部的血液循环得到改善，加快新陈代谢，局部的病理产物如细菌、毒素等可以更快地排泄出去，这样炎症就可消退。另外，刮痧还能治疗颈椎病、腰腿疼、肩周炎、骨质增生，并且有调节内脏的作用。

谈刮痧如何浇灌我们身体的乐土

刮痧是以中医的脏腑经络学说为理论指导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等非药物疗法之所长，用水牛角为材料做成刮痧板，配合香蔓刮痧疏导油进行的一种自然疗法，对人体有活血化淤、调整阴阳、舒筋通络、调整信息、排除毒素、行气活血等作用，既可预防保健又可治病疗疾，其实这也是刮痧疗法的医理，具体来讲有以下几个方面：

活血化淤

刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织流量，从而起到“活血化淤”、“祛淤生新”的作用。

调整阴阳

刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。如肠蠕动亢进者，在腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进者受到抑制而恢复正常。反之，肠蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。

舒筋通络

刮痧可以放松紧张的肌肉、消除肌肉疼痛，这两方面的作用是相通的，消除了疼痛病灶，肌肉紧张也就消除；如果使紧张的肌肉得以松弛，则疼痛和压迫症状也可以明显减轻或消失，同时有利于病灶修复。

调整信息

人体的各个脏器都有其特定的生物信息(各脏器的固有频率及生物电等)，当脏器发生病变时有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变

可影响整个系统乃至全身的机能平衡。而刮痧疗法就可以通过刺激体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而起到对病变脏器的调整作用。

排除毒素

刮痧过程可使局部组织形成高度充血，血管神经受到刺激使血管扩张，血流及淋巴液增快，吞噬作用及搬运力量加强，使体内废物、毒素加速排除，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化，增加全身抵抗力，进而减轻病势，促进康复。

行气活血

气血(通过经络系统)的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧作用于肌表，可以使经络通畅、气血通达、淤血化散，则局部疼痛得以减轻或消失。

刮痧治病是当代医学的返璞归真

流传千年的刮痧疗法，是中医技法的精粹，现在应用刮痧疗法的人越来越多，应用的范围越来越广，不但用于治病，更用于防病。刮痧疗法长盛不衰，其奥秘在哪里？真有“刮痧病除”的神奇疗效吗？让我们带着谜团，先来看看刮痧的五大特点吧。

简便易行

所用的工具和操作方法简单。只需要一块刮板，一瓶刮痧美容乳或者润滑油就可以。治疗方法也简便易学，只要掌握一些身体的穴位、基本的刮拭操作方法就足够。

天然无毒

俗话说：“是药三分毒”，刮痧不用针药，只是在皮肤表面刮拭身体的特定部位，就可以达到改善微循环、活血化淤、治疗疾病的效果。

疗效迅速

“不通则痛，通则不痛”是中医对疼痛病理变化认识的名言。刮痧以出痧速通经脉的治疗方法可以形象地感知这句至理名言。刮拭过程随着痧的排出，经脉瞬间通畅。疼痛及其他不适感立刻减轻，甚至消失。

治疗范围广

刮痧已经广泛用于治疗各科常见病，凡适用于针灸、按摩、放血疗法的病症均适用刮痧疗法。

第二章 细节决定成败：刮痧的 适用和禁忌要谨记

勿要因小失大：刮痧前后的注意事项

刮痧时皮肤局部汗孔开泄，出现不同形色的痧，病邪、病气随之外排，同时人体正气也有少量消耗。所以，刮痧的时候要做好一些小细节，从细节处保护好身体。

避风和注意保暖很重要

刮痧时皮肤汗孔处于开放状态，如遇风寒之邪，邪气会直接进入体内，不但影响刮痧的疗效，还会引发新的疾病，所以刮痧要注意保暖，刮痧半小时后才能到室外活动。

刮完痧后要喝一杯热水

刮痧过程会使汗孔开放，邪气排出，会消耗部分体内津液，刮痧后喝一杯热水，可补充水分，还可促进新陈代谢。

刮痧三小时内不要洗澡

刮痧后毛孔都是张开的，所以，要等毛孔闭合后再洗澡，避免风寒之邪侵入体内。

不可一味追求出痧

刮痧时刮至毛孔清晰就能起到排毒的作用。有些部位是不可以刮出痧的，还有室温低也不易出痧，所以，刮拭的时候不要一味地追求出痧，以免伤害到皮肤。

不可大面积和长时间刮拭

由于刮痧一次只治疗一种病，所以不可刮拭时间太长，且不可连续大面积刮拭，以免损伤体内正气。

秀秀刮痧保健的必备器具

古代用汤勺、铜钱等作为刮痧板，用麻油、水等作为润滑剂，这些器具虽然取材方便，但对有些穴位达不到有效的按压刺激，还会增加疼痛感。现代刮痧多选用专业刮痧器具，与身体解剖形态完美契合，刮拭效果好而且能最大限度地保护皮肤，减轻疼痛。

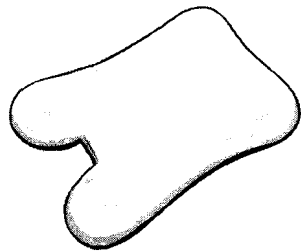
刮痧板

刮痧工具，出现于春秋战国时期。业余的刮痧工具，铜钱、铜勺柄、瓷汤匙；专业的工具，玉刮痧板、水牛角刮痧板。刮痧板是刮痧的主要器具。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，具有发散行气、清热解毒、活血化淤的作用。玉性味甘平，入肺经，润心肺，清肺热。据《本草纲目》介绍：玉具有清音哑，止烦渴，定虚喘，安神明，滋养五脏六腑的作用，是具有清纯之气的良药，可辟秽浊之病气。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。

水牛角及玉质刮痧板均有助于行气活血、疏通经络且没有副作用。

美容刮痧玉板

美容刮痧玉板四个边形状均不同，其边角的弯曲弧度是根据面部不同部位的曲线设计的。短弧边适合刮拭额头，长弧边适合刮拭面颊，两角部适合刮拭下颌，鼻梁部位及眼周穴位。



全息经络刮痧板

全息经络刮痧板为长方形，边缘光滑，四角钝圆。刮板的长边用于刮拭人体平坦部位的全息穴区和经络穴位。一侧短边为对称的两个半圆角，其两角除适用于人体凹陷部位刮拭外，更适合于脊椎部位及头部全息穴区的刮拭。



多功能全息经络刮痧板梳

长边和两角部可以用来刮拭身体平坦部位和凹陷部位，另一边粗厚的梳齿便于梳理头部的经穴，既能使用一定的按压力，又不伤及头部皮肤。

