



专家指导 一点就通  
传统方法 一用就灵



# 女人刮痧变美

图文对照 一看就懂 分步详解 一学就会

姜希 主编



一种历史悠久的宝贵遗产

一种源远流长的传统精华    一种美容养颜的神奇手法  
一种绿色自然的生活方式    一种永葆美丽的美容圣经



中国妇女出版社



# 女人刮痧变美

姜希 / 主编

中国妇女出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

女人刮痧变美/姜希主编. —北京:中国妇女出版社,2011.6

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0255 - 4

I. ①女… II. ①张… III. ①刮搓疗法  
IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 133487 号

**女人刮痧变美**

---

作 者:姜 希 主编

责任编辑:宋 罡

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:16.25

字 数:160千字

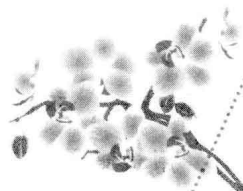
版 次:2011年10月第1版

印 次:2011年10月第1次

书 号:ISBN 978 - 7 - 5127 - 0255 - 4

定 价:29.80元

---



## 前言

PREFACE

像花一样美丽的容颜，似玉一样的滑嫩肌肤，还有丰胸纤腰的魔鬼身材，如此的美丽，女人的追求，男人的诱惑，没有任何人可以抗拒。所有的这一切，都是刮痧可以送给您的最大财富。

美丽是女人与生命的一世之约，过去，很多女性追求的只是漂亮，到最后却发现，漂亮是如此的短暂。现在，越来越多的女性明白了这样的道理：健康和漂亮兼而有之，美才能够持久。于是，在“刮痧热”的浪潮中，爱美的女人用一块小小的刮痧板便让二者兼容。

今天的刮痧方法经过了多少代人承前启后的努力，已经旧貌换新颜了。它既汲取了古老刮痧术的精华，又结合了现代医学理论，根深且叶茂。针对现代人的体质特点，选取刮痧部位，以最简单、最直接、最快捷的治疗方式体现了祖国医学的精髓：小小一块刮痧板在肌肤上轻重舒缓、简简单单地一刮，调动的是人体皮毛肉筋骨的活力，激发的是机体自身的抗病能力和调节能力，为人们驱走病痛，带来健康和美丽。

刮痧疗法有着很多优点，它简便易行，容易掌握，即时即地均可应用，其疗效显著而少副作用，它治疗的范例广泛，适于保健、美容之用；且使用工具取材容易，经济实惠，因而刮痧疗法从古至今一直广为流传。

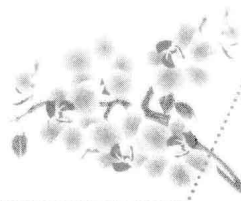
本书介绍的多种刮痧保健美容美体的方法，简单易行、安全灵活，既适合健康女性，也适合亚健康女性，每一位女性都可以根据自己的时



间和需要，在不同的地点、不同的季节选择最适合自己的保健刮痧方法。本书删繁就简，用最通俗的语言，告诉你如何运用中医理论来指导刮痧实践，无须您花费过多的时间，哪怕您只是将此书随手翻阅几页，都可以学到一招或者几招让自己变美的秘法。

翻阅本书，您会发现，刮痧美容的效果原来如此显著，刮痧方法原来如此的易于掌握，刮痧可以美容，可以丰胸，可以塑身，可以减肥，更重要的是，刮痧可以预防并治疗很多会损害你美丽的疾病。

在美丽和健康同样受重视的今天，古老的中医美容，散发出阵阵幽香，小小刮板，“古曲新唱”，演绎着健康和美丽兼备的动人乐章。请爱美的您拿起本书，相信它会带给您一份意想不到的惊喜！



# 目 录

CONTENTS

## 第一章 很简单的秘密：刮痧技巧轻松学

- 刮痧适合现代人的体质特点 / 002
- 5种方法帮你解决找穴位的难题 / 005
- 挑选最适合的优质刮痧板 / 009
- 最常见的刮痧运板方法 / 011
- 好学好用的刮痧小技巧 / 017
- 刮痧乳让刮痧效果事半功倍 / 019
- 喜则气和志达，刮痧需要舒缓心态 / 020
- 补泻手法：虚者补之实者泻之 / 021

## 第二章 用刮痧轻轻松松判定你的健康水平

- 痧斑可以诊断患有某种疾病吗 / 024
- 5大刮痧法轻松诊测脊椎健康 / 027
- 刮痧是诊测心肺功能的最好方法 / 030
- 刮手指就可以诊测大脑的问题 / 033
- 女怕伤肾，刮痧诊断肾脏问题 / 034
- 你不可不知的其他脏腑诊测法 / 037



### 第三章 面部刮痧，让你拥有天使般的美丽容颜

- 鱼尾纹：要加强胆经气血 / 042
- 川字纹：给心肺补充营养 / 044
- 额头皱纹：分清皱纹部位，针对性调理 / 046
- 法令纹：健脾益气，补益肝肾 / 049
- 毛孔粗大：补益肺气，清热利湿 / 051
- 面上黄气：健脾益气，调中和胃 / 054
- 黄褐斑：疏通面部气血淤滞，改善脏腑器官功能 / 058
- 脸部赘肉：健脾祛湿，活血消脂 / 066
- 双下巴：疏通经络，消脂化湿 / 069
- 黑眼圈：补肾调经，预防妇科问题 / 071
- 眼袋：健脾益气，警惕血脂增高 / 072
- 痤疮：火热蕴结，阴阳失调 / 074
- 雀斑：改善局部气血循环，补益肺肾 / 081
- 酒糟鼻：清利脾胃湿热 / 083

### 第四章 脏腑刮痧，让你瞬间散发由内而外的美丽

- 养心安神，心和小肠保养刮痧 / 088
- 益气通便，肺和大肠保养刮痧 / 091
- 舒肝利胆，肝和胆保养刮痧 / 094
- 健脾和胃，脾和胃保养刮痧 / 096
- 壮腰健肾，肾和膀胱保养刮痧 / 099
- 脐下三寸，卵巢的保养刮痧 / 103



## 第五章 爱手爱脚，玉手纤足的美丽从刮痧开始

手的全息穴区和经脉分布 / 108

保养双手的正确刮痧方法 / 110

足部的全息穴区和经脉分布 / 112

保养双足的正确刮痧方法 / 114

手足凉、怕冷的刮痧方法 / 117

## 第六章 部位刮痧，成功塑造女人的魔鬼身材

乌发润发：头发与气血、脏腑功能相关 / 120

美颈：减少颈部皱纹，改善颈部轮廓 / 122

肩臂：秀肩瘦臂的刮痧贵在坚持 / 124

丰胸：重在保养脏腑经络 / 127

背部魅力：保养脊柱，调理全身阳气 / 131

纤腰：腰椎部刮痧，补肾又美腰 / 133

刮拭腹部：小腹平平，只需一小块刮痧板 / 135

臀部刮痧：重在对肌肉的物理提拉作用 / 137

腿部刮痧：给腿部肌肉做拉伸牵引 / 138

全身减肥：促其被动运动，加强新陈代谢 / 140

## 第七章 刮痧一日闲：健康小美女的日常刮痧秘诀

眼保健刮痧：缓解眼疲劳，预防眼疾 / 144

耳保健刮痧：维持身体平衡，间接保健全身 / 147

鼻保健刮痧：保护五脏，远离亚健康状态 / 150

口保健刮痧：脾开窍于口，心开窍于舌 / 154







女人

刮痧

咽喉保健刮痧：清咽利喉，养肺化痰 / 158

最简便的增强免疫力的刮痧方法 / 162

拍打肘窝、膝窝，可以净化血液 / 163

疏通头部经脉，为大脑补充氧气 / 165

刮痧治失眠，睡眠保健康 / 166

## 第八章 呵护女人的美丽，刮痧也要分体质

如何辨析自己的体质类型 / 170

气虚体质保养刮痧：益气健脾，促进循环 / 172

阳虚体质保养刮痧：温阳益气，增强活力 / 174

阴虚体质保养刮痧：平衡阴阳，保养五脏 / 176

阳盛体质保养刮痧：清热泻火，平衡阴阳 / 178

气郁体质保养刮痧：解郁除烦，行气活血 / 180

血淤体质保养刮痧：疏通经络，净化血液 / 182

痰湿体质保养刮痧：健脾壮阳，利湿化痰 / 184

## 第九章 女人不可不知的刮痧保健穴位

百会穴：百脉之会，百病所主 / 188

合谷穴：疏散风邪，开关通窍 / 189

内关穴：打开心结，养颜养心 / 191

劳宫穴：清心热，泻肝火 / 193

太渊穴：止咳化痰，畅达百脉 / 195

膻中穴：宽心顺气，增强免疫力 / 197

足三里穴：扶正培元，祛病延年 / 199

阳陵泉穴：疏肝利胆，清泻胆热 / 201



三阴交穴：维持年轻，延缓衰老 / 203

涌泉穴：补肾明目，颐养五脏六腑 / 205

章门穴：疏肝健脾，调补五脏 / 207

关元穴：补肾固精，清利湿热 / 209

## 第十章

### 小动作大功效，刮痧解除丽人的身体困扰

月经失调：调理气血，保养卵巢 / 212

痛经：益气养血，温养胞宫 / 214

闭经：疏肝行气，活血通络 / 217

功能性子宫出血：调和冲任，活血化淤 / 220

盆腔炎：清热利湿，活血化淤 / 222

乳腺炎：疏风散寒，温经通络 / 225

乳腺增生：疏肝理气，行气活血 / 227

带下病：健脾祛湿，或者清热利湿 / 229

子宫脱垂：补益脾肾，益气固脱 / 231

湿疹：养阴清热，化湿解毒 / 234

药疹：清热凉血，利湿解毒 / 235

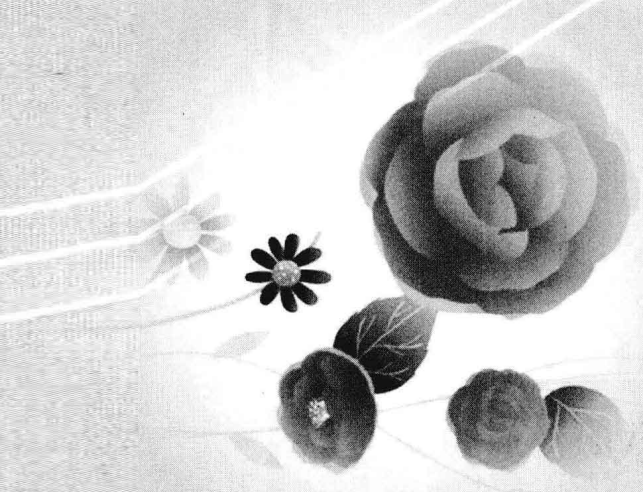
神经性皮炎：清热利湿，活血散结 / 237

皮肤瘙痒：益气养阴，祛除邪气 / 239

斑秃：疏肝解郁，健脾养血 / 241

便秘：健脾益气，养血润燥 / 243

女性更年期综合征：滋肾养肝，活血通络 / 247



## 第一章

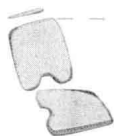
很简单的秘密：

刮痧技巧轻松学



女人

刮痧 变美



## 刮痧适合现代人的体质特点

刮痧，以出痧的方式宣泄了“邪毒”“淤滞”，调节了气血平衡。

当下，人们的生活中，常摄入过量的食物而使肠胃负担过重，加之生活不规律，工作压力大，用脑过度，体力活动少，睡眠不足等，身体很容易出现疲劳、内分泌紊乱、代谢紊乱，使体内环境因代谢废物积聚过多、淤滞脉络而阻碍气血运行，导致微循环障碍。久而久之，不仅影响人体健康，甚至会诱发疾病。

刮痧通过对皮肤进行简单的刮拭刺激，以出痧的方式宣泄了“邪毒”“淤滞”，调节了气血，使经脉、器官中气血平衡，阴阳调和，保证各器官功能正常，同时可以改善微循环，活血化瘀，增强免疫调节功能，清洁体内环境，调动身体的自我防卫系统，可有效地改变经络失调、阴阳失衡的病理状态，从而实现强身健体、防治疾病的目的，是适合现代人体质特点的养生绝技。

具体来说，刮痧有如下中医功效：

第一，增强免疫调节功能，提高抗病能力。

不良的生活方式使现代人免疫功能低下。竞争压力及吸烟、酗酒、



熬夜等不良的生活方式严重影响了现代人的免疫调节功能。舒适的生活环境，使肌肉的收缩力减弱，自身的应激能力和调节功能下降；精加工的食物，使胃肠的蠕动能力降低；严重的空气污染刺激呼吸道，污染血液。

引起的症状和疾病：感冒、哮喘、过敏性疾病、传染性疾病以及免疫调节功能异常。痧消退的过程可以提高免疫功能调动体内的“清道夫”：人体血液、淋巴液中有许多具有免疫功能的淋巴细胞及血液中的吞噬细胞，对体内异物（非正常组织、外来组织）有识别和排除的能力，被称为体内的“清道夫”。刮拭所出的痧会很快被它们识别出来并排出体外。经常刮痧，出痧和退痧的过程可以激活身体内的免疫细胞，使体内“清道夫”的排异能力增强，有效、快速清除病理产物。

第二，快速排毒解毒、预防各种慢性病。

体内毒素积聚是亚健康 and 疾病的重要诱因。

体内毒素：体内气血淤滞，局部新陈代谢速度减缓，会淤而化热，产生危害健康的内毒素。这种体内毒素是导致脏腑功能失调的病理产物，既污染体内环境，又阻滞经络气血运行，也是疾病发生、发展的重要诱因，如不及时治疗，会出现严重的微循环障碍、内分泌紊乱、代谢异常，从而产生各种疾病。

引起的症状或疾病：身体各种亚健康症状以及高血脂症、糖尿病、心脑血管疾病、乳腺增生、痛经、肠胃病、骨关节疼痛、免疫功能异常、炎症等。刮拭出痧可以快速排毒解毒。

刮痧是一种快速宣泄病气的疗法，刮痧后皮肤汗孔扩张，可直接从毛孔排泄病气。在体内毒素积聚的部位刮痧就会有痧出现。

刮拭瞬间所出现的痧，能迅速改变血管腔内血液的淤滞状态，减轻血管腔内的压力，可将含有内毒素的血液以痧的形式排出血管之外，使含有营养物质的新鲜血液畅行无阻。局部组织不再受代谢废物淤滞和新鲜营养无法获得之苦，就可维持良好的内循环和生命活力，远离疾病。



出痧还有消炎杀菌的作用。与药物不同，刮痧的消炎杀菌作用是通过调整体内气血运行，改善微循环，增强淋巴细胞、白细胞的吞噬能力，促使体内废物、毒素加速排泄，以自身新陈代谢能力和调节能力增强而消炎杀菌的。

第三，快速活血化淤，消除身体疼痛。

气滞血淤是疼痛性疾病的主因。

气滞血淤：中医认为，经络气血“不通则痛”，气滞血淤是引发疼痛性疾病的重要原因。

引起的症状或疾病：头痛、颈肩腰腿痛、胃肠痉挛性疼痛、神经痛等各种疼痛性疾病；气滞血淤还会引起头晕目眩、疲乏无力、气短胸闷、痤疮、黄褐斑、面色萎黄或晦暗等各种亚健康症状。

第四，快速清洁体内环境，抗衰美容。

体内环境不洁导致早衰。

体内毒素：当某脏腑器官处于亚健康或出现病理改变时，新陈代谢速度随之减慢，代谢产物不能及时通过正常渠道排出，就成为污染内环境的体内毒素。

引起的症状或疾病：面色晦暗、口渴、口臭、便秘、尿黄、急躁易怒、食欲减退或头晕、疲劳、失眠健忘等各种症状。应表里双清，净化体内环境。

表里双清：刮痧使皮肤汗孔开泄并出痧，可直接快速地排除血液中的代谢产物，推动经络气血的运行，促进新陈代谢，改善微循环，清洁、净化肌肤和脏腑内环境。

利尿、通便、发汗：刮拭躯干四肢部位经穴和全息穴区，可以调理脏腑，恢复和增强身体的排泄功能，通过利尿、通便、发汗等途径，及时排泄代谢产物。





## 5种方法帮你解决找穴位的难题

穴位在经络图上密  
麻麻，就像是夜晚的星星。

时下，人们对经络美容产生了越来越浓厚的兴趣，于是有的美女对此也产生了强烈的好奇，准备试一下，可是，刚开始就碰到了找穴位的难题。穴位在经络图上密密麻麻，就像是夜晚的星星，似乎很难找准。于是学习的热情转瞬即逝，一项美好的计划，就这样进了“死胡同”。

其实，正确选穴并没有那么麻烦。下面给大家介绍几种能轻松掌握的方法。

### 1.骨度分寸法

骨度分寸法也叫骨度法，是以骨关节为主要标志，测量全身各部位的大小长短，并分别规定其折算长度，作为腧穴的标准。《灵枢·骨度篇》说：“众人之度，人长七尺五寸。”就是说不论男女、老少、高矮、肥瘦，都是一样按“骨度法”折量的。这种取穴法，头面四肢都可以使用。



图1-1

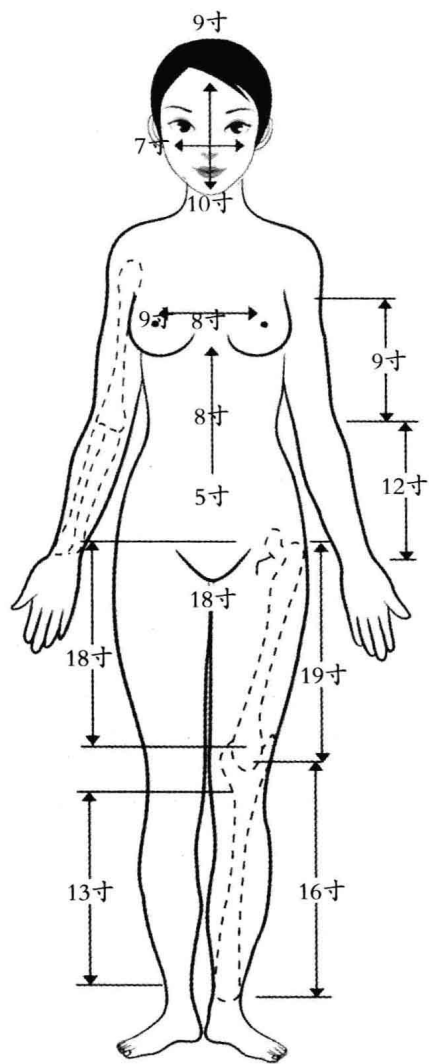


图1-2

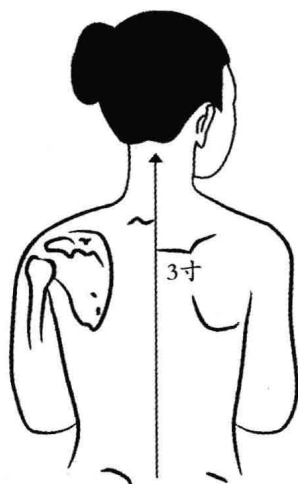


图1-3



图1-4



### (1) 头部 (图1-1和图1-4)

直寸：前发际正中至后发际正中为12寸；两眉头中点至前发际为3寸；第七颈椎下（大椎穴）至后发际为3寸。

横寸：两耳后，乳突最高点之间为9寸。

### (2) 面部 (图1-2)

直寸：前发际正中至下巴（下颏骨）正中为10寸。

横寸：两颧骨最高点之间为7寸。

### (3) 胸腹部 (图1-2)

直寸：天突至胸剑联合9寸。

由胸骨体下缘至肚脐正中为8寸。

由肚脐正中至耻骨上缘为5寸。

由腋窝横纹到十一肋为12寸。

横寸：两乳头之间为8寸。

### (4) 背部 (图1-3)

直寸：大椎以下至尾骶为21寸。

横寸：肩胛骨内缘至脊椎正中线为3寸。

### (5) 上肢 (图1-2)

上臂：由腋横纹头到肘弯横纹为9寸。

前臂：由肘弯横纹到腕横纹为12寸。

### (6) 下肢 (图1-2)

大腿内侧：耻骨上缘至股骨内上髁为18寸。

大腿外侧：大转子至膝中为19寸。

大腿后侧：臀横纹至膝中为14寸。

小腿内侧：胫骨内髁至足内踝高点为13寸。

小腿外侧：膝中至外踝高点为16寸。

外踝高点至足底为3寸。