

张秀勤

附赠
国家标准经
络穴位挂图

刮痧

张秀勤
刮痧
养生堂

美颜纤体

张秀勤 著

古法创新传递经典美丽，好容颜其实很容易

主讲专家

中央电视台《健康之路》《夕阳红》

北京电视台 / 江苏卫视 / 旅游卫视 / 湖南卫视 / 湖北卫视 /
东方卫视 / 河南卫视 / 河北卫视 / 宁夏卫视等多家电视台



北京出版集团公司
北京出版社



张秀勤刮痧

美颜纤体

张秀勤 著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

张秀勤刮痧美颜纤体 / 张秀勤著. — 北京: 北京出版社, 2015. 7

(张秀勤刮痧养生堂)

ISBN 978-7-200-11020-3

I. ①张… II. ①张… III. ①美容—刮痧疗法②减肥—刮痧疗法 IV. ①R244.4 ②TS974.1 ③R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258724号

张秀勤刮痧养生堂

张秀勤刮痧美颜纤体

ZHANG XIUQIN GUASHA MEIYAN - XIANTI

张秀勤 著

- 出版 北京出版集团公司
北京出版社
- 地址 北京北三环中路6号
- 邮编 100120
- 网址 www.bph.com.cn
- 总发行 北京出版集团公司
- 经销 新华书店
- 印刷 北京顺诚彩色印刷有限公司
- 版次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
- 开本 787毫米×1092毫米 1/12
- 印张 16
- 字数 150千字
- 书号 ISBN 978-7-200-11020-3
- 定价 39.80元(附赠国家标准经络穴位挂图)
- 质量监督电话 010-58572393
- 责任编辑电话 010-58572473





前言

如果你美丽的容颜上出现了令人烦恼的青春痘，洁净的面颊出现点片的黄褐斑，面色变得暗淡，肌肤已出现松弛的迹象……

如果你窈窕的身姿不再挺拔，瓜子脸现出双下巴，腹部出现“小葫芦”，臀部下垂，腰部也套上了“游泳圈”……

以上这些是每位女性都会担心的问题，幸好有张秀勤教授的全息经络刮痧美容健康法，一块小小的刮痧板就能让你的美丽回归。

本书汇集张秀勤教授美颜纤体刮痧法的精髓，介绍了美容刮痧的9种刮拭方法，以及解决面部肌肤问题、局部瘦身塑形以及五脏六腑保养的每一个刮拭细节；本书将经络刮痧和手耳足全息刮痧结合起来，教会你全面保养，重点刮拭，让你拥有美丽和健康，做个自信的女人。



目录

每天 10 分钟，简易刮痧塑造苗条身材……1

第一章

刮痧美颜、纤体塑身的秘密……9

美丽由内而生……10

内环境清洁，肤色洁净……10

脏腑健康，形体健美，衰老得慢……11

经络通畅，气血充足……12

面部皮肤气色形态变化的规律……13

面部各种皮肤问题的内因……15

照镜子诊查面部问题的原因……16

透过痧来“侦测”危害美丽、苗条的因素……20

不出痧也可“侦测”健康情况……21

刮痧做减法，美丽能加分……22

另辟蹊径，以“清、通”为本……22

改善肌肤微循环，美颜减脂……23

顺经寻根，治本源……23

刮痧美颜、纤体标本兼治……24

表里双清，排毒素……24

通经活络，供营养……24

调节脏腑，缓衰老……24

区别虚实，纤体塑身……25

第二章

美颜、纤体塑身刮痧准备……27

简便又安全的全息经络刮痧……28

美颜、纤体刮痧器具……29

刮痧板……29

润滑剂……31

毛巾或柔软的清洁纸巾……31

美颜、纤体塑身刮痧基本方法、

须知和步骤……32

刮痧美颜纤体运板方法……33

补泻手法……37

刮拭要领和技巧……39

刮痧须知……40

刮痧常规操作步骤……42

两种刮痧方法……43

第三章

面部刮痧，容颜更俏丽……45

面部美容刮痧操作技巧……46

面部分区刮拭，局部美带来整体美……46

面部诊断、养颜刮痧技巧……49

小问题不再找上门……50

皮肤干燥……50

缺乏光泽……52

出现皱纹……59

毛孔粗大……63

雀斑……66

肌肤松弛……68

远离大问题……70

红血丝……70

面部气色异常……72

黄褐斑……81

酒渣鼻……88

黑眼圈……90

眼袋……92

痤疮……94

汗管瘤……100

给美丽加分……102

刮出明眸善睐……102

刮出珍珠贝齿……104

刮出如云秀发……106



第四章

纤体塑身，让曲线更优美……109

减肥纤体，恢复曲线……110

增重纤体，让骨感变丰满……112

收紧脸部线条，轻松变为瓜子脸……113

紧致颈部皮肤，青春永驻第二张脸……115

保养颈椎，提早防衰老……116

刮肩臂，拥有香肩玉臂……117

保养胸部，不只是为了吸引……118

刮拭腹部，减肥美体……120

刮拭上腹部，消掉上葫芦……121

刮拭中下腹部，刮掉下葫芦……122

保养背部，让自己亭亭玉立……123

刮痧瘦腰，让那一抹风情永驻……126

刮拭臀部，做个翘臀美人……128

刮拭腿部，让美腿瘦起来……130

第五章

保养脏腑，让美由内而生……133

刮痧保养“娇脏”：肺脏强健，皮肤滋润……134

刮痧保养“动力之源”：心脏强壮，神采奕奕……137

刮痧保养“后天之本”：脾胃强健，肌肤紧致……140

刮痧保养“女性之本”：肝胆正常，肌肤清透……143

刮痧保养“糟粕通道”：肠道清洁，减少斑痘……146

刮痧保养“正气之根”：肾脏强壮，衰老缓慢……149

刮痧保养“脐下三寸”：月经调顺，容颜靓丽……152

第六章

刮拭手耳足，美丽细节不遗漏……157

保养双手，让玉手纤纤动人……158

随时随地巧刮拭……158

了解我们的手……158

保养双足，拥有精致玉足……161

每晚睡前刮一刮……161

了解我们的足……162

保养双耳，拥有玲珑慧耳……164

适合经常刮拭……164

了解我们的耳……165

手、足、耳的保养提示……167

附录……168

全息刮痧部位图……168

人体经络穴位速查图……172

每天 10 分钟，简易刮痧塑造苗条身材

10 分钟，收紧脸部线条

改善面部的微循环，恢复肌肉的弹性，排出多余的水分，既有瘦脸提升，也有紧致肌肤的作用。首先在下颌区、面颊区、口唇区等部位涂足量专用美容刮痧乳，并始终保持皮肤足够的润滑度；然后顺应肌肉纹理走向和骨骼形态单方向从内向外，从下斜向外上方刮拭。

第一步：将美容刮痧玉板平贴在面部皮肤上，分别从下颌、口角、鼻外侧、外眼角处成 15 度角斜向外上方做旋转刮拭至额头，按压力渗透至肌肉之中、骨骼之上，每个部位揉刮 5 遍。

第二步：用刮痧板角部使按压力渗透至肌肉之内，分别以下颌下中线及承浆穴、人中穴、口角、鼻旁、外眼角处为起点，成 15 度角斜向外上方刮拭至额头。每个部位刮拭 5 遍，可每周刮拭 1~2 次。



从下颌向上刮拭

10 分钟，紧致颈部皮肤

清洁颈部后，在前颈涂上适量美容刮痧乳，然后用刮痧板长边从前颈根部正中线上起，向上刮至下颌下，再从前颈根部外侧依次斜向上刮拭至耳后的位置，直至前颈一侧全部刮完，再以同样的方法刮另一侧。



从颈根部向上刮拭

10 分钟，消除“蝴蝶袖”

隔衣刮拭：将上肢平伸，收紧肌肉，用刮痧板长边以面刮法自上而下地刮拭肩上、肩前和上肢内侧，再以同样的方法刮拭肩后、腋下及上肢外侧。



隔衣刮拭可每天坚持

10分钟，让乳房更健美

刮拭胸部有美乳作用的经穴

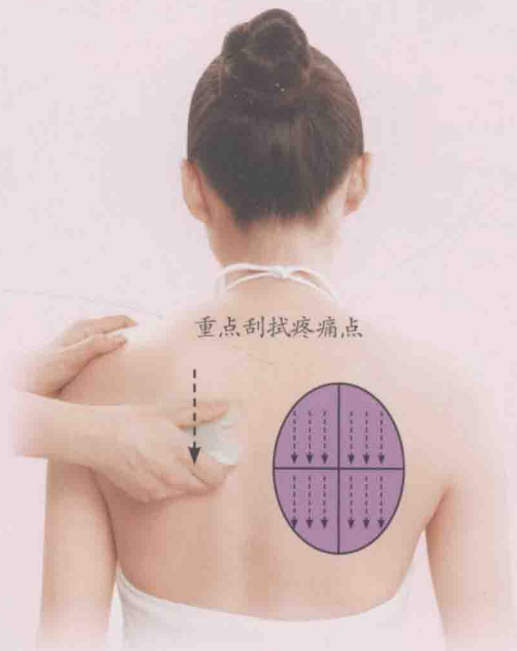
乳房周边有一些经穴对保健乳房及美乳很有作用，它们是胸部正中的膻中穴，乳房上方的屋翳穴，下方的乳根穴、期门穴，腋窝的极泉穴（在腋窝顶点，腋动脉搏动处）。对这些穴位应做重点刮拭，宜用涂刮痧油的方法。

用单角刮法自上而下刮拭膻中穴，再用平刮法沿肋骨走向从内向外刮拭双侧屋翳穴、乳根穴和期门穴，平时自己可以经常用平面按揉法按揉三穴。极泉穴最好自己刮拭比较顺手，用平刮法从腋窝处向前胸方向刮拭。



刮拭背部乳腺投影区

先在一侧乳腺背部投影区涂适量刮痧油，然后以面刮法从上向下刮拭。由于乳腺背部投影区面积较大，可用十字将其划分为四个区域，依次刮拭。边刮拭边寻找疼痛、结节等阳性反应处，并重点刮拭阳性反应处。用同样的方法刮拭另一侧乳腺投影区。



10分钟，保养颈椎

颈部肌肉放松后，在后颈部涂上适量刮痧油，用刮痧板长边以面刮法从颈椎正中风府穴向下刮至大椎穴，再用双角刮法从天柱穴略上，向下刮拭至两侧大抒穴略下，刮10~15次。如果颈部很快出痧，提示颈部经脉气血已有瘀滞，要对出痧明显的地方做重点刮拭。



10 分钟，刮掉“游泳圈”，恢复平坦小腹

刮拭上腹部

上腹部是肝胆脾胃的体表投影区，经常从上向下刮拭上腹部，从内向外沿肋骨形态刮拭胸胁部，可以起到对肝胆脾胃的保健作用。上腹部同时也是易聚集脂肪的部位，经常刮痧有助于调节脂肪代谢，促进此部位脂肪的消解。



刮拭中下腹部

中下腹部以肚脐为中心，腹部正中是任脉，两侧分别是肾经、胃经、脾经、肝经和胆经。从脐上向下刮拭至小腹部，分别从脐上左侧依次刮拭至右侧。按压力要大，渗透至肌肉深部，最好刮拭时收缩腹部肌肉。这种刮拭方法不仅可以保养内脏，特别是泌尿器官、生殖器官等下腹腔脏器，更可以促进下腹部堆积脂肪的消耗，预防和治疗便秘。



10分钟，让背部亭亭玉立

背部较长、面积也较大，应分段、分侧刮拭，可分为两段，先刮一侧再刮另一侧。背部一般很难自己刮痧，最好请别人帮助，最佳体位是俯卧位，也可骑坐在一把带靠背的椅子上。

第一步：面刮法刮拭脊柱正中督脉——保养脊柱兼调理全身阳气。

分两段在背部脊椎处涂适量刮痧油，然后用面刮法从上向下刮拭。

第二步：双角刮法刮拭脊柱两侧——脏腑保健、保养脊柱。

以双角刮法从上向下分段的方式刮拭。紧邻脊柱两侧是夹脊穴所在。夹脊穴是经外奇穴，主要作用是调理脏腑功能。脊柱两侧的韧带和肌肉可以维持脊柱的稳定性，强壮脊椎。经常用双角刮法刮拭脊柱两侧，可以增加双侧肌肉的力量和韧带的柔韧性。

第三步：面刮法刮拭脊柱两侧肌肉——保养脊柱兼脏腑保健、调理阳气和缓解肩背疼痛。

分段在脊柱两侧背部肌肉区域涂上刮痧油，然后用面刮法从上向下刮拭。刮拭过程中注意体会两侧肌肉的弹性、紧张和松弛程度是否对称，如果有出痧，观察两侧痧象是否均匀顺直，若不均匀，以及两侧肌肉张力不对称时，刮拭出痧或恢复肌肉的弹性，可改善背痛，让背部挺拔、健美。



10 分钟，刮出小蛮腰

隔衣用面刮法从上向下刮拭腰椎正中，再用双角刮法刮拭腰椎双侧。用面刮法从上向下依次刮拭腰部脊柱两侧肌肉。可改善腰酸、腰痛，有强肾壮腰、消除赘肉的作用。



分别刮拭腰椎
两旁的肌肉



刮拭腰椎正中

10分钟，做个翘臀美人

用不涂刮痧油的隔衣刮拭法，刮拭时被刮拭的下肢向后外侧伸直，用同侧的上肢以按压力渗透至肌肉深部的力度，每日用面刮法从臀纹下向上刮拭至腰部，分别刮拭臀部外侧、后侧 1~2 次，每次刮拭 20~30 下即可。从下向上地刮拭可以对肌肉起到物理提拉作用。



从下向上刮拭臀部，能起到提拉的作用

10分钟，让美腿瘦起来

用不涂刮痧油的隔衣刮拭法，刮拭时先站姿，被刮拭的下肢向前伸直，用另一侧上肢以按压力渗透至肌肉深部的力度，用面刮法从下至上刮拭大腿部血海穴、风市穴、伏兔穴；再坐姿从上往下刮拭膝窝委中穴、小腿足三里穴、承筋穴、三阴交穴、承山穴、悬钟穴，两条腿均要刮拭。每个部位刮拭 20~30 下。



从上向下刮拭足三里穴

