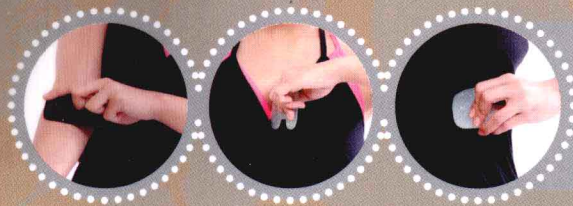


美女中医才知道的 刮痧 美颜术

吴茱萸◎编著



刮痧减肥，事半功倍
解决最常见17种美容问题
学会五脏刮痧养身术，不得9种妇科常见病



广西科学技术出版社

美女中医才知道的

刮痧 美颜术

吴茱萸◎编著



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美女中医才知道的刮痧美颜术/吴茱萸编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-80763-941-1

I. ①美… II. ①吴… III. ①美容—刮痧疗法 IV. ①R244.4②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第069167号

MEINÜ ZHONGYI CAI ZHIDAO DE GUASHA MEIYANSHU

美女中医才知道的刮痧美颜术

编著者: 吴茱萸

责任编辑: 刘 杨

责任校对: 曾高兴 田 芳

封面设计: 张 涛

责任印制: 陆 弟

出版人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

邮政编码: 100162

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

开 本: 760mm × 1336mm 1/24

字 数: 90千字

印 张: 6

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-941-1

定 价: 28.00元

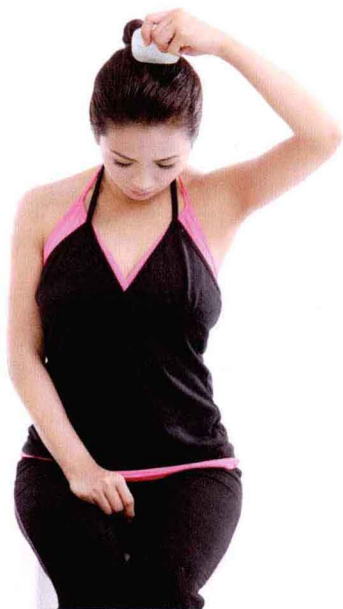
版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

目录

Contents



第一章 刮痧是最好的排毒养颜法

要想美丽通透, 先让经络通畅 12

经络是什么 12

女性经络不通的常见症状 12

经络畅通, 才能气血充盈, 美若桃花 13

刮痧是清理体内通道最好的办法 ... 14

刮痧的原理 14

刮痧的三大功效 14

三大优势, 让你对刮痧爱不释手 14

痧是身体给你的健康密码 15

正确认识刮出的痧 15

出痧并不可怕 15

工欲善其事, 必先利其器 16

刮痧工具 16

刮痧介质 18

不可不知的效果加分小技巧 19

常用刮痧手法 19

根据不同体质选择刮痧的补泻手法 23

刮痧禁忌 23



第二章 手刮到哪儿, 肌肤就美到哪儿

皮肤干燥 26

导致肌肤干燥的元凶 26

肌肤干燥小测试 27

特效穴位 27

操作方法 27

刮痧小秘技 28

效果加倍另有招 29

面色晦暗 29

导致面色晦暗的6大因素 29

特效穴位 30

操作方法 30

刮痧小秘技 31

效果加倍另有招 31

皱纹 32

细数皱纹的成因 32

特效穴位 33

操作方法 33

刮痧小秘技 34

效果加倍另有招 34

毛孔粗大 35

揭示毛孔变大的真相 35

毛孔状态测试——你的毛孔需要激活吗 36

特效穴位 36

操作方法 36

刮痧小秘技 38

效果加倍另有招 38

雀斑 38

雀斑形成的主要原因 38

淡化雀斑的注意事项 39

特效穴位 39

操作方法 39

刮痧小秘技 40

效果加倍另有招 41

肌肤松弛..... 41

测试一下, 你的肌肤松弛了吗..... 41

特效穴位..... 43

操作方法..... 43

刮痧小秘技..... 45

效果加倍另有招..... 45

黑眼圈..... 46

形成黑眼圈的原因..... 46

消除黑眼圈的注意事项..... 46

特效穴位..... 47

操作方法..... 47

刮痧小秘技..... 49

效果加倍另有招..... 49

眼袋..... 49

预防眼袋的注意事项..... 50

特效穴位..... 50

操作方法..... 51

刮痧小秘技..... 52

效果加倍另有招..... 52

黄褐斑..... 52

黄褐斑因何而生..... 52

特效穴位..... 53

操作方法..... 54

效果加倍另有招..... 55

颈部皱纹..... 55

颈部出现皱纹的原因..... 55

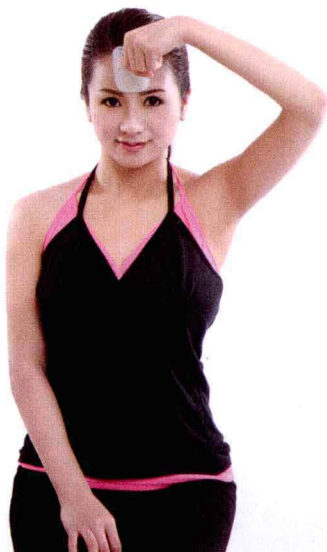
预防颈纹需要注意的6个事项..... 55

特效穴位..... 56

操作方法..... 56

刮痧小秘技..... 57

效果加倍另有招..... 58



秀发保养 60

损伤发丝的因素有哪些 60

保养头发的基本程序 61

特效穴位 61

操作方法 62

刮痧小秘技 62

效果加倍另有招 62

痘痘 63

是什么让你脸上的痘痘不断 63

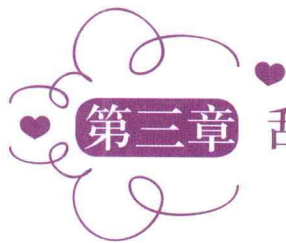
根据痘痘的生长周期, 采取相应的灭痘措施
..... 64

特效穴位 65

操作方法 66

刮痧小秘技 66

效果加倍另有招 66



第三章 刮痧减肥, 事半功倍

刮痧减肥的原理及常识 68

刮痧减肥不可不知的常识 68

减肥必修穴 69

四白 69

脾俞 69

肾俞 70

中脘 70

关元 70

天枢 71

曲池 71

丰隆 72

帮MM们控制食欲的秘密武器 72

便秘点 72

胃点 73

内分泌点	73
饥饿点	73
胸腹区	74
胃、脾、大肠区	74

瘦脸	75
导致大饼脸的因素	75
特效穴位	76
操作方法	76
效果加倍另有招	79

香肩玉臂	80
臂膀肥胖的类型	80
特效穴位	81
操作方法	82
刮痧小秘技	82
效果加倍另有招	82

腰腹部	85
腰腹肥胖的3种类型	85

特效穴位	86
操作方法	86
刮痧小秘技	86
效果加倍另有招	87

臀部	88
臀部肥胖的诱因	88
特效穴位	89
操作方法	89
刮痧小秘技	89
效果加倍另有招	89

腿部	93
腿部粗壮的3种类型	93
特效穴位	94
操作方法	95
刮痧小秘技	96
效果加倍另有招	96



第四章 五脏六腑都需要刮痧板的关爱

要想肌肤水当当, 就先养肺 98

要美丽, 先养肺 98

特效穴位 99

操作方法 99

效果加倍另有招 100

神采奕奕是心脏健康之人的特权 ...101

养心, 美容的第一步 101

特效穴位 102

操作方法 102

刮痧小秘技 103

效果加倍另有招 103

脾胃好, 肌肤才可以永远紧致动人.....104

脾胃得到滋养, 人才会更美 104

特效穴位 105

操作方法 106

刮痧小秘技 106

效果加倍另有招 106

好肝胆让女性肌肤清透无尘107

肝胆与美容 107

特效穴位 108

操作方法 108

效果加倍另有招 108

肾脏强壮的女人永远年轻 109

容颜有问题, 小心肾在作祟 109

特效穴位 110

操作方法 111

刮痧小秘技 111

效果加倍另有招 111



第五章 学会刮痧就是抓住了幸福

生殖器官是女人幸福之本 116

卵巢——雌激素的发源地 116

子宫——肩负孕育生命的使命 116

阴道——性福之源 117

乳腺增生 117

主要症状 117

乳房自检, 及时发现疾病苗头 118



特效穴位 118

操作方法 119

刮痧小秘技 120

效果加倍另有招 120

乳腺炎 120

乳腺炎的3种类型及症状 121

特效穴位 121

操作方法 122

刮痧小秘技 123

效果加倍另有招 123

丰胸 124

抓住丰胸的两大时机 124

特效穴位 125

操作方法 125

刮痧小秘技 125

效果加倍另有招 126

月经不调 126

判断月经失调的4要点 126

特效穴位 127

操作方法 127

刮痧小秘技 129

效果加倍另有招 129

痛经 129

揪出造成痛经的元凶 129

特效穴位 130

操作方法 131

效果加倍另有招 132

卵巢囊肿 133

3种现象提示卵巢囊肿 133

特效穴位 134

操作方法 135

刮痧小秘技 135

效果加倍另有招 135

阴道炎症 136

引起阴道炎症的7大诱因 136

特效穴位 137

操作方法 138

刮痧小秘技 138

效果加倍另有招 139

子宫肌瘤 139

子宫肌瘤的常见表现 139

特效穴位 140

操作方法 141

刮痧小秘技 141

效果加倍另有招 141

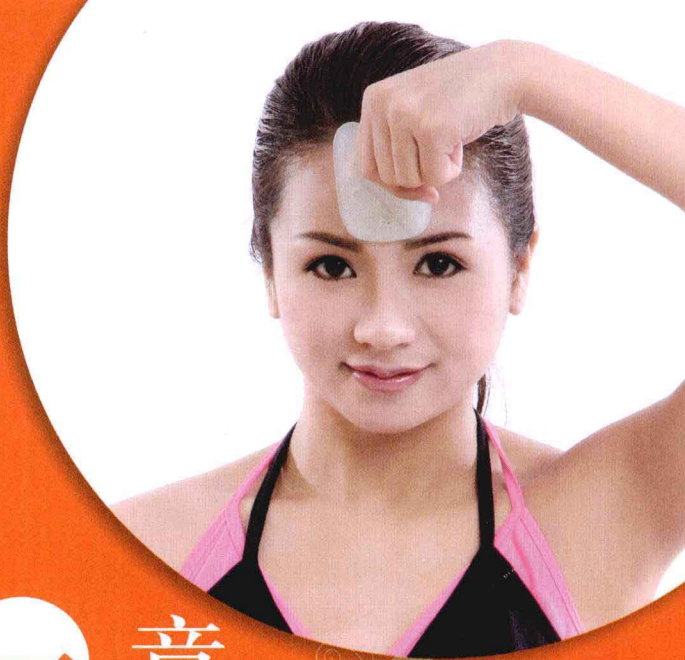
不孕 142

谨防4大不良习惯引发不孕 142

特效穴位 143

操作方法 144

效果加倍另有招 144



第 一 章

刮痧是最好的排毒养颜法



要想美丽通透，先让经络通畅

中医认为，人体中贯穿着经络，这些经络是人体气血与津液的通道。经络一旦受阻，人体就会将各种警示体现在体表，比如，皮肤变得粗糙、气色变差、水肿等。由此可知，皮肤和健康出了问题归根结底均是经络淤阻等引起的。因此只要保持经络畅通，人才能健康美丽。

经络是什么

人体经络系统由十二经脉、奇经八脉等组成。正经有十二条，即手足三阴经和手足三阳经，合称十二经脉，是气血运行的主要通道。奇经有八条，即督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称奇经八脉，有统率、联络和调节十二经脉的作用。

总体说来，经络沟通于脏腑与体表之间，

在内连属于脏腑，在外连属于皮肤、筋肉等，将人体各脏腑、组织、器官连接成一个有机的整体，从而使人体的各功能活动保持相对的协调平衡状态。

女性经络不通的常见症状

手太阴肺经不通：怕风，易出汗，皮肤干燥、容易过敏，面色苍白无华。

手厥阴心包经不通：失眠多梦，心烦，健忘，胸闷，神经衰弱。

手少阴心经不通：心烦，心悸，心痛，气短，易怒，口腔溃疡，口干，口臭。

手阳明大肠经不通：皮肤过敏，色斑多，肠胃功能弱。

手少阳三焦经不通：耳鸣，手足怕冷，倦怠，易怒，皮肤容易过敏，食欲缺乏。

经络畅通，才能气血充盈，美若桃花

手太阳小肠经不通：小腹绕脐而痛，易腹泻，手足寒凉，虚胖。

足太阴脾经不通：脘腹胀气，易呕吐，易倦怠，虚胖，头脑不清。

足厥阴肝经不通：胸胁胀痛，易怒，皮肤萎黄，月经不调，乳房疾病。

足少阴肾经不通：手足怕冷，腰膝酸痛，月经不调，性欲减退，尿频，尿少，尿黄。

足阳明胃经不通：胃痛怕热，消化不良，倦怠，便秘，身体消瘦。

足少阳胆经不通：口干口苦，易惊悸，便秘，皮肤萎黄。

足太阳膀胱经不通：恶风怕冷，腰背肌肉胀痛，腰膝酸软，尿频，尿多，尿黄。

任脉不通：怕热汗多，阴阳失调，月经不调，性冷淡。

督脉不通：虚寒怕冷，手足不温，疲劳乏力，颈椎痛，腰椎痛，阴阳失调。

对于女性而言，疏通经络除了防病治病外，还具有以下保健功效。

◎可以有效调节女性的内分泌，促进激素的正常分泌，预防多种妇科疾病，还能通过促进激素分泌而达到丰胸的效果。

◎改善面色晦暗，使肌肤重现红润好气色。

◎增强皮肤弹性，有效预防并淡化皱纹，延缓衰老。

◎抑制黑色素生成，改善黑黄的肤色，淡化色斑和黑眼圈。

◎通过按摩、刮痧等手法促进脂肪燃烧，从而达到减肥塑身的目的。

◎排出体内多余的水分，消除身体水肿和眼袋。

刮痧是清理体内通道最好的办法

很多女性认为，刮痧是民间常用的土办法，怎么能达到美容美体保健的功效呢？事实上，刮痧是中医运用最广泛的自然疗法之一，是一种完全没有副作用的保健美容方法。下面就让我们一起来了解一下刮痧吧。

刮痧的原理

通俗地说，刮痧是将粘在血管壁的淤血清除到血管外，然后再经血液重新吸收入血管，经过全身的循环，将废物通过尿液等排出的方法。

刮痧的三大功效

促进代谢，排出毒素。刮痧能将体内代谢的垃圾刮拭到体表，使体内的血流畅通，恢复

自然的代谢活力。

舒经通络，行气活血。刮痧作用于肌表，使经络通畅，气血通达，则淤血化散，全身气血通达无碍，局部疼痛得以减轻或消失。在明显减轻疼痛的同时，也有利于病灶的恢复。

调整阴阳。中医十分强调机体阴阳关系的平衡，而刮痧对人体功能有双向调节作用。

三大优势，让你对刮痧爱不释手

◎人患病以后，如果通过服药治疗，需要一个缓慢的过程，而刮痧疗法在瞬间就能排出人体毒素，改善微循环。

◎只在皮肤表面进行，不需服用任何药物，没有任何毒副作用。

◎刮痧操作简便易学，随时随地都可进行。



痧是身体给你的健康密码

正确认识刮出的痧

刮痧后，皮肤表面会出现红色、紫色或黑色的斑或疱，这些斑或疱就是痧。可别小看这些痧，它可是身体给你的健康密码呢！

痧是经络气血中的污秽，俗称痧毒。痧的颜色深浅通常是病症轻重的反映。病情较重时，痧就出得多，颜色也深；病情较轻时，痧出得少些，颜色也较浅。

出痧并不可怕

很多女性担心，刮痧后会在皮肤上留下一片红斑，看上去很可怕，还担心会损伤皮肤。事实上，出了痧并不可怕，不管痧有多红，都不会损伤皮肤，更不会留下印记，因此不必担心。一般情况下，皮肤上的痧会在3~5天内逐渐消退，最迟也不会超过一周就能完全恢复正常。出痧不但不会损害皮肤，而且由于这种方法能活血化淤，促进局部的血液循环，反而会使皮肤变得比原来更好。

工欲善其事，必先利其器

刮痧就是用刮痧板蘸刮痧油反复刮动的过程。提到刮痧用品，人们最先想到的就是刮痧板。事实上，刮痧板并非是刮痧的唯一器具，一些日常用品也可以用来刮痧，比如硬币、汤匙等。此外，除了刮痧工具，还应重视刮痧介质的选择，这样才能让刮痧的效果事半功倍。

刮痧工具

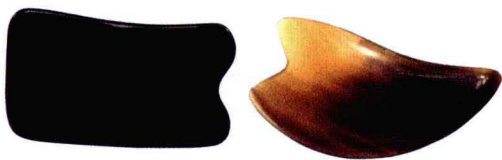
专业刮痧板

刮痧板是刮痧的主要工具。刮痧专用的刮痧板形状各异，但一般以长方形较为多见，边缘光滑，四角钝圆。在用于人体刮痧时，最常用到的是刮痧板的三个部位，即稍厚的长边、稍薄的长边和棱角，薄边一般用于人体较平坦部位的刮痧，略微凹陷的厚边适合于按摩保健类的刮痧，而刮痧板的棱角则适合于人体凹陷部

位的刮痧。

刮痧板除了在形状上有所区别外，材质也有许多不同的种类，目前最常用到的有水牛角刮痧板和玉制刮痧板。

水牛角刮痧板



水牛角刮痧板是目前最常用到的刮痧工具，形状各异，功能较多。水牛角制成的刮痧板在形状上，常做成不同的边、弯、角及不同厚度。

由于水牛角本身就是一种中药，具有发散行气、活血化淤、软坚润下、清热解毒的功效，因此用这种材质的刮痧板刮拭人体，不但对各部位具有明显的保健效果，还可避免金属类器