



难搞的粉刺痘痕，
大饼脸，失眠，头晕，
消化不良……

51种常见刮痧疗法

78个刮痧特效穴位

刮痧·穴位·数量超片

轻轻刮一刮，排毒养颜一身轻
赶走小病痛，美肤瘦身……
所有问题一刮而光

小小口袋书里装着重钻石般的内蕴
用60分钟看书

刮痧排毒全精通

上海出版公司



序言 PREFACE

本书搭配详细刮痧手法图解，再辅助穴位按摩，运用简单易做的刮痧手法，促进新陈代谢，排出毒素，舒缓病症，轻松解决身体的亚健康问题，是必备的健康美容工具书。

在此特别鸣谢法国迪兰深圳总店。该店是一间占地面积一千多平方米的大型高档美容会所，设有各种特色美容美体房、水疗区、健身区、形象设计区及各种高科技仪器（超豪华太空舱）、贵族维琪浴、光波浴房、德国原装进口最新智能式海藻敷体仪、机能调理仪、纤体仪、回春仪、BQ等等。

该会所秉承“以人为本、诚信经营”的理念，以专业的技术、一流的服务、量身定做的美容美体套餐，让您享受尊贵的待遇。

美丽热线：0755-83478667

地址：深圳市福田区天安数码城时代大厦A座202B



时尚街·排毒号

(共 10 册)

21. 运动排毒
22. 药疗排毒
23. 茶饮排毒
24. 饮食排毒
25. 水果排毒
26. 瑜伽排毒
27. 精油排毒
28. 美容排毒
29. 刮痧排毒
30. 拔罐排毒

时尚美容 S 美容护肤

刮痧排毒

Scrape the skin to eliminating toxin



南海出版公司

目录

Contents

Part1 刮痧大学堂

刮痧与排毒	5
刮痧器材	6
刮痧的方法	8
你的毒素是否超标	9

Part2 刮痧排毒

美肤排毒刮痧	11
做个雪白美人	11
不再烦恼青春期	15
消失的斑点	18
盖眼睛的诱惑	20
回归的青春	25
瘦身排毒刮痧	29
做个小脸“MM”	29
秀出你的纤细手臂	32
激情燃烧“脂肪”	36
不再苦恼宽版臀	39
告别橘皮腿	40
胸部健美	43
去病排毒刮痧	45
给肠胃洗个澡	45
做个健康女人	50

让心情放个假	52
--------	----

与疾病Say Good Bye	58
-----------------	----

Part3 刮痧百宝箱

刮痧的美容疗效	62
刮痧过程中可能出现的意外及处理	63
刮痧疗法注意事项	64









Part 1
Big school of scraping

Part 1

Big school of scraping

刮痧大学堂



早在旧石器时代，就已经有刮痧保健治病的记录了。刮痧借助刮痧板，通过一定的手法，使体内的痧毒，即体内的病理产物得以外排，从而达到治愈或缓解病症的目的。

刮痧与排毒

关于刮痧

刮痧，是指用特制的刮具刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。刮痧是中医传统疗法之一，具有疏通经络、活血化瘀、消肿止痛、祛风散寒、解表透邪、清热解毒、开窍醒神、调和营卫、扶正祛邪、防病保健等多种功效。

刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。

刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。

刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。

刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。

刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。

刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。

刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。

刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。刮痧的机理主要是通过刮拭皮肤，使皮肤出现红色或紫红色瘀斑或瘀点，即所谓的“痧”。



刮痧排毒的原理

刮痧对人体主要起到以下三个方面作用。

(1) 促进代谢：平时积累，人体新陈代谢不顺畅，体内毒素堆积，代谢不畅，产生各种毒素，同时也会阻塞一些微循环，阻碍人体代谢。刮痧可以促进血液循环，加速代谢，使毒素排出体外。

(2) 舒筋活络：现在有很多的人患颈椎病、肩周炎、腰背痛的病症，这些都是人体筋、肌、韧带、肌肉等，长期处于紧张状态，导致血液循环不畅，引起各种疼痛。刮痧可以促进血液循环，舒筋活络，缓解疼痛。刮痧可以促进血液循环，舒筋活络，缓解疼痛。刮痧可以促进血液循环，舒筋活络，缓解疼痛。



于病症的恢复。

(3) 调整阴阳：阴阳调和，是健康之道。中医十分强调阴阳平衡。刮痧对人体功能有双向调节作用，可以改善和调整脏腑功能，使其恢复平衡。

刮痧器材

刮痧板

通常选取的刮痧板，材质以玉石、牛角、砭石、塑料等为主。刮痧板是玉石做成的平整小巧又精致的板，厚度适中，边缘平滑，能产生良好的刮痧效果，且不会伤害皮肤。刮痧板也有各种形状，如牛角型、塑料型等，主要是在不同部位使用。

辅助材料

精油、刮痧油、刮痧粉等。



产品介绍

1. 芦荟膏 2. 薰衣草油 3. 水性薄荷油 4. 葡萄籽油

5. 麻油 6. 芦荟膏 7. 水性薄荷油 8. 葡萄籽油



产品介绍

1. 芦荟膏 2. 薰衣草油 3. 水性薄荷油 4. 葡萄籽油

名称

特色

用途

功效

芦荟膏

疏通活血 通络止痛

肌肉酸痛疲劳

芦荟膏内含有红花、当归等活血化瘀的药材,能够扩张局部微血管,使皮肤温热,促进新陈代谢,进而改善肌肉疲劳僵硬。



名称

特色

用途

功效

芦荟膏

安敏镇静 护肤美容

晒后肌肤 敏感性肌肤

芦荟膏属于百合科植物,含有丰富的芦荟多糖体、木质素、醣酸、胺基酸、矿物质及维生素等成分,温和无毒性,对于控制细菌、病毒生长有非常好的疗效。



名称

特色

用途

功效

薰衣草油

滋润治疗部位

润滑刮痧部位,避免皮肤受伤

疏经活血 通络止痛



名称

特色

用途

功效

水性薄荷油

提振精神 治疗腹胀

提振精神 治疗腹胀

薄荷辛凉,能疏散风热,清热解毒,清利头目。外用能够振奋精神,促进肠胃蠕动。



名称

特色

用途

功效

麻油

温润去风

预防感冒

麻油天性温和,对皮肤有良好的修复功能。为中药中紫云膏的成分,常用来治疗干癣、冻疮、烫伤。

名称

特色

用途

功效

葡萄籽油

滋润皮肤

温润祛风

扩张局部微血管,使皮肤温热,促进新陈代谢,进而改善肌肉疲劳僵硬。



刮痧的方法

通过刮痧可以刺激皮肤神经，促进血液循环，从而改善皮肤状况。



刮痧的方法有很多种，最常见的是用刮痧板刮拭皮肤。刮痧板通常由玉石、牛角或塑料制成。刮拭时，应使用适当的力度，使皮肤出现红晕或瘀斑。刮拭的部位可以根据个人的需要而定，如颈部、肩部、背部、四肢等。刮拭的频率一般为每周1-2次，每次10-15分钟。

除了刮痧板，还可以使用手指、毛巾、牙刷等进行刮拭。手指刮拭适用于面部和颈部，毛巾刮拭适用于背部和四肢，牙刷刮拭适用于面部和颈部。刮拭时，应注意力度和方向，避免损伤皮肤。



刮痧不仅可以改善皮肤状况，还可以缓解肌肉疼痛、促进血液循环、增强免疫力。因此，刮痧是一种非常有效的保健方法。

除了刮痧板，还可以使用手指、毛巾、牙刷等进行刮拭。手指刮拭适用于面部和颈部，毛巾刮拭适用于背部和四肢，牙刷刮拭适用于面部和颈部。

刮拭时，应注意力度和方向，避免损伤皮肤。刮拭的频率一般为每周1-2次，每次10-15分钟。刮拭的部位可以根据个人的需要而定，如颈部、肩部、背部、四肢等。

除了刮痧板，还可以使用手指、毛巾、牙刷等进行刮拭。手指刮拭适用于面部和颈部，毛巾刮拭适用于背部和四肢，牙刷刮拭适用于面部和颈部。刮拭时，应注意力度和方向，避免损伤皮肤。



你的毒素是否超标

[illegible]

- ★经常发生感冒
- ★慢性或偶发性便秘
- ★头痛、腰背和关节痛
- ★心跳过速、心绞痛、肥胖
- ★失眠、嗜睡和抑郁
- ★皮肤出现斑疹
- ★容易疲倦、有气短和体重
- ★恶心、呕吐、腹泻、痛经
- ★皮肤过敏、脱发、脱发、脱发
- ★咳嗽、气管敏感、哮喘
- ★神经紧张、食欲减退
- ★流眼泪、耳鸣







Part 2

Scrape the skin to eliminating toxin

刮痧排毒



难以去除的粉刺、痘痘、皱纹、黑眼圈、大饼脸、小腹突出……轻轻刮一刮，美容、纤体，赶走小病痛，将排毒进行到底。

美肤排毒刮痧

肌肤是人体最易受伤的部位，肌肤富有弹性则能使整个人显得年轻，体内堆积的毒素则使皮肤粗糙、暗疮、皱纹、黑眼圈、眼袋等种种毛病乘虚而入，面部点和皱纹，阻碍血液循环，促进面部血液循环，保持面部红润，肌肤一到一刻，容颜更光采。

做个雪白美人

(1) 美白肌肤

◎工具：

- a. 玉板（双手食指指关节也可作刮痧工具）
- b. 美白乳液

刮拭部位和步骤：

- a. 卸妆并彻底清洁刮痧板。
- b. 刮拭前视皮肤状况决定美白乳液的使用量（在刮拭过程中，若美白乳液被皮肤吸收而导致刮拭不顺畅时，可随时少量添加）。
- c. 以刮痧板平端由下往上依照前额—两颊—两鬓角的顺序轻轻刮拭，促进血液循环。（见右图）





伏兔穴



三阴交穴

辅助穴位：

以刮痧板的圆钝端或拇指刮拭伏兔穴、三阴交至皮肤发红。

使用时间：

早晚一次，持续两周以上，每个部位刮拭1—3分钟。

注意事项：

手法轻柔，以皮肤触感舒适为宜。

刮痧后保健：

饮用玫瑰花茶500毫升，清洁后以热毛巾敷盖脸部，闭目休息5分钟。

温馨提示：

刮痧后以温水及洗面奶清洗脸上油脂，接着使用专门的美白化妆水等保养品促进功效。

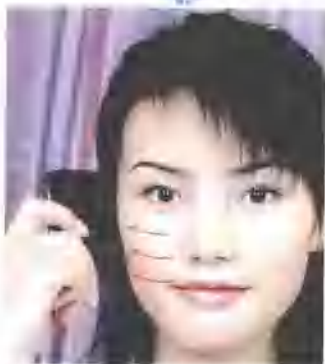


◎工具:

- a. 玉板 (双手食指指关节也可作刮痧工具)
- b. 脸部专用美白乳液

刮拭部位和步骤:

- a. 卸妆并彻底清洁刮痧板
- b. 刮拭前视皮肤状况决定美白乳液的使用量 (在刮拭过程中, 若美白乳液被皮肤吸收而导致刮拭不顺畅时可随时少量添加)。
- c. 以刮痧板平端轻轻刮拭暗沉肌肤促进血液循环直到皮肤微红润。



足三里穴



中腕穴

辅助穴位:

用手摩擦足三里穴、中腕穴至生热

使用时间:

每个部位刮拭1~3分钟, 早晚一次, 持续两周以上, 如需继续要隔一日。

注意事项:

手法轻柔, 以皮肤触感舒适为宜。

刮痧后保健:

饮用温水500毫升, 清洁后以热毛巾敷盖脸部, 闭目休息5分钟。

温馨提醒:

暗沉肌肤通常是睡眠障碍及排便问题造成, 因此不想变成黄脸婆最好在11点前休息, 并养成良好的排便习惯。

◎工具：

片状刮痧板、颈部专用美白霜

刮拭部位和步骤：

a. 卸妆并彻底清洁皮肤，清洁刮痧板。

b. 刮拭前视皮肤状况决定美白霜的使用量（在刮拭过程中，若美白霜被皮肤吸收而导致刮拭不顺畅时可随时少量添加）。

c. 快速刮拭颈部肌肤至发红后，热敷5分钟。



合谷穴



曲池穴

辅助穴位：

以刮痧板的圆钝端或拇指揉按合谷穴、曲池穴1分钟至发胀。

使用时间：

早晚一次，20次为一个疗程。

注意事项：

手法轻柔，以皮肤触感舒适为宜。

刮痧后保健：

橘皮3克、茯苓2克，冲茶500毫升饮用。

温馨提示：

可以多做仰头的姿势或，将舌头顶在上腭处，有助颈部线条紧实。