

好命女人靠养

每天3分钟，刮出女人好气色！

3分钟 气血刮痧 养颜术

刮痧美容，让女人血脉畅通永葆青春

轻松刮痧，不用出门，在家也可以美容

每天3分钟，就可以行气活血

简单刮痧，能排毒养颜、抗氧嫩白

巧学刮痧养颜术，让你拥有天使般的面孔

大椎穴
身柱穴
灵台穴
天宗穴
肩贞穴
脊中穴
悬枢穴



26个美容经验穴

15种皮肤问题解析

15种妇科疾病刮痧方

人体7个部位瘦身秘诀

用刮痧刮出女人的
潜在美丽！



刮痧使体内的痧毒，即体内的病理产物得以外排，最终达到排毒养颜、舒缓皱纹、活血除疮、抗氧嫩白、行气消斑的效果。

减俊岐
◎ 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

好命女人靠养

3分钟 气血刮痧 养颜术

臧俊岐
◎ 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

3分钟气血刮痧养颜术/臧俊岐主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2017. 2
ISBN 978-7-5388-9017-4

I. ①3… II. ①臧… III. ①美容—刮痧疗法 IV.
①R244. 4②TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第231695号

3分钟气血刮痧养颜术

3FENZHONG QIXUE GUASHA YANGYANSHU

主 编 臧俊岐
责任编辑 马远洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 10.5
字 数 120千字
版 次 2017年2月第1版
印 次 2017年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9017-4
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Preface

前言

早在几千年前，我们的祖先就已经学会用草药的汁液来帮助伤口愈合和抵御外界对肌肤的伤害。许多世纪以来，我们已经发现更多促进健康、使人变美丽和永葆青春的巧妙方法，刮痧就是其中之一。

现代的人们，在追求美丽的道路上，不断前行。各种各样的美容产品、方法不断出现，但是人们却越加迷茫。现代的科学技术和医药水平确实可以达到惊人的效果，但是无论是手术还是药物，其带来的负面影响不容忽视。只有安全有效而无负担地让女性美丽起来，这才是真正的美丽。这样的美丽途径，正是刮痧美容的代表之一。

刮痧美容是根据中医经络学说，调节五脏六腑，使气血流动，让经络畅通的一种美容方法。它是通过内在的调养——调整脏腑、调整气血、调养精神、调整经络来达到健康的美丽。

《黄帝内经》认为，外部容颜的美丽来自于内在的调养，特别是腹部的呵护，因为腹部是五脏六腑的宫城，而外在容颜的很多瑕疵皆因脏腑不调所致。所以养颜须从脏腑保养开始，五脏和则阳气足、精神旺、气血充沛，全身经络通畅，女性自然明媚动人。

本书讲述了养护气血、通经活络的具体方法和养颜意义，养护腹部及五脏六腑的美容作用，以及护理皮肤、减轻皱纹、保持身材、维持健康的具体刮痧操作方法，还有饮食来调理身体的细节要领。同时指导大家运用刮痧方法来治疗各种女性常见病。

书中内容操作简单，易学易懂，自己在家就可以轻松美容养颜。只要了解刮痧的操作要领，在调整气血的同时也能拥有天使般的容颜，让女人更加充满自信。仅仅只需三分钟就可以给零基础的自己调整身体功能、改善气血，让机体气机通畅、气血饱满，绽放女人的风采。从此自己解决“面容”问题，轻松做自己的美容师。



PART 1

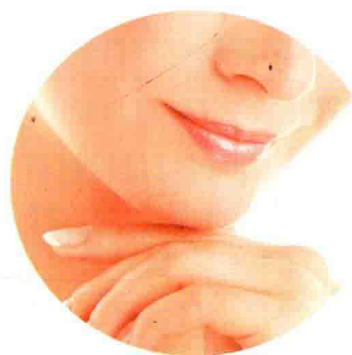
气血通畅， 面如花蕾，身似花瓣

- 调理气血，女人一生的必修课 002
- 让气血成为“活水”，充足且流畅 002
- 女人气血不足四大表现 003
- 经络是上天赋予我们的美丽魔法 003
- 经络不通，气血不好，“面子”也会有问题 004

PART 2

不以为意的坏习惯， 让你的气血越来越差

- 女人惧寒，寒凉食物吃走好气色 006
- “重口味”，嘴巴过瘾，月经过量 007
- 夜猫子等于耗掉气血，熬白脸色 008
- 气血遇寒容憔悴 009
- 成天懒得动，如何活气血 010
- 光脚丫，难怪病从脚入 010



PART 3

一招胜百药，刮痧养容颜

刮痧是清理气血通道最好的办法 012

刮痧以“清、通”为本，调理气血先除瘀 013

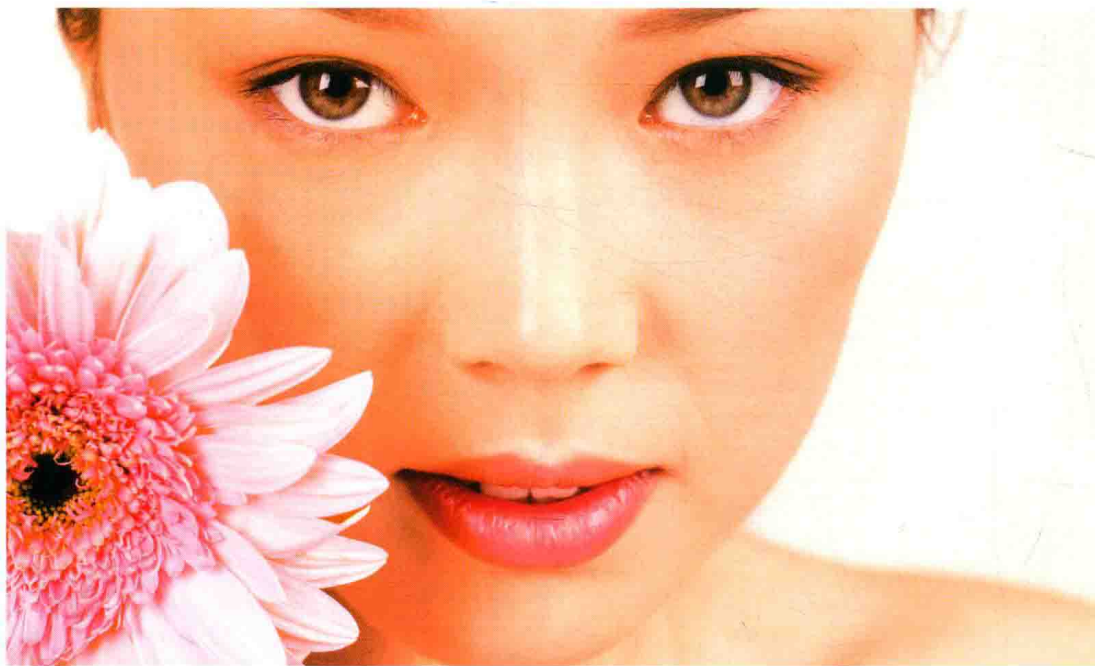
观痧象，辨病因 013

肤质非天生，刮痧养颜作用大 015

美丽不求人，刮痧穴位很好找 017

欲善养颜事，必先备好刮痧器具 019

学会美容刮痧手法，还你好气色 020



PART 4

刮痧活气血， 美丽有方

百会——帮助女人抗衰老 022

阳白——疏通眼周气血 022

印堂——好用的美容穴位 023

太阳——让人回春的穴位 023

睛明——轻松告别黑眼圈 024

四白——美白、养眼特效穴位 024

地仓——美容特效穴位 025

翳风——面部减脂的特效穴 025

大迎——面部美容要穴 026

人迎——延缓衰老妙穴 026

下关——瘦脸特效穴位 027

巨髎——矫正脸型的穴位 027

人中——预防消除口周皱纹 028

颊车——面部美容之奇效穴位 028

养老——抗衰老的穴位 029

内关——打开心结，补益气血，
养颜养心的美丽穴 029

神门——容颜焕发要穴 030

大巨——改善营养不良型面黄 030

期门——排毒养颜的穴位 031

血海——养血补血的“明星” 031

足三里——女人美颜养生常用穴 032

涌泉——抗皱纹，改善睡眠的穴位 032

支沟——青春痘一扫空 033

太冲——暗黄、干纹都赶走 033

太溪——提供“水源”的重要穴位 034

足窍阴——睡眠好，容颜美 034



PART 5

养好脏腑，留在最美的“二八”年华

- 心若安顺，美丽一生 036
- 活出女人味，养肝一马当先 039
- 要想皮肤好，一定要把肺养好 042
- 调理脾胃，为美丽增加原动力 045
- 养肾，女人同样需要 048



PART 6

除掉“面子”问题，拥有天使般的容颜

- 皮肤干燥——养血润燥，肌肤水润光泽 052
- 面色萎黄——气血足，面色好 055
- 水肿——利水消肿，做个瘦脸美女 058
- 鱼尾纹——赶走鱼尾纹，弹性十足 061
- 法令纹——消除法令纹，锁住水分 064
- 汗孔粗大——紧致汗孔，肌肤无痕 067
- 肌肤松弛——皮肤紧致，细腻光滑 070



- 双下巴——轻松刮走双下巴 073
- 雀斑——刮痧祛斑，肌肤晶莹剔透 076
- 黄褐斑——刮痧祛斑，肌肤白里透红 079
- 黑眼圈、眼袋——轻松拥有明亮双眸 082
- 痤疮——刮痧战“痘” 085
- 油性皮肤——干爽水润，告别油腻 088
- 细纹——刮痧提拉紧致肌肤 091
- 脱发——固发防脱助生长 094



PART 7

刮痧解除女性健康困扰

- 月经失调——补气养血，从刮痧开始 098
- 痛经——告别痛经，月月轻松 101
- 闭经——调节气血，经通体健 104
- 盆腔炎——消除炎症身轻松 107
- 崩漏——不再淋漓不尽 110
- 乳腺增生——疏肝理气，乳房不再胀痛 113



- 带下病——告别异味让你清爽自信 116
- 子宫脱垂——升阳固脱，补益肝肾 119
- 更年期综合征——益肾宁心，畅达情志 122
- 子宫内膜异位——拥有健康的子宫 125
- 子宫肌瘤——减轻“瘤”的负担 128
- 卵巢囊肿——给女人一个温馨的“家” 131
- 尿道炎——利尿通淋，畅通无阻 134
- 子宫内膜炎——消除炎症心情好 137
- 产后缺乳——气血充足乳汁多 140



PART 8

局部刮痧，精致塑形美颜

- 俏颜：刮拭面部，五官更立体 144
- 肩臂：刮痧瘦肩臂，贵在坚持 146
- 丰胸：重在保养脏腑经络 148
- 刮拭腹部：小腹平平，只需一块刮痧板 150
- 背部魅力：保养脊柱，调理全身阳气 152
- 纤腰：腰骶部刮痧，补肾又强腰 155
- 腿部刮痧：给腿部肌肉做拉伸牵引 157



PART 1

气血通畅， 面如花蕾，身似花瓣

人之生以气血为本，人之病无不伤及气血。所以，“治病之要诀，在明气血。”气血是各脏腑及其他组织功能活动的主要物质基础，气血各有其功能，又相互为用。在生理上气能生血、行血、摄血，故称“气为血之帅”。而血能为气的活动提供物质基础，血能载气，故称“血为气之母”。当气血畅通后人的面容才会容光焕发，看起来精神饱满。血足，方能使皮肤红润细腻；气畅，皮肤才会显得滋润而富有弹性。所以，补养气血是女人不可或缺的美容课及健康课。

调理气血，女人一生的必修课

《黄帝内经》指出：“血气不和，百病乃变化而生。”气血的盛衰和运行状态，对人的生、长、壮、老均起着决定性作用。

《女科百问卷上》指出：“男子以精为本，女子以血为源。”对于女性来说，更是“以血为本”，因为女性气血充盈调畅，经、孕、产、乳期功能就正常；气血失调，则会导致经、孕、产、乳期功能的异常。一般气血失调表现为气血不足，或气滞血

瘀，或气虚血瘀等，因此对女性疾病的治疗，理血、养血、活血是非常重要的法则。血气是女人的根本，气血两虚会导致我们身体衰弱，出现疾病症状，气血不足还会影响我们体内脏器的正常工作。治疗气血两虚就要益气养血，日常生活中要注意保持乐观情绪，养成良好的生活习惯，经常锻炼身体，同时也可以通过饮食来益气养血。

让气血成为“活水”，充足且流畅

气血源于肝脏，是女性经、孕、产、乳的物质基础，女性依托气血才能保持面色红润，身体健康。

中医有句名言警句叫“百病皆生于气”。气机调达，血液就会运行通畅；相反，气机郁滞，则血液运行不畅，停滞为瘀血，就会导致疾病的产生。生活中老百姓一生病就会说“气血不通了”。金元四大家的朱丹溪说过：“气血冲和，万病不生，一有怫郁，诸病生焉。故人身诸病，多生于郁。”朱氏创立郁病学说的理论，即情志抑郁不舒导致肝气郁滞，气行则血行，气郁则血郁；气行则水行，气郁则水停而致湿郁、痰郁；肝气郁滞、横克脾胃，则饮食不化而致食郁。

气、血、湿、痰、食皆可郁而化火形成火郁。一郁而致六郁为病。



女人气血不足四大表现

1 嘴唇

如果嘴唇为淡白色，那么你的身体里不论是气还是血，都是处于相对匮乏的状态。如果嘴唇为青黑（紫）色，那么你的身体里有较明显的血瘀气滞。如果嘴唇周围的皮肤泛起一圈黑色，则体内有湿气存在。嘴唇的颜色体现身体的状态。

2 皮肤

皮肤白里透红，有光泽、弹性好、无皱纹、无斑代表气血充足。反之，如果皮肤粗糙，失去光泽，开始发暗、发黄、发青、发红、发白以及长斑等，可能是气血不足的表现。

3 耳朵

耳朵看形态，主要看色泽、有无斑点、有无疼痛。如果呈淡淡的粉红色、有光泽、无斑点、无皱纹、饱满则代表气血充足。而暗淡、无光泽代表气血已经下降。如果耳朵萎缩、枯燥、有斑点、皱纹多，代表人的肾脏功能开始衰竭，要多注意。

4 手的温度

如果手一年四季都是温暖的，代表人气血充足。

如果手心偏热或者出汗或者手冰冷，都是气血不足。每天揉腹一百遍，通和气血裨神元。腹为人体“五脏六腑之官城，阴阳源”。揉腹，即来回搓擦介于胸和骨盆之间，包括腹壁、腹腔及其内脏。

经络是上天赋予我们的美丽魔法

气血运行乃是经络系统最主要的功能，以此实现人体的物质能量的交换。如果经络不通形成瘀阻，可能导致疾病的发生。如当人体静止休息时，血液归

于肝脏收藏，净化过滤排毒，如果经络瘀阻，血液回不到肝脏，不能有效排出毒素和代谢产物，会导致肝血虚、血压不正常、心脑血管供血不足以及肝脏疾病等。

经络不通，气血不好，“面子”也会有问题

经络如果不通，人的气血运行自然受阻，气血受阻后不能荣养全身，可能会导致疾病的发生，局部可能会出现肿块、结节，颜面还可能会出现色斑、暗黄、皮肤干燥等。因为经络与气血是相辅相成的，息息相关。以下是各经络不通常见的症状。

1. **手太阴肺经常见症状：**易出汗、咽干、咳嗽；过敏性鼻炎、皮肤干燥、容易过敏；动则气短、胸闷、面色无华。
2. **手厥阴心包经常见症状：**失眠多梦、易醒难入睡；心烦、健忘、胸闷、口干。
3. **手少阴心经常见症状：**心烦、心惊、心悸、胸闷、胸痛；气短、上气有压力感、忧郁易怒；口腔溃疡、口干、口臭。
4. **手阳明大肠经常见症状：**牙痛、头痛、口干、慢性咽喉炎；皮肤过敏、青筋斑点多；肠胃功能减弱；肩周痛。
5. **手少阳三焦经常见症状：**偏头痛、头晕、耳鸣；上热下寒、手足怕冷、倦怠易怒；皮肤容易过敏；肌肉关节酸痛无力、食欲不振。
6. **手太阳小肠经常见症状：**小腹绕脐而痛、胸闷、头顶痛；容易腹泻、手脚寒凉、消化不良、虚胖；肩周炎。
7. **足太阴脾经常见症状：**脘腹胀气、消化不良、口淡、容易呕吐作闷、便溏；倦怠乏力、虚胖；头胀、头脑不清、湿重；脚肿、关节酸胀、糖尿病。
8. **足厥阴肝经常见症状：**口干、口苦；情志抑郁、易怒冲动、胸胁胀痛；眩晕、血压不稳；月经不调、乳房疾病、前列腺肥大、小便黄；皮肤萎黄、易倦乏力。
9. **足少阴肾经常见症状：**手足怕冷、口干舌燥、咽喉炎；腰膝酸痛；月经不调、性欲减退；前列腺肥大、尿频、尿少、尿黄；足跟痛。
10. **足阳明胃经常见症状：**喉咙痛、唇干舌燥、胃痛、消化不良、便秘；倦怠、膝关节酸痛；身体消瘦、怕热。
11. **足少阳胆经常见症状：**口干、口苦、消化不良、便溏、便秘；偏头痛、容易惊悸、善叹息、皮肤萎黄；关节痛、痰湿积聚。
12. **足太阳膀胱经常见症状：**恶风怕冷、颈项不舒、腰背肌肉胀痛、腰膝酸软、静脉曲张；尿频、尿多、尿黄、前列腺肥大。

PART 2

不以为意的坏习惯， 让你的气血越来越差

如果把人体比作生长植物的话，气就是阳光，血就是雨露，二者共同作用于人体，使其茁壮成长。气血的失常主要包括气血的生化不足、耗损过多或气血的运行失常，即形成气滞、气逆、气陷、血虚、血瘀等病理状态。生活中可能在你不经意的时候，你的各种坏习惯会慢慢的耗损体内的气血，从而让你的气血越来越衰弱。气血对于女人来说尤为重要，是女人抗衰老、保持容颜的关键。

女人惧寒，寒凉食物吃走好气色

《黄帝内经·素问·调经论》认为：“寒湿之中人也，皮肤不收，肌肉坚紧，荣血泣，卫气去，故曰虚。”虚证是因为体内有寒湿，而且中医认为虚证的本质就是衰老。所以，很多女性的更年期提前就是由于寒湿在体内作祟。外寒跟体内的热交织在一起，又为湿邪。湿为阴邪，遏伤阳气，阻碍气机。

在中医养生传统中，女性体质属阴，不可以贪凉。即使在炎热的夏季，冷饮、冰茶、瓜果等寒凉之物也不可以贪多，更何况那些一年四季举着冰激淋的人。吃了过多寒凉、生冷的食物后，这些食物进入体内会消耗阳气，导致寒邪内生，侵害子宫。

如有凉、热两种东西要吃时，最好先吃热的，后吃凉的，如果顺序颠倒，凉气就会被热气顺势下压到子宫，带来伤害。除了从冰箱里拿出来的食物之外，有很多食品，虽然在常温下食用，但它的本质却是寒性的，例如西瓜、梨、绿豆、苦瓜、冰糖等，即使是加热后，也要分季节、适可而食。不然寒邪就趁此机会深深地埋在了体内，成为我们健康和美丽的一大隐患。长此以往，容易引起一系列亚健康问题，甚至一部分人还会出现卵巢囊肿、附件炎、习惯性流产等妇科问题，损害健康。

