

《中华传统医药简明读本》编委会 编著



中华传统医药简明读本

神奇的 刮痧美颜术

经络畅通
健康美丽
一辈子

 广西科学技术出版社

配有大量图片对刮痧步骤详细分解
让您零基础学会五脏刮痧美颜术，解决最常见的十几种美容问题

中华传统医药简明读本

神奇的刮痧美颜术

《中华传统医药简明读本》编委会 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的刮痧美颜术 / 《中华传统医药简明读本》编委会编著. — 南宁:
广西科学技术出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5551-0624-1

I. ① 神… II. ① 中… III. ① 美容—刮痧疗法 IV. ① R244.4
② TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 100298 号

SHENQI DE GUA SHA MEI YAN SHU

神奇的刮痧美颜术

《中华传统医药简明读本》编委会 编著

责任编辑: 冯靖城 石 芮
责任印制: 韦文印

封面设计: 韦娇林 蒙 晨
责任校对: 钱 虹

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路 66 号
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
在线阅读 <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 广西大华印刷有限公司
地 址: 南宁市高新区科园大道 62 号
开 本: 889 mm×1240 mm 1/32
字 数: 113 千字
版 次: 2016 年 6 月第 1 版
印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5551-0624-1
定 价: 25.00 元

邮政编码: 530007

印 张: 4

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。

目 录

第一章 刮痧是最好的排毒养颜法

- 01 要想美丽通透, 先让经络畅通 2
- 02 刮痧是清理体内通道最好的办法 4
- 03 痧是身体给你的健康密码 6
- 04 工欲善其事, 必先利其器 7
- 05 不可不知的效果加分小技巧 12

第二章 手刮到哪儿, 肌肤就美到哪儿

- 01 皮肤干燥 20
- 02 面色晦暗 25
- 03 皱纹 30

2 神奇的刮痧美颜术

04	毛孔粗大	34
05	雀斑	39
06	肌肤松弛	43
07	黑眼圈	50
08	眼袋	55
09	黄褐斑	59
10	颈部皱纹	64
11	秀发保养	70
12	痘痘	75

第三章 刮痧减肥, 事半功倍

01	刮痧减肥的原理及常识	82
02	减肥必修穴	84

03	帮 MM 们控制食欲的秘密武器	89
04	瘦脸	92
05	香肩玉臂	100
06	腰腹部	106
07	臀部	111
08	腿部	117



第1章

刮痧是最好的排毒养颜法

01 要想美丽通透，先让经络畅通

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。只有保持经络畅通，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，食欲不振。

◎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，腰痛，阴阳失调。

经络畅通，才能气血充盈，美若桃花

对于女性而言，疏通经络除可防病治病外，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。

02 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刮痧吧。

刮痧的原理

通俗地说，刮痧是将黏附在血管壁的淤血清除到血管外，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。**刮痧作用于皮肤表面，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，也有利于病灶的康复。

◎**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。

刮痧只在皮肤表面进行，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。

03 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，不管痧的颜色有多深，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。

04 工欲善其事，必先利其器

刮痧就是用刮痧板蘸上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。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，还可避免金属类器具造成的疼痛、皮肤损伤、静电等不良反应。

玉制刮痧板

《本草纲目》中提到，玉具有清音、止渴、定喘、安神、滋养五脏六腑的作用。中医认为，玉入肺经，可润心肺、清肺热。因此，与水牛角刮痧板一样，玉质刮痧板也有助于行气活血、疏通经络。



硬币

硬币是不错的刮痧板替代品，常见的材质分为两类，即铜质和铝质。铜质的硬币是最常用的刮痧工具，一般要选取边缘较厚且没有残缺的；铝质硬币因边缘有齿痕，因此刮痧时力度要轻一些，以防刮破皮肤。



瓷器

最常用于刮痧的瓷器有碗、汤匙、小酒杯、杯盖等，但一定要选用边缘较厚且光滑的，避免使用边缘有齿痕的，以免刮伤皮肤。用瓷质工具刮痧时，可以蘸刮痧介质在受术者身体的特定部位上刮抹，直到刮出紫黑色的痧点为止。



有机玻璃纽扣

有机玻璃纽扣因其取材方便、清洁消毒处理较为容易，而成为当前较为常用的一种刮痧工具。一般情况下，应该选用边缘光滑、较大的纽扣，便于捏拿操作。

棉纱线、头发

将适量的棉纱线或头发捏成团，蘸取适量的刮痧介质就可以刮痧了。这种方法常用于刮拭头面部和婴幼儿的皮肤，但刮拭时力度一定要适当，以免造成不必要的伤害。

蚌壳

蚌壳是沿海地区最常用到的一种刮痧工具，但一定要选取边缘光滑或磨成钝缘的小蚌壳。

刮痧介质

刮痧介质是一种润滑剂，可以减小刮痧工具与人体皮肤之间的阻力，增强刮痧的疗效。刮痧时，正确使用刮痧介质，不仅方便刮拭，还可以起

到保护皮肤免受工具擦伤的作用。另外，如果在刮痧介质中添加某些药品，还可增强保健效果。

在刮痧过程中，常用的刮痧介质有以下几种。

专业的刮痧油

刮痧油是由无毒副作用的药物和渗透性强、润滑性好的植物油加工而成，润滑效果好，一般具有清热解毒、活血化淤、消炎止痛的作用。在药物疏通经络、行气活血与植物油滋润保护皮肤的双重作用下，使其不但具有保健功效，还常用于各种疾病的刮痧治疗。刮痧时涂以专业的刮痧油不但可以减轻疼痛，加速赶走病邪，还可保护皮肤、预防感染，使刮痧的过程更加安全有效。



植物油

最常用的刮痧油主要有香油和其他一些植物油。由于这类油剂都是纯天然植物成分，没有任何毒副作用，具有活血化淤、加速血液循环、扩张毛细血管、促进出痧等功效。

刮痧乳

刮痧乳由多种天然植物、维生素E等成分制成，常用于面部美容刮痧，尤其对女性皮肤粗糙、皱纹、青春痘、色斑等有较好的改善作用。

水

凉开水是家庭刮痧的最常用介质，经济实惠，取材容易。如果受术者略有发热，也可用温开水。

白酒

白酒具有通经疏络、活血祛寒、散瘀消积的功效，对于经络不通引起的病症十分有益。