

神效刮痧

32种症状
统统刮掉

——简易祛病健美法

贴合身体曲线，按穴刮痧，
舒经活络，祛病健身

调理常见病，甩掉全身痛

全身紧瘦美

自刮不求人，刮除病气好简单

尤妮克·拉伊夫 著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

神效刮痧

——简易祛病健美法

尤妮克·拉伊夫 著

5分钟刮除病气、酸痛、水肿
全身紧瘦美

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

神效刮痧: 简易祛病健美法 / 尤妮克·拉伊夫著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5552-1779-4

I. ①神… II. ①尤… III. ①刮痧疗法—基本知识 IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 051041 号

© Unique Life

本书经由时报文化出版公司独家授权, 限在中国大陆地区发行。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-3 号

书 名 神效刮痧——简易祛病健美法
作 者 尤妮克·拉伊夫
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 (兼传真)
责任编辑 曹永毅 江伟霞 E-mail: cyyx2001@sohu.com
责任校对 陈纪荣
照 排 青岛双星华信印刷有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (787mm × 1092mm)
印 张 3.75
字 数 70 千
书 号 ISBN 978-7-5552-1779-4
定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638



前言

刮痧是东方自古就流传的自然疗法之一,由于效果显著又容易执行,许多人都有刮痧的经验,尤其是在中国台湾地区动不动飙破 35 摄氏度的湿热夏天,利用刮痧解热更是常见。

其实,刮痧不仅可以解决中暑问题,对于各种常见疾病、酸痛都有改善作用。中医学中有“不通则痛”的说法,指的就是当经脉气血瘀滞不通时,身体就会产生病痛。所以,我们通过刮痧排除毒素、疏通气结,对身体健康是有帮助的!

此外,刮痧还能在短时间内缓解各种不适症状,即便是难缠的水肿、局部肥胖,也能通过刮拭经脉穴位,在 3~5 分钟后获得惊人的改善。

本书介绍的 32 种对症刮痧法,可以缓解夏日中暑、感冒、腹泻、胃痛、腰酸背痛、脚部疼痛等不适症状,都是老祖先留下来的自疗智慧。考虑到读者如果要自己刮拭头、背部,操作时会感到困难不便,本书有“自刮不求人”的单元。通过按揉刮拭手部反射区的穴道,每位需要自己刮痧的读者都能快速缓解不适!

再配合心形牛角刮痧板一起照书刮,不但能找到重点,刺激到位,还能增加刮痧的舒适感,将自我、全家或办公室刮痧急救保健的效果彻底发挥。



目 录



- 02 前言
- 04 双向使用的刮痧板功效超强
- 05 痧是什么？为何要刮？
刮痧前一定要知道的事
- 06 神效刮痧板
- 07 刮痧板的正确握板方法
- 08 刮痧板的运板方法
- 10 使用刮痧板 Q & A
- 12 你适合用刮痧来祛病、保健、变瘦变美吗？
- 13 认识刮痧后的正常和异常反应
- 14 使用刮痧板的基本流程

第一章

刮痧第一神效：
救急！调理常见病！

- 17 缓解头痛
- 18 改善眩晕
- 19 缓解咳嗽
- 20 防止腹泻
- 21 调养慢性胃炎
- 22 消暑解热
- 23 缓解感冒不适
- 24 改善便秘
- 25 解除痛经
- 26 改善贫血
- 27 缓解牙痛
- 28 改善眼睛干涩
- 30 改善失眠
- 31 缓解大脑疲劳
- 32 提神醒脑
- 33 排解烦躁

第二章

刮痧第二神效：
刮痧不痛，甩掉全身酸痛！

- 35 摆脱肩颈酸痛
- 36 缓解四肢无力
- 37 解救腰酸背痛
- 38 摆脱小腿抽筋
- 40 告别膝关节痛
- 41 缓解足跟痛

第三章

刮痧第三神效：
祛痘除纹，全身紧、瘦、美！

- 43 告别湿疹
- 44 消除荨麻疹
- 46 告别汗管瘤
- 48 消除扁平疣
- 50 抚平皱纹
- 51 紧致毛孔
- 52 消灭青春痘
- 54 瘦手臂
- 55 修长美腿
- 56 细腰消腹

使用刮痧板小提醒



神效刮痧——简易祛病健美法

03

神效刮痧

——简易祛病健美法

尤妮克·拉伊夫 著

5分钟刮除病气、酸痛、水肿

全身紧瘦美

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



前言

刮痧是东方自古就流传的自然疗法之一,由于效果显著又容易执行,许多人都有刮痧的经验,尤其是在中国台湾地区动不动飙破 35 摄氏度的湿热夏天,利用刮痧解热更是常见。

其实,刮痧不仅可以解决中暑问题,对于各种常见疾病、酸痛都有改善作用。中医学中有“不通则痛”的说法,指的就是当经脉气血瘀滞不通时,身体就会产生病痛。所以,我们通过刮痧排除毒素、疏通气结,对身体健康是有帮助的!

此外,刮痧还能在短时间内缓解各种不适症状,即便是难缠的水肿、局部肥胖,也能通过刮拭经脉穴位,在 3~5 分钟后获得惊人的改善。

本书介绍的 32 种对症刮痧法,可以缓解夏日中暑、感冒、腹泻、胃痛、腰酸背痛、脚部疼痛等不适症状,都是老祖先留下来的自疗智慧。考虑到读者如果要自己刮拭头、背部,操作时会感到困难不便,本书有“自刮不求人”的单元。通过按揉刮拭手部反射区的穴道,每位需要自己刮痧的读者都能快速缓解不适!

再配合心形牛角刮痧板一起照书刮,不但能找到重点,刺激到位,还能增加刮痧的舒适感,将自我、全家或办公室刮痧急救保健的效果彻底发挥。



目 录



- 02 前言
- 04 双向使用的刮痧板功效超强
- 05 痧是什么？为何要刮？
刮痧前一定要知道的事
- 06 神效刮痧板
- 07 刮痧板的正确握板方法
- 08 刮痧板的运板方法
- 10 使用刮痧板 Q & A
- 12 你适合用刮痧来祛病、保健、变瘦变美吗？
- 13 认识刮痧后的正常和异常反应
- 14 使用刮痧板的基本流程

第一章

**刮痧第一神效：
救急！调理常见病！**

- 17 缓解头痛
- 18 改善眩晕
- 19 缓解咳嗽
- 20 防止腹泻
- 21 调养慢性胃炎
- 22 消暑解热
- 23 缓解感冒不适
- 24 改善便秘
- 25 解除痛经
- 26 改善贫血
- 27 缓解牙痛
- 28 改善眼睛干涩
- 30 改善失眠
- 31 缓解大脑疲劳
- 32 提神醒脑
- 33 排解烦躁



第二章

**刮痧第二神效：
刮痧不痛，甩掉全身酸痛！**

- 35 摆脱肩颈酸痛
- 36 缓解四肢无力
- 37 解救腰酸背痛
- 38 摆脱小腿抽筋
- 40 告别膝关节痛
- 41 缓解足跟痛

第三章

**刮痧第三神效：
祛痘除纹，全身紧、瘦、美！**

- 43 告别湿疹
- 44 消除荨麻疹
- 46 告别汗管瘤
- 48 消除扁平疣
- 50 抚平皱纹
- 51 紧致毛孔
- 52 消灭青春痘
- 54 瘦手臂
- 55 修长美腿
- 56 细腰消腹

使用刮痧板小提醒



消除病气大热门!

双向使用的 刮痧板功效超强

爱心形状的刮痧板不仅造型奇特可爱,每个角度的设计都是为了将刮痧效果发挥到极致,你一定要体验刮痧板的三种惊人奇迹!

功效1 来得又急又烦的常见病

5分钟快速救急!

刮痧板一般比较轻薄,适合随身携带,即使是放进小皮包或化妆包中,也完全不占空间,方便随时随地使用。无论是夏日中暑、疲劳头痛、头晕目眩,还是呕吐、牙痛、过敏起疹,只要使用这片神奇的板子刮拭对症经络和穴道,就能在短时间内缓解病症,恢复神清气爽的好状态。

功效2 使用神效刮痧板能畅通气血

舒展僵硬肌肉! 跟各个酸痛部位说 Bye-bye!

刮痧板解除酸痛症状的方法,是将刮痧板依照书中步骤指示向下施力并刮拭特定部位,逐渐消除体内所淤积、引起酸痛的病气。左图所示心形刮痧板特别在板面上打磨出一个拇指凹槽,即使是刮痧新手也能轻易掌握刮痧板,进行每个步骤时,都能轻松地施力达到深层舒缓经络的效果,从此酸痛不再没药医。



功效3 紧、瘦、美!

明星、名模上镜前的消泡、消肿法宝!

心形刮痧板的三个圆角除了适合穴道施压按揉,两侧的阔面设计能完美贴合从头到脚和全脸五官骨架等各部位弧度。因此,相当适合用来消除脸部皱纹、痘痘、毛孔粗大等,并能通过简单的方式消除水肿,女性读者更可以借此刮痧板打造紧实纤细的身材,体验瞬间改变全身线条的惊奇感受!



心形天然牛角刮痧板多为手工打磨制造,根据人体生理结构设计,对症使用,能起到很好的保健作用。

痧是什么？为何要刮？

刮痧前一定要知道的事

刮痧源自古老的中国，春秋战国时期就开始盛行刮痧疗法，现在刮痧更是在民间广泛流传的自我保健疗法。《扁鹊传》中讲述神医扁鹊为虢国太子治病，就是用表面光滑的石块“砭石”作为刮痧器具，进行刮痧治疗。

“痧”代表身体存在不平衡状态

什么是“痧”？当利用刮痧板向下施压时，会让微循环障碍部位瘀滞的血液从毛细血管的间隙渗出，停留在皮下组织与肌肉之间，形成我们看见的“痧”。中医认为，“痧”是一种瘀结，代表体内存在着不平衡状态，瘀有阻塞的意思，当体内受到阻塞，导致气血运行不通畅时，就会进一步产生疼痛及种种病症；从西医的角度来看，“痧”的成因是微细循环产生障碍，血液从心脏运送到全身，需要靠微血管进行调节，若微细循环无法正常运作，身体健康就会受到影响。

刮痧能疏散引发疾病的瘀滞气血

为何要刮痧？刮痧是通过“刮”的动作，对身体表面进行物理刺激来刺激经络，疏散体内瘀滞不通的气血，达到促进血液循环、疏通经络、调整脏腑的效果。气血调和通畅，能让身体细胞得到充足的氧气与营养供应，维持身体器官的正常生理运作。

刮痧是通过对人体的穴位进行良性的刺激，经过经络传导作用，促进血液、淋巴循环，让营养及氧气充分运送到身体各组织，促进全身新陈代谢，并增强人体免疫系统功能。

刮痧能加速排除体内毒素，提升人体自愈修复能力

刮痧会让皮肤组织充血，血管神经受到刺激时，会使血管扩张，让血流与淋巴运行速度加快，会提升免疫系统中的淋巴细胞与血液中的吞噬细胞的作用速度与搬运能力，加速体内毒素废物的排出。

人体的血液与淋巴对体内的异物有辨识与排除能力，就像是人体的清道夫一样，“痧”被身体视为异物，刮出的痧会被身体具有免疫功能的细胞消灭，再由尿液、汗液、呼吸等作用排出体外，刮出的痧颜色会渐渐减退，这种“退痧”的过程代表身体的毒素被排除的过程。经常刮痧可以让免疫系统经常受到锻炼，身体反应能力提高，可以有效并且快速清理这些人体不需要的毒素、废物，并让组织创伤修复能力提升，达到保健功效。



造型特殊,效果到位!

神效刮痧板

古代常用汤匙、钱币做刮痧板,麻油、酒、水当润滑剂,虽然取材方便,但对某些穴位无法达到应有的效果。心形刮痧板的造型符合人体工学,不但能有效地按压刺激穴位,圆润的边角也能保护皮肤,使病症即刻得到缓解。

U型槽能扣合手指头、鼻梁、下巴和脊椎的弧度,因此无论要刮拭手指头的反射区、颜面五官穴道还是脊椎两侧的经络,都能轻松上手。

板面中央的凹槽设计能方便调整握板手势,运板时也能更好掌控施力的轻重,很适合初学者使用。

拇指凹槽

U型槽妙用

尺寸轻巧适中

刮痧板大小约 6×10 厘米,厚度约 0.4 厘米,即使是一般大小的皮夹也能放得下,所以建议大家可放在包包内随身携带,一片在手,方便无穷。

质地坚韧、光滑耐用

牛角有清热解毒的特性,有助于行气活血、疏通经络,同时不怕摔、不怕潮湿,是相当耐用的材料。温润、微微冰凉的质地无论握板、运板都能带来舒适的感受。

两侧流畅的圆弧阔面

天然水牛角制成

水牛角味辛、咸、寒,最适合用来制作刮痧板。辛可发散行气、活血润养;咸能软坚润下;寒能清热解毒,因此使用此种刮痧板能理气、凉血、排毒以及活血化瘀。

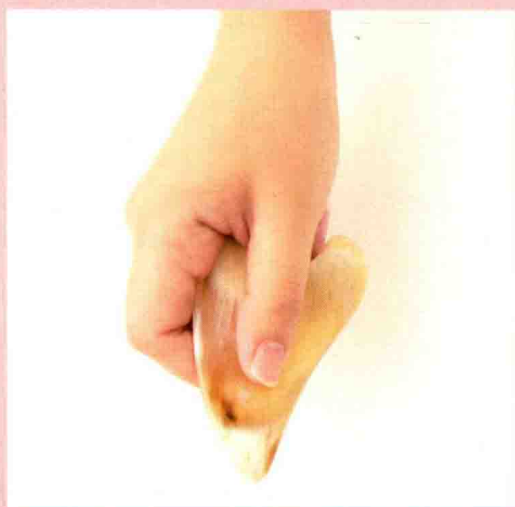
双向翻转,全角度使用

此心形刮痧板大多能双向使用,两侧的弧形阔面能贴合需大面积刮拭的部位,如肩颈、背部、腰部、腹部以及四肢的经络。三个圆角还有助于集中施力点,精准按压穴道。



现在就拿起刮痧板！

刮痧板的正确握板方法



方向 1



方向 2

心形刮痧板一般能从两种方向握板，单角刮、双角刮、平刮都符合掌形。首先，用手握住刮痧板，将刮痧板的其中一侧靠在掌心，大拇指与其他四指分别按压住刮痧板，刮痧时用手掌心向下施力按压。刮痧进行时，手指末端离刮痧位置皮肤越接近越省力。



刮痧板的运板方法

以下九种运板方法是基本的刮痧手法,不同的刮拭手法适用于不同部位,先学会正确的刮拭手法,熟练后就能将刮痧自我保健广泛应用。

单角刮法

使用刮痧板的一个角,在穴位处从上而下刮拭,刮痧板与刮痧部位呈45度角。单角刮法适用于肩贞、风池、膻中穴等穴位。



面刮法

根据刮痧位置使用刮痧板的阔面向刮痧部位倾斜,让刮痧板与皮肤表面呈30度至60度角(以45度最常用),由上至下或由内至外单一方向施力均匀地直线刮拭,每次刮拭的长度固定,不要来回刮。面刮法适用于身体较平坦的部位,如躯干、四肢及头部平坦部位。



平刮法

操作方式类似于面刮法,不同的地方在于使用平刮法时,刮痧板倾斜的角度小于15度,向下渗透力较大,因为刮痧板倾斜角度较小,刮拭时疼痛感比较低。平刮法适用于脸部、下腹部等身体较敏感的部位。



点按法

把刮痧板圆角与穴位呈90度垂直,向内按压,由轻到重,逐渐加力,按压片刻后迅速抬起,让肌肉复原,接着再以相同手法重复多次。点按法适用于人中、膝眼等处穴位。



双角刮法

将大拇指按住刮痧板凹槽中线,将刮痧板往刮拭部位倾斜45度,凹槽双角扣在脊椎棘突两侧,同时使用刮痧板的两个角由上向下刮拭。双角刮法适用于脊椎部位的刮拭。



平面按揉法

平面按揉法是将刮痧板圆角的平面倾斜小于20度按压在穴位上,柔和缓慢地在穴位上旋转运动,旋转时刮痧板圆角的平面不能离开接触的位置,按揉的压力要能渗透到皮下组织或肌肉中。平面按揉法适用于合谷、足三里、内关以及其他疼痛敏感部位。



厉刮法

将刮痧板与穴位呈 90 度垂直,刮痧板运动时不能离开皮肤,施以一定的压力短距离(约 2~3 厘米)前后刮拭或左右摩擦刮拭。厉刮法适用于头部穴位。



垂直按揉法

垂直按揉法则是将刮痧板呈 90 度垂直按压在穴位上,一样柔和缓慢地在穴位上旋转运动,旋转时刮痧板圆角的平面不能离开接触的位置。垂直按揉法适用于骨缝部的穴位。



推刮法

操作方式类似于面刮法,不同的地方在于刮痧板倾斜的角度小于 45 度,刮拭时的压力大于面刮法与平刮法,刮拭速度较缓慢,每次刮拭长度则比以上两种刮拭法来得短。推刮法适用于刮拭疼痛区域。



配合刮痧膏(精油),效果更好

刮痧是在皮肤上反复刮拭,需要使用润滑剂以免伤害皮肤。如果手边没有专用的刮痧膏,可以用植物油、婴儿油等润滑油来应急,但需要注意,并非所有的油类都适合,例如许多人家里常备的红花油就不建议使用,原因在于红花油含有刺激性的辣椒素,易让皮肤变得粗糙,甚至引起过敏或生成黑斑。长期利用刮痧来保健,还是应该准备专用的刮痧膏。(刮拭脸部穴道时,应该选用美容刮痧膏或乳液当辅助媒介。)



刮痧板的清洗和保存

用牛角制成的刮痧板,绝对不能高温消毒,使用完后可用肥皂水清洗,或用浓度 70%~75% 的酒精来擦拭消毒杀菌。基于卫生考虑,建议刮痧板最好专板专用。保存时要注意避免长期放置在过于潮湿或太过干燥的环境当中,以免使板面产生裂痕,更要避免长时间浸泡在水里,才能维持使用寿命。清洁消毒完毕后,马上擦干。



使用刮痧板 Q & A

Q: 刮痧越痛越有效、越黑越有效？

A: 很多人以为刮痧一定要刮到疼痛才有效，或是认为出痧的颜色越深，代表刮痧的效果越好，这些其实是错误的想法，刮痧并不是越痛越有效，也不必刮到又红又紫才停手。

刮痧时感到疼痛代表气血运行不顺畅，有问题的部位刮痧疼痛度相对较高。出痧的颜色越深、越红、越紫，表示症状较严重，通常症状严重者，体质较虚，刮痧时更不能强刮。此外，刮痧部位不对或力度掌握不当，用力过猛也会造成微血管破裂，非但达不到刮痧效果，还可能引起组织损伤。

Q: 出痧后要多久才会恢复？

A: 出痧后的皮肤看起来有很多小血点，更有人会刮出黑紫一片，看起来有点可怕，出痧颜色的深浅是疾病程度轻重的反映。

程度较轻的，痧出得少，颜色较浅，恢复也较快；程度严重的，痧出得多，颜色较深，则需要长一点的时间来恢复。一般情况下，退痧的时间快者 2~3 天，慢者可能需要两周的时间，多数会在 5~7 天内消退。

Q: 力度如何拿捏？

A: 刮痧时要维持一定程度的按压力，才能将刮拭作用传达到深层组织，如果力度过轻，仅在皮肤表面摩擦，无法发挥深层作用，还可能造成表皮水肿。

不过身体有些部位不适合用较大的按压力刮拭，像是大血管处如两侧颈部、骨头突起的部位、头部、皮下脂肪较少处，刮痧手法都应轻柔。

此外，刮痧的力度也视病情、体质与刮痧部位不同而轻重有别。根据刮痧的速度与按压力的大小，可分为“补”、“泻”两种手法。补法刮痧按压力度轻、速度慢、刮拭的时间短，适用于久病、体弱、重病、虚症患者；泻法刮痧按压力度大（需逐渐加大按压力，使身体适应，以减轻疼痛感）、速度快、刮拭时间长，适用于年轻体壮、症状不严重、急症或实症患者；另外还有结合补泻手法的“平补平泻法”，按压力适中，力度平均，速度不快不慢，刮拭时间介于补、泻手法之间，适用于虚证实症兼有或一般人保健之用。



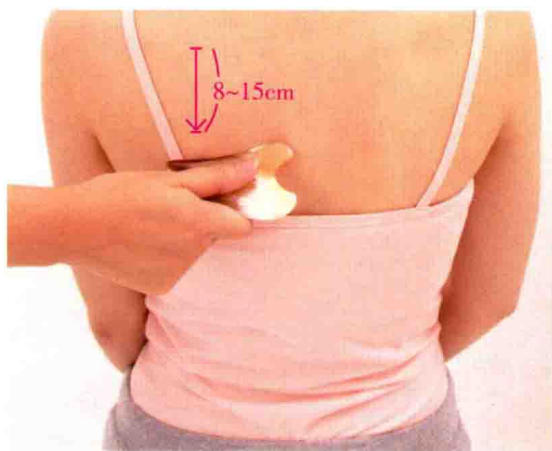
大血管处应用轻柔的力度进行刮痧

Q: 任何部位都可以刮痧吗?

A: 刮痧时遇到胸部乳头处,脸部、足部出现红血丝的部位应避免。

Q: 刮拭的长度要多长?

A: 一般以穴位为中心来看,刮拭的总长度约在 8~15 厘米,以大于穴位范围为原则,如果需要刮拭的经脉较长,则可以采用分段刮拭的方式进行。



Q: 一次刮痧要刮多久?

A: 进行刮痧的时间应维持在 20~30 分钟以内,身体较弱或刮拭速度较快时,应缩短刮拭时间;身体较强壮或刮痧速度较慢时,可适度延长刮拭时间。

Q: 刮拭要注意方向和顺序吗?

A: 若有多个部位需要进行刮拭,以头部、脸部为先,再往身体部位刮拭;身体部位先上后下,先背腰后胸腹,先躯干后四肢;脸部、肩部、胸部刮拭方向由内往外,四肢及背腹部刮拭方向由上往下(但若遇到肢体浮肿、静脉曲张、内脏下垂时,则要由下往上刮拭)。

Q: 两次刮痧应间隔多久? 可以天天刮痧吗?

A: 刮痧的间隔时间与被刮拭者的体质有关,视刮痧后恢复的状况而定,如局部皮肤的恢复状况、疲劳以及疼痛感的消退程度,最好等出痧的颜色退去后再进行第二次刮痧,以免过度刮痧使皮肤表皮受到损伤,减弱疗效。



你适合用刮痧来祛病、保健、变瘦变美吗？

✕不宜刮痧的情况及人群

1.

有出血倾向疾病的人,如血小板减少性疾病、凝血功能不正常、白血病患者以及严重贫血等病症患者。

2.

肝肾功能不良、严重心脑血管疾病急性发作期。

3.

恶性肿瘤、不明原因肿块的部位,严重下肢静脉曲张部位禁止刮痧。

4.

糖尿病患者皮肤有溃烂处、皮肤表面有伤口(如青春痘),不宜在伤口处刮拭,以免伤口出现感染。

5.

不明原因腹痛、内脏出血禁止刮痧。

6.

韧带、肌腱部位的急性损伤、骨折以及外科手术疤痕处,三个月内皆不宜进行刮痧。

7.

妇女月经、怀孕期间,酒醉,饭前及饭后半小时不宜刮痧。

8.

脑神经衰弱的患者避免睡前刮痧。