

北京中医药大学李志刚教授推荐给女性朋友经典保健方案、最佳养生秘诀

中国首创会说话的书

按摩·刮痧 拔罐·艾灸



疗法100种·女性篇

李志刚 / 主编



按摩方法25种



刮痧方法25种



拔罐方法25种



艾灸



传授四种中医
保健养生秘方，
图解清晰，简单易学

扫描二维码，
同步视频“码”上看



按摩 刮痧 拔罐 艾灸
疗法100种
女性篇

李志刚 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 (CIP) 数据

按摩刮痧拔罐艾灸疗法100种. 女性篇/李志刚主编

. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5388-7947-6

I. ①按… II. ①李… III. ①女性—保健—按摩疗法
(中医) ②女性—保健—刮痧疗法 ③女性—保健—拔罐疗
法 ④女性—保健—艾灸 IV. ①R244 ②R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第170472号

按摩 刮痧 拔罐 艾灸疗法100种·女性篇

ANMO GUASHA BAGUAN AIJIU LIAOFA 100 ZHONG NÜXINGPIAN

主 编 李志刚

责任编辑 杨晓杰 宋秋颖

封面设计 伍 丽

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 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 635 mm × 1020 mm 1/16

印 张 8

字 数 80千字

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7947-6/R · 2354

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言 | Preface

爱美之心，人皆有之，尤其是对于女性而言，拥有年轻美丽的容貌和健康的体态是一件幸福的事情。随着社会的发展，国民经济的不断增长，人们的保健养生意识不断增强，女性朋友们也意识到真正的美丽是不能只靠化妆品来修饰的，由内而外焕发的健康美才是真正的美丽，而这些是不能只依靠保健品的。尤其是在现代社会，越来越多的女性朋友不再只是家庭主妇，她们也有属于自己的工作。工作繁忙、生活压力大、精神紧张等诸多原因都容易导致免疫力下降、内分泌失调、毒素积存，从而影响女性朋友们的皮肤、精神状况。从中医角度讲，这是脏腑损伤、功能失调、气血异常、阴阳失衡而导致肌肤不美，或出现亚健康。由此可见，自内而外的养生才是健康与美丽的根本。

中医穴位疗法是我国传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然医疗保健疗法，千百年来广泛流传于我国民间。经穴是中医理论体系的一大支柱，中医的按摩、艾灸、拔罐、刮痧等保健方法都是通过作用于穴位来达到舒经活络、益气养血、强身健体的目的。穴位是体内气血流畅的枢纽，选择恰当的穴位疏通经络，往往能起到意想不到的效果。女性朋友们如果经常用按摩、艾灸、拔罐、刮痧来刺激穴位，将穴位养生保健治病功效充分发挥出来，就能改善体质、防治各种妇科常见疾病、改变亚健康状态，以达到美容养颜、焕发精神活力的目的。

此书用通俗易懂的语言讲解了按摩、艾灸、拔罐、刮痧的中医理论，教给女性朋友们简便、实用而又有效的防病、保健和治疗的方法。让您学会运用中医穴位疗法扶正人体阳气，祛除体内寒邪、瘀滞。无论有无医学基础，阅读此书都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需、疗身体之疾，让它成为您最实用、最有效、最直接的防病、治病“宝书”。

目录 | Contents

第一章 女人不得不看的保健知识

细说女性的体质特点	002
了解女性的健康标准，防治亚健康	003
经络穴位——人体身上最好的养生抗衰药.....	003
女性适宜采用的中医理疗法	005
中医养生保健注意事项	009

第二章 魅力女人——中医保健为美丽加分

美容养颜 脸色红润，靓丽永驻.....	012
丰胸美乳 双峰美挺，走路生风.....	016
瘦身降脂 苗条腰身，盈盈一握.....	019
调经止带 行气活血，没有烦恼.....	026
排毒通便 调理肠道，排除毒素.....	032
益气养血 红光满面，精神焕发.....	037
疏肝解郁 消除抑郁，完美心情.....	042
养心安神 除烦定心，睡眠舒适.....	045
宣肺理气 止咳嗽，畅呼吸.....	050
消除疲劳 精神抖擞，不再厌倦.....	055



第三章 要私密，更要健康——妇科病中医理疗法

月经不调 益气补血调生理	060
痛经 调经止痛解难题	065
急性乳腺炎 消炎止痛施招法	070
乳腺增生 消肿止痛有绝招	073
慢性盆腔炎 行气活血除炎症	077
阴道炎 消除瘙痒治炎症	083
外阴炎 止痒止痛见奇效	086
带下病 消除异味效果好	090
子宫肌瘤 活血化瘀烦恼少	097
子宫脱垂 防治此病须趁早	099
不孕症 消除此症早当妈	105
闭经 调理肾脏有妙招	111
宫颈炎 温补肾阳少病痛	118
子宫内膜炎 消除炎症心情好	120





女人不得不看的 保健知识

《黄帝内经》认为：“有诸内，必行诸外。”也就是说，身体内部的不健康，会从外表显现出来，所以说颜面反映了一个人全身的健康状况。根据女性的生理特点及健康标准，我们可以通过按摩、艾灸、拔罐、刮痧来养生治病，利用学到的相关的保健知识，来达到舒经活络、益气养血、强身健体的目的，既省钱又方便。





细说女性的体质特点

中医认为组成人体的基本物质有精、气、血、津液。对女性而言，健康保养应从补充气血、防寒保暖、调养情绪等方面着手。而女性体质有三大特点，那就是以血为本、以肾为根、情绪多变。

◎ 以血为本

妇女以养血为本，女性若不善于补血养血，就容易出现面色萎黄、头晕眼花、气短乏力、唇颊苍白等血虚证，即贫血，严重的话容易过早出现皱纹、脱齿、白发、走路不稳等早衰症状，以及出现月经失调、四肢麻痺、闭经、卵巢早衰等妇科疾病。女人只要精血旺盛，人就会显得年轻，身体才会健康。

◎ 以肾为根

肾主宰着女性生长、发育、生殖、衰老的全过程，肾之精气是维持女性机体阴阳平衡的根。女性一生的自然盛衰现象，实际上是肾的自然盛衰的外在表现。女

性一旦肾出现问题，就可能会出现初潮迟、月经量少而色暗、排卵期出血、闭经、断经早、双乳萎小、白带异常、不孕、性冷淡、习惯性流产、子宫脱垂等妇科特有的病症表现。还可能伴有面黄肌瘦、腰酸背痛、头痛头晕、神经衰弱、失眠、抑郁、夜尿频数、脱发等外在特征。

所以女性在一生中每个年龄段都需要补血养肾，女性肾气最旺盛的时候也是生育功能最旺盛的时候。

◎ 情绪多变

中医称怒、喜、忧、思、悲、恐、惊为七情。每一个正常人都存在着以上七种情绪的变化。中医认为肝脏是一个多气少血的器官，所以一旦心情不愉快，就容易造成气的流通不畅，就会出现胸闷、胁胀、腹胀，甚至产生乳腺增生、月经不调及消化道疾病。所以对女性来说调节好情绪非常重要，因此调养肝脏也显得尤为重要。





了解女性的健康标准，防治亚健康

关于女性的健康，尚无统一和明确的标准。中医认为“脾胃为后天之本”，一个人健康与否关键在于脏腑和经络是否健康，而脏腑是否健康关键看脾胃。中医总结出以下10条女性健康的标准：

(1) 声息调和。说话声音宏亮，呼吸从容不迫，心平气和，反映出肺脏功能良好，抵抗力强。

(2) 眼睛有神。目光炯炯有神，无呆滞感，说明精气旺盛，脏器功能良好。

(3) 小便通畅。小便通畅，说明泌尿、生殖系统大体无恙。

(4) 大便通畅。无腹痛、腹泻之虑，则消化功能健旺。

(5) 体型适中。保持体形匀称，不宜过胖。

(6) 牙齿坚固。注意口腔卫生，基本上没有龋齿和其他口腔疾病。

(7) 腰腿灵便。每周进行三次以上的运动，每次不少于半小时；表现出肌肉骨骼和四肢关节

有力灵活。

(8) 脉搏正常。指每分钟钟心跳次数保持在正常范围(60~80次/分)，说明心脏和循环功能良好。

(9) 饮食有节。坚持定时定量，不挑食和偏食，不暴饮暴食，无烟酒嗜好，注意饮食结构要科学合理。

(10) 起居有时。能按时起床和入睡，睡眠质量好。



经络穴位——人体身上最好的养生抗衰老

经络是经脉与络脉的总称，是周身气血运行的通道。大的为经，它就好比是人体内的环路，广泛地连接着人体内的的重要部位；小的叫络，就如同主路旁的辅路，既是对主路的补充，又能够增加细微之处的联系。经脉系统包

括十二经脉，也就是十二正经，还有奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部，其中最主要的就是十二经脉和奇经八脉中的任脉和

督脉了；络脉系统包括十五络脉，以及难以计数的浮络、孙络等。

十二经脉里的气血就好像是江河里的水，在不停地流动着，而奇经八脉就好像是湖泊和水库，有着调节十二经脉气血的作用。当十二经脉的气血量多的时候，就会渗灌到奇经八脉中。要是十二经脉的气血不足的话，奇经八脉中的气血又会流到十二经脉中。女性朋友只要懂得经络穴位理疗法，就能够为自己找到最好的养生抗衰老药。

使用经络穴位，是一项技术活，也可以说是一把双刃剑，所以，在进行自我按摩之前，要学会如何找准穴位。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的最简单的寻找穴位的诀窍。

◎ 手指度量法

利用手指作为寻找穴位的尺度，中医称为“同身寸”。“同身寸”与日常生活中所用的长度单位“寸”不是同一概念，千万不能与之混淆。骨节长短不一，虽然两人同时各测得1寸长度，但是实际长度也会不一样。

1寸：大拇指横宽；1.5寸：食指和中指二指指幅横宽；2寸：食指、中指和无名指三指指幅横宽；3寸：食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽。

◎ 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间到前发际正中3直寸为印堂穴。

◎ 标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、肚脐、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

◎ 感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛、硬结、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差如发凉发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么那个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。





女性适宜采用的中医疗法

◎ 按摩

按摩的治病原理

按摩可以促进身体的血液循环，消除疲劳，达到治病健身的目的。中医按摩在中医理论的指导下，通过按摩身体的经络穴位，刺激内脏活动，起到独特的治病强身的效果，可以使生物电分布恢复平衡。加上中医按摩独特的补泻手法，可以达到事半功倍的效果。

按摩的功效

(1) 平衡阴阳，调整脏腑。按摩能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。实践证明：强而快的按摩手法能够引起神经和肌肉的兴奋；轻而缓的按摩手法则可以抑制神经、肌肉的功能活动。

(2) 疏通经络，调和气血。经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病，通过按摩，可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。

(3) 扶正祛邪，增强体质。按摩是患者通过刺激穴位，增强其扶正、祛邪的功能，从而促进自身的消化吸收和营养代谢，保持软组织的弹性，提高肺活量等。经常进行按摩能够提高机体免疫能力，进而防止发病等。

(4) 强壮筋骨，通利关节。骨伤疾患会直接影响到运动系统功能，按摩能够强健筋骨，令患者各脏腑的正常功能得以恢复，令由于肌肉等软组织痉挛、粘连而导致关节失利的患者

解痉松黏、滑利关节。实践证明，在病变的关节部位进行按摩，可以促进关节滑液的代谢，增强关节囊和关节的韧性。

(5) 活血化瘀，消肿止痛，松解粘连。肢体软组织损伤后，这个部位的毛细血管便会破裂出血，形成局部瘀血而又肿胀疼痛的现象。外伤或者出血这种局部的刺激可引起血管的痉挛。按摩能够加速局部供血、消散瘀血、松解粘连、消除痉挛、恢复关节功能。

◎ 艾灸

由于灸法成本低廉、操作方便，其适应证又很广，疗效显著且无不良反应，既可祛除疾病，又能强身健体，因此数千年来深受广大人民群众喜爱。

艾灸疗法具体起源于何时已无证可考，但因其用火，所以可追溯到人类掌握和利用火的旧石器时代。远古的先民就采取用火烧灼

身体固定部位的方法治疗疾病，灸法从此也就产生了。后来，又经过不断的实践，人们最终选用既易点燃又有药理作用的艾草作为灸疗的主要材料，于是将这种方法称为艾灸。

近年来，国内外出现了“中医热”“针灸热”，艾灸疗法也随之复兴，并取得了长足的进步，出现了“燎灸”“火柴灸”“硫黄灸”等新灸法，发明了电热仪等各种现代灸疗仪器。迄今为止，全世界已有100多个国家和地区将我国的艾灸疗法作为解除患者病痛的治疗方法之一。

◎ 拔罐

拔罐法是一种借燃烧、温热或抽气等方式使罐内产生负压而直接吸着皮肤表面，造成瘀血现象而达到治疗目的的方法，并且经常与针灸、放血疗法配合使用。

拔罐的作用

(1) 负压作用。人体在火罐负压吸拔时，皮肤表面有大量气泡溢出，从而加强局部组织的气体交换。负压使局部的毛细血管通透性改变和毛细血管破裂，少量

血液进入组织间隙，从而产生瘀血，红细胞受到破坏，血红蛋白释出，出现自身溶血现象。在机体自我调整中产生行气活血、舒筋活络、消肿止痛、祛风除湿等功效，起到一种良性刺激，促其恢复正常功能的作用。

(2) 温热作用。拔罐法对局部皮肤有温热刺激作用，以大火罐、水罐、药罐最为明显。温热刺激能使血管扩张，促进以局部为主的血液循环，改善充血状态，加强新陈代谢，使体内的废物、毒素加速排出，改变局部组织的营养状态，增强血管壁的通透性，增强白细胞和网状细胞的吞噬活力，增强局部耐受性和机体的抵抗力，起到温经散寒、清热解毒等作用，从而达到促使疾病好转的目的。

(3) 调节作用。拔罐法的调节作用是建立在负压或温热作用的基础之上的。

首先是对神经系统的调节作用，由于自身溶血等给予机体一系列良性刺激，作用于神经系统末梢感受器，经向心传导，达到大脑皮质；加之拔罐法对局部皮肤的温热刺激，通过皮肤感受器和血管感受器的反射途径传到中枢神经系统，加强大脑皮质对身体各部分的调节功能。其次是调节微循环，提高新陈代谢。此



外，拔罐后自身溶血现象会产生一种类组织胺的物质，随体液周流全身，刺激各个器官，增强其功能活力。

(4) 机械作用。拔罐疗法是一种中医外治法，也是一种刺激疗法。它在拔罐时通过罐内的负压，使局部组织充血、水肿，产生刺激作用和生物学作用。罐内负压使罐缘紧紧附着于皮肤表面，牵拉了神经、肌肉、血管以及皮下的腺体，可引起一系列神经内分泌反应，给机体造成良性刺激，增强各器官的功能活力，有助于人体功能的恢复。

机械作用还能使表皮角质层断裂，细胞由复层变为单层，各级血管扩张，从而提高皮肤的渗透作用，有利于局部用药的吸收。而拔罐的引流作用，及刺激局部皮脂分解、脂肪酸形成，则有助于局部皮肤自洁、抗感染。皮肤生发层受刺激，角质形成细胞增生，毛囊细胞向棘细胞推移，有助于伤口愈合，减轻瘢痕。

拔罐疗法的治病原理

在火罐共性的基础上，不同的拔罐法各有其特殊的作用。如走罐可以改善皮肤的呼吸和营养，可增强关节、肌腱的弹性和活动性，可增加肌肉的血流量，可加深呼吸，增强胃肠蠕动，可加速静脉血管中血液回流，降低大循环阻力，减轻心脏负担，调整肌肉与内脏血液流量及贮备的分布情况。慢而轻的手法对神经系统具有镇静作用；急而重的手法对神经系统具有一定的兴奋作用。

循经走罐能改善各经的功能，有利于经络整体功能的调整。如药罐法，在罐内负压和温热的作用下，局部毛孔、汗腺开放，毛细

血管扩张，血液循环加快，药物可更多地被直接吸收，根据用药不同，发挥的疗效各异；水罐法以温经散寒为主；刺络拔罐法以逐瘀化滞、解闭通结为主；针罐结合则因选用的针法不同，可产生多种效应。

(1) 疏通经络、行气活血。人体的经络内属于脏腑，外络于肢体，纵横交错，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联络成为一个有机的整体，具有运行气血，沟通机体表里、上下和调节脏腑组织活动的作用。它通过罐体边缘的按压及负压的吸吮，刮熨皮肤，牵拉、挤压浅层肌肉，刺激经络、穴位，循经传感，由此及彼，由表及里，以达到通



其经脉、调整气血、平衡阴阳、祛病健身的目的。

(2) 双向调节、异病同治。拔罐疗法具有双向的调节作用和独特的功效,在取穴、操作等程序不变的情况下,可治疗多种疾病。如大椎穴刺血拔罐法,既可治疗风寒感冒,又可治疗风热感冒,还可用于内伤发热;既可治疗高血压、头痛等内科疾病,又可用来治疗顽固性荨麻疹、痤疮等皮肤科疾病。

◎ 刮痧

刮痧是以中医脏腑经络学说为理论指导,集针灸、按摩、点穴、拔罐等非药物疗法之所长,用水牛角为材料做成刮痧板,配合刮痧疏导油进行的一种自然疗法,对人体有活血化瘀、调整阴阳、舒筋通络、调整信息、排除毒素等作用,既可预防保健又可治病疗疾。

预防保健作用

刮痧疗法的作用部位是体表皮肤,皮肤是机体暴露于外的最表浅部分,直接接触外界,且对外界气候环境等变化起适应与防卫作用。健康人常做刮痧(如取背俞穴、足三里穴等)可增强卫气,卫气强烈

护表能力强,外邪不易侵表,机体自可安康。

治疗作用

(1) 活血化瘀。刮痧可调节肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,以促进刮拭组织周围的血液循环,增加组织血液流量,从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

(2) 调整阴阳。刮痧可以改善和调整脏腑功能,使脏腑阴阳得到平衡。

(3) 舒筋通络。刮痧可以放松紧张的肌肉,消除肌肉疼痛。

(4) 调整信息。人体的各个脏器都有其特定的生物信息(各脏器的固有频率及生物电等),刮痧疗法可以通过刺激体表的特定部位,产生一定的生物信息,通过信息传递系统输入到有关脏器,对失常的生物信息加以调整,从而对病变脏器起到调整作用。

(5) 排除毒素。刮痧过程可使局部组织形成高度充血,血管神经受到刺激使血管扩张,血液及淋巴液流转增快,吞噬作用及搬运力量加强,使体内废物、毒素加速排除。

(6) 行气活血。刮痧作用于肌表,可以使经络通畅、气血通达,则瘀血化散,局部疼痛得以减轻或消失。





中医养生保健注意事项

◎ 按摩时要遵循的5个原则

- (1) 先轻后重。
- (2) 宜慢不宜快。
- (3) 胖人用力要略重。
- (4) 不要对穴位用力太大。以按摩时有适度的酸胀、麻木、舒适感为宜。
- (5) 按揉头部穴位时力量要轻。

◎ 艾灸时的注意事项

- (1) 在施灸时要聚精会神，以免烧烫伤被灸者的皮肤或损坏被灸者的衣物。
- (2) 对昏迷者、肢体麻木及感觉迟钝者和小儿，在施灸过程中灸量不宜过大。
- (3) 如果被灸者情绪不稳，或在过饥、过饱、醉酒、劳累、阴虚内热等状态下，要尽量避免使用艾灸疗法。
- (4) 被灸者在艾灸前最好喝一杯温水，水的温度以略高于体温为宜，在每次灸治结束后还要再补充一杯60℃左右的热水。
- (5) 施灸过程若出现发热、口渴、红疹、皮肤瘙痒等异常症状时，不要惊慌，继续采用艾灸疗法灸治下去，这些症状就会消失。
- (6) 施灸时间长短应是循序渐进的，施灸的穴位也应由少至多，热度也应逐渐增加。
- (7) 被灸者在采用艾灸疗法治疗疾病的过程中，尽量不要食生冷的食物，否则会不利于疾病的治疗。
- (8) 被灸者的心脏附近和大血管及黏膜

附近少灸或不灸，身体发炎部位禁用艾灸方法进行治疗，孕妇的腹部及腰骶部也属于禁灸部位。

(9) 施灸的时间一般以饭后1小时为宜。被灸者的颜面、大血管、关节处、眼周附近的某些穴位（如睛明、丝竹空、瞳子髎等）不宜用瘢痕灸。

(10) 在采用艾灸疗法治疗或保健时，如果上下前后都有配穴，施灸的顺序一般是先灸阳经后灸阴经、先灸背部再灸腹部、先灸身体的上部后灸下部、先灸头部后灸四肢，依次进行灸治。

(11) 采用瘢痕灸治病时，半年或一年灸一次即可，其他灸



法可每日或隔日灸一次，10次为一个疗程。

◎ 拔罐时要注意的重要细节

(1) 拔罐时，室内需保持20℃以上的温度。最好在避风向阳处。

(2) 拔罐者以俯卧位为主，充分暴露施术部位。

(3) 拔罐的吸附力过大时，可按挤一侧罐口边缘的皮肤，稍放一点空气进入罐中。初次拔罐者或年老体弱者，宜用中、小号罐具。

(4) 拔罐顺序应从上到下，罐的型号应上小下大。

(5) 一般病情轻或有感觉障碍者（如下肢麻木者）拔罐时间要短。病情重、病程长、病灶深及疼痛较剧者，拔罐时间可稍长，吸附力稍大。

(6) 针刺或刺血拔罐时，若用火力排气，须待消毒部位酒精完全挥发后方可拔罐，否则易灼伤皮肤。

(7) 留针拔罐时，要防止肌肉牵拉而造成弯针或折针，发现后要及时起罐，拔出针具。

(8) 拔罐期间应密切观察患者的反应，若出现头晕、恶心、呕吐、面色苍

白、出冷汗、四肢发凉等症状，甚至血压下降、呼吸困难等情况，应及时取下罐具，将拔罐者仰卧位平放，垫高头部，轻者可给予少量温开水，重者针刺人中、合谷。

(9) 拔罐时间过长或吸力过大而出现水疱时，可涂龙胆紫，覆盖纱布固定。如果水疱较大，可用注射器抽出水疱内的液体，然后用利凡诺纱布外敷固定。

(10) 拔罐者在过饥、过饱、过劳、过渴、高热、高度水肿、高度神经质、皮肤高度过敏、皮肤破损、皮肤弹性极差、严重皮肤病、肿瘤、血友病、活动性肺结核、月经期、孕期，均应禁用或慎用拔罐疗法。

◎ 刮痧时要注意的重要细节

(1) 刮痧时皮肤汗孔处于开放状态，如遇风寒之邪，邪气会直接进入体内，不但影响刮痧的疗效，还会引发新的疾病。故避风和注意保暖很重要。刮痧半小时后才能到室外活动。

(2) 刮痧过程使汗孔开放，邪气排出，会消耗部分体内津液，刮痧后喝一杯热水，可补充水分，还可促进新陈代谢。

(3) 刮痧3小时内不要洗澡。刮痧后毛孔都是张开的，所以要等毛孔闭合后再洗澡，避免风寒之邪侵入体内。

(4) 刮痧时刮至毛孔清晰就能起到排毒的作用。有些部位是不易刮出痧的，室温低时也不易出痧，所以，刮拭的时候不要一味追求出痧，以免伤害到皮肤。

(5) 刮痧的时候要一次只治疗一种病，并且不可刮拭时间太长。不可连续大面积刮拭，以免损伤体内的正气。

第二章

魅力女人 ——中医保健为美丽加分

爱美是女人的天性，好气色能为女人增添不少光彩，我们常夸人“面带红光”，这便是一种气色充盈的外在表现。然而在现实生活中我们也常常听到不少女性感叹自己的气色不佳，这正是因为女人具有特殊的生理变化，过了黄金年龄之后，容颜极易衰老，气色也极易变差。按摩、艾灸、拔罐、刮痧等中医理疗法可以调节相应脏腑，行气活血，改善皮肤微循环。

