

国家级美容保健刮痧权威专家
手把手教你轻松刮出美丽容颜

一刮就美

旅游卫视《美丽俏佳人》主讲专家

张秀勤 著

超简单
图解版

超值赠送张秀勤亲自讲解美容刮痧DVD

北京出版集团公司
北京出版社

一刮就美

张秀勤 著

北京出版集团公司
北京出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

一刮就美 / 张秀勤著. — 北京 : 北京出版社,

2013.7

ISBN 978-7-200-09811-2

I. ①—… II. ①张… III. ①女性—美容—刮搓疗法

—图解 IV. ① R244.4-64 ② TS974.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 103749 号



一刮就美

YI GUA JIU MEI

张秀勤 著

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址 : www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 20.25 印张 100 千字

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-09811-2

定价: 69.00 元

(超值赠送张秀勤亲自讲解美容刮痧 DVD)

质量监督电话: 010-58572393





前言



岁月的印记会重叠在每一张容颜之上，旧的伤痕和新的惆怅都会在容颜上记录下来。当手持一枚温润剔透的玉石在其间缓慢抚触时，我似乎可以阅读到每一个前来做刮痧美容的女子的往昔与现在，她们的喜怒哀乐，都纤毫毕现地呈现在玉石与皮肤的亲密接触中，反复提示着我美的真谛：美是由内而外的，身体内环境的健康清洁，心灵的纯净无瑕，最终都会通过容颜这面镜子展现给别人。

想要变美，仅仅通过外部的修饰是不够的。谁不愿意素颜雪净、肌肤清通透亮？那些长在脸上的皱纹、斑点、痘痘，不仅仅有损于容颜；更是在提示我们，身体内部出现了问题。要想解决这些问题，需要由内而外地全面调节。用刮痧美容的方法，局部刮拭和整体刮拭双管齐下，才能解决问题的根本，才会使容颜持久美丽。

自我研发的全息经络刮痧美容方法问世后，在不断有人反馈获得刮痧美容效果喜讯的同时，也不断有人在咨询，如：为什么别人刮痧能美白祛斑，而自己刮痧美容效果不是很明显？为什么刮痧美容的效果保持的时间不长？等等。我在逐一答疑解惑的同时，发现了在刮痧美容过程中共同的误区：第一是一定要掌握面部刮痧的要领，万万不可以用身体的刮痧方法刮拭面部。面部刮痧是个细活，因为面部五官所在，骨骼形态起伏变化多，刮拭难度大。而且美容不止在皮肤表层，只有全面激发、调动面部皮、脉、肉、筋、骨各个层级的活力，才能获得满意的美容效果。产生皮肤问题的皮下深层部位不同、原因不同、性质不同，刮痧板渗透力所达的部位，刮拭的角度、方向都有区别，所以不但要掌握面部刮痧的基本方法，还要掌握针对各种面部问题的刮拭技巧，才能获得较长时间的美容效果。第二是很多朋友将刮痧美容像护肤品一样使用，只做面部刮痧，不做身体调理，不寻源治本。想要巩固面部刮痧美

容效果，一定要知道面部出现的斑、痘、皱纹提示的是哪里的气血失调了？是哪一个脏腑器官功能下降了？是虚还是实？是寒还是热？只有通过辨证调理相应脏腑的气血经络，才能巩固面部刮痧美容的效果，留住美丽。

为了让更多的人快速掌握刮痧美容技巧，留住青春，变得美丽，本书在以往出版的刮痧美容图书的基础上，用通俗的语言，详尽介绍了解决各种面部问题的刮拭技巧，书中配有大量的实操图片和详细的刮痧示意图，并首次用量化的形式把刮拭所用的按压、速度、角度用图片加文字的形式生动地呈现出来；还运用中西医的理论对面部重点刮拭经穴进行了更详细的研究和分析，将面部美容的关键部位，即皮肤易出皱纹、斑痘处的肌肤结构和穴位、经络、玄府（汗孔）、全息穴区的对应关系进行了透彻的讲解。这样，读者朋友们就可以从面部的一些微小气色的变化，甚至小小的皱纹，见微知著，提前发现身体亚健康的蛛丝马迹，并根据问题所在进行面部刮痧和相应的脏腑器官的全面调理，从而巩固面部刮痧的美容效果。这就是一刮就美的真正含义：从外到内去寻找，从内到外去美丽。笔者还是将多年从事刮痧美容的经验心得体会以“专家提示”的方式在各章节中详细讲述。

通过成千上万例的临床实践证明，按照这样的美容方式进行刮痧美容，在容颜变美的同时，你还会收获月经不调、痛经等症状缓解了，精力变得旺盛了等更多的意外惊喜，就连心情都变得愉悦了！这些看似不可思议的收获，正是刮痧在调节外在皮肤的同时，也在调理身体内部脏腑的功能，而在调理脏腑的同时又在巩固着外在容颜的美丽。

女人如花，花是娇艳多姿的容颜；经脉如茎，茎是运送气血的涓涓细流；脏腑如根，根是万物生发的初始本源。刮痧美容就像是一缕唤醒本源、涌动清泉、温煦花朵的春风，让女人比水更清透，比花更娇艳。

张秀勤

2013年6月



目录

Contents

第一章 一刮就美的秘密

第一节 一刮就美源于内外兼修 / 2

面部是花朵，经络是花茎，脏腑是花根，美丽要找对根本 / 4

花茎畅通，花朵才艳丽，美丽要通经络 / 4

根深叶茂，花朵鲜艳更持久，美丽要调脏腑 / 6

面部是全身脏腑器官健康的显示器 / 8

同时调理“花、茎、根”，让肌肤获得清、通之美 / 10

玄府，是“花、茎、根”的美容要塞 / 11

第二节 一刮就美的面部关键部位 / 12

穴位，面部自带的清泉 / 13

面部肌肉分布决定了我们的面容和表情 / 14

面部刮痧的经脉、腧穴分布与美容的关系 / 16

面部刮痧全息穴区的分布及美容作用 / 31

第三节 一刮就美的关键：寻找皮肤下的异常变化 / 34

发现阳性反应 / 34

阳性反应的诊断规律 / 35



第二章 一刮就美应知事项

- 第一节 面部刮痧能解决哪些问题 / 38
- 第二节 美白祛斑不留痧痕的刮痧四要素 / 40
 - 速度 / 40
 - 力度 / 40
 - 角度 / 41
 - 时间 / 41
- 第三节 面部刮痧应该注意什么 / 42
- 第四节 哪些人不适合做刮痧美容 / 43

第三章 一刮就美的准备工作

- 第一节 专用美容刮痧器具 / 46
- 第二节 洁面用品 / 49
- 第三节 美容刮痧刮拭方法 / 50
 - 面部美容刮痧方法 / 50
 - 身体其他部位刮拭方法 / 54
 - 配合刮痧美容的艾灸方法 / 58
 - 配合刮痧美容的拔罐方法 / 59



第四章 一刮就美的分区刮拭法及皮肤问题分析

第一节 局部美带来整体美：分区刮拭，局部皮肤问题分析 / 62

面部各区的范围界定和常见皮肤问题 / 63

额头区：前额至双眉之上，左右至两侧发际 / 64

眼周区：从内眼角分别经上下眼眶至外眼角 / 68

面颊区：面颊中部从下眼睑至颧骨下方，从鼻旁向外，
上至太阳穴，下至耳前方 / 72

口周区：口周上下，口角外侧至耳根下 / 76

鼻区：从鼻根部至鼻尖部，鼻根两侧至鼻翼、鼻沟 / 80

下颌区：下颌中间上至承浆穴，下至廉泉穴，外至下颌角 / 84

第二节 养颜美容面部刮痧的作用和技巧 / 86

刮前准备，清洁面部，涂美容刮痧乳 / 88

养颜润肤、去皱刮痧法 / 89

查找不美原因的诊测健康刮痧法 / 94

美白祛斑刮痧法 / 98

提升、紧肤、瘦脸刮痧法 / 102

辅助耳部、头部刮痧 / 108

刮后皮肤保养及注意事项 / 111





第五章 皮肤问题一刮就美

第一节 刮走晦暗无光，刮出均匀净白、靓丽肤色 / 114

皮肤内部各处都藏着阻碍肌肤净白的因素 / 114

美容刮痧将暗沉一扫而光，轻易获得净白透明肤色 / 115

净白刮拭手法要点 / 115

额头晦暗、缺乏光泽 / 116

眼周皮肤晦暗缺乏光泽 / 124

鼻部苍白或晦暗、缺乏光泽 / 134

颧部红暗或苍白缺乏光泽 / 137

嘴唇上部皮肤晦暗、缺乏光泽 / 140

下颌部晦暗、缺乏光泽 / 144

下颌外侧（两腮）晦暗 / 148

食疗与护肤 / 152

第二节 刮淡皱纹，刮出紧致肌肤 / 154

减皱刮拭手法要点 / 155

额头皱纹 / 156

眉眼间皱纹 / 160

眼周皱纹 / 162



鼻梁中间的十字形或纵向皱纹 / 166

两颧部肌肤松懈，法令纹 / 170

上下口唇皱纹 / 174

下颌皱纹 / 178

食疗与护肤 / 182

第三节 釜底抽薪 刮灭痘痘 / 184

痤疮形态特点、分布规律及刮痧治疗方法 / 184

祛痘刮拭手法要点 / 185

满面痤疮 / 186

额头中部痤疮 / 190

额头外侧痤疮 / 194

鼻子痤疮 / 196

两颧部痤疮 / 198

口周痤疮 / 200

下颌中部顽固痤疮 / 204

下颌两侧顽固痤疮 / 208

食疗与护肤 / 212





第四节 祛斑美白刮痧法：一样的斑不一样的刮痧部位 / 214

祛斑美白刮拭手法要点 / 215

额头两侧及太阳穴黄褐斑 / 216

外眼角下黄褐斑 / 220

鼻梁中间的黄褐斑 / 224

两颧部黄褐斑 / 228

上唇部黄褐斑 / 232

下颌外侧黄褐斑 / 236

食疗与护肤 / 238

第五节 刮出细嫩皮肤，让毛孔缩小 / 240

细嫩皮肤刮拭手法要点 / 241

额头、鼻部毛孔粗大 / 242

食疗与护肤 / 246

第六节 消除和缩小眼袋刮痧法 / 248

认识眼袋 / 248

减缩眼袋刮拭手法要点 / 249

食疗与护肤 / 256



第七节 让青筋或红血丝隐退 / 258

青筋或者红血丝都是血管问题 / 258

让青筋、红血丝隐退刮拭手法要点 / 259

额头青筋 / 260

眼周青筋 / 264

鼻部青筋 / 268

两颧部中央红血丝 / 272

舌下青筋凸起 / 276

下颌青筋 / 278

食疗与护肤 / 282

第八节 刮痧美唇、润唇 / 284

认识口唇 / 284

美唇、润唇刮拭手法要点 / 285

上唇颜色苍白、泛青 / 286

下唇色苍白 / 290

上唇颜色暗红 / 294

下唇绛红色 / 298

整个口唇颜色改变 / 302

食疗与护肤 / 308



第一章 一刮就美的 秘密



无论是天生丽质难自弃，还是巧笑倩兮，美目盼兮，哪一个女子不希望一顾倾人城，再顾倾人国？于是，她们尝试了各种方法，甚至不惜在自己的脸上“舞刀弄枪”，其中的一些人一不小心还成了东施效颦。

其实变美很简单，只要有普普通通一块玉石刮痧板，再加上一些简单的手法技巧，就能让面部五官更具立体感、延缓衰老，从内到外都美丽起来。



一刮就美源于 内外兼修

无论是天生丽质难自弃，还是巧笑倩兮，美目盼兮，哪一个女子不是为美丽而生？又有哪一个女子不希望一顾倾人城，再顾倾人国？于是，就有了女性对美的不懈追求，她们尝试了各种方法，甚至不惜在自己的脸上“舞刀弄枪”，其中的一些人不是收效甚微，就是适得其反，一不小心还成了东施效颦，让人惋惜。

我在多年的临床实践中，常常遇到这样的女子，她们本身相貌和皮肤的基础不错，但为了使自己更完美，为了留住青春，尝试了很多方法。有些人乱服药物导致内分泌紊乱，也有些人用某些美容方法失败后四处寻求补救的方法，每次听到这些，都会让我感到遗憾，要是能有更多的人了解刮痧，学习刮痧，尝试应用刮痧，会少走多少弯路而轻而易举地实现美丽的愿望！

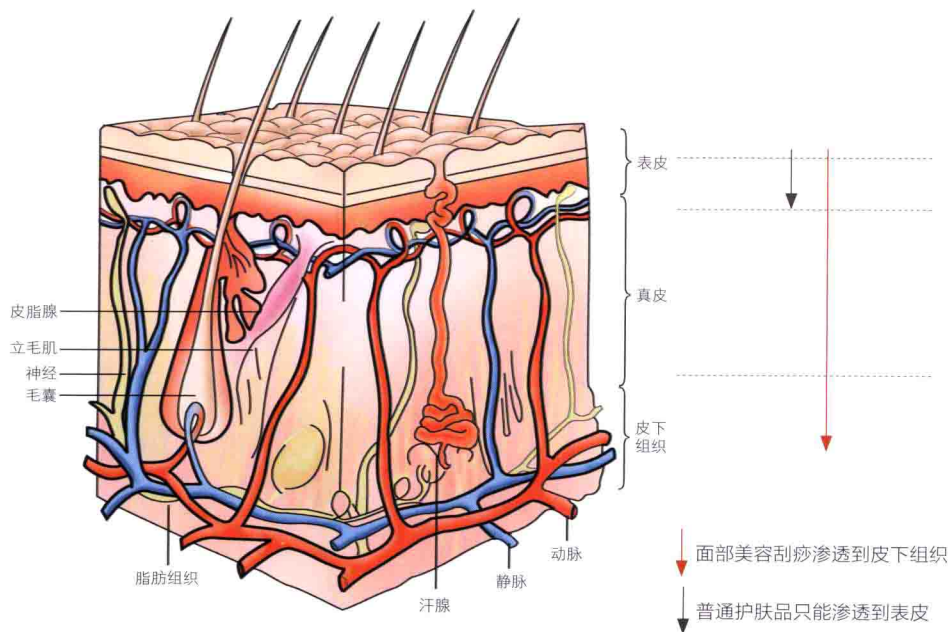
变美其实很简单，只要有普普通通一块玉石刮痧板，再加上一些简单的手法技巧，就能让皮肤焕发净白清透的魅力；如果能坚持下去，通过持之以恒的正确操作，就能让面部五官更具立体感、保持青春、延缓衰老；通过对相应的经络、穴位、全息穴区的刮痧，不仅能让人外表变美，还可以通过调节脏腑的功能让人从内到外地健康美丽。而要达到这些所需要付出的成本，不过是百元以内，学会了这种经济有效的方法，何必还要去选择那些极端的方式来达到美丽的目的呢？

在我最近几年的教学中，我要求学习美容刮痧的学生，都要作面部刮痧对比记录，要求她们在没刮之前先照一张一寸免冠照，刮痧1次之后再照1张，刮拭3~5次的时候再照1张，1个疗程结束的时候再照1张，然后进行对比。结果她们发现在她们的面部悄然发生了很多变化，不仅是皮肤的颜色、光泽度和细腻程度发生

了改变，而且色斑变淡了，鱼尾纹、法令纹都变浅了，甚至连面部肌肤都收紧了，肌肉更具弹性了，整个脸看上去像是年轻了好几岁。

在变美的同时，有些学生告诉我，她们的一些月经不调、痛经的症状也改善了，心情变得愉悦了，这就是美容刮痧比其他美容方法更具优势的地方。我们通常用的护肤品，它的作用只停留在皮肤表面，连真皮层都很难穿越，更不用说到达血液和淋巴了；而刮痧不同，它不仅能作用在我们面部皮肤的真皮层，还能通过刮痧板向下压力的作用，渗透至毛细血管（静脉和动脉相连处）的微循环，同时，刮痧的重点部位集中在经络、穴位和全息穴区，通过刮拭这些地方可以达到调节内部脏腑的功能，从而标本兼治，内外同调，让人美丽又健康。

如今，成千上万人体验了刮痧美容，众多的临床操作者验证了刮痧美容令人惊叹的效果。越来越多的人通过刮痧美容达到了一刮就美的效果。



普通护肤品只停留在皮肤表面，而刮痧可以通过刮痧板向下的压力作用，渗透至毛细血管（静脉和动脉相连处）的微循环，从根本上解决皮肤缺乏养分或毒素淤积的问题。

