



仇铁群·著

女人刮痧 按摩美容

养颜经

美容养颜+示范

查=爱美必备



+



+



+



36种刮痧小妙招，女人烦恼一扫光 36种按摩养颜方，将美丽进行到底

中国妇女出版社

仇铁群·著

女人刮痧 按摩美容

养颜经

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人刮痧按摩美容养颜经 / 仇铁群著. — 北京:
中国妇女出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5127-0825-9

I. ①女… II. ①仇… III. ①女性-美容-刮搓疗法-基本知识②女性-美容-按摩疗法(中医)-基本知识
IV. ①R244②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第310929号

女人刮痧按摩美容养颜经

作 者: 仇铁群 著

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 12.5

字 数: 200千字

版 次: 2014年2月第1版

印 次: 2014年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0825-9

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



女人刮痧按摩美容养颜经

[前言]

..... Preface



美是生活的一部分。有句话叫“爱美之心，人皆有之”，人们对美的追求与性别、年龄无关，凡是漂亮的，总要照单全收。女性爱美并不全是美给他人看，虽说“窈窕淑女，君子好逑”，但更多的，是由里到外的美丽可以让人变得赏心悦目，自信从容，心情愉悦。爱美，是一种生活态度。

女性朋友们都想拥有一张娇嫩如水的面孔以及一副傲人的身材。可是随着生存环境的恶化、生活节奏的加快、工作压力的增大等负面影响，加之岁月在身体留下的痕迹，这些因素给女性的身体及精神造成了极大的影响，首先就表现在肌肤方面。如经常对着电脑会导致肌肤暗淡，甚至产生斑点；过度熬夜加班则容易出现黑眼圈、眼袋；不良的生活习惯会令皮肤粗糙，身材走样；而随着年龄的增长，皮肤也开始老化，乳房下垂、皱纹等开始出现。不仅如此，遗传疾病引起的症状有时同样会出现在我们的身体上，如少年白发、口周皮炎等。

我们掌握不了外在环境及自然规律，有些人就尝试用整形整容的方法改变自己。于是，白皙娇嫩的脸蛋可以注射美容来换得，玲珑有致的身材可以通过吸脂手术或整形来换得。可是这些美容方法是以牺牲人的整体健康来换取局部的短暂美容效果的，而且也不能长期保持一个人的美丽容颜，同时会使人对其产生依赖性。

那么，难道爱美有错吗？是否有自然、无副作用的方法可以在获得美貌的同时也能获得健康呢？实际上中医美容就是一种安全绿色的美容方式，它不需要注射、服药，更不用动刀子，它所倡导的是人和自然统一和谐的美容理念，即通过“通其经络，调其气血”来抵抗衰老、永葆青春，从而达到美丽常驻的目的。

本书就是为使爱美的女性可以在有利健康的前提下获得美丽的容貌、匀称迷人的身材而编写的，内容丰富、翔实，是一本爱美女性的实用书。它选取了两种主要的中医美容方式来对具体的美容问题进行讲解。本书主要分为三部分：刮痧美容、按摩美容与附录中的其他美容养颜法。

第一部分是刮痧美容，首先介绍了刮痧美容的基础知识，如美容原理、工具、常用经穴以及注意事项等。同时又有针对性地列举了女性常见的肌肤问题与几十种“损美”疾病。如肌肤问题中常见的脸色发黄、黄褐斑、皮肤粗糙、上睑下垂等；“损美”疾病中的常见问题如脂溢性脱发、乳腺增生、慢性唇炎、耳部湿疹等。文中先是对每一个肌肤问题产生的原因进行了简单概括，而后详细地阐述了它们的可用经穴、刮痧步骤与美容原理。此外，在每一个问题的后面还有达人支招，告诉读者关于此问题的注意事项或除了刮痧之外的美容方式等。

第二部分是按摩美容，同样首先介绍了按摩的美容原理、步骤、特点、手法及注意事项。其次是美肤淡斑，主要详解了女性面部常见的肌肤问题，如雀斑、眼袋、青春痘、草莓鼻等；再次是紧肤去皱，主要详解了女性身体常见的肌肤问题，如双下巴、腹部赘肉、法令纹、臀部下垂等；最后是减肥塑身，主要详解了女性的局部身材问题，如缩小脸型、降低颧骨、蝴蝶袖、丰胸、瘦腿等。上述内容都是先简单概括一下肌肤问题的产生，而后通过详细的准备工作、按摩步骤、达人支招来告诉读者如何改善肌肤问题。此外，此篇还增加了护肤推荐的板块，告诉读者除按摩之外的护肤方法，如面膜使用等。让读者可以通过多种方式来保养肌肤，将美丽进行到底。

最后是附录，主要选取了其他四种安全、有效的美容养颜方法。即面膜美容法、运动美容法、食疗美容法、中医熏蒸美容法。介绍了四种方法的原理、作用等内容，每一种方法后都简单介绍了几种相应的美容方法。可以作为刮痧、按摩美容的辅助方法。面膜美容法可以根据面膜不同的功能，达到不同的美容效果，如保湿、美白、祛皱等。运动美容法是在运动的过程中消耗身体多余的脂肪，促进新陈代谢，从而达到减肥塑身的效果，而且通过运动还能促进毒素的排出，使人变得更加美丽动人。食疗美容法取材于食物，主要是从根本入手，通过调理身体，让肌肤排除毒素，让女性拥有健康美白的肌肤与光彩照人的气色。中医熏蒸美容是通过熏蒸的方式来排除体内毒素，以改善面部肌肤问题，达到面色圆润、秀丽动人的美容方法。

一个人美丽与否，外部形象很重要，但心灵的美丽同样重要。在追求外在形象美的同时也不可忽视自身修养的提高、气质的培养以及个性、心灵的成长与发掘。阅读本书，通过绿色健康的美容方式让你在获得美丽的同时使疲惫不堪的心得到舒缓，在喧哗吵闹的都市中重获一小方清净天地。静下心来，拿起本书，按照上面的方法来让我们一起在美容养颜的同时获得健康与放松。



目录 contents



上篇 刮痧美容篇

Part1 刮痧美容，一看就懂/002

刮痧美容的原理/002

刮痧美容的特点和功效/004

刮痧美容的出痧原则/005

刮痧美容所需的工具和介质/006

刮痧美容常用的手法和程序/010

刮痧美容常用的经穴/014

刮痧美容的体位及取穴方法/024

刮痧美容的禁忌及注意事项/026

Part2 不刮不知道，刮刮就变靓/028

脸色发黄 祛除黄气，重获红润面容/028

眼袋 促进循环，恢复双眸神采/031

黑眼圈 疏通经络，告别黑眼圈/034

眼泡浮肿 消湿振阳，告别眼部浮肿/037

雀斑 清热活血，打造美丽容颜/039

黄褐斑 理气散邪，除掉恼人斑点/041

皮肤粗糙 濡润肌肤，拥有细腻脸庞/044

皮肤老化 养护皮肤，获得不老容颜/046

面部皱纹 疏通经络，重现青春面容/048

颈部皱纹 补充养分，重拥光滑颈部/051



鱼尾纹 排毒活血，打败鱼尾纹/053

皱眉纹 补气散邪，再展迷人风采/055

鼻唇沟纹 补益养血，远离鼻唇沟纹/057

上睑下垂 养肌益血，恢复明亮双眼/059

乳房下垂 补血理气，有效提升乳房/061

妊娠纹 补足养分，恢复肌肤弹力/063

肥胖 分解脂肪，打造傲人身材/065

双下巴 排毒通络，拒绝双下巴/068

脸部赘肉 瘦脸塑形，恢复面部活力/070

Part3 刮痧能变美，健康第一位/072

头皮屑 活血养肌，告别头屑烦恼/072

少女白发 养血润发，做乌发美人/075



脂溢性脱发 清热凉血，有效健脾养发/078

暗疮 祛风解毒，拥有白嫩脸蛋/081

酒渣鼻 活血通经，治愈酒渣鼻/088

慢性唇炎 健脾和胃，重现红润双唇/090

脂溢性皮炎 消风养血，远离脂溢性皮炎/092

耳部湿疹 滋阴养血，做健康美人/095

口周皮炎 燥湿化浊，再现迷人风采/097

单纯疱疹 清肺胃热，恢复身体健康/099

荨麻疹 疏风清热，和荨麻疹说拜拜/101

突眼症 养肝滋阴，重现闪亮双眸/103

湿疹 补益心气，走出湿疹困扰/106

近视 降火明目，练就火眼金睛/108

红血丝 活血散瘀，重现水亮双眼/110

眼睛疲劳 濡目健脾，恢复眼部活力/112

乳腺增生 疏肝理气，拥有健康胸部/114

下篇 按摩美容篇

Part4 按摩美容，一学就会/117

按摩美容养颜的原理/117

按摩美容养颜的特点和功效/119

按摩美容养颜的手法/121

按摩美容养颜常用的穴位/123

按摩美容养颜的注意事项/125

Part5 美肤淡斑，用按摩加分/127

肤色黯淡 加速循环，有效提亮肤色/127

唇色暗淡 温阳驱寒，拥有水嫩红唇/128

毛孔粗大 去除角质，收缩滋润毛孔/130

眼袋 增加弹性，绽放双眸神采/131

黑眼圈 化瘀通络，击退黑眼圈/133

面神经麻痹 濡润经筋，做貌美女人/134

雀斑 消退黑色素，走出雀斑困扰/136

青春痘 排除污物，彻底打败青春痘/137



Part6 紧肤去皱，按按就搞定/139

- 脸部浮肿** 告别浮肿，重现如花容颜/139
- 眼睑松弛** 恢复弹性，做细致美眉/140
- 双下巴** 补氧瘦脸，拥有不老下巴/142
- 腹肌松弛** 排除水分，练出平坦腹部/143
- 乳房下垂** 刺激激素分泌，恢复乳房弹性/145
- 妊娠纹** 减脂紧肤，恢复腹部弹性/146
- 臀部下垂** 适当锻炼，改善松垮臀部/149
- 前额皱纹** 锁住水分，消除岁月痕迹/151
- 皱眉纹** 消烦去皱，重拾甜美面容/152
- 鱼尾纹** 增加弹性，打败美丽天敌/154
- 嘴角细纹** 消除皱纹，提高个人魅力/156
- 鼻梁细纹** 按摩去皱，提升面部形象/157
- 法令纹** 补充养分，推迟皮肤老化/158
- 颈部皱纹** 加强保养，舒缓颈部肌肉/160



Part7 减肥塑身，巧用按摩见效快/162

- 缩小脸型** 增加养分，打造鹅蛋美脸/162
- 降低颧骨** 促进循环，增加女性美感/164
- 脸部赘肉** 减掉赘肉，做小脸俏佳人/165
- 颈部赘肉** 甩掉脂肪，重现健美颈部/167
- 腰部赘肉** 燃烧脂肪，甩掉“游泳圈”/168
- 腹部赘肉** 增加韧性，让腹部变紧实/169
- 水肿臂** 加速循环，不做水肿一族/171
- 蝴蝶袖** 消除脂肪，紧实手臂肌肉/172
- 丰胸** 按摩乳房，拥有坚挺胸部/174
- 提臀** 按摩丰臀，快速踢走扁平臀/175
- 塑造完美臀部** 消除脂肪，打造优美曲线/177
- 瘦腹** 消耗能量，做玲珑女人/178
- 瘦小腿** 轻松瘦腿，打造迷人双腿/179
- 重塑腿部线条** 紧实肌肉，美化腿部线条/181

附录——常用美容养颜法/183



上篇 >>>

刮痧美容篇

..... *Guasha Meirong Pian*

每个人都期望自己拥有美丽的容颜，然而怎样才能保持容颜的美丽呢？刮痧这一古老的方式就是其中之一。刮痧可以促进气血运行，增加细胞的营养和氧的供给，使细胞活化，从而达到延缓衰老、美化肌肤的目的。



Part 1

刮痧美容，一看就懂

- 刮痧美容的原理
- 刮痧美容的特点和功效
- 刮痧美容的出痧原则
- 刮痧美容所需的工具和介质

- 刮痧美容常用的手法和程序
- 刮痧美容常用的经穴
- 刮痧美容的体位及取穴方法
- 刮痧美容的禁忌及注意事项

刮痧美容的原理

刮痧是用牛角、玉石等工具在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化淤的一种传统自然疗法。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸疼等所导致的风寒痹症都有立竿见影的效果。经常刮痧，可起到调整经气、解除疲劳、增加免疫功能的作用。不仅如此，刮痧还被应用到美容养生上，不仅安全可靠，效果也十分显著，因而受到广大爱美人士的追捧。

那么，刮痧是如何实现美容养颜的呢？也就是说，刮痧美容的原理是什么？

中医认为，大部分疾病都是由于气血瘀滞造成的，“痧”是一种病邪的排泄产物，“出痧”意味着“给邪以出路”，排出毒物，从而改善气血平衡。从现代医学的角度看，刮痧是通过调节神经、内分泌以及免疫系统，从整体上协调人体各组织器官的功能。刮痧美容是运用刮痧的方法，在人的脸上或身体上进行刮拭，以改变人的容颜或形体。



1. 疏通经络，扶正祛邪



中医认为，人体是一个阴阳平衡的整体，当人体受到寒邪暑湿等的侵袭时，邪毒郁于体内，就会出现经络闭阻、气血运行不畅、抵抗力减弱等现象，人体就会失去阴阳平衡而得病。刮痧可以透过皮肤对经络进行良性刺激，从而改善面部和身体的气血流通状况，疏通经络，使气血流畅；同时刮痧可以令毛细血管破裂，使瘀血、邪毒随痧而排出，瘀血、邪毒得以清除，则新血得生、气血安和。气血的流畅和充盛，使脏腑功能得到温煦和滋养、人身之正气得到扶助和补充、从而维护机体健康。

2. 增强血流，改善微循环

在皮肤局部进行刮拭，可以增加局部的血流量，促进淋巴循环系统的加快，改善微循环。促使局部的生理代谢产物及时清除，使营养物质得以迅速补充，加快局部的新陈代谢。如黑眼圈患者，其产生的原因就是由于眼周局部出现微循环障碍，代谢产物不能及时排出，聚集于此所致。通过刮痧就可以加快代谢物的排出，改善局部的血流速度，使黑眼圈得以改善。

3. 加快血运，促进新陈代谢

气血周流全身，是机体各个系统和组织汲取营养的源泉。刮痧不仅可以使机体的血液循环加快，而且还会使淋巴液的循环增强，增加对肌肤和神经末梢的营养，促进机体的新陈代谢，增强各器官的功能活动，调节神经分泌系统使机体的各个系统和组织的功能恢复相对平衡，从而达到保健、美容、养生之功效。

总的来说，通过刮拭可以刺激面部和身体的经络穴位从而使血脉畅通，达到行气活血、疏通毛孔腠理、排出痧气、调整生物信息、平衡阴阳的目的。同时，经络穴位受刮拭刺激所产生的热效反应，会使颜面局部血容量和血流量增加，将受损变化的枯、弱细胞激活，促使代谢产物的排出，使细胞通过氧化、修复、更新而发挥正常作用，最终达到排毒养颜、舒缓皱纹、活血除疮、抗氧嫩白、行气消斑、保肤健美的效果。



刮痧美容的特点和功效

现代人的损美性疾患无论是长斑长痘，还是面色萎黄，很少是因为营养摄入不足，大多数都是因为营养过剩，体内毒素过多，致使为细胞输送营养的通路和细胞吸收利用营养物质的功能出现障碍所致。在这种情况下，外来补给营养只能解决一时的问题，而不能从根本上解决问题，这也正是目前各种美容方法治疗损美性疾患容易反弹的原因。

刮痧美容疗法改变了以往从外面给皮肤增加营养的美容方式，它通过刮拭刺激皮肤，使皮下充血，毛细血管扩张，汗腺充血而开泄，宣泄体内的秽浊之气，把阻滞经络的病源排泄于体外，使病变脏腑器官、细胞得到营养素和氧气的补充，血脉畅通，气血周流通达五脏六腑，从而促进了体内的新陈代谢，打通了供应细胞营养的通路。恢复和增强了细胞自身吸收利用营养的功能，从根本上迅速地解决了面部细胞缺乏营养、代谢产物积聚的关键问题。有效解决了损美性疾患的病因，所以刮痧养颜美容才会取得良好的效果。

其具体的功效主要表现在以下几个方面：

1. 激活细胞，延缓衰老

在皮肤表面刮拭产生的热效应，增加了血液和淋巴液、体液的流量，使供应皮肤营养的血液循环持续增多，补充了水分和营养物质，从而滋润肌肤，减少皱纹，延缓皮肤衰老。故对消除面部皱纹、颈部皱纹、妊娠纹、双下巴，治疗少年白发、局限性硬皮症、鱼鳞病，收缩毛孔等都有效。

2. 调理气血，增加皮肤营养

气血的不断运行，可把充分的营养和氧气提供给皮肤的细胞组织，使其新陈代谢得到加强。刮痧可以加速气血的



运行，促进肌肤的新陈代谢，排除多余的水分和代谢产物，确保充足的营养供应，使毛孔自然收缩，肌肤自然收紧、提升。故对黑眼圈、眼袋、眼睑下垂、黄褐斑、面色发黄、眼胞浮肿、雀斑等有效。

3. 活血化瘀，排出毒素

气血是人体赖以生存的物质基础，但是，当人体由于内伤“七情”或外感“六淫”，抑或受到外伤之时，即会产生瘀血，造成经络阻塞、气血流行不畅，也令体内代谢的毒素产物不能排出体外而滞留。刮痧可以使瘀血消除，经络通畅，气

血运行，使新血得生，毒素得排。故对于暗疮、黄褐斑、脂溢性皮炎、银屑病、斑秃、扁平疣、酒渣鼻、慢性荨麻疹、股外侧皮肤神经炎、神经性皮炎、硬皮病、瘙痒症、白癜风等有效。

4. 提高免疫，消除亚健康

由于人们心理压力和工作压力越来越大，许多人身心疲惫地生活在亚健康状态下。刮痧美容则可以缓解疲劳，减轻压力，增强人们的体质，提高生活质量。故对疲劳综合征、偏头痛、健忘症、神经衰弱、失眠、嗜睡等有效。

刮痧美容的出痧原则

刮痧美容的基本原理和刮痧治病是一致的，但刮痧美容则需考虑是否出痧的问题。刮痧疗法中的“痧”所指均为用器具在皮肤上刮拭刺激后皮肤出现的红点如栗红的“痧象”，这些“痧象”有的为红色、紫色，有的为暗紫色或青黑色的斑点、斑片，这就是通常所说的“痧”。一般来说，完全健康的人，刮拭后是不出“痧”的，处于亚健康状态或虽自我感觉良好，但有潜伏病变的人刮拭后会出“痧”，病患者病变部位、病情轻重、病程长短不同，刮出痧的部位、颜色、形态也不同。



刮痧美容是为了美化容颜和形体，虽然刮出的“痧”在一段时间之后会自然消退，但其对人的容颜显然是有影响的，因此，是否需要出痧应视美容的需要和刮拭部位而有所不同。

1. 面部刮痧不出痧

面部由于暴露在外，若刮出痧则影响美观，因此在面部刮痧时应不出痧，但要刮出热效应，以刮出痧气为宜。一般受术者在刮拭过程中，可感觉面部微热，好像是热气蒸面或热敷面一样；个别皮肤敏感者会在眼周或面颊、发际等处感到轻微的跳动感或蚁行感；但大部分人会因为刮拭面部时血液循环加快而产生心情舒畅的惬意感。

做完面部刮痧后，大部分人面部会发生“一过红”，这种红转瞬即消，恢复正常后面部就会感到轻快、清爽、舒适，并露出面部刮痧所产生的特殊效果，面部会变得毛孔紧绷富有弹性及出现白里透红的肤色。如欲消除面部眼袋、黑眼圈或黄褐斑时，应手法轻盈，有一定力度，但决不可用力过度，造成面部青紫。



2. 身体部位可出痧

如果刮痧美容所需刮拭的部位是头面部之外的身体某一部位时，一般来说，以刮出痧为宜。但刮拭力度轻重、受刮面积的大小、出多少痧，则根据目的需要而定。原则上来说，衣服可遮盖的部位，可大力，出痧可适当多一点；而手臂、颈项会影响美观的暴露部位一般应少出痧或不出痧。如在冬季衣服穿得较多，则躯干和四肢的俞穴皆可出痧；而在夏季，穿着较少，四肢裸露部位较多，则四肢不宜出痧，须更换俞穴，以便既要治病，又要不影响美观。

刮痧美容所需的工具和介质



刮痧一般分为徒手刮痧和运用工具进行刮痧两大类。徒手刮痧包括揪痧、挤痧、扯痧、拍痧和抓痧；运用工具的刮拭法则包括刮痧、挑痧和放痧，其中除挑痧和放痧使用针具外，刮痧所运用的工具可以说是五花八门，但总的来说只要是边缘比较圆滑的东西，如梳子、调羹等，都可以用来刮痧。当然，如果长期使用或作为治疗，还是用正规

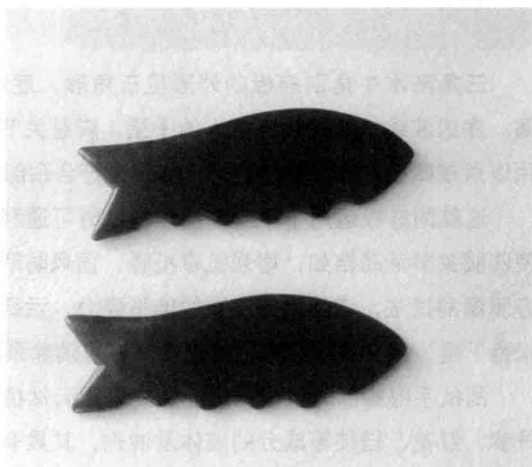
一些的刮痧板比较好。选用天然水牛角为材料制作而成的刮痧板，对人体肌表无毒性刺激和化学不良反应，而且本身是一种中药，具有清凉解毒、活血和润养作用。

除了工具之外，在刮痧时还需要用到一些介质，其主要是用于涂放在受术者的被施术部位，一方面可以增加滑性，减少阻力，方便刮拭，以保护受术者的皮肤免遭刮伤；另一方面是一些刮痧介质中添加的药物可以增强疗效。这些介质主要有水、油、酒、乳、精油，但最好是采用专门的刮痧油，应急时偶尔以其他介质代替。

限于篇幅和实际需要，在这里，我们只选取其中美容养颜常用的部分进行介绍。

1. 鱼形刮痧板

鱼形刮痧板用亚热带水牛角精制而成，外形酷似金鱼，常用于面部刮痧。此款刮痧板通常有厚薄2支，可供左右手配合使用。使用时，施术者双手持板娴熟操作，刮板一上一下似鱼儿在面部表皮追逐嬉戏，给人美的享受。鱼吻部和尾部专门用于定位点的点穴，鱼身和背、腹部多用于面部经络的刮拭，可采用摩、抚、揉、托等手法进行操作。



鱼形刮痧板可以定点定位地刮拭面部的每一个部分，它能促进面部血液运动，改善微循环，具凉血、抗过敏、定心安神等功效。

运用此刮痧板时，配用介质可采用由圆柚精油、胡萝卜油、鳄梨油、维生素E及少量薰衣草香蕉精油配制而成的面部专用刮痧油。其性质柔和，气味宜人，渗透性好，不腻不黏，与面部皮肤亲和性好，有利于皮肤呼吸和吸收，其内含的各种氨基酸、维生素、蛋白酶、能迅速帮助皮肤排毒清湿，既利于刮拭、点按、摩抚，又能补充皮肤所需营养。

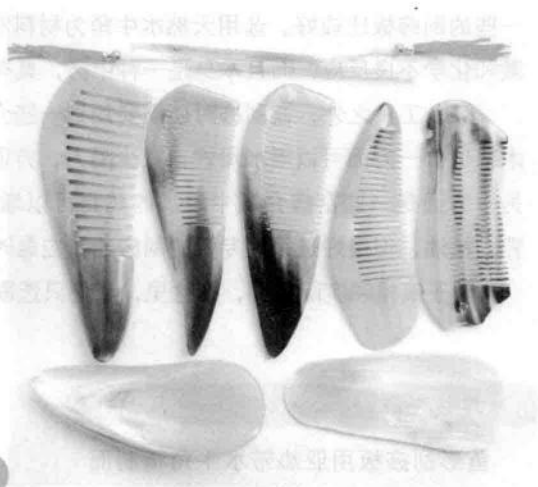
2. 梳形水牛角刮痧板

梳形水牛角刮痧板是一款二合一的多功能刮痧板，其外形一端似梳，另一端似菱角。梳的一端可用于头部皮肤毛孔的疏通，一般先沿着任、督二脉梳理30下，再梳理两侧膀胱经各30~50下。菱形的另一端，可作用于身体打通任脉和督脉，并根据痧症需要，刮拭头部穴位与身体各局部。

梳形水牛角刮痧板可活跃大脑皮层，增进记忆及思维能力，帮助缓解不安与焦虑；

同时可刺激发根毛囊，减少脱发，促使白发变黑，再生毛发，具有美发护发的极佳辅助功效。

运用此刮痧板刮拭头部时，其辅助介质可采用首乌、黑芝麻、旱莲草等十几种食用草本中药提取液。这种药液具有养阴补肾，保肝祛风，止痒消脂，乌发油亮，预防头发枯黄、断裂开叉，抑制油脂分泌，刺激毛囊新生，减少掉发，促进毛发再生的作用。



3. 三角形水牛角刮痧板

三角形水牛角刮痧板的外形呈三角形，底边端线如波纹状，斜边稍带弧形，顶角稍圆。底边波纹状恰好允许常人的手指、脚趾关节通过，斜边刚好能刮拭手掌及掌背，顶角用以点按四肢穴位。斜边的另一作用是符合颈部的需要刮拭。

这款刮痧板运用于手脚部护理刮拭时可通利关节、舒畅筋脉、通达气血、除痹消瘀，使四肢关节活动自如，增强抗寒抵暖、顶风防晒的功能。而运用于颈部时则通过独特的排痧驱毒刮拭法，增强颈部皮肤的伸张弹力，活跃其组织细胞，保持颈部皮肤的弹性，防止松弛下垂，减少双下巴产生的机会。还可消除颈后脂肪以及治疗颈椎病。

刮拭手部脚部时可根据病症需要采用天然植物刮痧乳或动植DNA刮拭液，特别是含有丹参、红花、桂枝等成分的液体及油剂，其具有祛风散寒、活血化瘀的作用，适合肢体刮拭需要。刮拭颈部则宜采用具有抗衰老、活跃细胞、增强皮肤纤维组织、消脂除赘、活血通利为主的乳、膏介质，如VC骆驼素刮拭霜、维生素E油或丹参珍珠刮拭乳等等。

4. 长方形牛角刮痧板

长方形牛角刮痧板比上面各款稍宽大一些，较厚重，有极佳的质感，使用起来得心应手。此款刮痧板的应用范围广，四面光滑横刮竖刮可尽情发挥，作用于全身肌肉厚实部位，以疏通经络、调整气血。

此款刮痧板可协调全身，刮肩排毒，拭背祛湿，有助增强人体对各种有害刺激的防御能力。同时滋润全身肌肤，祛病强身，延



年益寿。另外，长方形板刮拭膀胱经及其他全身配穴，可使人体阴阳平衡，调节脑细胞功能及内分泌系统，充实生殖系统和胸腺体，改善过敏体质，塑修腰肌及形体，具有减肥和增胖的双向调节功效。

刮拭时的介质选用多要配合治疗对象。一般多选择用具有祛风散寒、舒筋活络作用的药物，如伸筋草、威灵仙、海风藤、鸡血藤等提取物。若用于减肥塑身，那就采用配有大黄、荷叶、薏仁

为主要成分的减肥乳或纤体液及葵花精油、燃烧脂肪油等。对增肥者亦需辨证使用健脾消积、热身暖胃的刮拭介质，例如蛋黄油、维D钙外用液等。这样有的放矢，一定能收到显著的效果。



5. 其他刮痧美容工具

除了上述刮痧美容工具外，还有一些采用其他材料、形状的刮痧美容工具，其中比较有代表性的则是玉棒、水晶刮痧板和拔筋棒。

玉棒的外形实际呈“丁”字形，榔头状。头部为纺锤形，中间有柄，是由玉石加工制作而成。使用时施术者可左右手各执一棒，在被施术者的面部对称作均匀的、轻柔的旋摩手法；操作时，工具和皮肤应微微接触，可按经络循行方向移动施术；亦可在面部穴位作点、按、揉等手法，反复施术。玉石内含多种微量元素，有良好的生物作用，可以改善微循环，刺激上皮细胞再生，令细胞更具生命力。对消除皱纹、淡化色素、改善皮肤粗糙有良好的作用。配用介质多选用刺激性较小或无刺激性的按摩乳或按摩油。

水晶刮痧板长约15厘米，宽约3厘米，厚薄适度，色泽鲜艳，五光十色，透明晶莹，手感舒适。其使用范围广泛，既可用于面部，又可用于身体部位以及四肢，多按经络走向刮拭；对于穴位或病变部位，可采用点、按、揉、抹、刮等多种手法，受术者多感觉舒适。由于其特殊的分子结构，能产生对人体有益的红外线电磁波，当其与人体接触时所产生的静电磁场，可以促进皮下的血液循环，改善皮肤的新陈代谢，加速代谢垃圾的排出，有利于皮肤的美容效果。对于面部的暗疮、色斑、粟丘疹、湿疹、脂溢性皮炎等效果显著。配用介质可根据面部的状况，选用不同性质和风格的香薰精油或按摩油。

拔筋棒多采用水牛角制成，是总长约11厘米、直径约1厘米的圆柱体，柱顶则突出一个高约0.8厘米的光滑体，状如黄豆。使用时施术者可左右两手各执一棒，在被施术者的面部穴位或病变部位进行按挑或按拔，力度以被施术者局部有酸胀感为度。拔筋棒通过点按