## <<女人刮痧变美>>

#### 图书基本信息

书名: <<女人刮痧变美>>

13位ISBN编号: 9787512702554

10位ISBN编号:7512702558

出版时间:2011-10

出版时间:中国妇女

作者:姜希

页数:249

版权说明:本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com

## <<女人刮痧变美>>

#### 内容概要

刮痧是一种源远流长的宝贵遗产,属于自然美容方法,千百年来广泛流传于我国民间。 刮痧疗法具有历史悠久、操作简便、安全可靠等特点,所以一直以来都受到广大群众的青睐。

本书所讲的刮痧变美,是基于传统刮痧方法,专门针对女性的生理特点,并结合现代人的美容问题和对美容的需求而编写的,适合各种美容问题的防治,更适合于日常美容护理,既可以消斑祛痘,又可以细腻皮肤、改善肤质、减少皱纹、廷缓皮肤衰老,还能促进减肥,保持窈窕身材。

#### <<女人刮痧变美>>

#### 书籍目录

第一章 很简单的秘密:刮痧技巧轻松学

刮痧适合现代人的体质特点 5种方法帮你解决找穴位的难题

挑选最适合的优质刮痧板

最常见的刮痧运板方法

好学好用的刮痧小技巧

刮痧乳让刮痧效果事半功倍

喜则气和志达,刮痧需要舒缓心态

补泻手法:虚者补之实者泻之

第二章 用刮痧轻轻松松判定你的健康水平

痧斑可以诊断患有某种疾病吗

5大刮痧法轻松诊测脊椎健康

刮痧是诊测心肺功能的最好方法

刮手指就可以诊测大脑的问题

女怕伤肾,刮痧诊断肾脏问题

你不可不知的其他脏腑诊测法

第三章 面部刮痧,让你拥有天使般的美丽容颜

鱼尾纹:要加强胆经气血 川字纹:给心肺补充营养

额头皱纹:分清皱纹部位,针对性调理

法令纹:健脾益气,补益肝肾 毛孔粗大:补益肺气,清热利湿 面上黄气:健脾益气,调中和胃

黄褐斑:疏通面部气血淤滞,改善脏腑器官功能

脸部赘肉:健脾祛湿,活血消脂 双下巴:疏通经络,消脂化湿 黑眼圈:补肾调经,预防妇科问题 眼袋:健脾益气,警惕血脂增高 痤疮:火热蕴结,阴阳失调

雀斑:改善局部气血循环,补益肺肾

酒糟鼻:清利脾胃湿热

第四章 脏腑刮痧,让你瞬间散发由内而外的美丽

养心安神,心和小肠保养刮痧 益气通便,肺和大肠保养刮痧 舒肝利胆,肝和胆保养刮痧 健脾和胃,脾和胃保养刮痧

壮腰健肾,肾和膀胱保养刮痧

脐下三寸,卵巢的保养刮痧

第五章 爱手爱脚,玉手纤足的美丽从刮痧开始 第六章 部位刮痧,成功塑造女人的魔鬼身体

第七章 刮痧一日闹:健康小美女的日常刮痧必诀

第八章 呵护女人的美丽, 刮痧也要分体质

第九章 女人不可不知的刮痧保健穴位

第十章 小动作大功效,刮痧解除丽人的身体困扰

# <<女人刮痧变美>>

### <<女人刮痧变美>>

#### 章节摘录

以刮痧板整个长边接触皮肤,刮痧板向刮痧的方向倾斜,角度要小于45。

(面部刮痧时要小于15。

),自上而下或从内向外均匀地向同一方向缓慢直线刮拭。

推刮法比平刮法按压力要大、刮拭速度要慢,每次刮拭距离要短。

常用于面部、脏腑器官体表投影区、腰背肌部位和疼痛区域的刮拭,有利于发现和消除刮痧板下的不平顺、结节等阳性反应物。

以上9种方法是按照运板的方式划分的。

事实上,刮痧疗法以刮板为工具进行治疗,对不同体质与不同病症者应采用不同的刮拭手法。

临床分为三种手法:补法、泻法和平补平泻法。

刮拭手法是根据刮拭力量和速度两种因素决定的。

(1)补法。

补法刮拭按的压力小,刮的速度慢,'能激发人体正气,使低下的功能恢复旺盛。

临床多用于年老、体弱者, 久病、重病或形体。

瘦弱的虚证病人。

(2)泻法。

泻法刮拭按的力度大,速度快,能驱除病邪,使亢进的功能恢复正常。

临床多用于年轻、体壮者,新病、形体壮实的病人。

(3). 平补平泻法。

平补平泻法亦称平刮法,它有3种刮拭手法:第一种为压力大,速度慢;第二种为压力小,速度快;第三种为压力中等,速度适中。

具体用时可根据病人病情和身体情况而灵活选用。

其中压力中等、速度适中的手法容易被病人接受。

平补平泻法介于补法和泻法之间,常用于正常人的保健治疗。

关于以上手法的具体运用,首先要根据患者的体质和病情确定刮拭手法。

但不论何种证型,.均应以补刮开始,然后根据体质和部位决定按压力的大小,再逐渐向平刮、泻刮 法过渡,使患者有适应的过程。

虚证型患者,以补刮法为主,治疗过程中在补刮的基础上,对主要经络穴位,可以短时间运用平刮法,以增强治疗效果。

实证型患者可以泻刮法治疗后,以补刮法收尾。

或在治疗结束后,对所治经络采用疏经理气法调补气血。

掌握脏腑辨证方法者,可据病情灵活运用,如虚实夹杂型,对经气实的经脉施以泻刮,经气虚的经脉 施以补刮。

1. 刮痧的角度越小,疼痛感就越轻,如果刮痧角度小于15。

, 可以有效地减轻疼痛。

- 2. 刮痧的速度越慢,疼痛感越轻;相反,速度越快,疼痛感就越重。
- 3.按压的力量要保持平稳、均匀,不可以忽大忽小。
- 4. 刮拭也要保持一定的长度和宽度,这样才能更准确地覆盖经脉、穴位和全息穴区域。

刮拭长度通常以中心穴位上下约4~8厘米比较适中。

每次的刮痧时间通常是15~25分钟,速度缓漫者可以延长到30分钟。

- 5.治疗刮痧使汗孔开泄,邪气外排,要消耗体内部分的津液,刮痧后饮热水一杯,不但可以补充消耗部分,还能促进新陈代谢,加速代谢产物的排出。
  - 6. 治疗刮痧时应避风,注意保暖。

室温较低时应尽量减少暴露部位,夏季高温时不可在电扇处或有对流风处刮痧。

因刮痧时皮肤汗孔开泄,如遇风寒之邪,邪气可通过开泄的毛孔直接入里,不但影响刮痧的疗效,还 会因感受风寒引发新的疾病。

#### <<女人刮痧变美>>

7.治疗刮痧后,为避免风寒之邪侵袭,须待皮肤毛孔闭合恢复原状后,方可洗浴,一般约3小时左右。

但在洗浴过程中,水渍未干时,可以刮痧。

因洗浴时毛孔微微开泄,此时刮痧用时少,效果显著,但应注意保暖。

- 8. 刮痧保健对刮拭的顺序并没有严格的要求,可以根据需要选择保健刮拭的部位。
- 为了减少穿衣服的次数,可以:先下后上,先背后胸腹,先躯干后四肢。
- 9. 刮痧时,要选择一种既便利于刮痧者操作,又能使被刮拭者肌肉放松、可以持久配合的体位,主要有坐位、侧卧、仰卧、俯卧等。
- 10.不是每个人都适合刮痧,因为刮痧会刺激交感神经,有些体质较弱或体质敏感的人,一刮痧就脸色发白、发青,全身冒冷汗,甚至有人严重到休克,这类人刮痧时一定要特别小心。
- 另外,老人、小孩的皮肤比较脆弱,刮痧时力道要尽量放轻,或者先在皮肤上铺一层棉布后再刮,减少刮痧器材直接摩擦皮肤,对皮肤造成伤害。
- 11.有出血倾向的疾病,如血小板减少症、白血病、过敏性紫癜症等不宜用泻刮手法,宜用补刮或平刮法。

如出血倾向严重,应暂不用此法;新发生的骨折患部不宜刮痧,须待骨折愈合后方可在患部补刮;外 科手术疤痕处在2个月以后方可局部刮痧;恶性肿瘤患者手术后,疤痕局部处慎刮;原因不明的肿块 及恶性肿瘤部位禁刮,可在肿瘤部位周围进行补刮;妇女月经期下腹部慎刮,妊娠期下腹部禁刮。

刮痧时,要选用合适的介质做润滑剂,一则利于施术操作,二则避免损伤皮肤,三则是使用一定的药物当刮痧介质,还可以在一定程度上提高治疗效果。

这是因为,药物可以加强刮痧疏通经络、宣通气血、活血化淤的作用。

总之,刮痧时选用好的介质,不但可以减轻疼痛,加速病毒邪气外排,还可预防感染,保护皮肤。

古时候,人们选择用水来做介质,但水的润滑效果太差,古人还尝试用蓖麻油,为了增加药效, 甚至用红花油、酒等,但是,这在增加药效的同时,对皮肤也会造成伤害。

现代刮痧油是由含清热解毒、活血化淤、消炎镇痛的作用,而没有毒副作用的中药及渗透性强、润滑性好的植物油加工而成的。

根据刮拭部位的不同,又分为液状刮痧乳和乳状的美容刮痧乳。

美容刮痧乳渗透性及润滑性好,其中的中药成分有活血化淤、改善面部循环、滋养皮肤的功效。

. . . . .

## <<女人刮痧变美>>

#### 编辑推荐

《女人刮痧变美》介绍的多种刮痧保健美容美体的方法,简单易行、安全灵活,既适合健康女性 ,也适合亚健康女性,每一位女性都可以根据自己的时间和需要,在不同的地点、不同的季节选择最 适合自己的保健刮痧方法。

翻阅姜希的《女人刮痧变美》,您会发现,刮痧美容的效果原来如此显著,刮痧方法原来如此的 易于掌握,刮痧可以美容,可以丰胸,可以塑身,可以减肥,更重要的是,刮痧可以预防并治疗很多 会损害你美丽的疾病。

## <<女人刮痧变美>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com