

<<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、延缓皮肤衰老，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秘诀
- 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>>

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>