

<<刮痧美人>>

图书基本信息

书名：<<刮痧美人>>

13位ISBN编号：9789861363080

10位ISBN编号：9861363084

出版时间：如何出版社有限公司

作者：島田淑子 著
陸蕙貽 译

页数：112

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>

<<刮痧美人>>

前言

大部分的人一聽到「刮痧按摩法」，多半反應都是「那是什麼？

」。

簡而言之，「刮痧按摩法」是中國的一種傳統民間療法，使用稱為「刮痧板」的道具來摩擦、刺激皮膚的一種療法。

那麼，如果你問我，這種按摩法跟目前大受歡迎的按摩法之間最大的差異是什麼？

我會回答你，就東方醫學的角度來說，差異便在於「這是種將按摩者所擁有的力量引發出來的按摩法」。

稍微有點不舒服但還不致於需要上醫院時，便可以靠這種按摩法來進行自我治療，透過刮痧按摩引出自身的力量，便可解除身體的不適。

這點，便是「刮痧按摩法」最大的特徵。

以臉部為按摩對象時，可促進因年齡而日漸下垂的臉部肌肉，喚醒臉部的肌力、提升彈性，重現臉部光彩。

使用於臉部的另一個好處，就是能給你一張「微笑的臉」。

利用「刮痧按摩」來放鬆肌肉，讓你微笑時顯得更加自然、魅力十足。

以人相學來說，笑容可是可招來幸運的「福相」喔！

不僅是針對「臉部」與「身體」，「刮痧按摩」對心理也有按摩的療效。

為了使各位讀者能利用本書引出自身的力量，讓身體變得更健康，並擁有更喜悅的生活，所以本人竭盡心力寫下本書。

自從本人開始執業並進行治療以來，越來越多顧客對「刮痧按摩」開始感興趣，雜誌等媒體的介紹也日益增多。

希望藉此能讓更多人了解「刮痧按摩」的好處，並感受到自行調理身體與健康所帶來的喜悅心情。

島田淑子

<<刮痧美人>>

内容概要

一個人也可以做的刮痧按摩 簡單有效，短時間就能變「美麗」「窈窕」與「神清氣爽」！
身體輕盈．眼睛明亮．肌白柔嫩．髮絲亮麗．舒緩疼痛．釋放壓力…… 讓你從頭到
腳煥然一新，元氣UP！
UP！

刮痧按摩清除體內外毒素，帶來清新亮麗的全新人生 使用刮痧板或湯匙，便可方便、安全地
自己動手做。

不必熟悉穴道位置，也能改善不適症狀。

只要依臉部、頭部、身軀（手臂、腳、腰臀）等部位，根據書中所標示的刮痧線條，透過摩擦皮
膚的方式，就能讓經絡運行的更順暢，調整好氣、血、水等循環！

刮出緊緻小臉．消除黑眼圈．淡化斑點及皺紋．改善失眠．紓解壓力．解除便秘．生理痛．頭痛
．腰痛．胃痛．宿醉．揮別疲累與倦怠感……

<<刮痧美人>>

作者简介

島田淑子 1966年生於神奈川縣。
身兼刮痧治療師、針灸師與國際中醫藥膳師等身分。
同時也是AYURA化妝品公司東方醫學顧問與資生堂學院講師。
取得美容師執照且通過針灸師資格考後，開始潛心學習「阿育吠陀」醫術。
曾於醫院中擔任針灸師、於美容沙龍擔任美容師，並於資生堂美容科學研究所進行研究工作。
其間負責化妝品的使用性、使用方式、美容技術等研發與教育工作。

2006年在東京都品川市開設「Bodywork空間氣與流」美容院，並任院長一職。
除了美容沙龍的工作之外，目前也從事研討會、演講等工作，期待能將東方醫學與美容結合為一。
其丈夫、小叔皆為針灸師，公公更是傳統針灸學會的前會長，可說是個東方醫學造詣深厚的家族。

陸蕙貽 東吳大學日文系畢業，熱愛語言教學與文學的天秤座譯者。

譯有《奈津的獨白》《手感木工王》《YouTube英語學習法》等數十本譯作。

<<刮痧美人>>

书籍目录

前言第1章 利用「刮痧按摩」調整身體平衡「刮痧」是傳承自中國的「摩擦」療法好處多多的「刮痧按摩」「刮痧按摩」能調整身體「氣、血、水」的循環以「刮痧按摩」來融合經絡與反射區道具介紹遇上這些情形切勿進行「刮痧按摩」第2章 跟我一起來「刮痧按摩」吧！

「刮痧按摩」的基本方式 臉部的基本按摩法 身體的基本按摩法 頭部的基本按摩法 經絡小常識1 第3章 「刮痧按摩」讓你變身東方美人！

打造苗條身形 解決乾燥肌膚（成人青春痘）消除皺紋 變成精緻小臉 消滅黑斑 清爽油性肌膚 閃耀明眸 雙眼 掃除黑眼圈 緊實鬆弛眼袋 再現亮麗秀髮 進行「刮痧按摩」時須使用「潤滑劑」經絡小常識2 第4章 利用「刮痧按摩」紓解心情，給你健康的身心靈解除失眠與賴床鎮定焦躁情緒 提振沮喪情緒提高專注力 消除緊張 清空疲累與倦怠感 將「藥膳」的觀念落實於日常飲食中 聽美容達人談「刮痧按摩」的魅力為何第5章 靠簡單的「刮痧按摩」消除輕微的身體不適手腳冰冷 感冒 便秘 胃痛 頭痛腰痛 生理痛 更年期不適 宿醉 口臭 後記

<<刮痧美人>>

章节摘录

第1章 簡單便能學會的東洋傳統療法，讓你美麗又健康 利用「刮痧按摩」調整身體平衡
 「刮痧」是傳承自中國的「摩擦」療法 首先，讓我們先來了解一下刮痧的歷史淵源。
 刮痧的歷史相當悠久，可追溯至兩千年以前在中國開始流傳的民間療法，據說連慈禧太后都是臉部刮痧的愛用者。

漢字的「刮」代表了刮除；「痧」則代表了淤血（血中毒素）等含意。
 從很久以前開始，在中國便時常可以看見老人家說：「我腰有點疼，去刮痧好了。」便到附近的診療院去接受診治。

如果孫子感冒了，奶奶就會刮刮孫子的頭、肩。

對當時的平民百姓來說，都認為靠刮痧便可將造成感冒的壞氣場趕出去。

大約在一九九 年左右，開始出現了確切支持的理論，從那時候開始，刮痧便被當做一種正式的醫療行為。

而今，在中國參與中醫師執照考試時，也必須接受包含刮痧在內的課程訓練。

自西元二千年後，也將刮痧開始應用於美容的範疇中。

所謂的刮痧，直截了當的說便是在微血管上施加壓力，擠壓出血液中的毒素，好讓負責流通身體「氣、血、水」的經絡能更加通暢的治療法。

實際進行時，則必須使用稱為刮痧板的道具來摩擦並刺激皮膚。

雖然可施行於全身，但為了不要弄傷皮膚，進行時請配合橄欖油或乳液等潤滑劑。

將刮痧用於治療時，一次的療程約以三十分鐘為最佳，看到「痧」被刮出來後便可以結束。

此處的「痧」，指的是出現皮膚上的紅色斑點。

例如，如果在手臂上刮痧時，不舒服部位的經絡會出現變紅等現象，而此現象便代表了患者的身體確實有狀況。

不過，如果是為了美容，便必須要稍作調整，也就是不可以把「痧」給刮出來。

如果自己替自己刮時，要記得別把「痧」給刮出來了。

我在本書中所倡導的，是將原本傳自中國的「刮痧」改良而成的「刮痧按摩」法。

所謂的「刮痧按摩」，是透過摩擦皮膚讓經絡的流通更順暢，雖然與調整「氣、血、水」運行的含意相同，但在美容上更能發揮其功效。

接下來，一起來了解更多關於「刮痧按摩」的細節吧！

好處多多的「刮痧按摩」 如同前述，「刮痧按摩」可以消除淤血（血中的毒素），暢通「氣、血、水」運行。

那麼實際上，「刮痧按摩」究竟可以替身體帶來多少好的變化呢？

一、即便不懂穴道也可以治療症狀 東方醫學與「穴道」之間有著相當密切的關係。

不過，對於初學者來說，要準確掌握穴道的位置，可說難上加難。

由於「刮痧按摩」是種刺激經絡的方法，因此只要能抓住「線條」便可。

相較之下，不但比較簡單，由於經絡上也有穴道，即便初學者也可以很容易達到刺激穴道的目的。

二、可瞬間讓人神清氣爽 摩擦皮膚時，皮膚的溫度會上升而讓該區皮膚變得溫暖。

藉此可達到活化身體的功用，具有讓人振奮精神的功效。

基本上隨時都可進行，但由於可讓人神清氣爽，建議於早晨進行較佳。

三、讓經絡的運行流暢後，便可進而整合全身的平衡 經絡之說僅存在於東方醫學當中，西方醫學並無此說。

由於經絡不似肌肉、皮膚或內臟般為肉眼可見之物，因此也可說是虛擬之物。

不過，當出現「總覺得有些不舒服時」的狀態時，東方醫學認為乃導因於「經絡運行產生瘀滯，氣、血、水運行不順」。

而「刮痧按摩」正是以疏通經絡為治療的首要目的，因此可改善這些「不順」的情形。

此外，由於還能一併改善整體的身體平衡，故也可提升代謝，可說能全面改善身體的健康情形。

關於調節「氣、血、水」「經絡」等細節，請參閱P12~16頁。

<<刮痧美人>>

四、不需服藥、沒有副作用 需要使用的道具只有刮痧板與潤滑劑，場所不拘，自己也可輕鬆進行。

更重要的是 絕無產生副作用之虞。

五、放鬆臉部肌肉，提升美肌功效 對臉部進行「刮痧按摩」時，輕輕刮動臉部的肌肉，可以達到清爽、緊實、縮小毛孔、溫和去除皮脂等各式各樣的美容功效。

即便是初學者，也可精確的治療需要改善的區域，這也是「刮痧按摩」的優點之一。

「刮痧按摩」能調整身體「氣、血、水」的循環 進行「刮痧按摩」之後，不但能讓「氣、血、水」的循環更正常，還可以喚出身體原本的自然治癒能力。

具體而言，「氣、血、水」究竟指的是那些呢？

東方醫學認為，「氣、血、水」便是構成人體的要素。

舉例來說，容易疲勞、注意力不集中、失眠等，這些不致於需要上醫院卻讓人苦惱的症狀，東方醫學稱之為「病徵」。

這些病徵代表「氣、血、水」的運行平衡受到破壞，有多餘的廢物淤積於身體之中。

引出身體原本具備的自然治癒能力，將多餘的廢物排出，重新補充缺乏之物以找回身體的自然平衡，都與調整身體的健康息息相關。

當身體健康狀況良好時，「氣、血、水」的循環便能順利運作。

不過，一旦身體的平衡被破壞了，許多症狀便會隨之出現。

接著，針對與「氣、血、水」相關之要素，我將於下逐一說明。

只要開始進行「刮痧按摩」，絕對能給你相當大的助益！

氣 生命中重要的能量 對東方醫學而言，「氣」是維持生命極為重要的能量。

如果「氣」順了，健康便隨之而來，一旦消失了，便等同於死亡。

此外，「氣」也肩負幫助「血、水」運行的重責大任。

所謂的「氣」，可分為由父母所得的「先天之氣」與靠著每天的飲食、呼吸所帶來的「後天之氣」兩種。

血 代表了血液本質與其運行 除了代表血液外，東方醫學中的「血」也代表了血液的運行。

如果「血」的質量過少，便無法將養分運送到全身，便會造成肌膚乾燥、頭髮乾澀等情形。

此外，如果血液變得黏稠且流通不順時（淤血），更會引起生理痛等各種不同的疼痛感。

水 身體中所儲存的眾多水分 所謂「身體中的水分」，包含了細胞間質液、淋巴液、汗水、淚水等。

這些水分無論過多或過少，都對身體無益。

尤其身在濕度高的「台灣」，很容易發生因水分淤滯不去而引起不適的情形。

包含浮腫、頭暈沈重、倦怠、提不起精神等不適，主要皆導因於「水」之淤積與無法排泄。

以「刮痧按摩」來融合經絡與反射區 「刮痧按摩」主要用於疏通「經絡」與「反射區」。

所謂「經絡」，便是之前所提到的「氣、血、水」運行的通道，是專屬於東方醫學範疇的說法。這些經絡連成了一個系統，在全身的五臟六腑中循環。

全身共有十二條經絡，本書中將介紹「刮痧按摩」會使用到的十條經絡。

身上的各個部位都能使用「刮痧按摩」，但本書主要強調的部位是手肘以下與膝蓋以下的位置。

因為此兩處集中了許多稱為「要穴」的重要穴道，因此多半以此兩處為進行「刮痧按摩」的重點。

為了讓初學者也能輕易地刺激到穴道，不必太小心翼翼，只要以位於寬廣線狀區上的經絡為刮痧的標的即可。

道具介紹 刮痧板 以「摩擦」為主要動作的刮痧按摩有件專屬的道具 「刮痧板」。

通常以玉（翡翠或翠玉）或水牛角製成。

如上圖所見，刮痧板有許多不同的種類，本章中所介紹的技法，基本上使用的是臉部專用的刮痧板。

由玉所製成的刮痧板，冷熱皆宜，使用起來相當方便。

使用刮痧板時，不但可以處理手部無法察覺的小塊淤塞，亦不容易讓手部感到疲勞。

湯匙 如果買不到刮痧板，也可以尋找別的替代品，最適合的便是陶瓷製成的「湯匙」。

<<刮痧美人>>

湯匙有許多不同的形狀，請選擇手把尾端較不尖銳、邊緣平滑者。

潤滑劑 因為刮痧時必須在皮膚上摩擦，多少會造成肌膚的負擔，雖然也可以隔著衣服刮痧，但若直接在皮膚上進行時，便一定要使用能減緩摩擦的「潤滑劑」。

可使用手邊現有的潤滑品，其選擇方式則請參考P62。

遇上這些情形切勿進行「刮痧按摩」基本上來說，「刮痧按摩」的特徵便是 無論老少男女，隨時都可以進行。

不過，皮膚泛紅的人，尤其是皮膚很薄的人則較不適合。

接著，便來說明哪些時機或哪些情形下，最好避免進行刮痧按摩。

原本的刮痧治療，是希望能刮除「痧（血中的毒素）」。

不過，一般人自行刮痧時，或遇到生病、亦或是因為擔心有傷口可能出血不止時，便應避免進行刮痧按摩。

再者，以下這點也請多留意。

進行完「刮痧按摩」之後，毛細孔會呈現完全打開的狀態。

如果吹到冷風、或立刻去洗澡的話，很可能會把身體搞壞。

為了不讓按摩過的部位著涼，請在按摩結束一個小時候再入浴，便不用擔心有不好的影響了。

此外，即便為了解除疼痛，但密集在同一區域進行刮痧，卻容易出現反效果。

自己進行刮痧按摩時，每次以不超過十分鐘為宜。

臉部的基本按摩法 刺激淋巴與肌肉，讓臉部線條瞬間緊實 臉部「刮痧按摩」的主要目的在於「推開」淋巴結，讓淋巴更為流通，並「推散」臉部所有的淤滯，以期順利「疏通」老舊的廢棄物。

輕輕地刮擦臉部肌肉，可獲得讓臉部清爽、緊實的高效美容成果。

此外，對乾眼症或老花眼等眼部毛病、顛顎關節症候群等，都有治療的功效。

為了減少對肌膚的負擔，按摩時請務必使用具潤滑功效的保養品作為潤滑劑。

Point 皮膚發炎時請避免進行刮痧按摩。

依「推開→推散→疏通」的程序進行，可增加排毒的功效。

身體的基本按摩法 整頓「氣、血、水」的運行，恢復身體強健 身體的基本按摩，主要以刺激全身的經絡為目的。

只要能做到這些基本的按摩方式，便能改善全身的循環。

按摩的基本方式是由頭往腿部的方向，但脾、肝、腎等經絡，則必須由下往上進行按摩（請參閱P15）。

Point 以全身為按摩目標時，需依「頭部→軀體（軀幹）→手部」的順序進行。

依循「推開→推散→疏通」的步驟進行，更能增加排毒的功效。

頭部的基本按摩法 頭部是掌握全身平衡的重要部位，即使每天按摩也OK！

根據東方醫學的說法，「頭部」，是最重要的部位。

甚至有種僅在頭部針灸的「頭皮針」治療法，便可用於調整全身的狀況。

按摩頭部可以促進血液循環，大大提升美肌功效。

Point 「頭部的基本按摩法」所按摩的基本部位，是由髮際線向後到腦後的脖子根部為止。

在第三章的「變出精緻小臉」（P48）中，「頭部基本按摩法」也成為基礎按摩的一部分。

經絡小常識1 如同之前所述，「經絡」乃是東方醫學獨特的理論，代表了「氣、血、水」運行的通道。

每條經絡，都有其各自不同的功用。

以下，我們就先從其中幾條經絡開始介紹： 肺 與呼吸、皮膚與水分相關 身體中位置最高的臟器，便是肺臟。

除了與呼吸功能大有關係之外，其實肺臟的功用就像「蓮蓬頭」一樣，可以負責「將水分灑遍全身」。

。換句話說，當水分淤滯於體內時，便需要刺激肺經絡。

此外，肺臟與皮膚之間亦有著有趣的關聯。

<<刮痧美人>>

所謂「使用乾布摩擦（譯註：日本人認為，用乾布摩擦身體皮膚，能使血管擴張，產生暖和的效果，進而預防感冒）身體便不會感冒」，其原理並非單純因為鍛鍊出不怕冷的體質，而讓感冒不易上身。依照東方醫學的說法，其實在摩擦鍛鍊皮膚時，便可以一併鍛鍊到肺臟，因此讓人遠離感冒。

腎 提高身體機能、保養精氣 「腎臟」負責掌控全身的水分，是個能提高身體機能、保養精氣的臟器。

所謂的「精氣」可分為兩種，其一為與生俱來的、無法增加的「先天之氣」，另一種為與食物、呼吸等環境因素息息相關、可增加的「後天之氣」。

對於這兩種精氣來說，「腎臟」如同存錢筒一般。

此外，白頭髮、皺紋、骨質疏鬆等老化現象也都是由於腎氣虧損所導致。

因此，對於抗老醫學來說，腎臟也是極為重要的器官。

還有一說，如果腎臟的機能衰弱，呼吸也會顯得短淺。

大腸 免疫均衡調整 正如大眾所知，負責將消化過後的廢棄物轉化為糞便，便是「大腸」的功能。

依東方醫學的說法，肚子裡的狀態與免疫力有著密切的關係。

為調整因免疫力低下所導致的過敏等不良反應時，也可刺激大腸的經絡。

腦 精神、思考力的中樞 東方醫學稱「腦」為「奇桓之腑」，代表了腦部與其他臟器本大不相同。

由於腦部主宰精神或思考等活動，一旦腦部機能低落，聽覺與視覺也會跟著出問題，導致健忘、記憶力衰退等情形。

打造苗條身形 整頓消化機能，讓身體「一乾二淨」！

每個人都希望擁有苗條的身形。

對東方醫學來說，「胃部機能亢進，便會造成飲食過量。

」而過度攝取的食物如果無法消化，便會淤積於體內，造成肥胖。

因此為了整頓消化機能，便須多按摩能提升代謝率的「胃部」與「脾臟」。

Point 做完P38的按摩後，可繼續按摩特別希望改善的部位。

依部位進行按摩時，不需太在意經絡，而需以「面」為按摩的重點。

<<刮痧美人>>

编辑推荐

一個人也可以做的刮痧按摩 簡單有效，短時間就能變「美麗」「窈窕」與「神清氣爽」！
身體輕盈，眼睛明亮，肌白柔嫩，髮絲亮麗，舒緩疼痛，釋放壓力…… 讓你從頭到腳煥然一新，元氣UP！
UP！

刮痧按摩清除體內外毒素，帶來清新亮麗的全新人生 使用刮痧板或湯匙，便可方便、安全地自己動手做。

不必熟悉穴道位置，也能改善不適症狀。

只要依臉部、頭部、身軀（手臂、腳、腰臀）等部位，根據書中所標示的刮痧線條，透過摩擦皮膚的方式，就能讓經絡運行的更順暢，調整好氣、血、水等循環！

刮出緊緻小臉，消除黑眼圈，淡化斑點及皺紋，改善失眠，紓解壓力，解除便秘，生理痛，頭痛，腰痛，胃痛，宿醉，揮別疲累與倦怠感……

<<刮痧美人>>

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>