

<<刮痧美容美体>>

图书基本信息

书名：<<刮痧美容美体>>

13位ISBN编号：9787122071903

10位ISBN编号：7122071901

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：姜再增，吴景东，董宝强 主编

页数：127

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>

## <<刮痧美容美体>>

### 前言

随着社会的发展、人民生活水平的提高，中医美容以其良好的美容、养生及保健功效，日益受到社会各界的关注。

中医美容学是将中医学与美容学相结合，研究医学人体美及利用各种中医药手段来维护、修复、改善与塑造人体形神美的一门学科。

为适应本学科的发展和社会需求，我们特别组织了相关专家编写了中医美容美体精粹丛书，以向海内外推广宣传中医美容，普及中医文化。

中医美容的优势在于着眼于长远，运用经络原理，综合调理人体全身机能和局部治疗相结合，从根本上补益脏腑、疏通经络、凉血解毒、润肤增白、驻颜解皱、乌发亮泽，使年轻人青春常驻，中年人容光焕发。

其同时也具有很好的养生保健作用。

中医美容属于中医学，《黄帝内经》是中医学的理论源头，也为中医美容学的形成和发展奠定了理论基础。

人体是一个有机的整体，五脏六腑、气血阴阳的变化，可以通过经络反映到人体外表上来，人体外表的变化可以反映脏腑气血阴阳变化。

人体外在美不是孤立存在的，而是来自于内心，来自于健康，来自于自然，来自于人与自然的和谐统一，天人合一。

中医美容的方法多种多样，有中药、食疗、针灸、按摩、刮痧、拔罐、心理、养生等几大类。

每一大类又有若干种具体方法，如药物美容，包括内服法、外用法。

内服法将中药制成汤、饮、酒、露、丸、散、片、丹等，外用方法有膏药、洗剂、霜剂、面膜等。

外用法又有贴敷法、洗浴法。

这些都属于自然疗法，安全可靠，无副作用，避免了化学化妆品对人体的危害。

## <<刮痧美容美体>>

### 内容概要

本书由世界中医药学会联合会美容专业委员会组织相关专家编写。

中医美容术源远流长，是通过调节脏腑功能、改善血液循环，达到美化形体、肌肤和毛发，重塑人体美的有效方法。

针灸、按摩、刮痧和拔罐等方法都是中医美容的精粹。

本书主要介绍了刮痧的基础知识；刮痧美容美体的具体应用，如美白肌肤、养颜防皱、修身塑形、女性和男性保养、治疗皮肤病、调理影响美容的相关疾病等。

书中内容配合清晰的穴位图和真人演示操作手法，读者一目了然便可以学会最实用的美容美体方法。

本书适合中医美容、中医保健相关专业人员使用，也可供大众读者日常美容保健使用。

## &lt;&lt;刮痧美容美体&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 基础篇 第一章 刮痧美容美体原理与作用 第一节 刮痧的起源和作用原理 第二节 刮痧时的现象 第三节 刮具与刮法 第四节 刮痧美容美体的具体方法 第五节 刮痧治疗的适应证、禁忌证与 注意事项 第二章 刮痧美容美体经络与腧穴知识 第一节 十二经脉 第二节 奇经 第三节 经外奇穴 第四节 皮部 第三章 刮痧美容美体解剖知识 第一节 刮痧的解剖学基础 第二节 皮肤结构与生理功能 第二篇 保健篇 第四章 刮痧美容美体保健方法 第一节 养颜防皱 第二节 美白 第三节 眼袋 第四节 美颈 第五节 丰胸 第六节 美腿 第七节 纤腰 第八节 乌发润发 第九节 生发固发 第五章 刮痧特殊养护——美容院刮痧护理 第一节 女性乳腺保养 第二节 女性卵巢保养 第三节 产后收腹除纹 第四节 减压耳烛 第五节 男性护肾保养 第六节 淋巴排毒(背部)养生 第三篇 治疗篇 第六章 刮痧治疗损美性皮肤病 第一节 毛囊炎 第二节 酒渣鼻 第三节 雀斑 第四节 黄褐斑 第五节 荨麻疹 第六节 痤疮 第七节 斑秃 第八节 上睑下垂 第九节 面瘫 第七章 刮痧调理影响美容的相关疾病 第一节 便秘 第二节 腹泻 第三节 感冒 第四节 慢性胃炎 第五节 月经不调 第六节 失眠 第七节 消瘦 第八节 肥胖 第九节 高血压 第十节 腰痛 第十一节 痛经 第十二节 头痛 第十三节 眩晕 第十四节 高脂血症附 人体常用穴位图

## <<刮痧美容美体>>

### 章节摘录

插图：人体经络沟通脏腑、皮肉筋骨、五官九窍、四肢百骸，使其成为统一的整体。

同时经络系统运行气血，营养周身，维持人体正常生理活动，保持身体健康。

而当人体发生病变时，经络就成为传递病邪和反映病变的途径，可能引起损美性疾病。

刺激相关经络的穴位，可以疏通经气，祛除病邪，调节脏腑功能，恢复人体阴阳平衡，消除损美性因素，达到健美的目的。

刮痧有调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络的作用。

(1) 调和阴阳正常情况下，人体保持着阴阳相对平衡，如果阴阳的平衡遭到破坏，就会发生偏盛和偏衰，而导致损美性疾病的发生。

刮痧调和阴阳的作用，基本上是通过经络、腧穴配伍和腧穴刺激方法来完成的。

(2) 扶正祛邪损美性疾病的发生、发展及其转归的过程，是正气与邪气相互斗争的结果。

如果正气旺盛，邪气就不足以致病；假使正气虚弱，邪气就会乘虚侵入而致病，如正气不足，络脉空虚，风寒、风热之邪侵袭面部筋脉，以致气血阻滞、肌肉纵缓不收而成面瘫。

刮痧可以通过祛风散寒或清热，扶正通络，而达到治疗损美性疾病的目的。

(3) 疏通经络人体的经络组成了气血循环的通道，维持着人体正常的生理功能。

如果外邪侵袭经络、外伤损伤经络或由其他致病因素导致经络阻塞，气血运行不畅，造成的人体气血不和，就会产生损美性疾病。

刮痧可以“通其经络，调其气血”，排除病理因素，治愈损美性疾病。

<<刮痧美容美体>>

编辑推荐

《刮痧美容美体(全真图解)》：人体是一个有机的整体，外在美来自于人体内部，五脏六腑、气血阴阳的变化都会通过经络反映到人体外表上来，中医美容运用经络原理，调理人体全身机能，补益脏腑、疏通经络、流畅气血、凉血解毒、润肤增白、驻颜抗皱，具有显著的美容养生功效。

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>