

女人经常刮痧， 原来有这么多的好处！

1. 头面部保健刮痧

- **提神醒脑又驻颜**晨起常把头来刮，开窍醒脑智慧加；白发头痛去无踪，又防萎缩脑中风。中医认为，“头为诸阳之会，脑为元神之府”。
- 人体所有的阳经都上达于头部，如果邪气瘀阻而致气血不能上荣，就会出现头晕头痛，甚至恶心呕吐的症状。头面部有督脉、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足厥阴肝经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经等经过。**当这些经脉瘀阻不同时，上述经脉通过的地方就会出现压痛、刺痛、或隐隐作痛。**
- 如果大家稍有注意，就会发现有时不舒服或是疼痛的感觉是会沿着一条线或者一定部位出现的。如偏头痛大多数与少阳经有关，前额头痛与阳明经有关，这些常见的疼痛都是会出现在该经脉循行部位上，循着经络刮拭就可以治愈它们。
- 常常刮拭头部有醒脑开窍的神奇功效。刮头部可以改善头部血液循环，疏通全息阳气，还可以防治高血压、头痛、眩晕、脑栓塞、脑血管意外后遗症、失眠、记忆力减退、头发早白、脱发、头皮屑等。

面部，即印堂以下的整个脸部。

- 三百六十五络，其血气皆上注于面而走空窍。
- 很多经脉气血流注都在面部交接，所以**面部是人体气血集中体现的部位。中医的望诊主要就是看面部的色泽和神态**，通过这些，医生可以知道脏器功能的盛衰，气血津液的亏盈，甚至通过表情医生可以知道别人的内心世界，可以说面部就是我们的门户、窗口。
- 常刮面部有养颜祛斑美容的功效，还可以防治面部五官疾病，如鼻炎、眼疾、耳病、三叉神经痛、口腔炎、牙病等。

2. 颈肩部保健刮痧

- **打通全身循环的枢纽**颈肩经脉常来通，消除疲劳好轻松；止咳退热疗咽痛，又防颈肩与背痛。
- 颈肩部是头部可连接身体的重要部位，主要有督脉、膀胱经、大肠经、小肠经、胆经等经过，故不论是中医无形的气血经脉还是西医有形的血管神经，都需要经过颈部连接四肢百骸发挥其功能作用，所以颈部就如兵家所说的咽喉要道，如果颈部的经脉不通，势必要引起头部和身体四肢的不适甚至是功能障碍。
- 一些头痛、手臂酸麻、酸痛的人，大多是由于感受风寒湿邪或是瘀血阻滞等原因而致颈肩部的经脉不通所致。
- 平时经常刮拭颈肩部，重点刮拭风府、天柱、肩井、大椎、天宗等颈肩部穴位，既可疏通经脉，治疗上面所说的疾病，还可保持经脉舒畅，气血和匀、轻身减压、去除疲劳，防范颈椎增生、颈肌劳损等。

3. 胸腹部保健刮痧

- **阴阳协调才能活到天年**常刮胸腹可建功，调理脏腑阴脉通；可防心肺乳腺疾，减肥塑身效堪奇。中医常用阴阳来阐述人体，如里为阴外为阳；腹为阴背为阳。
- 所以在我们的胸腹部主要是为一些阴经所主，如任脉，足太阴脾经、足少阴肾经足厥阴肝经等，还有全身唯一一条循行前面的阳经，即足阳明胃经。
- 任脉循行胸腹部的正中线上，主一身之阴经，为阴脉之海，具有调节全身阴经经气的作用。而我们的胸腔、腹腔是五脏六腑的宫殿，所以我们的胸腹部也是五脏六腑之气较为集中的地方，是以在**每个脏腑位置相近的地方都会有其精气最为集中的一个部位，中医称之为募穴**。它是脏腑之气汇聚于胸腹部的穴位，与背俞穴前后相应，也是脏腑功能失调时在胸腹部出现的压痛点和敏感点。**当某个脏腑发病，在相应的背俞穴和募穴都会出现压痛点和敏感点，或是感觉酸痛等**，这时可以用募穴、俞穴配合进行治疗，

如肺病咳嗽、哮喘等取中府、肺俞穴；胆囊炎、肝绞痛等取日月、胆俞穴等；胃痛、胃胀取中脘、胃俞穴等，常常可以起到立竿见影的功效。

- 常刮拭胸部可以防治心肺疾病，妇女乳腺增生、乳腺炎、乳腺癌也都能得到有效的防治；常刮拭腹部，除可以化脂减肥外，还可以防治肝胆、脾胃、肾与膀胱、大小肠病变以及妇科疾病。

4. 腰背部保健刮痧

- **让五脏六腑阳气十足**常常来把腰背刮，一身阳气可堪夸；既健脏腑又壮腰，泌尿生殖病全消。我们的背部在刮痧中有着非凡的地位，主要有督脉和足太阳膀胱经循行于此，督脉与六阳均有联系，称为阳脉之海，具有调节全身阳经经气的作用；**足太阳膀胱经集五脏六腑之精气**，统领一身之阳气。
- 明代良医张景岳总结了刮痧疗法的原理机制：“细穷其义，盖以五脏之系，咸附于背，故向下刮之，则邪气亦随而降……虽近有两臂刮痧法，亦能治痛，然毒深病急者，非治背不可。”这说明了背部在刮痧中的重要性。“盖以五脏之系，咸附于背”是指循行于腰背部的膀胱经上有脏腑经气输注的俞穴，是脏腑气血功能在体表的投影，所以**当我们的脏腑功能出现障碍时，我们就可以在相应的俞穴上找到压痛点或反应点**。如感冒、哮喘的人在肺俞穴可以有明显的压痛或自觉肩背酸困；肾虚可以在肾俞穴上找到明显压痛及此处隐隐作痛；胃痛的人在胃俞穴上有明显的压痛或感觉胃痛牵引此处酸痛闷胀等。依次类推寻找各个脏器的反应点，通过刮拭这些俞穴可以达到调整脏腑气血，鼓邪外出的作用，使邪气随之降解，而达到祛病愈疾、恢复健康的目的。
- 中暑、呕吐、胃痛、胆绞痛、胸腹痛、腰痛、冠心病、高血压、低血压、心绞痛、中风、心律不齐、心肌梗死、高热、哮喘、支气管炎、肺气肿、咳嗽等通过刮拭腰背部的相应俞穴可以起到立竿见影的效果。

5. 上肢保健刮痧

- **小天地改变大乾坤**轻轻来把上肢通，调理脏器无限功；补心调肺又理肠，还可防治手麻酸。在我们的手臂上有六条经脉循行，手之三阳从手走头，手之三阴从胸走手。三条阴经循于内侧为里，三条阳经循于外侧为表，它们一阴一阳互为表里，位置相邻，变化同步，左右各一，分别对应我们的六个脏腑，与五脏六腑的功能息息相应。
- 肺与大肠相表里，如果大肠经阻滞不通，常出现头痛、下牙肿痛、面瘫、腹痛腹泻、便秘、食指痛等，这是人也就比较容易发生感冒、咽喉肿痛、中暑等肺经受阻不畅的症状；当肺经阻滞不通时，常可见伤风感冒、咳嗽、气喘、少气不足以息、胸部胀满、咽喉肿痛、手臂内侧前缘痛、肩背冷痛等，这时也比较容易发生腹痛腹泻、便秘等大肠经阻滞时的症状。
- 心与小肠相表里，当小肠经阻滞不通时，常可见耳聋、颊肿、咽喉肿痛、少腹痛、腰背痛引起睾丸、肩臂外侧后缘疼痛等，同时经常伴有口舌生疮、口渴咽干等心经受阻的症状，同样地，心经阻滞不通也会伴随着小肠经受阻的症状。
- 当我们的身体出现诸如上述一些状况时，我们可以**顺着这些经脉去寻找压痛点，确定是哪个脏腑的功能出现障碍，哪条经络受到瘀阻，确定我们的刮痧部位和路线**，顺经刮拭，将痛点刮通不再痛，便可对相应疾病的治疗起到良好的效果。

6. 下肢保健刮痧

- **强筋健骨，年轻十岁**时常且把下肢刮，可将气血灌顶夸；既调脏腑强筋骨，又利关节腰腿麻。
- 在我们的下肢，有着6条经脉循行：足之三阳从头走足，足之三阴从足走胸；三条阴经循于内侧为里，三条阳经循于外侧为表；从足到头纵贯全身，一阴一阳互为表里，位置相邻，功能相近，变化同步，同时又可相互影响，并分别对应我们的6个脏器。比如：胃与脾相表里，当胃经阻滞不通时，常出现头痛、上齿痛、胃痛胃胀、呕吐、咽喉肿痛、热症、发狂及本经所过部位疼痛等，多伴有肠鸣腹胀等脾经受阻的症状；当脾经阻滞不通时，常见身重无力、舌根强痛、下肢内侧肿胀、厥冷等，亦可常见胃脘痛、食则呕等胃经不畅的症状。

- 另外，胆与肝相表里，膀胱与肾相表，一种脏腑的经络发生阻滞同时也会伴随另一种脏腑经络阻滞所带来的症状。因此，若沿着经络的循行路线，找到一些压痛点和反应点，顺着刮拭便可以立即缓解甚至治愈这些症状。