

每天健康一点点系列一

10分钟全方位经络松筋健康美容养生术

经络松筋法

国内第一本经络松筋养生著作
神秘的十四经脉，深层筋膜放松术，每天10分钟，点点健康贴近你。

王苓安 著



松筋手法不同于指压、按摩、推拿、刮痧
自己动手即可通畅全身筋脉气血

老祖宗千年智慧的结晶，当代松筋圣手助你和亲人健康无忧、颐养天年

赠送

纯牛角按摩棒

价值
25
元



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络松筋法/王苓安著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5384-3765-2

I. 经… II. 王… III. 女性-经络-推拿手法 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第029491号

中文简体字© 2008 由吉林科学技术出版社出版发行

本书经由商讯文化有限公司授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-796

经络松筋法

- | | |
|-----------|--|
| ◎作者 | 王苓安 |
| ◎责任编辑 | 李 梁 李 征 |
| ◎封面设计 | 孙明晓 陆 南 |
| ◎技术插图 | 张 虎 张 丛 吴凤泽 张海霞 张 鑫
王 鑫 赵 婷 周鸿雁 赵美玉 王 骁 |
| ◎出版 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85610611 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 |

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16开 12.25印张 200千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3765-2

定价: 29.90 元

10分钟全方位经络松筋健康美容养生术

经络松筋法

王苓安 著



吉林科学技术出版社



推荐序一 | 一股急欲造福世人的渴切

101 数位广播教育电台创办人

武志玲

我与苓安相识多年，前年听闻苓安有出书的意愿，我便予以大力的支持及鼓励，因为我知道苓安绝对有能力写出一本跨时代的好书。

苓安从事美容整复已二十多年，这二十多年来，苓安从美容助理晋升为台湾地区知名讲师，店面也从一家自营工作坊发展成全地区加盟连锁店，技术从肤浅表面的传统美容转变成深层治本的整体保健美容，这一切的蜕变全出自于一股急欲造福世人的渴切。

苓安自幼便是个体弱多病的药罐子，因此很能体会疾病所带来的不便与痛苦，而也正是这种自身深切的体会，使她每每发现有关保健养生的新知，便毫不保留地推广出去，希望世人都能免除恼人的病痛。因此，她办教学、成立推广协会、在全省开设养生会馆，乃至如今出书，目的就是要让大家都能拥有健康、优质的生活。

这本书可视为苓安这二十多年来的心血结晶，书中集结了古今中外的养生智慧，并融入苓安以多年实务经验所创的经络松筋术法，形成一套从根本着手的“经络松筋养生术”，其内容之精彩足以称得上是业界的经典之作。加上本书深入浅出、条理分明、图文并茂，且理论与实例兼具，完全符合各类型读者的需求，可说是一本人人必备的好书。

仅此恭贺本书能顺利付梓，也诚心推荐这本书给所有的朋友。



推荐序二 | 期望唤起时人对经络保健的注意

远纺工业（无锡）总经理

謝同鑑

时代的巨轮不停地转动着，我们的社会越来越进步，科技越来越发达，上天下地、移山倒海皆早已不成问题。然而，人类却始终无法摆脱各种恼人的疾病痛苦，甚至更产生了越来越多的文明病。

在这种现象下，随之而来的是五花八门的养生术、民间疗法与满街林立的中、西门诊和医院。然而，究竟哪些才有效益？哪些才能得到根本的治疗呢？如果您也被这些问题困扰许久，那么我建议你不要放下手中的这本书，耐心地把它读完，因为在您阅读完之后，您将会得到十分满意的答案。

本书作者投身美容养生业已有二十多年，这二十多年来的研究与经验，让她发现原来一切的疾病皆起因于外界环境影响、饮食、压力、生活作息不良、运动不足、姿势不良等诸多因素，造成经络不通畅；经络在人体乃气血载运能量系统，是内脏与体表联系感应传导循环系统，经络运行顺畅可主导人体健康，而其阻塞不通之处，常在筋膜处呈现僵硬、固体化、筋结现象、影响神经与血液传达输送，须运用各种手法松筋开穴，使经络运行顺畅，筋脉柔软健康，方是打通筋脉、维护健康的最佳保养方式。

然经络保养讲究深层及整体调理，耗时又耗力，须具耐心与专业，因此经络不畅通易被讲究效率的现代人所忽略。作者著此书的目的之一，正是希望能唤起时人对经络保健的注意，唯有把全身的经络调理好，才能拥有健康的身心。

作者目前正值事业高峰之际，费时写书，造福世人之健康，精神难能可贵，自当乐以为之作序，协助推广自然、健康的养生之道。



推荐序三 | 美容整复界之表率

美国普林顿大学东方医学客座教授

陳秋隆

古早放筋路——现代最正统十四经脉深层筋膜放松术，帮您通畅气血筋脉，远离酸痛维护健康。在本书封面中，作者即以言简意赅的文字充分详尽地表达推广经络健康养生的良善立意，其对经络的透彻了解也在书中字里行间表露无遗。

作者明白告知经络气血运行路径其产生的阻碍点，与人体筋肉组织结构的相关连性，及经络“气阻”与筋膜结构“筋结”之间相互影响，常是造成现代人各种酸麻胀痛与气血运行不顺的自律神经失调、身体诸多不适症状的成因之一，然而，重视养生保健的现代人却最忽视肌筋膜保养这一环节！作者有鉴于此特将中国老祖宗智慧“放筋路”消除酸痛、保健治病的养生概念，以现代松筋专业手技，重新诠释，帮助人体气血顺畅，以维护身体健康。

作者以其二十多年在美容与整复领域累积实务经验心得，顺应时代趋势演变、市场休闲 SPA 盛行风潮与消费者对美容瘦身时尚追求及现代人重视健康养生的趋势，彻底消除人体的疲劳与酸痛，特别将其对中医经络学研究西医筋肉结构原理融入美容舒缓手技与激素“肾精”保养观念中，汇整成一套符合民众期待、具市场竞争性、融合又创新的全方位经络松筋健康美容养生术。

此套美容养生术法衍生问世，推动经络松筋与美容休闲 SPA 风潮结合，教导民众居家松筋 DIY 保健，可谓活跃带动了中国经络文化，也彻底将中国经络学说生活化、普及化并落实于一般社会大众的生活中。

如本书居家视力保健松筋开穴单元，作者运用中医经穴保健理论与现代筋



膜放松技巧、快速有效畅通眼部经穴，使原本变硬的筋膜恢复弹性柔软，达到双眼立即明亮、轻松、舒适，其保健手法兼具双眼美容与保健的双重功效，对经常用眼的计算机族群更具效益，可学习自我 DIY 来作为日常保养之道，缓解双眼疲劳、酸涩，降低眼压，增加眼部抵抗力。

在背部松筋开穴腰酸背痛单元中，作者传达保养背部两条主经筋可达背椎保健、强化脏腑功能、消除身体酸麻胀痛，若家庭夫妻相互学习保健，可增进情感，更可兼顾全家人的健康。

现代人大多追求功利，少务实者，作者能一反世态，精进用心地投入，发挥创造研究精神，克服自身体质不佳的条件，靠经络保健使身、心、灵展现曙光，其一路坚持，毅力、耐力与过人的智慧，实为美容整复界之表率，值得嘉勉推崇。

“经络松筋健康美容养生术”结合中西精髓，塑造出具中国特色的松筋美容养生休闲文化，推荐消费者可购买研读，学习自我 DIY 保健身体，更可作为从事美容经络推拿行业者进修研习的教材。



推荐序四 | 居家必备的养生保健工具书

游龙旅行社股份有限公司
班超全球展会游学（股）公司特别助理

王盈文

与王老师结缘及接触这套经络松筋健康美容养生术是在 2006 年 4 月 14 日的一个推广体验活动上。当时我驻足观看老师帮群众做脸部开穴及明目视力保健的手法，因为是第一次看到，自然觉得相当好奇，便当场亲自体验。

10 分钟的经络松筋体验，让我当下感觉头脑沉重感消失，眼睛整个舒服、清楚而明亮了起来，也感觉自己的眼角上扬、脸颊缩小了，整个人春风满面，仿佛立即年轻了好几岁的样子。

这套手法是王老师结合经穴顺气按摩、美容舒缓所独创的，在不针、不药的原则下，运用在自我及家庭养生保健方面，是非常好的健康保养法。

而这本书结合了中医经络学理论、五行脏腑学说原理、肌肉与骨骼生理结构、脊椎自律神经保养医学理论等等理论菁华，再详实的介绍实际按摩操作的手法，提供初学者认识十四经脉穴位，以及经络松筋地正确观念与保养方法，图文并茂，让读者清楚易懂、易学，是一本适合全家老少，居家必备的养生保健工具书。

“预防胜于治疗”，天天做保养，天天都健康，除了可以远离文明病的痛苦达到养生保健的效果与目的，有兴趣从业的人也可以培养第二专长技能，增加就业创业的机会。

这是一本非常值得阅读学习的保健书，可说是市面上少见完整而浅显易懂、实用有效的健康保健书籍，若能熟读活用本书，运用其中的操作手法，将会带给自己及家人无限的健康与幸福！



作者序 | 创立属于自己的健康美容养生文化

王冬安

个人从事经络美容整复 20 年，举凡市场上的指压、油压、美容师的淋巴引流舒缓放松按摩手法、气学顺气拍打，以及民俗疗法各式刮痧、拔罐、推拿手技，皆有实际临床经验。然于 8 年前，我学来自中国以经络学为基础的“松筋”术后，才恍然领悟昔日所学皆是枝枝叶叶、片片断断的经络一隅，并非真正经络全貌。正确经络学——“放筋路”手法必须是沿经络路径走向处理皮下深层筋膜的放松，方能兼顾经络路径点、线、面，“气阻”疏通，同时使软组织结构改变产生的“筋结”疏开，使筋肉恢复柔软弹性，发挥其正常收缩伸展功能，亦所谓筋柔骨正，使肌肉与骨骼系统维持平衡发展，人体的经脉气血方能运行顺畅，则人体各组织器官功能自然达到健康正常运作。历经多年临床操作，有鉴于传统中国松筋手法与现今推拿手法皆过于强硬，不够细腻柔软，特将个人多年在美容界舒缓放松按摩精髓融入，以符合消费者对健康、美容、养生渴望的需求，如此，方能使经络松筋学术广泛推广，使其展现蓬勃昂然的生机。中国精髓经络学主旨认为：“经络者，其隐性感应传导线为人体生命能量，可载运气血，运作正常，可主宰生命体一切。”故而认真思考在诠释发扬时，其理论架构必须能和现今科学解剖学的内脏器官、肌肉骨骼、神经传导血液输送相融合关联，如此方能证实中国老祖宗的先知睿智。故而中西合璧，保留经络学的原味，以西方医学理论为科学佐证，同时顺应市场美容时尚消费倾向予以结合，于是创新研发一套“全方位经络松筋健康美容六大术法”予以推广。此方法问世后，因理论剖析明确，手法轻松易学，符合美容、健康、养生的需



求，且效果显著，推出后颇获得社会大众肯定，故在短短三年推广期间，通过台南市经络松筋整体健康协会与中华日报办理“经络松筋养生保健班”和个人在美容界认真推广，在台南、高雄地区，已有多达千人参与学习此套课程，为念及学员能学以致用顺利就业创业，服务社会大众，故率先推出以专业松筋为诉求的美容养生会馆，如今在南部已培养许多专业优秀人才，成立经络松筋美容养生名店，以带动市场经络松筋养生保健之风潮。个人积极努力耕耘，期望正统专业的经络松筋手技能带动市场正确经络保养观念，并以此引导一些打着经络保养为号召、手法却偏离经络学原理的按摩业者能步入正统的经络保养之道。

另外，经络这门学术传统，中医师多以中草药和针灸来实践，然其扎针手法为侵入性行为，必须具备医师资格方能实行。一般民众学习将违反医疗法，且中医师诠释经络理论与手法过于深奥专业，未能大众化，无法普遍带动社会大众学习的意愿；传统国术馆经络推拿手力则偏重强硬，令人却步；而坊间林立各养生馆的油压手法偏重肌肉表层按摩，且手技多半未依照经络走向深层拨开“筋结”，错误施力因素而使筋膜下沉，致使消费者对力道需求愈加变大；经络穴位指压偏重穴点刺激，未能将经络沿线整条肌肉组织结构变性呈条索状纤维化的筋结疏通，恢复正常功能亦有其盲点。

经络松筋术法特色是以经络学为依据，再加以现代西医肌肉组织结构原理，设计一套技术手法沿经络和筋脉走向，采点、线、面深层疏通筋结，使筋膜组织功能正常，达到周身气血得以运行顺畅，则人体一切组织器官自然运作正常，以维持生命体健康活力。现代科学已证实筋膜处方是人体气血与神经的通路，亦即筋膜功能维持正常，气与神经的传达方能正常运作；故在进行经络保健按摩手技时，应将重点放在筋结修护，再施以舒缓拨筋和顺气排毒按摩手法，方是最正统明确经络保养术法的实质表现。本人才疏学浅，但经过多年钻研与实务，觉得此松筋术法，可谓一门承先启后新兴经络保养术法，基于对中国经络



推广宣扬的责任与使命，特将此松筋术法理论特色与操作手法编著成书，以期能让更多人知晓经络、了解保养经络对人体健康其实是非常有帮助的，亦期望引导更多对中国经络养生保健有兴趣者都能积极参与研习与共同推广，将中国引以为傲的经络文化宣扬至世界各地，创立属于我们自己的经络松筋健康美容养生文化，期待经络松筋术推广风行在世界各地，打响知名度，树立独特口碑与风格，其成就如同欧美盛行的“淋巴引流”、泰国的“泰式按摩”一样声名远播！同时让所有亲身感受此松筋术者皆能赞不绝口，称颂中国的“放筋路”、“十四经脉松筋理肌术”、“医疗式康复按摩手技”才是期待已久、感受最深刻、效果最佳、最具保健疗效的 Massage！



前言 | 每天10分钟，健康美丽看得见

一头扎进经络松筋健康美容术钻研与推广，眨眼间已9年光景，从小体弱多病，家境清寒，生命中无论求学阶段或美容创业，皆是挫折连连，造成我人格上的自闭、忧郁及缺乏自信心，本已孱弱的身体及长期情志不顺，加上须为家庭子女与事业两头繁忙，使我身心俱疲、心情颓丧。其实所有的困苦与逆境我皆能承受，但唯独身体病痛煎熬，却使我对人生产生悲观与失望……

9年前，我38岁，正是我生命最低潮的时候，身体的虚弱与病痛折磨，更带给我不可言喻的悲苦。然源起心中那股定力及心中虔诚信仰，让我有幸学习经络松筋技术；在我实际感受与体验之后，彻底调整了衰弱的体质，让我不再为酸痛与各种身体不适症状所苦！

深刻的体验，让我重新燃起对生命的热爱与希望，9年来，我认真学习与探索，翻阅中西医相关书籍，在美容工作室亲自临床操作，探讨经络与人体结构相关性，设计手法，综合各派学理手技，创新研发出“经络松筋健康美容六大术法”，成功帮许多老师突破经营瓶颈转型成功，迈向健康美容专业领域。

怀抱着一股傻劲与感恩心，我以超低收费不断在小区推广“经络松筋养生保健班”，帮大家找回身体活力与健康，期望让许多人都能学习了解我们的老祖先留给后代最宝贵的智慧结晶，经络松筋对人体酸痛与各种慢性病其实是非常有疗效与好处的。宇宙间不变的定律，一分耕耘，一分收获，付出越多，得到越多，或许冥冥中上天自有安排，非常幸运，我在台南能与中华日报合作推广“经络松筋健康美容术养生班”，让更多人学习与了解中国固有经络的神奇



与奥秘。

因为松筋理论与手技受到广大消费大众认同与支持，使我们顺利成立了“台南市经络松筋整体健康协会”，能将更多的触角延伸服务推广松筋养生保健，并将经络松筋专业术法与美容养生事业结合，使许多训练有素的同行得以结合专业技能和爱心，帮助现代人纾解压力、减轻酸痛困扰、找回健康的身体与心理，同时能帮助单亲弱势群体学习专业技能创造就业机会。

其实经络松筋能赢得社会大众广大的认同与回响，最主要原理是“经络松筋健康美容术”六大术法将中医十四经脉能量养生理论与椎骨自律神经医学、激素平衡保养三大理论基础结合，融入现代医学肌肉软组织学，创新研发全方位健康美容术法，正确运用与操作术法，功效立即呈现，让所有参与学习者心生喜悦与感激之心。

爱美是人的天性，松筋术法追求健康的同时，又能回复年轻美貌，唤回光泽亮丽的脸色与充满弹性、匀称的肌肉组织线条，相信会是每个人的最爱。操作手技时，将造成肌肉产生肿胀，僵硬筋脉疏通，筋膜重整与康复，使肌肉恢复柔软与弹性，消除气阻产生酸痛，释放与纾解内心层面压力负能量，正是我们“经络松筋健康美容术”的主要诉求。

其实人体精密繁杂的设计，就是以不生病而建立的，本有极佳的自愈功能，可自行发挥自动调节自我修护身体功能。现代人所产生的各种不适，许多都只是病的一种假象、一种警讯、一种反应，病痛真正的问题是来自身体组织结构不平衡，而身体不平衡成因是营养摄取不均衡，其他还有肌肉系统、骨骼系统、脏腑阴阳失调、交感副交感神经失调、细胞功能、循环系统等种种不平衡，以及心理不平衡。

人是一个整体，常牵一发而动全身，产生连锁反应，造成身体种种症状呈现，而这不平衡的产生，竟是大家平常最不在意的坐姿、睡姿或饮食不节制、缺少运动，无法舒筋活骨，造成气血循环不佳，肌肉缺乏锻炼，



肌肉不强壮，则无法支撑、稳定脊椎与骨骼等因素。

在人体肌肉组织形态外观的呈现，一般人看到手臂外侧赘肉，肿凸腹肌，腋下多出肿胀肉，以及大腿外侧赘肉、内侧浮肉，观念中只是不美、肥胖的象征，其实不然，以中医经络角度，却是局部气血不通畅，导致体液滞留、肌肉肿硬、脂肪囤积，而在人体体表四肢经络沿线产生筋结组织变化，会影响经络与脏腑的联系，使脏腑功能失调，而脏腑功能失常所表现的病理变化，通过经络，亦可反映于人体的体表与四肢肌肉；脏腑功能失常，情志表现当然不佳，因而产生个性情绪难控制，起伏不定。故肌肉、骨骼、脏腑、情志可说是互相串连，身体与心灵是一种互动、相互关联对应的整体医学。

因此，人体所呈现的种种问题、不平衡，必须趁早保养调理，因为问题不解决，将导致原本只是经络体表的表症，却因延迟变成脏腑病变里症，错失保养最佳时机，有句俗话说：“医生治假病，真病无药医。”就是最好的讲解。

日常身体产生各种酸、麻、痛，或是偏头痛、失眠、胸闷、肠胃不适、坐骨神经痛等种种自律神经失调症状，初期都只是气阻或气逆产生现象，其实只要用手法将造成问题的筋结疏开，则问题自然迎刃而解，病痛也就不存在了。在为对方服务“经络松筋健康美容术”手法时，每一个体呈现筋结有大有小，疼痛的感受不一，有的部分略酸痛或有痛感觉或非常痛，在痛的同时，会大声呐喊或发出呻吟声，但只要稍微忍耐，把筋结硬块疏开，肌肉恢复柔软与弹性后，同样的部位再施术时，痛感即消失，这就是我们经常挂在嘴上的“气不通则痛，气通则不痛”的道理，而感受到痛所发出的呻吟声，亦是同时打开肌肉与神经系统的某些开关一些长久压抑在心灵深处，不为人知的故事和创伤，亦同时涌现出来，释出悲伤，倾诉无穷尽的责任和压力，这即是“经络松筋健康美容术”最精湛奥秘之所在；它可通过筋结硬块疏通，达到筋膜重整，解除压力和酸痛，使肌肉与骨骼系统平衡和谐，让身体功能重新整合的生理与心理治疗术。现代人只要身体力行经络养生自然法则，从日常生活正确饮食养生，配合规律作息，



适度运动，保持心情愉快，再加以定期经络松筋保健，提升人体生命能量，必能远离疾病，保持气场经脉通畅，有助提高学习能力，开启智能灵光，找到人生目标方向，进而美化生理、心理，提高生存愉悦感。

人多半是被动的，总是从挫折中得到教训，幡然悔悟，从经历病痛摧残中顿然觉醒，珍惜生命，我即是最佳写照：从小体弱，为先天类风湿性关节炎体质，加上车祸脑震荡后遗症，一直为身体不适所困，可是，因为我肯努力学习改变，靠经络松筋调整症状，并从正确饮食作息生活型态来改变体质，才能逐渐走出阴霾，为自己生命点一盏光明灯，朝既定人生目标与方向大步迈进。

诚挚地愿以自身经历和多年临床经验心得与所有人分享，共同期勉，学习经络松筋，力行经络养生保健，让每一个生命体都充满自信，绽放光芒。

只要每天肯花一点时间，就算是短短的10分钟，都能让健康美丽看得见！希望本书能帮助您顺利成就身、心、灵整体美疗养生的工程，让人生充满年轻与活力！



- 推荐序一 | 一股急欲造福世人的渴切
 推荐序二 | 期望唤起时人对经络保健的注意
 推荐序三 | 美容整复界之表率
 推荐序四 | 居家必备的养生保健工具书
 作者序 | 创立属于自己的健康美容养生文化
 前言 | 每天10分钟，健康美丽看得见

第一章 老祖宗的智慧结晶/23

个人从事经络美容整复20年，举凡市场上的指压、油压、美容师的淋巴引流舒缓放松按摩手法、气学顺气拍打，以及民俗疗法各式刮痧、拔罐、推拿手技，皆有实际临床经验。然于8年前，我学到来自中国以经络学为基础的“松筋”术后，才恍然领悟昔日所学皆是枝枝叶叶、片片断断的经络一隅，并非真正经络全貌。

一、生命能量养生观 / 24

二、人体内有十二个管家——十二经络 / 26

经络的组成 / 27

1. 十二经脉 / 27
2. 十二经别 / 27
3. 奇经八脉 / 28
4. 十五络脉 / 28
5. 浮络、孙络 / 28
6. 十二经筋 / 28
7. 十二皮部 / 28

三、松筋的泻与补 / 29

1. 肝火旺者 / 30
2. 肝气虚者 / 30
3. 肺有邪热症状 / 30