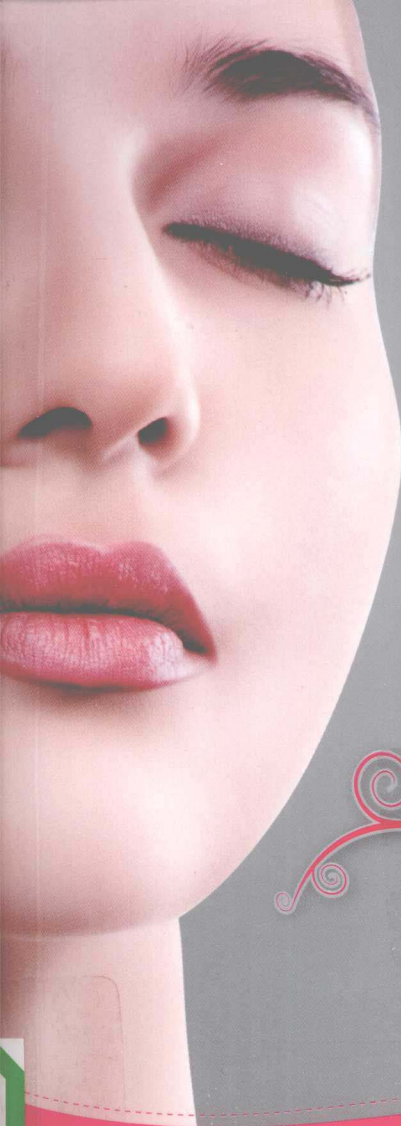




超简单 经络 养颜 手册

最古老的养颜方法
最简单的养颜技巧

养颜 就是如此简单!

超值附赠
经络穴位
挂图

体验经络养颜带来的神奇

专属女人的健康抗衰养颜秘籍



化学工业出版社



超简单

经络 养颜

手册



化学工业出版社

· 北京 ·

养颜的根本是由内养外，从内脏到皮肤都得到保养。

经络按摩是一种无毒副作用、易操作的保养方法，它能使气血更加通畅，帮助身体排出毒素，增强身体的抵抗力，从而使女性焕发出全新的光彩。

本书图文并茂地介绍了经络养颜的方方面面，从美发、祛斑、亮肤，到瘦腰、紧臀、美腿，各种女性关心的美容保养问题一一涵盖，内容丰富，方法简单易行，适合注重自身健康与保养的女性阅读。

图书在版编目 (C I P) 数据

超简单经络养颜手册 / 李纳编著. — 北京 : 化学工业出版社, 2010.6
ISBN 978-7-122-08155-1

I. 超… II. 李… III. 美容 — 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 063275 号

责任编辑：贾维娜

装帧设计：书易图书

责任校对：陶燕华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 6½ 字数 150 千字 2010 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.80 元

版权所有 违者必究

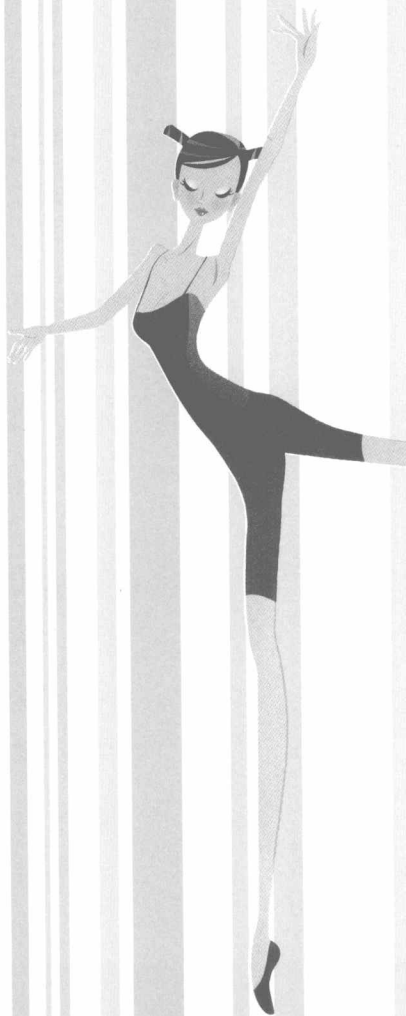
前言

养颜的根本就是以内养外，从内脏到皮肤都得到保养。

经络养颜是借助于人体本身的经络，用无毒副作用的方式来刺激经络穴位，并配以适当的食疗和运动，促进各个脏器功能保持平衡、和谐，使气血通畅，增强身体对外来疾病的抵抗力。经络养颜不仅可以保护女人免受疾病的侵扰，还可以为女人的美丽和魅力保驾护航，轻松打造容颜不老的美丽佳人。

现代女性与其把希望和金钱交给美容院，还不如用中医的经络按摩来打造自己，把美丽牢牢地握在自己的手中。通过对自身经络和穴位的按摩调理，不必再去花大价钱买那些保养品、化妆品。不需要医学背景，无需特殊器械，不受时间、场所的限制。只要遵循一些基本的原则和按摩的手法，就能打通自身的经络，调和经络，排除体内毒素，使自己焕发出全新的光彩。

经络按摩是女人青春常驻、走向健康的通行证。本书从头到脚全面解析经络养颜的方法，简单易学、轻松有效，是终生受益的养颜真经。现在让我们一起走进《超简单经络养颜手册》的美丽殿堂吧！



目 录

Part 01 经络养颜必备的经络知识 /1

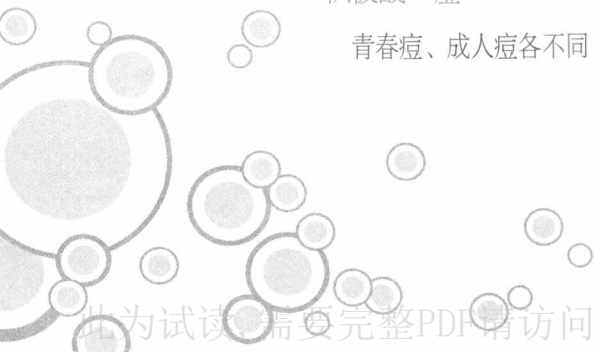
- 经络到底是什么 /2
- 经络的循行路线 /3
- 经络按摩对人体的作用 /11
- 经络中的“因时制宜” /12

Part 02 经络养颜必备的按摩知识 /13

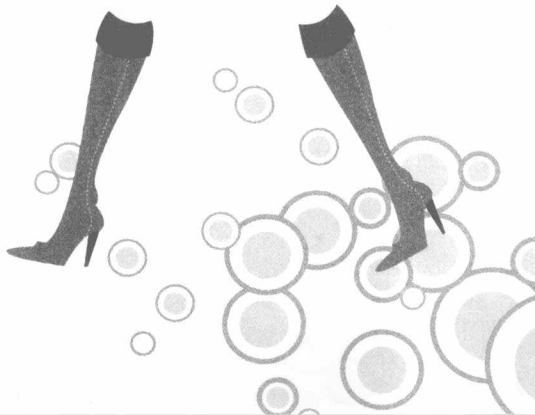
- 按摩的取穴方法 /14
- 按摩时的注意事项 /16
- 按摩的手法 /18

Part 03 超简单经络养颜按摩 /21

- 抛个“媚眼” /22
 - 去除黑眼圈 /22
 - 抚平眼袋 /28
- 积极战“痘” /34
 - 青春痘、成人痘各不同 /34

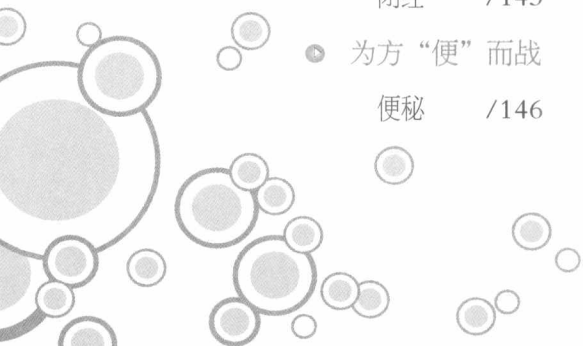


- 做非一“斑”女人 /39
 - 告别雀斑、黄褐斑 /39
- 摆脱魔“皱” /45
 - 去除脸部细纹 /45
- 别“肤”衍亮肌 /51
 - 告别皮肤粗糙、暗沉 /51
- 塑造精致锥子小脸 /57
 - 瘦脸 /57
- “颈”知年龄 /62
 - 去除双下巴、颈纹 /62
- “发”现美丽 /67
 - 护发养发 /67
- “手”护美丽 /75
 - 美手 /75
- 修炼玉“臂” /82
 - 手臂保养 /82
- 打造V字型香“肩” /89
 - 肩部保养 /89



目 录

- ④ “胸”猛女人 /96
 - 胸部保养 /96
- ④ 修“腹”美丽 /103
 - 腹部保养 /103
- ④ “腰”窈淑女 /109
 - 腰部保养 /109
- ④ 紧实臀部曲线 /114
 - 臀部保养 /114
- ④ 赶走粗壮大腿 塑造美形小腿 /119
 - 腿部保养 /119
- ④ 做“足”经络养颜 /126
 - 足部保养 /126
- ④ 善待我们的“后花园” /131
 - 月经不调 /131
 - 痛经 /139
 - 闭经 /143
- ④ 为方“便”而战 /146
 - 便秘 /146





Part 01 >>>

经络养颜必备的 经络知识



经络实际上是经脉和络脉的总称。它内属于脏腑，外络于肢节，沟通内外，贯串上下，将人体各部的组织器官联系成为一个有机的整体；是运行气血至脏腑、肢节的主要通道，营养全身，使人体各部的功能活动得以保护协调和相对平衡。



◎ 经络到底是什么

经和络既有联系又有区别。经指经脉，犹如途径，贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络为络脉，譬如网络，比经脉细小，纵横交错，遍布全身，是经络系统中的分支。

经络的组成

经 络	经	十二经脉	十二脏腑所属的经脉，又称正经，是运行气血的主要干道。分为手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经四组，与脏腑连属，表里相配，其循环自肺经开始至肝经止，周而复始，循环不息，各经均有专定的腧穴。
		奇经八脉	不直接连属脏腑，无表里相配，故称奇经。加强经脉之间的联系，调节十二经气血。任脉、督脉随十二经组成循环的通路，并有专定的腧穴，其他六脉的腧穴都依附于十二经脉。
		十二经别	正经旁出的支脉。加强表里经脉深部的联系，以补正经在体内外循环的不足。
		十二经筋	十二经脉所属的筋肉体系。约束骨骼，完成运动关节和保护关节的功能。
	络	十二皮部	十二经脉所属的皮肤体表。联结皮内，加强十二经脉与体表的联系，起着保卫机体、抗御外邪和反映病症的作用。
		十五络脉	本经别走邻经而分出的支络部。加强表里阴阳两经的联系与调节。十二经脉和任、督两脉各有一个别络，加上脾之大络，共为十五别络。
		孙络	络脉最细小的分支，网罗全身。
		浮络	浮行于浅表部位而常浮现的络脉。



● 经络的循行路线

十二经脉的走向与命名规律其实体现了经脉的主要分布部位和所联系的脏腑。了解并灵活运用它们，就能很快记住十二经脉循行分布情况，就能更方便地找到经络上的穴位。

十二经脉的走向规律是：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹或胸。

十二经脉的名称是根据脏腑、手足、阴阳而确定的。

◎ 脏 腑

十二经脉与人体五脏六腑有特定的联系，这种特定的联系用“属”、“络”来表示，其中阴经属脏络腑，阳经属腑络脏。一脏配一腑，脏与腑表里互相配合，彼此经气相通，互相作用，因此脏与腑在病变上能够互相影响，互相转变。

温馨提示

快速记忆十二经脉走向的方法：将双手举起来，然后心里想着“阴升阳降”。再试试，是不是就很容易记住十二经脉的走向了？

五脏是指实心有机构的脏器，包括心、肝、脾、肺、肾五脏。

六腑是指空心的容器，包括小肠、胆、胃、大肠、膀胱五个腑，分别和五个脏相对应；另外将人体的胸腔和腹腔分为上、中、下三焦，是第六个腑。



脏与腑的表里关系是：肺与大肠相表里；心包与三焦相表里；心与小肠相表里；脾与胃相表里；肝与胆相表里；肾与膀胱相表里。即手太阳肺经与手阳明大肠经相表里，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里，手少阴心经与手太阳小肠经相表里，足太阴脾经与足阳明胃经相表里，足厥阴肝经与足少阳胆经相表里，足少阴肾经与足太阳膀胱经相表里。如手太阴肺经以“肺”命名，表示该经属肺，络大肠；手阳明大肠经以“大肠”命名，表示该经属大肠，络肺。

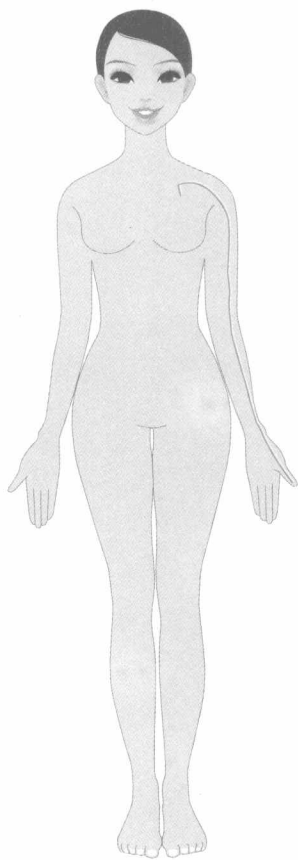
◎手 足

十二经脉中，主要分布在上肢的经脉，称为“手××经”；主要分布在下肢的经脉，称“足××经”。如手少阴心经以“手”命名，表示该经主要分布在上肢；足阳明胃经以“足”命名，表示该经主要分布在下肢。

◎阴 阳

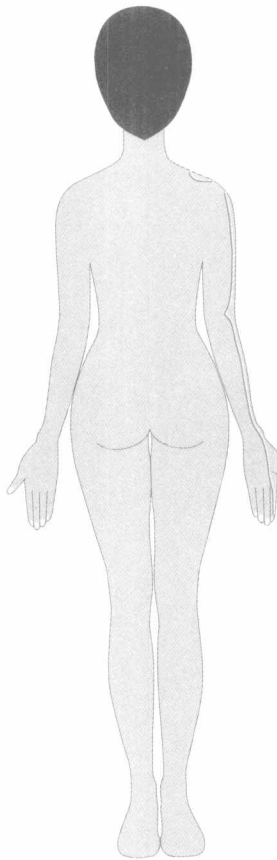
阴阳学说贯穿于整个中医理论，经络系统亦以阴、阳来命名。根据阴阳学说，脏为阴，腑为阳；内为阴，外为阳。则十二经脉中凡属五脏，分布于肢体内侧面的经脉，称为“阴经”；凡属六腑，分布于肢体外侧面的经脉，称为“阳经”。其次，根据阴阳盛衰、消长情况，一阴一阳衍化为三阴三阳，即太阴、厥阴、少阴与阳明、少阳、太阳。相互之间具有相对应的表里相合关系，即肢体内侧面的前、中、后，分别称为太阴、厥阴、少阴；肢体外侧面的前、中、后分别称为阳明、少阳、太阳。另外，由于“头为诸阳之会”，六阳经均分布于头部。

了解了上面所讲到的脏腑、手足、阴阳知识，我们就能很容易记住十二经脉及其循行了。



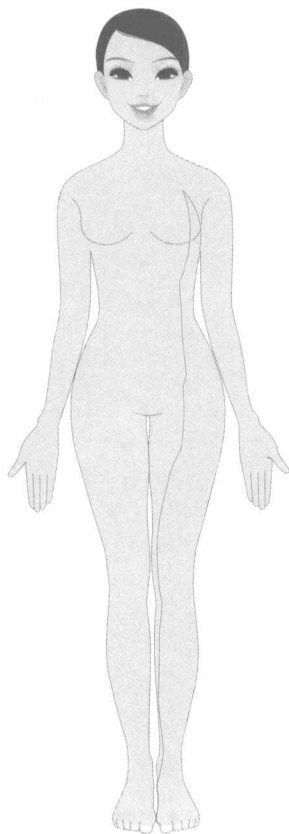
1. 手太阴肺经

手三阴经从胸走手。手太阴肺，提示位于上肢内侧前缘；肺，提示属肺，络大肠。



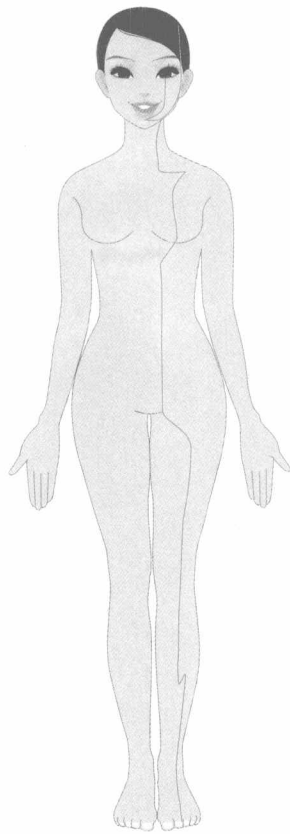
2. 手阳明大肠经

手三阳经从手走头。手阳明大肠，提示位于上肢外侧前缘；大肠，提示属大肠，络肺。



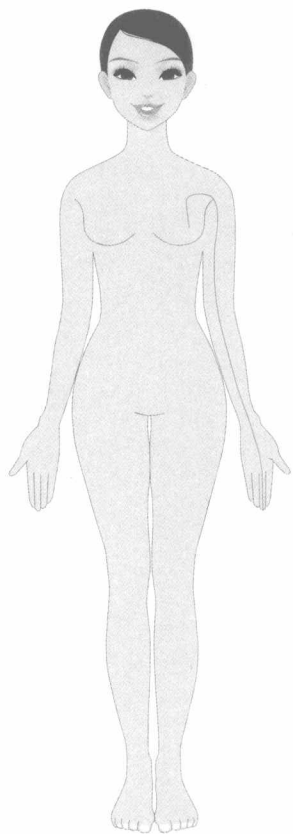
3. 足太阴脾经

足三阴经从足走胸。足太阴脾，提示位于胸腹任脉旁开第二侧线及下肢内侧前缘；脾，提示属脾，络胃。



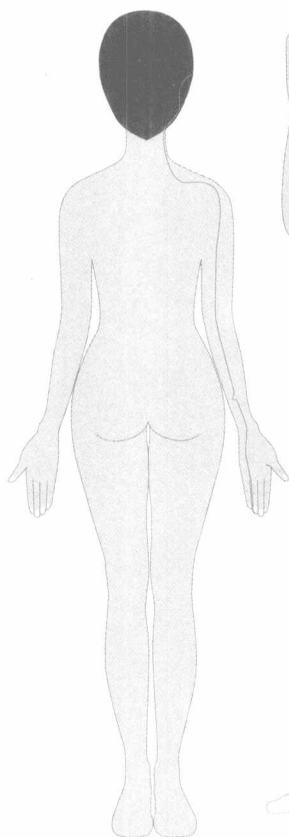
4. 足阳明胃经

足三阳经从头走足。足阳明胃，提示位于头面、胸腹第二侧线及下肢外侧前缘；胃，提示属胃，络脾。



5. 手厥阴心包经

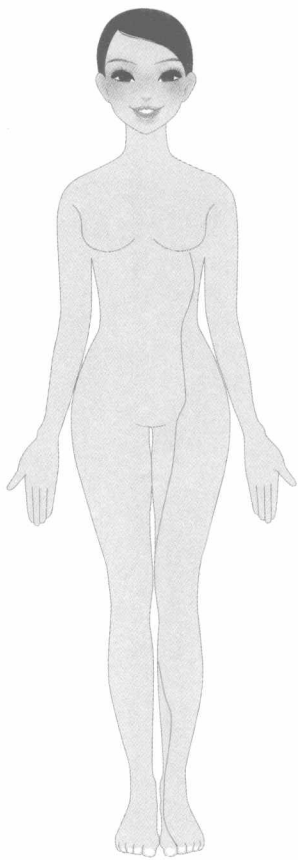
手三阴经从胸走手。手厥阴心包，提示位于上肢内侧中间；心包，提示属心包，络三焦。



6. 手少阳三焦经

手三阳经从手走头。手少阳三焦，提示位于上肢外侧中间；三焦，提示属三焦，络心包。





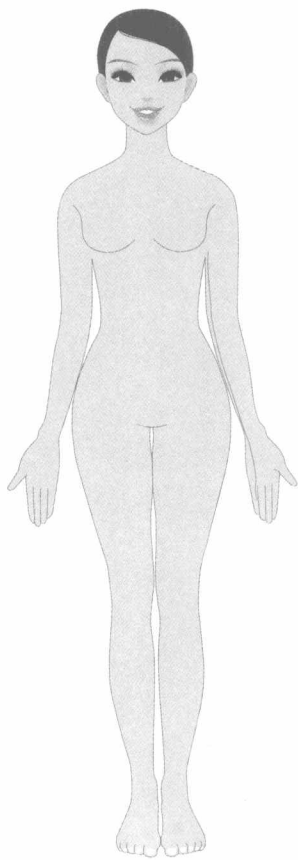
7. 足厥阴肝经

足三阴经从足走胸。足厥阴肝，提示位于下肢内侧中间；肝，提示属肝，络胆。



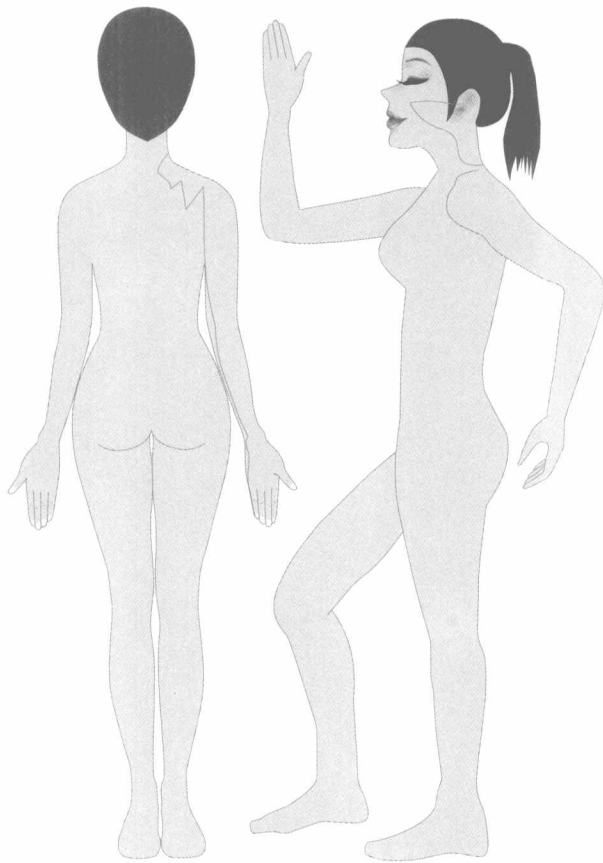
8. 足少阳胆经

足三阳经从头走足。足少阳胆，提示位于下肢外侧中间；胆，提示属胆，络肝。



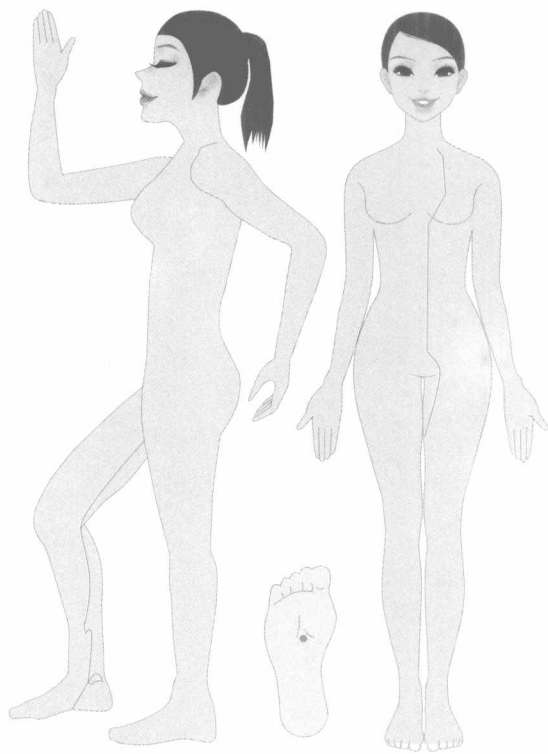
9. 手少阴心经

手三阴经从胸走手。手少阴心，提示位于上肢内侧后缘；心，提示属心，络小肠。



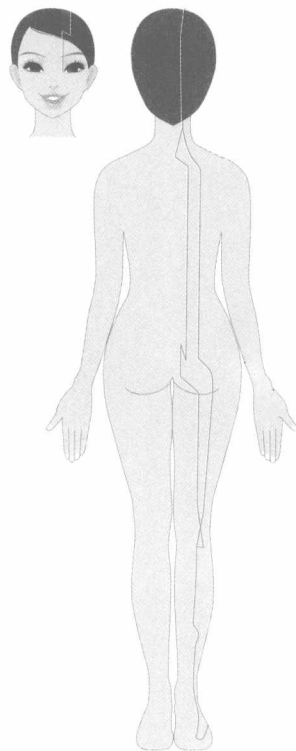
10. 手太阳小肠经

手三阳经从手走头。手太阳小肠，提示位于上肢外侧后缘；小肠，提示属小肠，络心。



11. 足少阴肾经

足三阴经从足走胸。足少阴肾，提示位于胸腹第一侧线及下肢内侧后缘；肾，提示属肾，络膀胱。



12. 足太阳膀胱经

足三阳经从头走足。足太阳膀胱，提示位于腰背第一、第二侧线及下肢外侧后缘；膀胱，提示属膀胱，络肾。