

取法自然，以爱促健康 和谐调养，美从健康来

# 向筋膜 要健康

无攻击性教练技术

张  
蕾  
著

筋膜是  
生命的  
枢纽

简洁通俗的  
图解方  
式

赏心悦目的  
阅读体  
验

筋膜是  
我们的  
随身医  
生



中医大学出版社  
Publishing House of Chinese Medicine

# 向筋膜健康 要健康

无攻击性教练技术

张蕾著



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

## 图书在版编目 (CIP) 数据

向筋膜要健康/张蕾著. —北京:中医古籍出版社, 2014. 11  
ISBN 978-7-5152-0697-4

I. ①向… II. ①张… III. ①筋膜疾病—中医伤科学  
IV. ①R274.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242293 号

## 向筋膜要健康

作 者 张 蕾  
责任编辑 梅 剑  
出版发行 中医古籍出版社  
社 址 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)  
编辑信箱 407274412@qq.com  
购书热线 010-84023423 010-64002949 (传真)  
经 销 新华书店  
印 刷 河北廊坊市晶艺印务有限公司  
开 本 16 开  
印 张 15 印张  
字 数 150 千字  
版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 978-7-5152-0697-4  
定 价 39.80 元

## 自序

前段时间在给一个客人做筋膜调理的时候，她再三对我说：“张老师，你的筋膜调理这么好，这么多人受益，你应该写本书出来，造福更多人。”事实上，她不是第一个这样建议的人。很多通过我的筋膜“无攻击性教练技术”恢复健康的人，都无比热切地渴盼着这本书的出现。

我叫张蕾，是一名筋膜养生师，也是“无攻击性教练技术”的创始人。“无攻击性教练技术”说起来很简单，就是利用人体筋膜的运行原理，通过全身按摩来刺激细胞，再辅以外敷植物膜粉、内服硒产品等，帮助恢复人体筋膜的基本功能，激发人体的自愈潜能，最终达到健康状态。

所谓无攻击性，不光指按摩手法温和，更强调我们调理的基本出发点。我们遵从自然规律，倡导天人合一，通过温和的方式来达到按摩师与被按摩者、身体的正常细胞与病变细胞的和解，实现人体的阴阳平衡、气血通畅。阴阳调和了，气血畅通了，我们的身心也就健康了，所有的病痛不治而愈，自然美由内而外散

发出来。

所谓教练技术，也就是说，我只是一个健康教练，引导你开启生命的密码，激发你身体的潜能，而其中的关键，还在于你自己。人体有巨大的潜能，能够自愈，只要宝宝能够从妈妈肚子里出来，就说明宝宝在生命竞赛过程中获胜了，那他身体内在的那些隐患是自身完全能够克服的。而现在之所以我们会有各种各样的疾患和病痛出现，就是因为我们的不良的生活习惯、饮食习惯等破坏了自身的这种能力。我的教练技术就是持续反复训练我们的身体，激发我们身体的能力，让我们的身体能够应对内在与外在的各种问题。我通过筋膜的教练技术帮助你进行修复调整，而关键点还在于你自身，你能够掌握身体的能量，运用自身能量使自己达到阴阳平衡的健康状态。

从事筋膜养生这些年来，我见过形形色色的人，贫苦农民、达官显贵、歌手、主持人、科学家……让我忧心的是，不论受教育程度如何，他们绝大部分人都对自己的身体不够了解，对病痛的认识更加错谬。他们普遍认为，身体不舒服就是病了，病了就该吃药，很少有人想到要运用自身的强大力量来抵抗病毒。

人体的力量到底有多么强大？

科学研究表明，正常人的脑细胞为 140 亿~150 亿个，但大多数人只开发了 2%~8%，其余的 97% 都蕴藏在右脑中，像爱因斯坦那样伟大的科学家，也只开发了 12% 左右。这还只是大脑这部分的潜能而已，说到人体就更加神秘莫测了。唐山大地震中，有一位名叫王子兰的护士，埋在地底整整八天八夜！获救后仍然一跃而起，精神十足。因为被活埋的八天八夜里，她始终坚信会有人来救她。还有很多已经被专家判了死刑的病人，通过

自己的调养，奇迹般地活了下来，并且健健康康地活了几十年……

我们所知道的这些不过是冰山一角，不时有各种打破我们想象的事情出现。人类越发展，就越能感知到人体潜能的巨大，就像我们周围的自然界一样。而我们想要发掘自身潜能，首先就得了解我们人体的结构，了解我们的人体是如何运行的。

我接触筋膜养生源于一个偶然的机，不过也许那就是冥冥中的天定。自发现按摩筋膜的巨大功效时，我就不断钻研，又多方拜师，从理论和实践两个方面验证了筋膜对人体的支持与储备作用。我的筋膜养生调理就在这些理论与实践的结合中不断完善，到2012年，我正式确立了调理的5个关键步骤，并将这种调理命名为“无攻击性教练技术”。

调理的5个关键步骤依次是：情志开导、虹膜检测、温和按摩、中药祛邪、正确补硒。其中按摩是核心，虽然手法很简单，但是“大道至简”，适用于一切法则的真理往往是简单的。对我们的身体来说也是这样，在遵循人体运行规律的前提下，越简单的方法越有效。

迄今为止，“无攻击性教练技术”已为数千人带去了健康和信心。许多身体长期处于亚健康状态的朋友，譬如工作压力太大、高强度作业、饮食作息不规律的企业家、白领等，被考试压得喘不过气来的学生们，他们饱受失眠多梦、思虑迟钝、丧失胃口等困扰，工作与学习效率低下；还有些处于术后恢复期的重大疾病患者，身体虚弱，需要精心调养。我通过“无攻击性教练技术”来整体调理他们的身心，使他们在温和舒适的调理中增强机体的免疫力，逐渐恢复身体的各项机能，消除身体隐患，在忙碌的生活与学习中也能拥有一个健康的身体。

有人觉得我的说法未免有些夸大其词，其实，只要真正了解了我们人体的运行规律，了解了细胞之于生命的意义，了解了筋膜与功能系统的关系……你就能真切感知到，我们人体的潜能真的无可想象；也就能透彻明白，我的筋膜“无攻击教练技术”就是基于人体运行规律的因势利导，激发我们身体的自愈力，从而将我们的身体调整到平衡、健康状态。

我希望每一个人都能真正了解自己，了解你身体的结构和运行，了解病痛的产生和痊愈……期待你也能用简单温和的“无攻击性教练技术”改善你的身体状况，享受健康美好的人生！

是为序。

# 目录

- 第一章 你了解自己的身体吗? ↑ 001
  - 第一节 人体是个复杂的系统 ↑ 004
  - 第二节 阴阳气血主健康 ↑ 010
  - 第三节 “病”“症”与“疾”大不同 ↑ 017
  - 第四节 养生胜于治病 ↑ 023
  
- 第二章 细胞层面话健康 ↑ 031
  - 第一节 生命源于细胞 ↑ 033
  - 第二节 人体就是细胞王国 ↑ 039
  - 第三节 病毒与细胞共存 ↑ 046
  - 第四节 衰老的真相 ↑ 053
  - 第五节 干细胞是生命的万能秘钥 ↑ 060





### 第三章 养好筋膜享天年 ↑ 069

第一节 悄然兴起的筋膜学 ↑ 070

第二节 筋膜遍布人体各处 ↑ 076

第三节 传统医学中的筋膜理论 ↑ 084

第四节 筋膜，人体营养储备基地 ↑ 092

第五节 养筋膜就是养命 ↑ 098

### 第四章 我的筋膜养生之路 ↑ 107


第一节 从自学到中医科班 ↑ 108

第二节 推拿的意外收获 ↑ 115


第三节 筋膜调理救己救人 ↑ 122

第四节 创无攻击性教练技术 ↑ 130

## 第五章 无攻击性教练技术 139

第一节 病源于心，疗于心  141

第二节 虹膜检测知健康  148

第三节 轻按慢揉活化细胞  164

第四节 植物配方排病邪  169

第五节 开穴疏通养全身  177

第六节 补硒提高免疫力  186

## 第六章 未来的健康养生主流——筋膜养生 193

第一节 从细胞入手，温和调理  195

第二节 筋膜保养，让你本来就很美  204

第三节 传递健康，播撒爱  212





## 第一章

# 你了解自己的身体吗？

**有**个很有名的小故事，估计大家都知道，就是张飞怕病。说的是雄强孔武的张飞天地无惧、所向披靡，长坂坡上一声吼，居然能吓死曹将夏侯杰，吓退曹营百万兵。但是，张飞也有怕的东西，那就是“病”。可是这病究竟从何而来呢？到底有多少人关注？更多的人都会说“我头疼”“我脖子疼，得吃点儿止痛片”，或者是“感冒了，得吃两片抗生素”。

**作**为中医筋膜养生师，我得告诉大家，这种做法是错误的。我们人体有极强的自愈力，我们得有意识地减少对药物的依赖性，更多靠调养来使身体恢复健康。很多时

候，如果不吃药，只要注意调养，病痛一样能够缓解。就好比我们身上有个伤口，医生要给我们消毒、上药水，再包扎，其实所有这些都是起到止损的作用，防止伤口进一步恶化。伤口最后能愈合，靠的不是药物，而是我们人体自身的修复能力。既然机体能够自我修复，我干吗还要强行用药物来替代它呢？俗话说，“脑筋越用越活”，我们机体也是这样，你供给它足够的养分，让它自我修复，它就会进行得很好。如果你剥夺它自我修复的能力，一次两次……它就会渐渐失去这一功能。

**老**话说，“身体是革命的本钱”，是我们赖以存在的基础。我们要活得有质量，首先要保养好自己的身体，而保养身体的首要条件就是了解自己的身体。我们的身体由哪些部分组成，身体又是怎样运行的，在什么阶段是高峰，在什么阶段渐趋下滑？这些是老祖宗都知道的道理，《黄帝内经》中也已经有所阐释，我们现代人却弃置一旁，实属不智。

**有**些人觉得，了解掌握人体不是自己的事情，那是医生该做的研究。譬如你去跟一个成功的企业家聊天，他会滔滔不绝地跟你讲述商场经验，说得头头是道。可是末了他会问你：“我最近身体有点不舒服，左肋老隐隐作痛，会不会出了什么问题吧？”对商场上的事情了解得这么透彻，对自己的身体却一无所知。他理所当然地认为，有医生来给自己看病就行了，自己不该操心这些。实际上，再高明的医生，也不如你自己对自己的身体了解全面、深入。因为医生不可能如影随形，时时处处跟着你啊。想要生活得更好、更有质量，不再病病歪歪、弱不禁风的，我们还是得了解自己的身体，好好保养自己的身体。

筋膜调理就是为了调养身体，而调养身体首先要了解我们的身体运行，这是我们一切调理的基础。之所以要写这本书，就是因为看到了很多人对自己的身体缺乏必要的认识，摧残自己的身体，我希望能够将筋膜养生的观念灌输给每一个人，使我们能够正视、正确对待自己的身体。

**我**们的身体具有强大的自愈力，如果你能正视它，善加引导，它就会发挥出巨大的能量，让你见证生命的奇迹；如果你忽视身体的力量，滥用药物或者滥用其他外在介质或手段，剥夺了身体的能力，毁坏的只会是你的身体。如果你对身体温和、充满关爱，那么身体也会以同样的爱来回报你，使你积极、健康、向上；如果你对自己、对身体充满怨愤、虐待，那你必将遭受反噬。

**基**于此，我在研究了中医筋膜养生理论的基础上创立了无攻击教练技术。无攻击性是从爱的角度出发，严格地要求及训练身体对抗自身所遇到的一切问题；所以我所倡导的无攻击教练技术是采用温和、无攻击的理念和手法来教授、引导大家了解并正确对待自己的身体，正确调养自己的身心。通过无攻击教练技术的调理，很多人重获健康，重拾美丽，找回信心。



## 第一节 人体是一个复杂的系统

我们平常看自身，大多看的是五官、四肢等外在结构，内在的结构不能清晰看到，但都知道体表有毛有皮，皮下是血管、骨肉，所有这些都是我们身体的一部分。从整体上来说，我们的人体结构能够分成脏腑、经络和气血津液等三个大的部分。气是我们生存的本原，是神之汇聚，除了父母授予我们的先天之气，还有后天吸收的精微物质及其功能表现，饮食入胃，化为水谷精微，通过经络遍布全身。而血基本上指血液，津液是机体一切正常水液的总称。脏腑是我们进行生命活动的中心，它们在活动中就生成了气血津液，由此成为人体各种生理活动的物质支撑。气血津液再通过经络输送到身体每一处，维持我们生存的需要，这就是我们身体的大体运行。

而筋膜能够内联脏腑，外系皮肤，联络内外，遍布全身，是人体复杂系统的一部分，参与各器官的功能活动，人体的自运行也是筋膜运行的大环境。所以筋膜养生理理论必须以人体运行为基

础，同五脏六腑和气血运行联系起来。

脏腑是有形的实体，是我们腹腔中的主体。拿房子来打比方，脏腑就是一间一间房子，经络就是房子之间密布的电线网络，而气血津液就好比是充盈其间、必不可少的空气。脏腑的运行是人体运行的核心。五脏是心、肝、脾、肺、肾，这些都是实心的脏器；六腑是胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦，这些都是空心的容器。五脏六腑不仅仅指我们知道的解剖学上的那些具体器官，主要还是一种功能定位。

**心**，其含义比我们现在认为的心脏更丰富一些，除了是泵血的器官外，它具有统率一切的作用，不论是脏腑、经络、五官等生理活动还是精神、意识等心理活动。说错了？大脑才是思考、下达指令的器官。是这样吗？

现代科学研究也表明，当我们在动脑筋想事情的时候，也在消耗能量。譬如，你刚参加完一场为期三天的期末考试，是不是会觉得浑身虚脱，疲累不堪？没觉得？那是你没用功答题。我们在动脑处理信息的时候，大脑需要有充足的血液供应。如果大脑处于缺血状态，脑组织就会缺氧，信息加工就会出现混乱。心脏泵血充足与否决定了我们大脑活动的效率高高低。

人体的脏腑与气血都在心的这种中枢神经系统活动的影响下，进行统一协调的生理生活。如果心有了病变，失却神明统率的作用，其他脏腑的生理功能也会受到影响。

说完了心，我们再来说**肝**。肝主要有4个方面的功能：主疏泄，主藏血，开窍于目，主疲劳。主疏泄似乎不好理解，将它同消化功能联系起来就明白多了。肝能够解毒，它的功能以代谢为主，也能制造胆汁。胆汁是消化系统中的一个重要部分。肝还



能储藏血液，调节血液流量，推动气血到各个器官。

**脾**，是重要的淋巴器官，主运化、统血，能够运化水谷精微，是气血生化的本源，人体的脏腑与其他器官都要依靠脾来濡养，所以脾是后天之本。我们所吃进去的各种食物，需要被分解、消化、吸收，然后再将吸收的这些营养运输到所需的器官。这种消化吸收和运输中医有个专门的说法，就是“运化”，运化是多种脏腑共同参与的生理活动，脾在其中起到主导作用。如果脾虚弱，我们吃进去的各种营养物质都无法运化，所以想要身体好，养脾是关键。

为什么有些身体虚弱的病人天天人参、鹿茸、燕窝、虫草等补药不停地吃，身体不见好，反倒日渐虚弱？因为他们的脾不ok，再好的补药，吃进去也不能吸收运化。不能被运化的补药囤积在体内，成为垃圾，反倒加重了脏腑的负担，所以身体才越来越差。中医老说“虚不受补”，主要就体现在这个方面。

另一方面，因为脾运化的水谷精微是我们身体生成气血津液的物质基础，所以，脾好了，气血才能充足，皮肤才能光洁润泽。像我自从坚持筋膜养生以来，通过筋膜调理，全身都恢复健康状态，脾胃也健康了。我现在不用任何特效护肤品，随便擦点儿面霜，皮肤依然光洁润泽。

**肺**，说到肺，很多人都会想起北方的雾霾天和咳嗽。肺是我们用来呼吸的器官，我们从自然界吸进来新鲜的空气，再把体内的浊气呼出去，一进一出，保持新陈代谢的正常进行。在雾霾天气里，很多人咳嗽、气喘、胸闷，这都是雾霾侵袭肺部所致。

用医家的话来说，肺主宣发，肺主肃降，肺能调通水道。所谓宣发，就是向上向外发散，将体内的浊气排出去，同时将水谷



精微和各种津液传送到身体各处，从内到外，温润腠理、肌肤和皮毛。肃降就是吸入自然界新鲜的空气，过滤肺和呼吸道，再将空气和脾中所积聚的津液与水谷精微往下输送，经由肾与膀胱的作用，变成尿液排出体外。我们可以将肺看成一个置换器，过滤掉杂质，吸入新鲜空气，并将营养输送到各处。

**肾**，是先天之本，“人始生，先成精”，肾藏精，主生长发育。现在铺天盖地的广告，什么男人要补肾，其实，想要身体好，谁都得肾好，不论男女。肾气不仅关系着人的生长发育、衰老全过程，还关系着人的生殖能力。可以说，肾气是我们生命之树的树根，只有根深才能叶茂，我们的身体才会好。普遍说来，幼儿肾气足，毛发旺盛、浓密、乌黑油亮；到了青壮年，肾气到达顶点，身强体壮，生机勃勃；等到老年，肾气逐渐衰退，所以头发由花白而变白，牙齿松动脱落，老眼昏花。

五脏都在体内，如果出现问题，我们不能直观看到，该怎么办？中医讲“望闻问切”，单凭看便能将病人的情况了解得八九不离十。我现在和你面对面坐在一起，简单聊几句，看看你的面容、舌头、手和外形等情况，也能大体辨出你的身体状况。为什么？因为病因虽然是出在脏腑，可是脏腑都有外在表现，“心开窍于舌、脾开窍于口、肺开窍于鼻、肝开窍于目、肾开窍于耳”。也就是说，通过五官，我们就能辨别人体是哪里出了问题。

说完了五脏，我们再来说六腑。六腑和五脏不同，五脏是实心器官，六腑是空心容器；五脏主藏，储藏精气，六腑主传化，即消化食物，吸收精华，弃其糟粕。

古人造字都很有讲究，譬如“脏”，在古时通“藏”，点明了五脏的藏精之特点。而“腑”就是“月”+“府”。“月”旁