

第二十三届北方十省市（区）优秀科技图书获奖作品

39健康网
www.39.net

中国第一健康门户网站重点推荐

狂销100 000册图书全新升级

经络松筋法

（修订升级版）

「台」王苓安◎著

不給而屬有疾病余欲勿使被毒藥無用砭石欲
鍼通其經脈調其血氣營其逆順出入之會令可
後世必明爲之法令終而不滅久而不絕易用難
之經紀異其章別其表裏爲之終始令各有經元
經願聞其情岐伯答曰臣請陳之
一終於九焉請言其道小
入經于舌本其直者結于枕骨
者爲目上綱下結于頰其支者
綱其支者入腋下上出缺盆上結于完骨其支者
盆邪上出于頰其病小指支跟腫痛腦癢者反折



10分钟全方位经络松筋健康美容养生术

脸色暗沉、皱纹丛生、腰酸背痛、小腹凸起、肥肉堆积、容易疲乏、心情烦躁……都是经络不通惹的祸

六大疏通经络妙招，深层按摩手法演示
每天10分钟，自己畅通全身筋脉，让健康
美丽跑回来

免费提供
网络教学视频
随书附赠
纯牛角按摩棒



中华工商联合出版社

经络松筋法

王苓安 著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经络松筋法 / 王苓安著. —北京: 中华工商联合出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-80249-914-0

I. ①经… II. ①王… III. ①经络—按摩疗法 (中医)
②经筋—穴位疗法 IV. ①R244.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第226351号

经络松筋法

作 者: 王苓安

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 俞 芬

图书插图: 张 虎 张 丛 吴凤泽 张海霆 张 鑫
王 鑫 赵 婷 周鸿雁 赵美玉 王 骁

版式设计: 创意广告图文

封面设计: 涂图设计工作室

责任审读: 孟 波

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 173千字

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-80249-914-0

定 价: 39.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系,
联系电话 010-58302915



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

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，这二十多年里，苓安从美容助理晋升为台湾地区知名讲师，苓安自己开设的养生会馆从一家自营作坊发展成全地区加盟连锁店，苓安的养生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苓安有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”，因此她很能体会疾病给人带来的不便与痛苦，而也正是这种自身深切的体会，使她每每发现有关保健养身的新知，便毫无保留地推广出去，希望世人都能摆脱恼人的病痛。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法，形成一套“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，符合各种读者的需求，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 | 调理全身经络，拥有健康身心

远纺工业(无锡)总经理

谢同臻

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 | 美容整复界之表率

美国普林斯顿大学东方医学客座教授

陳秋隆

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。在本书中，作者用通俗易懂的文字，充分详尽地表达了自己推广经络健康养生的良善立意。

作者明白告知经络气血运行路径及其产生阻碍点的缘由，他提出，经络气血运行与人体筋肉组织结构的相关联性，及经络“气阻”与筋膜结构“筋结”之间的相互影响，常是人们身体出现各种酸麻胀痛、自律神经失调等诸多不适症状的原因之一。然而，重视养生保健的现代人却常常忽视肌筋膜保养这一环节！有鉴于此，作者特以中国传统智慧——“放筋路”——消除酸痛、保健治病的养生概念为基础，结合现代松筋专业手技，用文字和图解对此重新进行诠释，帮助人体气血运行顺畅，维护身体健康。

作者凭借二十多年来在美容与整复领域累积的经验与心得，顺应消费者对美容瘦身的时尚追求及现代人重视健康养生的趋势，特别将其对中医经络学的研究与西医筋肉结构的原理相融合，结合美容舒缓的手技与激素“肾精”保养的观念，汇整成一套既符合民众期待，又兼具市场竞争性的全方位经络松筋健康美容的养生术。

这套美容养生术法一经问世，即推动了经络松筋与美容休闲SPA风潮的结合，教会广大读者进行松筋DIY保健，活跃了中国经络文化，也彻底将中国经络学说生活化、普及化，使之走进普通大众的生活中。

如本书中有一节专门讲居家视力保健的方法，作者运用中医经穴保健理



论,结合现代筋膜的放松技巧,快速有效地使眼部经穴畅通,使原本变硬的筋膜恢复柔软,让双眼立即明亮、轻松、舒适起来。这种手法兼具眼部美容与保健的双重功效,对经常用眼的学生和天天对着电脑的办公族来说非常实用,可用来作为日常保养之道,缓解双眼疲劳、酸涩,降低眼压,增强对眼部疾病的抵抗力。

再如,在本书中背部松筋开穴这个单元中,作者告诉我们,保养背部两条主经筋有保健背椎、强化脏腑的功能,可以消除身体的酸麻胀痛。若家庭夫妻相互为对方做保健,还可增进夫妻感情,更可照顾家人的健康。

现代人大多功利心重,务实者少,作者能用心地投入,发挥创造精神,其一路坚持的毅力与过人的智慧,实为美容整复界之表率。

“经络松筋健康美容养生术”结合中西医学研究的精髓,创立了松筋美容的养生休闲文化,不但可以帮助读者学习DIY按摩,强健身体,更可作为从事美容和经络推拿行业工作者进修研习的教材。



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,再详实地介绍实际按摩操作的手法,提供初学者认识十四经脉穴位,以及经络松筋的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 | 每天10分钟，健康美丽看得见

一头扎进经络松筋健康美容法的钻研与推广，眨眼间已9年光景。我从小体弱多病，家境清寒，生命中无论是求学阶段，还是创业时期，皆是挫折连连，使得我性格自闭、忧郁、缺乏自信心，加上须为家庭与事业两头繁忙，使我更加身心俱疲、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，使我对人生产生悲观与失望……

9年前，我38岁，那正是我生命最低潮的时候，病痛的折磨带给我不可言喻的悲苦。然源起心中那股定力及心中虔诚的信仰，让我有幸学习经络松筋技术。在我实际感受与体验之后，衰弱的体质得到了彻底的调整，我不再为身体的各种不适症状所苦！

深刻的体验，让我重新燃起生命的希望，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关联性，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，迈向健康美容专业领域。

怀抱着一颗感恩心，我以超低的收费，不断在小区推广“经络松筋养生保健班”，帮大家找回身体的活力与健康，期望让更多人学习了解我们的老祖先留给后代的最宝贵的智慧结晶。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，我能与中华日报在台南合作推广“经络松筋健康美容术养生班”，让更多人学习与了解经络的神奇与奥秘。

因为松筋理论与手技受到大众的认同与支持，我们顺利成立了“台南市



经络松筋整体健康协会”，将更多的触角延伸至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，帮助现代人疏解压力、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的认同，最主要的原因是“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，并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，松筋法在追求人体健康的同时，又能使人们恢复年轻美貌，唤回光泽亮丽的脸色与充满弹性、匀称的肌肉组织线条。操作手技时，会使肌肉产生肿胀，僵硬筋脉得到疏通，筋膜获得重整与康复，肌肉恢复柔软与弹性，消除气阻产生酸痛，释放与疏解内心层面压力负能量，这也正是我们“经络松筋健康美容术”的主要诉求。

人体精密繁杂的设计，本身具有极佳的自愈功能，可发挥自动调节自我修护身体的功能。现代人身体的各种不适，都只是身体内部发出的一种警讯、一种反应，病痛真正的问题是来自身体组织结构不平衡，而身体不平衡的成因是营养摄取不均衡，还有肌肉系统、骨骼系统、细胞功能、循环系统、心理等产生种种不平衡，以及脏腑阴阳失调、交感副交感神经失调等。人是一个整体，常牵一发而动全身，产生连锁反应。大家平常的坐姿、睡姿不当或饮食不节制、缺少运动，无法舒筋活骨，就会造成气血循环不佳，肌肉缺乏锻炼；肌肉不强壮，则无法支撑、稳定脊椎与骨骼；肌肉系统、骨骼系统等产生不平衡，就会导致身体产生种种不适。

在人体肌肉组织形态外观的呈现，一般人看到手臂外侧有赘肉，腹肌肿凸，腋下多出肿胀肉，以及大腿外侧有赘肉、内侧有浮肉，观念中只是觉得这是



肥胖的象征，其实不然。从中医经络的角度来说，这是局部气血不畅通，导致体液滞留、肌肉肿硬、脂肪囤积的表现。人体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，情志表现自然不佳，因而导致情绪起伏不定。故肌肉、骨骼、脏腑、情志可说是互相关联，身体与心灵是一种互动、相互关联对应的整体医学。

因此，人体呈现出种种问题，必须趁早调理保养，因为问题如果不解决，将导致原本只是经络体表的表症，却因延迟调理而变成脏腑病变里症，错失保养的最佳时机。

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导致的，其实只要用手法将造成问题的筋结疏开，问题则自然迎刃而解，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或非常痛。在痛的同时，他们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，在同一个部位再施术时，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。而感受到痛时所发出的呻吟声，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，倾诉无穷尽的压力，这即是“经络松筋健康美容术”的奥秘之所在：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，是让身体功能重新整合的生理与心理的治疗术。

现代人只要身体力行经络养生自然法则，在日常生活中正确饮食，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。

人只有经过挫折，才能得到教训，幡然醒悟，从病痛中顿然觉醒，从而珍惜生命，我即是最佳写照。从小体弱，为先天类风湿性关节炎体质，加上遭遇车祸，导致了脑震荡后遗症，一直为身体不适而烦恼。后来，我努力学习改变，靠经络松筋调理身体，并靠正确饮食、规律作息来改变体质，才逐渐走出阴霾，为自己的生命点起一盏明灯，朝着既定人生目标大步迈进。

我诚挚地愿将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，让每一个生命都充满自信，绽放光芒。

只要每天肯花一点时间，哪怕是短短的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	1
推荐序二 调理全身经络，拥有健康身心	2
推荐序三 美容整复界之表率	3
推荐序四 居家必备的养生保健工具书	5
作者序 每天10分钟，健康美丽看得见	6

第一篇 流传千年的养生智慧

我从事经络美容整复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、气血顺气拍打，以及民俗疗法的各式刮痧、拔罐、推拿等手技，我皆有实际临床经验。然而直到8年前，我学到了传统医学中以经络学为基础的“松筋术”后，才恍然领悟昔日所学皆是枝枝叶叶的经络一隅，而远非真正的经络全貌。

一、全方位保养秘诀	2
(一) 人身三宝——精、气、神	2
(二) 经络松筋，提升生命能量	4
二、认识我们的经络	6
(一) 人体的大管家——经络	6
1. 十二经络	7
2. 十二经别	7
3. 奇经八脉	8
4. 十五络脉	8
5. 浮络、孙络	8
6. 十二经筋	8
7. 十二皮部	8
(二) 经络松筋术，打通僵硬的筋脉	9



三、经络松筋有奥妙	11
(一) 松筋的泻与补	11
1. 肝火旺	12
2. 肝气虚	12
3. 肺有邪热	12
4. 肺气虚亏	12
5. 热邪袭大肠	12
6. 大肠虚	12
7. 胃邪热蕴积	12
8. 胃虚	13
(二) 经络调理，别惧好转反应	14
1. 酸性体质	15
2. 贫血、低血压	15
3. 胃不好	15
4. 肠不好	15
5. 肝不好	15
6. 肾不好	15
7. 肺不好	16
8. 易腰酸背痛	16
9. 面部皮肤暗沉	16
10. 妇科不适	16
四、独特的经络保健术——牛角松筋	17
(一) 运用牛角松筋术快速松解筋结	19
1. 中医脏腑经络学理论	19
2. 中医筋脉理论	19

3. 松筋手技	19
4. 松筋手技深层松解筋结	19
(二) 健康活力牛角松筋法	21
1. 牛角松筋的优点	21
2. 牛角松筋手法特色	22
3. 松筋手法	22
4. 牛角操作手法应用	23
5. 牛角松筋手法操作要领	23
6. 牛角松筋的正确姿势	24
7. 认识牛角松筋的工具	24
8. 净化牛角的方法	25
9. 牛角松筋的注意事项	25
10. 牛角松筋手法操作禁忌	25
11. 配合牛角松筋的商品及使用	27

第二篇 健康美丽轻松DIY

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，以满足消费者对健康、美容、养生的需求。如此，方能使经络松筋学术得到广泛推广，使其展现蓬勃生机。

一、全方位经络松筋健康美容六大手法	30
二、立即年轻五岁的变脸秘诀	33
(一) 健康美白，只因为气血通畅	34
1. 脸部经络认识	35
2. 脸部经络松筋调理手法	36



| 目录 |

(二) 松筋、开穴10分钟	39
1. 耳朵	39
2. 颈部	39
3. 额头	40
4. 眉、眼睛	41
5. 鼻	42
6. 脸颊	43
7. 嘴角	43
(三) 居家操作	45
三、耳聪目明一级棒	47
(一) 明目着重养肝肾	48
(二) 松筋、开穴10分钟	50
1. 与眼部相对应的经穴处	50
2. 眼周筋膜与穴位	50
(三) 头部松筋舒压	52
1. 保养功能	52
2. 中医头痛经络辨证	52
3. 日常居家操作手法	52
4. 工作室专业头部松筋按摩手法	53
四、不再腰酸背痛	55
(一) 腰背——人体的中流砥柱	56
1. 背部经脉认识	59
2. 背部经络松筋调理手法	61
(二) 松筋、开穴10分钟	63
1. 头颈肩区松筋手法	63

2.大椎至至阳（上焦部位含肩臂区）的松筋手法·····	64
3.背部至阳至命门（中焦部位）松筋手法·····	65
（三）颈背筋膜疏理与顺气排毒·····	67
1.颈部经筋按摩手法·····	67
2.背部经筋按摩脊椎保养·····	68
3.肩胛、手臂理筋手法·····	70
4.背、腰、臀伸展按摩手法·····	70
五、丰胸塑形保养心肺功能·····	73
（一）经络通，心肺强·····	73
1.手部经络认识·····	73
2.经络松筋调理手法·····	78
（二）居家操作·····	82
六、和小腹凸起说再见·····	84
（一）“身体正面松筋”与“推肠按摩术”·····	84
1.认识身体正面经络·····	84
2.腹部经络松筋调理手法·····	87
（二）松筋、开穴10分钟·····	91
（三）居家操作·····	93
七、做个丰臀俏美人·····	96
（一）中医“养肾”与西医“抗衰”实为异曲同工·····	98
（二）松筋、开穴10分钟·····	100
（三）居家操作·····	102
八、拥有修长美腿的秘诀·····	103
（一）腿部松筋与“睡眠姿势健康法”·····	104
1.足部经络认识·····	104