

【极简派】养生操

超级图解大字版

5

分

钟

# 松筋操

通筋活血一身轻

简绣钰 著

随书附赠  
作者示范 DVD

每天一招松筋操，酸麻胀痛一扫光

最有效

最治本

最易学

最好读

最超值

CS K 湖南科学技术出版社

# 松筋操

5

分

钟

通筋活血一身轻

简绣钰 著



肩颈僵硬

腰痛

坐骨神经痛

全消除!

CIS

湖南科学技术出版社

# 5 分 钟 松 筋 操

## 通 筋 活 血 一 身 轻



肩颈僵硬、腰痛、坐骨神经痛、膝盖痛全消除！

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，柠檬树国际书版集团苹果屋出版社有限公司授权出版中文简体字版

### 图书在版编目（C I P）数据

5 分钟松筋操 通筋活血一身轻 / 简绣钰著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5357-7736-2

I. ①5… II. ①简… III. ①保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 153313 号

### 5 分钟松筋操 通筋活血一身轻

著 者：简绣钰

策划编辑：何 苗

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-84375808

印 刷：长沙超峰印刷有限公司

（印装质量问题请直接与本厂联系）

厂 址：宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编：410600

出版日期：2013 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本：710mm×930mm 1/16

印 张：9

书 号：ISBN 978-7-5357-7736-2

定 价：38.00 元

（版权所有 · 翻印必究）

# 5分钟松筋操

通筋活血一身轻

目·录

见证序 “松筋操”让我重新站起来！

张根璿 ..... 2

作者序 对症松筋，还你健康！

简绣钰 ..... 4

PART

0

1分钟速查！你的筋太紧了吗？

**注意！**这些身体发出的警讯，  
都是**“筋不够松”**惹的祸！ ..... 10

PART

1

专家说“筋膜伸展”就舒畅！

**筋一紧，气就不通，  
哪里塞住，哪里就痛！**



▶ 身体疼痛，是因为“气阻”、“气结”、“气血不通”！ ..... 16

- 什么是“气阻”、“气结”？
- “气阻”、“气结”都和“筋紧绷”有关！

▶ 想要不疼不痛，关键就在于“把筋放松”！ ..... 18

- 不松筋，长期气血阻滞，不但浑身疼痛，90%都会导致慢性病变！
- 筋太紧，就是因为这3个坏习惯！

▶ 别再硬颈！“松筋”让全身经脉通畅，五脏六腑都健康！ ..... 20

- 认识“经脉”与“脏腑”之间的关系
- 把筋松开，串联“十二经脉”与“任督二脉”才能顺气、消瘀，疼痛抽麻自然好！



## ► 中西医理实证，“松筋操”是最简单、最有效的健康运动！ ..... 26

- 根据自己身体状况，来选择适合的运动！
- 运动的重点不在“做多少”，而在“有效果”！
- 学会随时“全身放松”，是把运动做好的关键！
- 从西医学理看“松筋操”的4大保健效能！
- 从中医观点看“松筋操”的3大养生功能！

## ► 掌握**松劲透专**四字诀，搭配简单呼吸，“松筋”成效加倍！ ..... 30

### PART 2

超简单“松筋预备”这样做！

**呼吸2法+暖身5招，  
瞬间摆脱全身僵硬！**



## ► 呼吸松筋 ..... 34

- |              |      |
|--------------|------|
| ① 涵养元气/强化心肺  | 提肛吐纳 |
| ② 强健脾胃/促进肠蠕动 | 缩腹提腰 |

## ► 暖身松筋 ..... 38

- |                  |      |
|------------------|------|
| ① 【颈部】活络颈部/预防落枕  | 左顾右盼 |
| ② 【肩臂】气血循环/强健关节  | 活六关  |
| ③ 【腰椎】治腰疼背痛/强健腰脊 | 懒驴打滚 |
| ④ 【下背】解腰疼/消除髋部压力 | 挺腰凸腹 |
| ⑤ 【臀腿】延展腿部/缓解髌骨痛 | 弯腰转身 |



# PART 3

5分钟“松筋诀窍”大公开！

## 针对4大部位做好“松筋”， 从头到脚疼痛全消！

### ▶ 头颈松筋 ..... 50

- |               |             |             |        |
|---------------|-------------|-------------|--------|
| ① 头胀/头皮紧绷/易掉发 | 敲打头部 · 拍打头部 |             |        |
| ② 精神差/脸色苍白/鼻炎 | 叩首洗面        | ⑤ 后脑胀痛/肩颈疼痛 | 前俯后仰   |
| ③ 头痛健忘/颈椎间盘突出 | 抬头拉肩        | ⑥ 颈部僵硬/颈椎骨刺 | 360度转圈 |
| ④ 肩颈疼痛/落枕/健脑神 | 左倒右倒        | ⑦ 后颈疼痛/肩颈紧绷 | 抱首摆头   |

### ▶ 胸背松筋 ..... 64

- |               |      |             |      |
|---------------|------|-------------|------|
| ① 上背膏肓痛/五十肩   | 拱背挺胸 | ⑥ 五十肩/肩关节炎  | 左推右拉 |
| ② 五十肩/胸闷      | 开合手  | ⑦ 肩肌腱炎/肩颈疼痛 | 左右转圈 |
| ③ 肩关节炎/五十肩    | 上下煽扇 | ⑧ 胸闷/经前胸胀疼痛 | 前后反转 |
| ④ 肩关节脱臼/肩颈压力大 | 左右画圆 | ⑨ 胸闷/背脊疼痛   | 左右伸展 |
| ⑤ 上臂疼痛/五十肩    | 左右角力 |             |      |

### ▶ 腰腹松筋 ..... 82

- |                |      |               |      |
|----------------|------|---------------|------|
| ① 脊椎侧弯/骨刺/腰背痛  | 转头侧身 | ⑤ 腰椎酸软/经期前腰疼  | 上下摆尾 |
| ② 便秘/胃胀气/肥满    | 推腹揉肋 | ⑥ 排便困难/消化不良   | 屈腿缩腹 |
| ③ 肥胖/高血压/便秘    | 扭腰快走 | ⑦ 泌尿疾病/肾病/精神差 | 推揉后腰 |
| ④ 消化症/肝气郁结/火气大 | 向上伸展 |               |      |

### ▶ 臀腿松筋 ..... 96

- |               |             |                |      |
|---------------|-------------|----------------|------|
| ① 坐骨神经痛/足底筋膜炎 | 伸腿俯身 · 单腿俯身 |                |      |
| ② 骨盆腔炎/妇科疾病   | 你来我往        | ③ 膝关节退化/腿部疼痛   | 对空踢腿 |
|               |             | ④ 膝关节炎/膝骨退化/肥胖 | 踩脚踏车 |
|               |             | ⑤ 膝关节退化/膝盖麻痛   | 跪膝法  |
|               |             | ⑥ 疲劳/筋肉无力/睡眠中断 | 青蛙跪坐 |
|               |             | ⑦ 躯体僵硬/活络全身经脉  | 蜥蜴爬行 |



## PART 4

松筋操“一日计划”这样做！

早中晚，**每节5分钟**，  
身体松了，自然健康！



► 把握3大要领原则，就能让“松筋操”效用完全发挥！ ..... 114

- ① 早晚各做一次 ► 持之以恒，就能明显改善疲劳疼痛！
- ② 做操前后1小时不进食 ► 避免引起腹痛、恶心或呕吐！
- ③ 按部就班进行各个动作 ► 按部就班练习，有意识感受气血在体内流动！

► 早晨 ► 活络功能操式 ..... 116

► 午间 ► 舒压醒脑操式 ..... 118

► 晚间 ► 调理纤体操式 ..... 120

► 睡前 ► 和缓助眠操式 ..... 122

► 全天 ► 顺气增肌操式 ..... 124



► 练松筋操后出现这些现象吗？别担心！你的身体正在好转中！ ..... 126

► 一次搞懂！“松筋操”的常见问题总整理 ..... 128

## PART 5

利筋骨“养生食材”搭配吃！

吃对东西，加速松筋活血，  
**改善体质免看医生！**



► 让筋骨活络、血脉通畅的44种养生食材×吃法！ ..... 132

- 高钙食材    ● 高铁食材    ● 高纤食材    ● 低脂食材
- 优质蛋白食材    ● 修复神经食材

# 松筋操

5

分

钟

通筋活血一身轻

简绣钰 著



肩颈僵硬

腰痛

坐骨神经痛

全消除!

CIS

湖南科学技术出版社

# 开刀救不了的——

## “松筋操”让我重新站起来！

**不在乎！** 以为年轻力壮，症状却完全失控！

孩提时，我曾梦想长大后要踏上棒球场的投手丘；上了初中，每逢假日都会和朋友们结伴到球场打球。少年时，好动的我就已经反复出现腰痛的状况，只是年轻时，对这点小病小痛根本不以为意，总以为是“太疲劳”、“运动使然”的缘故，从来不曾好好留意。

后来升上高中、大学，因为课业繁忙，就没有再继续投球，生活也慢慢演变成“少动久坐”的模式，和大多数的都市男女都差不多。然而，有一天起床时，竟然发现自己明明双脚踩在地上，但却感觉离地很远，我吓得赶紧坐下来，才察觉到腰臀区域的神经被压迫了，一开始无法久坐，后来甚至连稍微站一下都非常疲累，我这才意识到，“事情严重了！”

**太痛苦！** 椎间盘突出，动了两次大手术！

那个学期一结束，我立即返回北部做治疗。起先是在地区性医院做X光检查，但无法看出个端倪，接着又立刻进行MRI（磁共振），这才发现原来是“腰部椎间盘突出”的问题（注）。为了避免恶化，我接受了手术治疗。

开刀后休养了一阵子，也过了一段还算安稳的时日；就在进入社会工作不久之后，我前往美国继续求学，没想到，一天和朋友开车到大峡谷游玩，路上突然一个紧急刹车，我的腰痛竟然又爆发了！而且，还严重到左脚完全没有知觉的地步。于是，只好再度就医检查，而这次得到的诊断结果又是：“必须立刻开刀！”

我熬到了学校放暑假，回到台湾第二次进行“椎间盘切除手术”（注），脊椎上还打了“动态骨钉”，加强固定。医生宣告“大功告成”之后，我也得以暂时免除疼痛。

返美顺利完成学业后，我回到台湾，怎料，不到30岁的我都还来不及迎接新生活的喜悦，腰痛竟然又发作！不但成日坐立难安，还产生严重的睡眠障碍。于是，我只好又去医院找当初为我开刀的医师，他沉重地说道：“那就再开一次刀吧！”

## 没想到！2个简单松筋动作，竟让我拾回健康！

正当我犹豫不决、考虑莫非还要挨第三次刀的时候，从小看我长大的绣钰阿姨与秦爸来看我。当时，我坐下时上身完全无法向前弯，所以也无法DIY进行足部按摩。于是，绣钰阿姨教我做躺着就可以练习的“松筋操”：“懒驴打滚”（P42）和“挺腰凸腹”（P44）这两个动作，帮助强健我的脊椎和背部肌肉。同时，她也教我太太学会协助推背的动作，让我背部的筋肉恢复弹性。

刚开始，我做这些动作的时候觉得非常辛苦，但是，持续练做了一个月之后，腰痛就已经减轻很多。而尤其令人欣喜的是，在一年后的今天，我更已经完全恢复到昔日的健康！练做“松筋操”这些日子以来，我心中经常感叹：“如果当初出现腰痛时，就找绣钰阿姨帮忙，那么，我可能根本就不需要忍受接连开刀的痛苦，更遑论长期腰痛的煎熬啊！”

现在，我得知绣钰阿姨又完成了一本可以帮助更多人恢复健康的好书，在此要特别献上我的感谢与恭喜！同时，也要借此机会呼吁所有想拥有健康和身体有病痛的朋友们，千万不要轻看书上所介绍的招式，一定要好好读、好好学书中的内容，跟着老师亲自示范的光碟动作来练习！因为“松筋”对我们身体健康的助益，绝对大过你的需要和惊喜！而且一人学会，全家受惠！

松筋操见证者 張根瑋

注  
解

**椎间盘突出：**“椎间盘”是脊椎两个相邻椎体的纤维软骨盘，对脊柱、大脑、神经具有缓冲保护作用。正常成人有23个椎间盘，约脊椎总长的1/4。椎间盘会因运动磨损、退化、撞击等裂伤外突，即“椎间盘突出”，会造成下背痛、腰痛、坐骨神经痛、腿麻、大小腿疼痛、行走困难等。国人超过80%有下背痛的经验，却常自服止痛剂，或被误诊为“骨刺”而不得其解。其实，“椎间盘突出”需借由导正姿势、做操复健来自愈治本，药物控制、手术切除只是纾缓治标；一旦本身的筋骨肌肉又失力挤压，一生都可能随时复发！

**椎间盘切除术：**手术时要全身麻醉，在背部发病处做5~10毫米长的切口，拨开两旁的肌肉，咬切部分的椎突、椎板，再将受压挤的神经根、脊膜拉开，把突出的椎间盘切除。严重者需加装“骨钉”、“骨水泥”、“人工椎间盘”等，或术后需穿戴数个月的“背架”，并严禁剧烈活动。

# 松则通，通则不痛！—— 对症松筋，还你健康！

## 随时自我疗愈 筋骨发炎、无法弯腰者也能练！

2010年年底，听闻朋友的儿子罹患严重的腰椎疾病，我前去探视，才得知30岁不到的他，已在两年内动了两次腰椎间盘突出切除手术，却依然常腰痛得眉头紧蹙，时时坐立难安，睡觉也不安稳！他告诉我，医师建议他再开第三次刀……

“别傻了！”我心直口快地回答：“拿自己当了两次白老鼠，还不过瘾啊？”

在帮他按摩脚内侧的脊椎反射区之后，我发现他的背脊严重发炎，难怪时时刻刻都那么痛苦。想教他自己进行“脚底按摩”，却又发现他根本无法向前俯身；然而他的病情那么严重，非常需要自己时时调理，这可怎么是好？

后来，我教他简单的松筋动作“懒驴打滚”（P42）和“挺腰凸腹”（P44），这从2岁到90岁的人都能做；练了一个星期后，我又教他“伸腿俯身”（P96）。如此循序依状况调整锻炼项目，三个礼拜下来再见到他，不但气色红润，而且脸上尽是灿烂笑容！

## 极简式养生操 专为不爱运动、没时间运动的人设计！

肩颈僵硬、腰疼背痛、头昏头痛、睡眠质量差、排便困难，可说是忙碌现代人普遍的“亚健康”现象。也因为忙碌、没有时间运动，所以，这些症状便在不觉中变成各种急性、慢性病症。事实上，大家都明白“预防重于治疗”，如果平时能“天天动一动”，松筋活血、畅通经络，那么，不仅可以随时神清气爽，还能远离疾病疼痛的威胁。

有鉴于此，为了帮助更多人凭借运动来找回健康、拥有健康，我将九年多来累积的经验，“对症”针对各种扰人的症状，整理规划出30个难易度不同、但随时都可练的“松筋”动作，即这套“松筋操”，就是专为“没时间运动、不爱运动、没有空间运动”的人所设计的“极简式养生法”，只要会呼吸、能掌握动作的要领，每天花几分钟练几招，就能在一两个礼拜内发现自己变得更健康、更有活力。

## 从病症找动作 对症做操效果好，天天动一动自愈力！

在写作的过程中，我不断提醒自己，“要从读者的需求”来呈现，让大家容易查询，并且很快学会。举例来说，书中的30个松筋操动作，先以人体“头颈、胸背、腰腹、臀腿”四大区块来分类，再依各部位最常见的疼痛、病症名称来排列，以便大家“对症下药”，快速找到自己需要的运动操式，来帮助自己解决健康问题。

另外，在正式练习“松筋操”之前，除了提醒大家自我检视身体病症，也切勿忽视“筋紧”的警讯，同时，我也把“松筋”的观念、做操的要领，以及重要的呼吸及暖身运动教给大家，希望借由“循序渐进”的导引与分享，让大家能逐步了解“松筋”的重要性，进而能够开始养成“天天动一动”的习惯，让简单的“松筋操”成为你维护健康的好伙伴。

## 先学呼吸暖身 循序松筋平衡整体，身心就给你最好回馈！

在这里，我要特别提醒的是，如果你从来没有做过这类运动，不妨从第2篇的“和缓呼吸”与“基础暖身”开始练习，因为这是“松筋”的预备动作，只要照着做，就会发现自己竟能在短短几分钟内就摆脱全身僵硬，开始进入柔软、放松的状态。

而在第3篇“对症松筋操”当中，你可以针对自己的疼痛症状来找动作，也可以挑选涵盖到全身的几个动作组成一组，在家里或办公室随时运动。只要记得：“运动贵在重质不重量，求好不求多。要放松、专注，随时察觉身体的反应，尊重身体的整体性和平衡性”，那么，你的身体自然也会以最佳的状态作为回报。

最后，我要再度强调，运动的效果乃是靠“累积”而来，所以，动作不必多、不必复杂，运动时间也不必太长，重要的是要养成习惯，持之以恒。我也相信，只要大家愿意每天花5分钟动起来，那么，这套“松筋操”一定会有助于气血畅通、通活筋骨，让你甩掉病痛，从头到脚都健康！

简经纶

# 5分钟松筋操

通筋活血一身轻

目·录

见证序 “松筋操”让我重新站起来！

张根璿 ····· 2

作者序 对症松筋，还你健康！

简绣钰 ····· 4

PART

0

1分钟速查！你的筋太紧了吗？

**注意！**这些身体发出的警讯，  
都是**“筋不够松”**惹的祸！ ····· 10

PART

1

专家说“筋膜伸展”就舒畅！

**筋一紧，气就不通，  
哪里塞住，哪里就痛！**



▶ 身体疼痛，是因为“气阻”、“气结”、“气血不通”！ ····· 16

- 什么是“气阻”、“气结”？
- “气阻”、“气结”都和“筋紧绷”有关！

▶ 想要不疼不痛，关键就在于“把筋放松”！ ····· 18

- 不松筋，长期气血阻滞，不但浑身疼痛，90%都会导致慢性病变！
- 筋太紧，就是因为这3个坏习惯！

▶ 别再硬颈！“松筋”让全身经脉通畅，五脏六腑都健康！ ····· 20

- 认识“经脉”与“脏腑”之间的关系
- 把筋松开，串联“十二经脉”与“任督二脉”才能顺气、消瘀，疼痛抽麻自然好！



## ► 中西医理实证，“松筋操”是最简单、最有效的健康运动！ ..... 26

- 根据自己身体状况，来选择适合的运动！
- 运动的重点不在“做多少”，而在“有效果”！
- 学会随时“全身放松”，是把运动做好的关键！
- 从西医学理看“松筋操”的4大保健效能！
- 从中医观点看“松筋操”的3大养生功能！

## ► 掌握**松劲透专**四字诀，搭配简单呼吸，“松筋”成效加倍！ ..... 30

### PART 2

超简单“松筋预备”这样做！

**呼吸2法+暖身5招，  
瞬间摆脱全身僵硬！**



## ► 呼吸松筋 ..... 34

- |              |      |
|--------------|------|
| ① 涵养元气/强化心肺  | 提肛吐纳 |
| ② 强健脾胃/促进肠蠕动 | 缩腹提腰 |

## ► 暖身松筋 ..... 38

- |                  |      |
|------------------|------|
| ① 【颈部】活络颈部/预防落枕  | 左顾右盼 |
| ② 【肩臂】气血循环/强健关节  | 活六关  |
| ③ 【腰椎】治腰疼背痛/强健腰脊 | 懒驴打滚 |
| ④ 【下背】解腰疼/消除髋部压力 | 挺腰凸腹 |
| ⑤ 【臀腿】延展腿部/缓解髌骨痛 | 弯腰转身 |



# PART 3

5分钟“松筋诀窍”大公开！

## 针对4大部位做好“松筋”， 从头到脚疼痛全消！

### ▶ 头颈松筋 ..... 50

- |               |             |             |        |
|---------------|-------------|-------------|--------|
| ① 头胀/头皮紧绷/易掉发 | 敲打头部 · 拍打头部 |             |        |
| ② 精神差/脸色苍白/鼻炎 | 叩首洗面        | ⑤ 后脑胀痛/肩颈疼痛 | 前俯后仰   |
| ③ 头痛健忘/颈椎间盘突出 | 抬头拉肩        | ⑥ 颈部僵硬/颈椎骨刺 | 360度转圈 |
| ④ 肩颈疼痛/落枕/健脑神 | 左倒右倒        | ⑦ 后颈疼痛/肩颈紧绷 | 抱首摆头   |

### ▶ 胸背松筋 ..... 64

- |               |      |             |      |
|---------------|------|-------------|------|
| ① 上背膏肓痛/五十肩   | 拱背挺胸 | ⑥ 五十肩/肩关节炎  | 左推右拉 |
| ② 五十肩/胸闷      | 开合手  | ⑦ 肩肌腱炎/肩颈疼痛 | 左右转圈 |
| ③ 肩关节炎/五十肩    | 上下煽扇 | ⑧ 胸闷/经前胸胀疼痛 | 前后反转 |
| ④ 肩关节脱臼/肩颈压力大 | 左右画圆 | ⑨ 胸闷/背脊疼痛   | 左右伸展 |
| ⑤ 上臂疼痛/五十肩    | 左右角力 |             |      |

### ▶ 腰腹松筋 ..... 82

- |                |      |               |      |
|----------------|------|---------------|------|
| ① 脊椎侧弯/骨刺/腰背痛  | 转头侧身 | ⑤ 腰椎酸软/经期前腰疼  | 上下摆尾 |
| ② 便秘/胃胀气/肥满    | 推腹揉肋 | ⑥ 排便困难/消化不良   | 屈腿缩腹 |
| ③ 肥胖/高血压/便秘    | 扭腰快走 | ⑦ 泌尿疾病/肾病/精神差 | 推揉后腰 |
| ④ 消化症/肝气郁结/火气大 | 向上伸展 |               |      |

### ▶ 臀腿松筋 ..... 96

- |               |             |                |      |
|---------------|-------------|----------------|------|
| ① 坐骨神经痛/足底筋膜炎 | 伸腿俯身 · 单腿俯身 |                |      |
| ② 骨盆腔炎/妇科疾病   | 你来我往        | ③ 膝关节退化/腿部疼痛   | 对空踢腿 |
|               |             | ④ 膝关节炎/膝骨退化/肥胖 | 踩脚踏车 |
|               |             | ⑤ 膝关节退化/膝盖麻痛   | 跪膝法  |
|               |             | ⑥ 疲劳/筋肉无力/睡眠中断 | 青蛙跪坐 |
|               |             | ⑦ 躯体僵硬/活络全身经脉  | 蜥蜴爬行 |



## PART 4

松筋操“一日计划”这样做！

早中晚，**每节5分钟**，  
身体松了，自然健康！



► 把握3大要领原则，就能让“松筋操”效用完全发挥！ ..... 114

- ① 早晚各做一次 ► 持之以恒，就能明显改善疲劳疼痛！
- ② 做操前后1小时不进食 ► 避免引起腹痛、恶心或呕吐！
- ③ 按部就班进行各个动作 ► 按部就班练习，有意识感受气血在体内流动！

► 早晨 ► 活络功能操式 ..... 116

► 午间 ► 舒压醒脑操式 ..... 118

► 晚间 ► 调理纤体操式 ..... 120

► 睡前 ► 和缓助眠操式 ..... 122

► 全天 ► 顺气增肌操式 ..... 124



► 练松筋操后出现这些现象吗？别担心！你的身体正在好转中！ ..... 126

► 一次搞懂！“松筋操”的常见问题总整理 ..... 128

## PART 5

利筋骨“养生食材”搭配吃！

吃对东西，加速松筋活血，  
**改善体质免看医生！**



► 让筋骨活络、血脉通畅的44种养生食材×吃法！ ..... 132

- 高钙食材    ● 高铁食材    ● 高纤食材    ● 低脂食材
- 优质蛋白食材    ● 修复神经食材

你的筋太紧了是吗?

# 注意! 这些身体发出的警讯,

## Q1 你常有头胀、头痛的困扰?

YES NO

☐ ☐

【成因解析】长期用脑过度、熬夜、睡眠不足,或是频繁进出冷房、爱吃冰饮、常用冷水洗头、让湿发吹到冷风,乃至于血压高、暴怒、中暑等,都有可能导致肌肉紧绷、气血循环不通,因而引发头胀、头痛。只要用手指拍打头部,感到疼痛的地方,也正是气血循环不通畅之处。如果不及时进行松缓,不仅疼痛难消,也容易影响思路,甚至造成记忆力衰退、睡眠质量恶化。



【松筋速翻】→  
P50·敲打头部

