

产后

经络调理全书

全彩国家标准女性经络挂图

随书附赠



国内首部从**经络**出发指导**产后恢复**的著作
内病外调，献给产后女性的最好礼物

- 34种产后疾病的对症调理
- 28种产后不适的经络调理
- 30个疏通经络的饮食方案
- 10种产后经络健身操

北京中医药大学针灸学院 副院长 医学博士 **刘清国** 编著

吉林科学技术出版社

经络理论是中医学基础理论的核心之一，在两千多年的中医学发展历史长河中，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

经络是经脉和络脉的总称，古人发现人体上有一些纵贯全身的联系路线，称之为经脉，又发现这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝，古人称这些分枝为络脉。“脉”是这种结构的总括概念。

在经脉之外，增加了络脉、经别、经筋、皮部和奇经等新的概念，它们共同组成了经络系统，成为古人心目中人体最重要的生理结构。

女性产后是一个“剧变”的时期，“十月怀胎，一朝分娩”，身体的剧烈变化一般情况下经过一段休息与调养，可以自然恢复。但是，这段时间产妇身心的剧烈变化，其调理也是必须的。“坐月子”是中国人特有的风俗，这个风俗也有它特定的道理。

生产过程中会有大量的体力消耗，会不同程度地失血，产后会有“恶露”的存在，会出现体力和免疫力、抗病能力的下降，会出现心理上的波动，会有哺育婴儿的辛苦等等。而这一阶段是否能顺利渡过，不仅关系到当时身体的恢复，也会极大地影响今后的身心健康。因此，产妇的康复保健就显得尤为重要了！

运用传统中医的经络理论和易于操作使用的简便方法，可有效地帮助产妇康复。这些方法丰富多样，每一位产妇可以根据自身的特点选取有效方法，既可以通过医生帮助实施，也可以自己操作使用，让“经络养生”理念和经络康复疗法为产妇保驾护航。

上架建议 孕产类

ISBN 978-7-5384-4091-1



9 787538 440911 >

定价：24.80元

团购优惠热线：0431-85679177

《每天健康一点点系列一》

现代松筋圣手让每个女性都环肥燕瘦、助颜有术

经络松筋是上天赐给每个中国女人的养颜妙法

本书是台湾地区著名松筋圣手王岑安集毕生研究及临床经验的大成之作。作者由浅入深的阐述了传统医学中经络的构成及松筋手法的原理，提供最简单有效的牛角松筋方案对抗现代文明病。既对抗现有常见疾病，也能满足保健养生的诉求。更有作者亲自示范的吐纳呼吸排毒及身体净化排毒操等辅助手段来预防疾病的发生。

王老师向您讲述：一、生命能量养生观——来自老祖宗的智慧结晶，系统地剖析传统中医经络观念。二、健康美丽轻松轻松做，全方位经络松筋健康美容六大手法，年轻五岁的变脸秘诀，聪耳明目的方法，对抗腰酸背痛及保养心肺功能的松筋法等。三、保健养生有一套，教您如何远离现今社会泛滥的文明病，运用淋巴排毒操、养生习惯的生活化及正确运用食物属性来调养身体。

《经络松筋法》



特别赠送
纯牛角按摩棒

《每天健康一点点系列二》

一招十步养生祛病综合疗养法

养生治病必求于本，一招治百病，十步得健康

本书是由中国天道康复中心养生专家夏德均先生著的一本自然祛病养生真法，作者把“不是药物但胜似药物”的养生保健方法进行了总结，并附以其用以帮助病人进行养生康复的实例，能够给追求健康的人们更多的启发。

在书中，夏德均先生向您推荐：一、一招治百病，一招治百病的一招，其实就是解决康复的方向问题。为什么现在的许多慢性病都成了不治之症？我们不得不反思：是不是因为现在的治疗逻辑在方向上出了问题？一招治百病，其实就是要树立这样的健康康复理念：有了慢性病，身体需要的是修复，不是代替。二、十步得健康，得病是因为你不懂吃饭，不懂睡觉。学会正确的吃、喝、拉、撒、睡，学会正常的衣、食、住、行、思，不但可以治病，而且能延年益寿，真理就是这么简单！三、“一招十步”独特疗法治慢病，养生是改变生活方式，就是不针对树枝和树叶，而是对树根浇水施肥。过了一段时间，那些枯了的枝，黄了的叶又重新焕发新的生机！

《天道康复》



特别赠送全彩国家
标准经穴部位挂图

用有限的时间实现最佳的身体健康状态

走好6000步，让你与健康零距离

知“足”常乐。要使身心健康，就应多动足趾多行走，使“足”经常处于灵活的状态。行走运动，包括散步式慢速行走和正常速度行走。其最大受益者是生活和工作中终日坐着的人，如学生、公务员、白领、中老年朋友等。

本书以《中国居民膳食指南（2007）》提出的“建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行30分钟中等强度的运动”为经线，以卫生部疾病预防控制局发布的《个人身体活动指导方案》为纬线，为您打造一套6000步运动量健身方案，为您提供6000步活动计划及具体锻炼项目，并奉上诸多切实可行的建议，帮助您充分利用有限的时间实现最佳的身体健康状态。

《6000步与健康零距离》



特别附赠价值10元
电子记步器一个

养生祛病精华于八法

健康在于观念，无病才是神仙

246种食物的阴阳属性及正确吃法并纠正15种错误的饮食方式，好食物就是身体的观音。纠正9种错误的睡眠方式，给出12种有助睡眠的非药物治疗，好睡眠胜吃无数补药。指出4种错误性爱观念，提供19种助“性”食物，重养精，健康自然来。6种“慢式”生活方式，懂得慢消耗的人寿命最长。头低位运动、腹式呼吸等7种简单运动方法，运动才是长寿的良药。冥想、静养、太极三种静养方式，动静结合才能天人合一。4种自我调节情绪方式，心态才是健康的救星。顺时养生、适时进补，顺应大自然的养生方式，阴阳平衡才是寿道。著名养生专家张国民浓缩养生精华于八法。八法通，全法通，健康长寿不足梦。

《养生八法健康长寿的保健秘诀》



《大医济世系列一》

秘传全中国的养生祛病大法

因为疾病无常，每个人都应该提前牢牢巩固好自己的身体

这是一本当代中医养生大家武国忠先生所著的养生祛病真法。武国忠为您奉上：
一、一招来自于武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，最快激活您全身的阳气，从根子上护卫您的先天之本。阳气一足，有病祛病，无病强身。二、7种开启您生命阳气之门的古老术，让您长久地保持青春活力。三、20个奇效大穴使用方法，从此，您可以在自己身体上对症下药，尽享手到病除之喜。四、2种简单有效的健康自测法，5种祛除亚健康及众多慢性病的有效方案，让您免受求医无果的痛苦。五、向食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的3大玄机。六、让父母延缓衰老的7大法宝，即使您不在他们身边，也能好好地尽一份孝道。七、2种养颜大法，愿您心爱的人环肥燕瘦，永远年青。

《无病一身轻系列一》

不生病的养生方式

快乐的身体不生病，生病的身体不快乐

这是一本当代中医养生专家孔令谦先生所写的养生保健专著。在书中，为大家提供：
一、只要遵循本书中所述的不生病的养生方式，无论富贵、温饱还是贫穷，在健康的平台上，你都将受益匪浅。二、该书不是颠覆和挑战日常生活中的健康常识，而是从更科学、更合理的养生角度，揭示生命和健康的奥秘。三、8个关于健康状态的自测方法，让我们对自己的身体有更加全面的认识和理解。四、为什么生病总是在节假日。五、日常保健中有哪5个不能等。六、什么是“三间”养生。七、本书告诉大家，健康的生活方式是不可替代的，改变生活方式永远都不算晚。

本书被《健康时报》及“新浪网”被评为“2007年十大健康好书”。

《无病一身轻系列二》

阴阳平衡是人体健康的大药

气血阴阳不调是生病的根源

本书是当代著名中医专家赵宇宁所著的一本养生祛病秘笈。在书中，赵宇宁为大家讲解：
一、阴阳是人体自生的大药，五脏为阴、六腑为阳，气为阳、血为阴，气血二虚、阴阳不合才是生病的根源。二、阴虚、内热、脾湿是中国人阴阳失衡的罪魁祸首，火气大是现代人的通病。三、食物都有阴阳之分，你用对了，吃对了吗？四、三招太极拳，一套五禽戏，养生原来如此简单。五、五脏为阴，六腑为阳，你的“硬件”结构决定了你的健康，从11个方面教您如何调理阴阳的平衡。六、经络也分阴阳，会使用经络的人会养生，12条神奇经络调理法使经络成为调节阴阳平衡最有价值的良药。七、本书给大家讲解治病养生必求于本的道理，阴阳平衡疗法是献给众生的厚礼。

《活到天年》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

《无病一身轻》



《治病要治本》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

天有24节气，人有24小时。万事万物合为道

认识、顺应并保养生物钟为我们的健康开光

本书是由孔柏华养生医馆馆长，孔柏华世家中医学术非物质文化遗产保护项目负责人孔令谦编写的一本融合中西健康理念和方法的保健实用书，书中从一天24小时中的日常生活、工作入手，结合生物钟的概念，深入浅出地阐述怎样合理保健，给您无微不至的完美关怀。

在书中，向您推荐：一、掌控人体生物钟，让你健康过一生，生物钟是每个人的生理节律，每个人只有遵照这个规律作息，才能保证自己的身心健康。二、把复杂的健康问题细化到每天的每一个小时，将深奥的健康理念和养生常识归纳总结到我们每天必需面对的生活细节上。三、全书以时间为主线，从早上起床到晚上就寝，从工作到娱乐，从饮食到运动、从睡眠到两性，从生理到心理，给您提出24小时全面保健的指导意见。

《24小时健康保养书》



十二时辰对应十二经脉，女人不可逆天行事

用生物钟规律来保养身体才是女人的大智慧

本书是由四大名医孔柏华再传弟子、北京中医学会内、妇科专业委员会委员，北京疑难病研究会副会长潘竹立编写的一本融合中西健康理念和方法的保健实用书，书中结合《黄帝内经》，以通俗化的语言，提供十二时辰保健养生最可行的方法，帮助女性重塑健康人生。在每一个时辰，都立足把危害女性健康的每一细节一网打尽，给女性身心健康最贴心的呵护，让每一个阅读的人在芬芳的书香中，懂得尊重自然伟大的生命力规律，能够做到轻松完美的顺应生物钟，“享受”生物钟！2007年畅销书《24小时健康保养书》后续之作。

在书中，向您推荐：一、女人要睡足美容觉，健康是青春和美丽的基础，最好地调整自己，让全身的经络进入到最畅通的运行中。二、做一个无毒的纯净美人，排毒对于女人的意义是非常重大的，女人要想由内而外地美丽，就要好好地养好肝血，清理好自己体内的环境卫生。三、打造活力清晨，从衣食开始，女性应该从食物中摄取水谷精微，求得自身的阴阳调和。四、养好自己的美丽发动机“肾”，帮你在黄金补肾时段，修炼成肾气凌人的俏佳人！五、开心地做运动，开心地做美容，“心者，生之本”只有做好“心”的功课，女性才能给自己的一生交上一份完美的健康答卷。六、让性爱为你精彩上妆，女性需要取悦于自己的身体，让自己和谐的本性得到最好的满足。

《女人24小时健康保养书》





产后 经络调理全书

刘清国 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

产后经络调理全书/刘清国编著. —长春:吉林科学技术出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-5384-4091-1

I. 产… II. 刘… III. 产褥期—穴位疗法
IV. R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第008371号

产后经络调理全书

- | | |
|-----------|---|
| ◎编著 | 刘清国 |
| ◎特约编辑 | 毕 锴 |
| ◎责任编辑 | 李 梁 李 征 |
| ◎封面设计 | 涂图工作室 张 虎 |
| ◎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
85600611 85670016 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85679177 |
| ◎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 |

规格: 720mm × 990mm 16开 17印张

字数: 250千字

印次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4091-1

定价: 24.80 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



序

自古以来，中医针灸长盛不衰，并且已经被世界认可，成为中国中医最具有代表的疗法。中医的科学化研究总是想找到经络的现实存在，如同西医的解剖，一定要眼见为实，虽然这是一种医学科学的模式，但是对于经络并不适用。这如同现在的鼠标，有有线的，有无线的。而有线的鼠标就像西医的解剖，线是可以摸得着看得见的；那么无线的鼠标就如同经络，那条线是我们肉眼见不到的。这种无形的“线”却起着很特殊的作用，通过古人不断的实践，不断的探索，总结出来很多治病的经验。随着针灸的发展，经络也逐渐被世界认识，得以极大的重视，不仅仅是因为它的神秘，更重要的是因为它的效果。

本书的作者，刘清国博士，从事针灸研究工作22年，在针灸临床上有很深造诣，而且从来不保守，思维独特，能够推陈出新。

初读《产后经络调理手册》，感觉很大众化，而且语言风格很容易被人接受，即使不懂针灸，一样能够明白怎么样去解决问题，内容也相当实用。

坐月子是中国的传统，也是专利，这也说明中国自古就注重养生。女人要善待自己，尤其是处于产褥期的女人。

坐月子对于新妈妈们来说是相当艰苦的事情，新妈妈们往往经验不足，不懂的就问长辈，其不知传统的坐月子本身就有一些错误的观念，虽然也注重月子期间的调补，但是并不注重因人而异的适用还是禁忌。

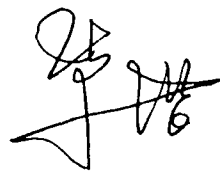
坐月子期间，亲朋友好友都会去照顾，有时全家围着一个人转，这个鸡汤要喝，那个鱼汤也要喝，也不知道哪个该喝，哪个不该喝。其实有些食补以及调养的方式并不是很得当，有时甚至起到相反的作用，这样不仅不利于身体的恢复，更造成了产褥期过后亚健康状态的形成。

笔者通过长期临床的经验，总结出一些简单易行的方法，通过经络的调理、膳食调补、有效的运动以及调整心理状态等，由点到面，全方位的纠正产后妇女不正确的调养方式，从而提高自身的抵抗力，恢复苗条的身姿，找回美丽的自信心。

本书中笔者费尽心血把专业、复杂之医学知识浅显大众化也是想对坐月子期间的女性以及帮助照顾坐月子的朋友们有所帮助。

人类得以繁衍女人负担相对较多。

愿天下女人幸福健康。



2008年10月

前言



经络理论是中医学基础理论的核心之一，在两千多年的中医学发展历史长河中，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。那么，经络是什么、有哪些功能？我们又如何运用经络呢？二千多年前，中国诞生了第一部医学巨著——《黄帝内经》，在这部典籍中，一个重要的概念贯穿于全书，那就是经络。经络是经脉和络脉的总称，古人发现人体上有一些纵贯全身的联系路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝，古人称这些分枝为络脉，“脉”是这种结构的总括概念。《黄帝内经》对经络的认识是从大量的临床观察中得来的，记载这些临床观察的文献近年来已在马王堆帛书、张家山竹简和绵阳木人经络模型等出土文物中逐渐找到。这些早期文献主要描述了经脉系统，并涉及了三种古老的医疗手段：一个是灸法，一个是砭术（即用石头制成针状工具治疗疾病的一种医术），再就是导引术（一种古老的气功）。而经脉是这三种医术发挥作用的重要途径。《黄帝内经》分为两部书，其中之一叫做《灵枢经》，也称为《针经》，就是专门论述用微针治疗经络的著作。《黄帝内经》对经

络作了系统的总结，在经脉之外，增加了络脉、经别、经筋、皮部和奇经等新的概念，它们共同组成了经络系统，成为古人心目中最重要生理结构。

《黄帝内经》还阐述了经络的功能，即运行气血、平衡阴阳、濡养筋骨、滑利关节、联络脏腑和表里上下以及传递病邪等。《黄帝内经》对经络系统及其功能的认识主要来自于长期的临床观察，也包含一些推理分析的结果和取类比象的描述。《灵枢·海论篇》指出：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于肢节。”《灵枢·本藏篇》指出：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也；……”说明经脉具有联络人体各部、运行气血、濡养周身的功能。用今天的语言表述就是，经络具有把人体脏腑、器官、组织联系在一起，形成一个有机协调的整体；具有传输气血达到全身各部以营养全身的作用；具有传输信息，调节人体平衡的作用。也可以说经络是人体最为重要的联络、平衡调节系统，承载着转输营养物质、传递调节信息的最重要系统。古老的经络理论，是我们的祖先实践与智慧的结晶，它的应用不仅可以体现在中医学、针灸学当中，而且对人们的健康具有广泛的指导意义。

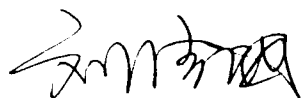
女性产后是一个特殊“剧变”的时期，“十月怀胎，一朝分娩”，产后身体的剧烈变化，一般情况下，经过一段休息与调养，可以自然恢复。但是，由于这段时间产妇身心的剧烈变化，其调理需要引起特别的关注，“坐月子”是中国人特有的风俗，很有道理。因为在生产过程中会有大量的体力消耗，会不同程度地出现失血现象，会有“恶露”的存在，会导致体力和免疫力、抗病能力的下降，会出现心理上的波动，会有哺育婴儿的辛苦等等。而这一阶段是否能顺利渡过，不仅关系到现实的身体恢复，也会极大地影响今后的身心健康。因此，产妇的康复保健就显得尤为重要了！运用传统中医的经络理论和易于操作使用的简便方法，可有效地帮助产妇康复，这些方法

丰富多彩，每一位产妇可以根据自身的特点选取有效方法，既可以通过家人帮助实施，也可以自己操作使用，“经络养生”理念和经络康复技术可以为产妇保驾护航。

本书以经络理论为指导，以相对通俗的语言介绍了产妇康复的基本方法，包括经络按摩、经穴针刺、合理膳食、适度运动、心理调适等内容。需要指出的是，其中某些方法，如针刺需要家人或专科医生给予帮助，而经络、穴位按摩等方法可以经过学习自己操作。通过这些方法，可以帮助去除“恶露”、涵养气血、恢复体型、增强抗病能力；还可以帮助治疗某些产妇特有的身心疾病。

愿此书对产妇有所裨益！

愿您顺利渡过产后这一特殊的时光，愿您拥有美丽的容颜、苗条的身材、愉快的心情、健康的体魄！



2008年秋



序	003
前言	005

第一章 产后身体弱, 调养找经络

“十月怀胎，一朝分娩”，产后身体的剧烈变化一般情况下，经过一段休息与调养，可以自然恢复。而这一阶段是否能顺利渡过，不仅关系到现实的身体的恢复，也会极大地影响今后的身心健康。因此，产妇的康复保健就显得尤为重要了！运用传统中医的经络理论和易于操作使用的简便方法，可有效地帮助产妇康复。这些方法丰富多彩，每一位产妇可以根据自身的特点选取有效方法，既可以通过医生帮助实施，也可以自己操作使用。“经络养生”理念和经络康复技术可以为产妇保驾护航。

中医产后健康标准	016
气血和	017
心情舒	018
形体健	020
经络治疗的优势	022
疗效显著	023
安全无副作用	025

操作简便	026
经络治疗的机理	028
运行气血	030
调节平衡	031
产后经络补气血法	033
按压穴位补气血	034
针灸补法	037
产后的经络瘦身法	040
针灸减肥的机理	040
穴位按压同样能瘦身	044
不同体质的瘦身方案	048
产后恢复的运动调养	054
产后畅行气血的运动——经络运动	055
产后强健肢体的运动——有氧运动	061
产后调养情绪的运动——情志放松运动	063
产后运动计划安排	067

第二章 产后那些说不清的烦恼

生完孩子，全家皆欢喜，可是有些产妇怎么就高兴不起来呢？身体是在一天天的恢复，可是……总是有些不舒服。是病？不是病？真的搞不懂……

在临床一线摸爬滚打这么多年，作为一个医生我很了解患者的苦衷。也不用深究到底是不是病了，咱们一起努力调好它不就好了？

心情总不好 074

孩子出世之后，大家对宝宝的关注远远超过了对自己，心里总感觉有些失落。渐渐地，产妇的情绪变得很低落，经常无缘无故地哭哭笑笑。

脚后跟痛 079

脚后跟总是时不时的疼。站久一点疼，走远一点疼，着点凉就更是疼，好在歇歇，揉揉也就没事了。可是反反复复的总是疼，真让人没法忍受。

坐着就不舒服 085

分娩后很多新妈妈面对自己可爱的宝宝总有力不从心的感觉，抱抱孩子，喂喂奶，这么简单的事，可是过不了多一会儿就坐不住了，就得赶紧活动一下，不然就腰酸背痛得没法忍受。也查不出什么毛病来，可就是坐一会儿就觉得累，就觉得疼。

冒虚汗 092

产妇冒虚汗，老一辈人都知道这个是“虚”的表现，可是怎么个虚就说不清楚了，总不能拿着补药一直吃下去吧？

身上有点浮肿 097

分娩后产妇体内太多水分排不出去时，就会出现浮肿。在体重增加的同时，会出现眼皮浮肿、脚踝或小腿水肿，严重的会全身浮肿。

吃不下东西 104

生产后妈妈和宝宝一分为二，这个时候宝宝虽然成为一个独立的个体了，但是在哺乳期的营养来源还是妈妈，还是要靠妈妈一张嘴来吃两个人的饭。可是这个时候有些妈妈却怎么也吃不下，任你山珍海味就是一点胃口都没有。

月经不来 110

一般产妇大约产后6~8周月经就会来。而产后第一次月经的量则不一定，有的人多，也有人极少。母乳喂养的产妇，则可能会有很晚的。

白带过多，阴痒 117

很多妈妈生完宝宝后，发现自己的私处却落下了毛病。恶露早已经排净，可还是离不开护垫，因为白带太多如果不用护垫一会儿内裤就变得湿湿粘粘的。并且那里痒的难受，尤其是夜里那种钻心的痒，弄得觉也睡不好。

流鼻血，头痛，贫血 125

大家都知道产后身体会变虚，本来产后就是个多“虚”之秋，可是到底怎么个“虚”又不是很清楚。