



女人经络 养生经

萧言生 著

经络养生将会是现代女性追求健康身体、美丽容颜和幸福生活的一次伟大变革；
表面的美容养生能暂时地延缓岁月的衰老，但不会改变本身的内在体质；
含有化学物的化妆品能让我们看到瞬间的美丽，但只会加速衰老的进程；
只有由内及外、触及根本的经络养生才能真正地让你拥有美丽的人生！

中国妇女出版社

A decorative graphic featuring a stylized flower at the top, a curved line forming a heart-like shape, and two leaves on the left and right sides.

女人经络 养生经

萧言生 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人经络养生经/萧言生著. —北京:中国妇女出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80203-694-9

I. 女… II. 萧… III. 女性-经络-养生(中医) IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 035417 号

女人经络养生经

作 者:萧言生 著

责任编辑:宋 罡

责任印制:王卫东

封面设计:白立冰

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京振兴华印刷有限责任公司

开 本:170×240 1/16

印 张:14

字 数:170 千字

版 次:2009 年 6 月第 1 版

印 次:2009 年 6 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-80203-694-9

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)



现代都市女性个个光鲜夺目、坚强独立,可是谁又知道,我们比任何一个时代的女人都累,因为在梦想面前没有性别之分,我们必须像男人一样拼命。

承受着无边的压力,我们的身体像个陀螺,当转动成了一种惯性,我们已经无法停下。亚健康、色斑、颈肩疼痛、妇科疾病……我们的身体怎么啦?要怎样才能找回曾经的健康和激情?

按照中医经络学理论,这一切皆因经络失衡所致。只有打通经络,排除体内毒素,调和经络组织,方能让身体重新健康起来。

中医认为,经络可以行血气、营阴阳、处百病、决生死。可以说,人体经络的每一个穴位都存有灵丹妙药,关键是看我们能否发现和运用它。经络养生法就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营养搭配,从而保持整个人体经络平衡状态,气血流畅,从而防患于未然。而对于女性朋友来说,经络养生法还具有另一种重要的意义,它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,而这也是本书所要讲述的一个重点。

总之,通过对经络的按摩和调养,可以使人体的各个脏器功能保持平衡、和谐,使气血通畅,身心健康,从而加强身体对外来疾病的战斗力,它是女人抵抗衰老、永葆青春、美丽常驻、走向健康的通行证,是女人一学就会、一用就灵、一生受益的养生真经。

本书以中医经络养生学说为核心,针对女性身体健康的方方面面,教给你如何通过按摩经络来达到祛病、健身、美容的方法。经络虽然极为

神秘和复杂,但本书的论述却并不会让读者感到晦涩,除了深入浅出、通俗易懂的笔法以外,本书对书中所提及的经穴配以形象的插图,相信能让读者更加真实和到位地理解经络养生的真谛。

在这里,愿天下所有的女人,都能通过对本书的阅读,有一个健康美丽的人生!

作者

2009 年春

Contents

目录



第一章 了解经络,呵护你的生命之树

- 2 神秘的人体经络
- 3 经络是真实存在于人体之中的
- 6 经络是中医学的灵魂所在
- 7 认识人体的奇经八脉
- 9 经络按摩对人体的作用
- 10 按摩穴位的常见问题与禁忌
- 11 经络不通有哪些原因
- 14 经络按摩的常用手法
- 19 按摩的注意事项与禁忌

第二章 经络美容,最好的美容药就在你自己身上

- 22 谨记经络美容的基本原则
- 24 用经络留住一头乌黑亮丽的秀发
- 28 随时随地,经络美体小秘籍
- 30 经络按摩帮你塑造完美胸部
- 32 护胸比美胸更重要
- 34 腹部按摩和运动,让你告别“小肚肚”
- 36 经络按摩塑造完美臀部
- 38 经络疗法助你祛斑

- 42 保持皮肤柔韧的按摩方法
- 43 增强脸部皮肤弹性的按摩方法

第三章 经络养生与女性亚健康

- 46 你在遭受亚健康的困扰吗
- 48 防治亚健康常用穴位
- 51 用指压穴道疗法来防止疲劳
- 57 11 个小动作,助你告别亚健康
- 59 白领女性如何做好颈椎保健
- 62 学习颈部自我保健操,保护你的颈部
- 65 按摩胸、腹、背,远离亚健康
- 69 拍打身体,助你有效疏通经络
- 71 锻炼耳部经络,拉耳健身
- 72 女性失眠的自我按摩疗法
- 74 指压穴道消除食欲不振
- 75 缓解神经衰弱的自我按摩法
- 76 要健脑,把绳跳



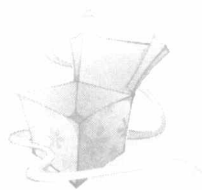
第四章 女人不生病的智慧——用经络疗法抵御常见疾病

- 80 预防感冒的经络疗法
- 83 偏头痛的自我按摩

- 84 防治女性糖尿病的按摩方法
- 86 胸疼、胸闷的经络疗法
- 88 口臭的经络疗法
- 90 女性便秘的经络疗法
- 96 女性性冷淡的按摩治疗
- 100 小腿抽筋的自我按摩
- 102 手脚冰凉的经络疗法

第五章 难言之隐，一按了之——用经络疗法治疗妇科疾病

- 106 痛经的经络疗法和注意事项
- 110 乳腺炎的经络疗法与注意事项
- 114 乳腺增生的经络疗法和注意事项
- 117 经间期出血的经络疗法与注意事项
- 119 月经不调的经络疗法与注意事项
- 122 带下病的经络疗法与注意事项
- 126 子宫脱垂的经络疗法与注意事项
- 128 更年期综合征的经络疗法与注意事项
- 133 不孕症的经络疗法与注意事项

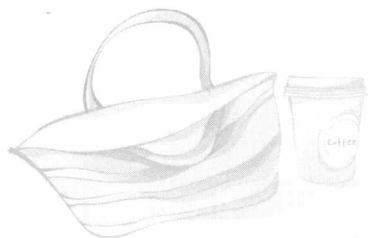


第六章 举手投足皆养生——重视对“手足”经络的按摩

- 137 常用的手部经穴
- 139 手部按摩的注意事项
- 141 自我按摩,让你摆脱鼠标手的困扰
- 144 动指健脑,多锻炼你的手指
- 146 提神清脑的手保健法
- 147 怎样美化你的玉足
- 149 如何保持足部经络的畅通
- 151 洗脚的养生之道
- 155 常搓脚心,助你防病健身
- 156 足部治病要穴
- 159 足部按摩的操作要求和注意事项

第七章 经络瘦身,掌握健康、绿色的减肥方法

- 162 经络瘦身是最健康、最舒服的减肥方法
- 164 按摩腹部,让你有迷人小腰
- 167 指压穴道,摆脱讨厌的双下巴
- 168 脸部浮肿怎么办
- 170 经络瘦身常用穴位
- 174 超有效的瘦身小动作
- 175 保持苗条身材健美法
- 176 指压法助你有效减肥
- 178 经络瘦身应辅之以营养补充



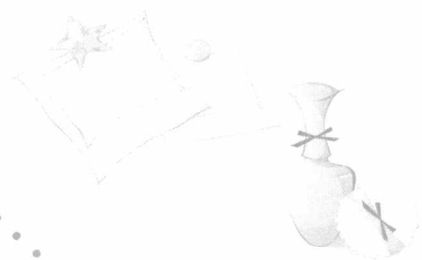
第八章 女性特殊经穴使用方法

- 184 “312”经络养生,帮你强身健体
- 186 巧用经络穴位,创造完美性生活
- 192 这样梳头帮你疏通经络
- 193 心包经两大要穴:郄门穴和劳宫穴
- 195 小肠经是一面反映心脏能力的镜子
- 196 女人经络养生的 12 个小秘密
- 199 然谷穴是开胃要穴,可助你摆脱厌食症的困扰

第九章 女人,学会保养你的经络

- 202 保养经络的正确时间
- 203 饮食有节,起居有常,不妄作劳
- 205 “五劳七伤”是经络养生的大敌
- 208 步行最能保养经络
- 210 注意饮食也能保证经络通达
- 212 7 种另类的经络保养法

第一章 了解经络，呵护你的生命之树





神秘的人体经络

经络,指经脉和络脉。经脉分布在人体深层,络脉分布在人体表层。分布在深层的经脉,可分为正经和奇经两大类。正经有十二条,即手三阴经足三阴经、手三阳经和足三阳经,合称十二经脉。

十二经脉是气血运行的主要通道,十二经脉互为表里,属脏为里,属腑为表。

十二经脉为:手太阴肺经、手阳明大肠经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足阳明胃经、足厥阴肝经、足少阳胆经、足少阴肾经、足太阳膀胱经。

作为人体普遍存在的经络现象,或者说经络系统,早在几千年前便被我们的祖先发现了。到了战国时代,医学大师们把它总结在《黄帝内经》之中,形成一套完整的、可操作的、相当精确的经络理论。

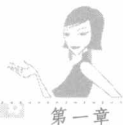
在《黄帝内经》中,一般都是由黄帝发问,大臣作答。而在经络的问题上,却是大臣来发问,黄帝来作答。这与讨论其他方式完全不同,由此就凸显了经络的重要性。我们来看看《黄帝内经》是如何记载这次讨论的:

雷公曰:愿卒闻经脉之始也。

帝曰:经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。

黄帝的回答是什么意思呢?就是说经脉有三大作用:能够判定生死,从经络上可以看出一个人的生命力,他是死还是活;能够治疗百病,只要疏通了经络,百病就可以消除;能够调整人体气血阴阳的虚实。所以,经络必须通畅,如果不通,人就会得病,严重的话就会致死。

不夸张地说,《黄帝内经》的经络学说是中医理论的核心组成部分。



甚至从某种意义上可以说,没有经络就不会形成中医。《黄帝内经》认为,将人体各器官各组织联络成一个有机整体的正是经络。经络是运行气血,联结脏腑、皮肉、肢节,沟连人体上下内外的通道,是生命机体的网络系统。所以《黄帝内经》再三强调:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”

明代医学家马蒔在注释《黄帝内经·灵枢》“经脉”篇时说道:“此篇言十二经之脉,故以经脉名篇,实学者习医之第一要义,不可不究心熟玩也。”(译文:这篇说十二经脉,所以以经脉为此篇命名。这是学医者的第一要义,不可不用心熟读。)

事实上,经络不仅是学习中医的第一要义,也是女性掌握经络养生智慧的重要知识,经络养生不容忽视!

这里值得指出的一点是:所谓经络,西方医学是根本就没有发现的,唯有在中国的医道里面才有。经络不是一个具体的物质结构,也不是一个管道。它是一个生命活动现象,只有在活的生命过程中它才存在,离开了活的生命过程,它就不存在了。



经络是真实存在于人体之中的

经络学说是我国中医学基础理论的核心之一,源于远古,流传当今。在两千多年的医学长河中,一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

《黄帝内经》载:“经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起。”而络脉则“伏行分肉之间,深而不见,其浮而常见者,皆络脉也”,并有“决生死,处百病,调虚实,不可不通”的特点,故针灸“欲以微针通其经脉,调其血气,营其逆顺出入之会,令可传于后世”。由此可见,经经理



论对指导中医各科实践有着决定性的作用。

经络是什么,存在于人体何处? 经络有哪些作用,是通过什么途径实现的? 这些问题既是中外科学家研究的重大课题,也是老百姓非常想了解的奥秘。

事实上,早在两千年前的汉代,就有了关于经络的图谱。《黄帝内经》中有不少篇幅论述经络。在许多人眼中,经络是早已为千百年来大量实践所证实的,似乎是不存在问题的客观事实。但是,现代解剖学,无论用多么先进的显微镜,也找不到与古典图谱一致的经络。

那么,经络是否真的存在呢?

答案是肯定的,这可以从下面几个方面看出来:

生活中,不少的人对经络很敏感,一按穴位就会感觉气往上走。也感觉部位肌肉收缩,比如说一按合谷穴,被按者就会感觉到气沿着手臂外侧的路线一直往上走。

还有一些皮肤病患者,皮损的表面走向也跟经络描述的走向差不多。

另外,曾经有科学家进行研究,在古人描述的经络线路上进行电阻实验,发现经络走向是一种低电阻,比其他的部位电阻要低。

还有科学家发现在经络走向的路线上敲击所发出的声音和其他部位是不一样的。有的还发现经络走向的路线上能发出一种非常微弱的冷光。

以上这些奇妙的现象,足以说明经络确实存在。

经络既然存在,那么它到底是什么东西呢?

在科学界,现在多把经络当作一种哲学的产物,除此之外,还有两种不同的观点:

其一,经络就是现代医学所说的血管神经系统。

这是在生物学、西医甚至中医领域相当普遍的一种观点。因为在古代中国,解剖学很不发达,所以中医文献中没有现代医学意义中的血管和神经系统。一些人在研究中医文献后认为,古人描述经络的许多内容



实际上是指血液循环系统及其作用。而目前的医学界,在这一点上已达成共识,那就是古代医学的经络系统包括现代医学的血管系统。

《黄帝内经》中对神经没有记载,所说的只是经络。我们知道,神经系统是人体生命活动必不可少的,忽视神经存在和其作用的医学理论绝不可能得到实践支持并流传至今。而《黄帝内经》流传至今并被奉为中医学的奠基之作,这就证明,在《黄帝内经》中,虽然没有记载神经,但其重点描述的经络实质上是与现代的神经作用相通的。现代解剖学也已经证实,人体经络上的穴位往往是神经密集的地方。针灸麻醉、电针疗效等研究表明,不少经络现象也可以用神经作用来解释。

正是出于上述原因,有人认为经络就是血管、神经系统。

其二,经络是现代科学未知的一种系统。

持这种观点的医学界人士认为,从广义上讲,经络系统的确包含血管、神经系统,也可能包括体液调节、淋巴系统等现代医学已经证实的一些系统。但是,在他们看来,除了已经被科学发现和证实的系统外,人体还存在一种现代科学未知的系统,这个系统是专属于经络的。通常意义上的经络指的就是这种不同于血管、神经系统等的独特系统。

这个系统有下列特征:

(1)不同于血管以及神经系统的循行路线。《黄帝内经》标明人体有14条经脉线和经脉线上的穴位,这14条经脉线是客观存在的尚未认识的,是经络的核心问题。

(2)经脉与脏腑之间有着独特的关系。各条经脉与相应脏腑联系密切,同样,与该脏腑的生理病理现象也是联系密切,并且,这些经脉按相应脏腑命名,如心经、肺经、胆经、肠经、胃经等。经脉线与脏腑的真实关系是现代科学还没有研究出来的。

(3)独特的理论以及医疗效果。《黄帝内经》中关于经脉的理论认为,经脉是“气”的循行通道。这个“气”指的是什么,这还是个未知问题。而按照阴阳相济、虚实相依等不同于西医的中医理论,诸如针灸之类通过对经脉进行刺激而治疗疾病的方式,其疗效也是现代医学所难以解释的。





经络是中医学的灵魂所在

常言道“人活一口气”，气是人的生命，而经络则是气在人体内的运行通道。生命存在，经络就存在，生命终结，人断气了，经络也就消失了。

经络是中医学的灵魂所在，它内连脏腑，外连四肢百骸。有了经络，人是一个有机整体；没有经络，人就是一堆零部件的组合。中医讲究整体观，从不死死地盯住某个器官不放，它关注的是整个人的生命状态，重视的是人体内的精、气、神。中医之所以能够做到这一点，就是因为它抓住了经络这个灵魂。

经络之间也是相互关联、互为表里的。比如肺经与大肠经相表里，脾经与胃经相表里，心经与小肠经相表里，肾经与膀胱经相表里，肝经与胆经相表里。如果不了解这些经络的表里关系，就不能从整体上把握人体的生理和病变。清人俞嘉言说得好：“（医生）如果不了解脏腑的经络，一开口，一动手，便会出错。”

中医的核心是阴阳，经络是阴阳之气在体内运行的通道。说简单，中医就这么简单，一个阴阳五行，一个经络气血；说复杂，这两个问题中的任何一个，都需要花费一生的精力去体悟。古人讲“皓首穷经”，这里借用一下，将“经”解释为经络，这就是说你从少年就开始一直研究到头发变白，也不一定能搞明白经络。

人体十二经络有一个十分有意义的搭配，就是每一条阳经都有一条阴经与之相表里，从而形成了阴与阳的协调。《素问·阴阳应象大论篇》中说：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”仔细玩味，你会发现这两句话意义深远。阴在人体内，它守候着阳；阳在人体表面，它是阴派出去的士兵。人体内的道理如此，天地之道无不如此。比如一个家庭，男人的职



责是在外边遮风挡雨,为的是家中妻儿的安康;女人则在家中守候自己的男人,为他营造一个温暖的港湾。如果阴阳失调,家中的妻子不再守候外出的丈夫,这个家就会后院起火;如果外出的男人不再为家人奋斗,而是另有新欢,这个家就会分崩离析。可见,世间万物的道理都是相通的,领悟了经络不仅可以养生,也可以搞好家庭关系。



认识人体的奇经八脉

说起奇经八脉,我们应该不会陌生,但如果真要说出一个所以然来,那就不见得能有几个人说的上来了。

那么到底什么是奇经八脉呢?其实,奇经八脉只是人体经络走向的一个类别,它是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们与十二正经不同,既不直属脏腑,又无表里配合关系,“别道奇行”,故称“奇经”。

虽然是“别道奇行”,但奇经八脉的功能却是非常重要的。

奇经八脉交错地循行分布于十二经之间,其功能主要体现在以下两方面:

其一,密切十二经脉之间的联系。奇经八脉将部位相近、功能相似的经脉联系起来,达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用。督脉与六阳经有联系,称为“阳脉之海”,具有调节全身阳经经气的作用;任脉与六阴经有联系,称为“阴脉之海”,具有调节全身诸阴经经气的作用;冲脉与任、督脉以及足阳明、足少阴等经有联系,故有“十二经之海”、“血海”之称,具有涵蓄十二经气血的作用;带脉约束联系了纵行躯干部的诸条足经;阴、阳维脉联系阴经与阳经,分别主管一身之表里;阴、阳跷脉主持阳动阴静,共司下肢运动与寤寐。

