

经络松筋法

最新彩色升级版

Jingluo Songjinfa

每天松筋5分钟，美丽不靠化妆品

松筋圣手

轻松赶走头痛、脱发、失眠、神经衰弱、视力下降……

迅速消除肉饼脸、双下巴、面部皱纹、黑眼圈、腹部赘肉……



畅销书《经络松筋法》姊妹书

打开身体筋结，六大术法让你从头美到脚

整体健康法还你健康体态

特别适合颈肩、腰部不适及体内寒气较重的女性

吉林科学技术出版社



经络松筋法2

最新彩色升级版

Jingluo Songjin Fa

王苓安◎著

常州大学图书馆
藏书章

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络松筋法2 / 王苓安著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5384-5587-8

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(2011)第253893号

广告许可证号 2200004000048

经络松筋法2

JINGLUO SONGJIN FA 2

著 者 王苓安
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 张延明
特约编辑 刘 俐 武致彤
模 特 袁 芳
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 南关区淇桢电脑设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 180千字
印 张 12.5
印 数 1—10000册
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5587-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目 录

CONTENTS

第一章 认识神奇的经络松筋法

第一节 经络松筋的生命能量养生观.....	10
第二节 松筋的经络学基础.....	12
第三节 经络松筋的“补”“泻”理论.....	15
第四节 认识好转反应.....	18

第二章 牛角松筋操作手法

第一节 牛角松筋的优点与特色.....	22
第二节 松筋操作手法.....	24
第三节 牛角松筋操作要领.....	27
第四节 舒服的痛.....	30
第五节 牛角松筋与各种经络手法之比较.....	31
第六节 松筋配套产品.....	33

第三章 经络松筋六大术法之一

头部松筋

第一节 头部松筋及舒缓按摩手法.....	36
第二节 头部自我舒压松筋.....	40

第四章 经络松筋六大术法之二

面部松筋

第一节 面部松筋的概述.....	44
第二节 面部经络松筋调理手法.....	47
第三节 自我松筋解决面部几大问题.....	62
第四节 居家面部松筋的好转反应.....	77
第五节 自我颈部松筋.....	78
第六节 松筋改善各种美容问题.....	83

第五章 经络松筋六大术法之三

背部松筋

第一节 背部松筋的概述.....	88
第二节 认识背部经络.....	90

第三节 松筋美容保养方式 93

第四节 背部松筋保健手法 97

第六章 经络松筋六大术法之四

臀部、腿部松筋

第一节 足三阳、足三阴经络介绍 106

第二节 臀部松筋 109

第三节 腿部松筋 117

第四节 腿部松筋美容手法 119

第七章 经络松筋六大术法之五

上肢、胸部松筋

第一节 手三阳、手三阴经络介绍 128

第二节 手部松筋手法 133

第三节 疏通经络美化胸形 135

第四节 胸形美化保养手法 137

第八章 经络松筋六大术法之六

腹部松筋

第一节 腹部松筋美容 142

第二节 腹部松筋手法 144

第三节 居家自我松筋 147



第九章 经络松筋让你变美变健康

第一节 松筋美容的重要性 150

第二节 视力保健的自我松筋 152

第三节 女性内分泌与月经期的保养 162

第四节 松筋开穴减重塑身 166

第五节 调好自主神经做元气美人 168

第六节 让冬季不再寒冷 171

第七节 远离肩周炎和颈肩僵硬 172

第八节 保养生殖机能 174

第九节 改养坐骨神经痛 175

第十节 预防习惯性闪腰 176

第十章 松筋整体健康法

第一节 抱膝均整健康法 178

第二节 睡觉就不知不觉变健康 182

第三节 净化身体的排毒操 187

第四节 生活化保养法 190

后记 195

经络松筋法

最新彩色升级版

Jingluo Songjin Fa

王苓安◎著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络松筋法2 / 王苓安著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5384-5587-8

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(2011)第253893号

广告许可证号 2200004000048

经络松筋法2

JINGLUO SONGJIN FA 2

著 者 王苓安

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 张延明

特约编辑 刘 俐 武致彤

模 特 袁 芳

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 南关区淇桢电脑设计工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 180千字

印 张 12.5

印 数 1—10000册

版 次 2014年9月第1版

印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5587-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

美容护肤不能 只靠化妆保养品

美容护肤市场竞争激烈、服务环境提高，但是服务技术每况愈下，良莠不齐，卖商品变为服务项目主题，现在的人都是靠化妆品遮掩皮肤、靠保养品保护皮肤。

但我认为从基本的肌肤深层保养，才是永葆青春的不二法门。远离化妆品是我们一直努力的方向，身体机能的保养，不能只靠保养品或化妆品，饮食及皮肤深层筋膜放松是保养肌肤很重要的一环。我们的老祖宗很早就提供一套经络美容保养手法，松筋正是老祖宗放筋路保健概念的诠释。

正确经络学——“放筋路”，手法必须是沿经络路径走向处理皮下深层筋膜的放松，方能兼顾经络路径点、线、面“气阻”疏通，同时使软组织结构改变产生的“筋结”疏开，使肌肉恢复柔软弹性，发挥其正常收缩、伸展的功能，所谓“筋柔骨正”。使肌肉与骨骼系统维持平衡发展，人体的经络气血方能运行顺畅，则人体各组织器官机能自然达到健康正常的运作。

中国精髓经络学，其理论架构和现今解剖学的内脏器官、肌肉骨骼及神经传达血液输送是相融合关联的。于是我将中西精华合璧，既保留经络学的原味，又以西方医学理论为科学佐证，同时顺应市场美容时尚消费倾向将其互相结合，创新研发一套“全方位经络松筋健康美容六大术法”予以推广。

至于本人有关其他创新及正确保养经络方法，已于前册《经络松筋法》中详述过，在这里不做赘述。

这本书内容谈及之脸部保养及美体美容，是以经络松筋为主、美容保养为辅，脸部按摩松筋，以深层松筋手法促进经络气血运行正常，肌肉恢复正常弹性，促进身体新陈代谢正常，使皮肤回春再生。

实际上，经络松筋健康美容胜过各种保养品，自然就是每天五分钟，让你青春一生。

每天五分钟，远离化妆品

怀着一颗感恩的心，感谢读者大力支持第一本书《经络松筋法》，也承蒙读者的厚爱，成立了伊荳经络松筋推广机构，希望更多的人受益并予以推广。爱美是人的天性，松筋术法追求健康的同时，又能回复年轻美貌，唤回光泽亮丽的脸色与充满弹性、匀称的肌肉组织线条，相信会是每个人的最爱。

操作手法时，将造成肌肉肿胀、僵硬的筋结疏通，重整与复健筋膜，使肌肉恢复柔软与弹性，消除阻塞，产生酸痛，释放与舒解内心层面压力负能量，正是我们“经络松筋健康美容术”的主要诉求。

其实人体精密繁杂的设计，就是为不生病而建立的，本有极佳的自愈功能，可自行发挥自动调节以及自我修护身体机能的功能。现代人所产生的各种不舒适，许多都只是疾病的一种假象、一种警讯、一种反映，病痛真正的问题是来自身体组织结构不平衡，而身体不平衡成因是营养摄取不均衡，其他还有肌肉系统、骨骼系统、脏腑阴阳失调、交感和副感神经系统失调、细胞功能、循环系统等种种不平衡，以及心理不平衡。

人是一个整体，常牵一发而动全身，产生连锁反应，造成身体种种症状呈现，而这不平衡的产生，竟是大家平常最不在意的坐姿、睡姿或饮食不节制、缺少运动，无法舒筋活骨，造成气血循环不佳，肌肉缺乏锻炼，肌肉不强壮，则无法支撑、稳定脊椎与骨骼等因素。

在人体肌肉组织形态外观的呈现，一般人看到手臂外侧赘肉、肿凸腹肌、腋下多出肿胀肉，以及大腿外侧赘肉、内侧浮肉，观念中只是不美、肥胖的象征；其实不然，以中医经络角度，却是局部气血不通畅，导致体液滞留、肌肉肿硬、脂肪囤积，而在人体体表四肢经络沿线产生筋结组织变化，会影响经络对脏腑的联系，使脏腑功能失调，而脏腑功能所表现的病理变化，透过经络，亦可反映于人体的体表与四肢肌肉。

脏腑功能失常，情志表现当然不佳，因而产生个性情绪难控制，起伏不定。故肌肉、骨骼、脏腑、情志可说是互相关联的，身体与心灵是一种互动、相互关联对应的整体。

因此，人体所呈现的种种问题、不平衡，必须趁早保养调理，因为问题不解决，将导致原本只是经络体表的表征，却因延迟变成脏腑病变里征，错失保养最佳时机，有句俗话说：“医生治假病，真病无药医”，就是最好的讲解。

日常身体产生各种酸、麻、痛，或是偏头痛、失眠、胸闷、肠胃不适、坐骨神经痛等种种自主神经失调症状，初期都只是气阻或气逆所产生的现象，其实只要借由手法将造成问题的筋结疏开，则问题自然迎刃而解，病痛也就不存在了。

在做“经络松筋健康美容术”术法时，每个人身体呈现筋结有大有小，疼痛的感受不一，有的部分略酸痛，而有的部分则会感到痛的感觉，或者非常疼痛，在痛的同时，会大声呐喊或发出呻吟声，但只是稍微忍耐，把筋结硬块疏开，肌肉恢复柔软弹性后，同样的部位再施术时，痛感即消失，这即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，这些开关是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，倾诉无穷尽的责任和压力，这即是“经络松筋健康美容术”最精湛奥秘之所在。它可借由筋结硬块疏通，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，让身体机能重新整合的生理与心理治疗术。

现代人只要身体力行经络养生自然法则，从日常生活正确饮食养生，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，保持经络通畅，如此有助于提高学习能力，开启智慧灵光，找一人生目标方向，进而美化生理、心理，提高生存愉悦感。

前言

人多半是被动的，总是从挫折中得到教训，幡然悔悟，从经历病痛摧残中顿然觉醒，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，加上车祸脑震荡后遗症，一直为身体不适所困。可是，因为我肯努力学习改变，靠经络松筋调整症状，并从正确饮食作息生活形态来改变体质，才能逐渐走出阴霾，为自己生命点一盏光明灯，朝既定的人生目标与方向大步迈进。

诚挚地愿以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，力行经络着重保健，让每一个生命体都充满自信，绽放光芒。

只要每天肯花一点时间，就算是短短的五分钟。一段时间过后，必定能让健康美丽看得见，感觉整个人光鲜亮丽！希望本书能帮助您顺利成就身、心、灵整体美疗养生的方式，让人生充满年轻与活力。

目 录

CONTENTS

第一章 认识神奇的经络松筋法

第一节 经络松筋的生命能量养生观.....	10
第二节 松筋的经络学基础.....	12
第三节 经络松筋的“补”“泻”理论.....	15
第四节 认识好转反应.....	18

第二章 牛角松筋操作手法

第一节 牛角松筋的优点与特色.....	22
第二节 松筋操作手法.....	24
第三节 牛角松筋操作要领.....	27
第四节 舒服的痛.....	30
第五节 牛角松筋与各种经络手法之比较.....	31
第六节 松筋配套产品.....	33

第三章 经络松筋六大术法之一

头部松筋

第一节 头部松筋及舒缓按摩手法.....	36
第二节 头部自我舒压松筋.....	40

第四章 经络松筋六大术法之二

面部松筋

第一节 面部松筋的概述.....	44
第二节 面部经络松筋调理手法.....	47
第三节 自我松筋解决面部几大问题.....	62
第四节 居家面部松筋的好转反应.....	77
第五节 自我颈部松筋.....	78
第六节 松筋改善各种美容问题.....	83

第五章 经络松筋六大术法之三

背部松筋

第一节 背部松筋的概述.....	88
第二节 认识背部经络.....	90

第三节 松筋美容保养方式 93

第四节 背部松筋保健手法 97

第六章 经络松筋六大术法之四

臀部、腿部松筋

第一节 足三阳、足三阴经络介绍 106

第二节 臀部松筋 109

第三节 腿部松筋 117

第四节 腿部松筋美容手法 119

第七章 经络松筋六大术法之五

上肢、胸部松筋

第一节 手三阳、手三阴经络介绍 128

第二节 手部松筋手法 133

第三节 疏通经络美化胸形 135

第四节 胸形美化保养手法 137

第八章 经络松筋六大术法之六

腹部松筋

第一节 腹部松筋美容 142

第二节 腹部松筋手法 144

第三节 居家自我松筋 147



第九章 经络松筋让你变美变健康

第一节 松筋美容的重要性 150

第二节 视力保健的自我松筋 152

第三节 女性内分泌与月经期的保养 162

第四节 松筋开穴减重塑身 166

第五节 调好自主神经做元气美人 168

第六节 让冬季不再寒冷 171

第七节 远离肩周炎和颈肩僵硬 172

第八节 保养生殖机能 174

第九节 改养坐骨神经痛 175

第十节 预防习惯性闪腰 176

第十章 松筋整体健康法

第一节 抱膝均整健康法 178

第二节 睡觉就不知不觉变健康 182

第三节 净化身体的排毒操 187

第四节 生活化保养法 190

第一章

认识神奇

的

经络松筋法

◆ 经络是经脉和络脉的总称。它是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的路径。

◆ 经络松筋法根据我国传统医学的脏腑、经络学说，加上现代解剖学中肌肉与骨性结构的原理，运用望诊、骨部触诊、问诊来加以分析归纳后，再辩证施以各种手法，以松解筋结、通其经络、调其气血、补虚泻实，使阴阳归于平衡，进而使脏腑功能趋于调和，自主神经调控系统畅通，机体保持健康的状态，从而达到防病治病、强身健体的目的。



经络松筋的

生命能量养生观

在中医固有理论中，曾高度评价调理经络可以“决生死、处百病、调虚实”，然而现代人对经络养生懵懵懂懂，毫无概念，经络养生理疗也一直被抛诸脑后，未被重视。其实，中医师开中草药方调理病患，偶尔施以针灸理疗，整复师帮人推拿筋肉，以及中国老祖宗许多的智慧结晶、民俗疗法，诸如指压、刮痧、拨罐、温灸、放血、整脊等，皆有特殊的保健功能，其最终目的都是帮助患者达到气血通畅、气血调和，提升脏腑组织器官功能，达到身体健康。一般人常说“气通则不痛、气滞则血瘀”，或“气虚血虚”，气血在生理上、病理上关系密切，互为因果。松筋健康美容术，正是利用特殊手法，将阻碍经络气行的筋脉（肌腱、韧带、筋膜、硬块）组织疏通，从而达到气行血行、气血调和，强化身体脏腑功能，提升生命能量的养生医学观。

松筋健康美容术能普遍获得认同、口耳相传，最主要的原因是此法以保养肝、肾两大内分泌器官为前提。

中医学理论中肾主纳气而为气之根，肾与人的生长发育、衰老息息相关，肾气和现今内分泌医学理论密切相关，中西医一致认为内分泌系统退化是引起人体各器官机能老化的最主要因素。

肝主筋、肝藏血，若肝含血量不足、肝血不养筋，易抽筋，易导致全身筋脉系统退化、纤维化。

肝、肾两大器官失调，会使蛋白质分解代谢副产物乳酸、嘌呤无法排出，此毒素积存于体内并顺着经络筋脉流注，筋脉能不结硬、变性吗？故保养经络，兼顾肝、肾保健，必为着重考虑之要素。

由以上认知，松筋健康美容术，以中药成分萃取精华特有的功效（入肾、健脾胃、壮阳、强筋骨、活血化瘀）作为内分泌器官活络前驱物质，配合松筋特色手法，即依经络筋脉走向，采取点、线、面、整体操作手法，深层疏开筋结硬块，使软组织恢复正常状态与机能。松筋健康美容术，即是把古代中医治病“一推、二灸、三吃药”的顺序原理，整合为一套同时进行气阻疏通、营养素能量补充、唤醒萎缩退化细胞与神经功能，借由精、气提升带动经络之气、脏腑之气，使人精神焕发、神采奕奕，进入精、气、神养生全方位保养理想境界的养生方法。

此法最难能可贵之处，是将刻板僵化的中医经络穴位理论直接融入健康美容养生中，将经络松筋术生活化和健康美容化。运用各种造型的牛角工具和刚柔并济的手法，再配合肢体动作及心灵的感悟，使经络松筋兼具了艺术价值。

因经络松筋术法指引了生活、美学、艺术化的正确方向，故能激发学习者浓厚的兴趣。学习十四经络分布走向路径，能更了解自己身体经络气阻处与肌肉骨骼、内脏疾病的关联性。适时察觉且予以疏通保养，使体内经络运行顺畅，可不让疾病滋生。平日从日常饮食作息保养，以存养生能量，毕竟自己才是身体健康的最佳守护者。

经络能量系统顺畅运行可濡养生命体，达到气行气顺、肢体灵活、头脑清楚、心境平和、处事自然豁达、顺应人情的效果，建立正确的生命价值观。



松筋的

经络学基础

《黄帝内经》中记载：“经络可以决生死、处百病、调虚实。”《黄帝内经·灵枢·本脏篇》有云：“经络者，所以行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节也。”

“经络学说”是中国医学基础理论的重要组成部分，它认为人体内部存在着一种运行气血的经络系统。这个系统是人体各部之间的联系通路，亦即人体体表之间、内脏之间、内脏与体表之间，由于经络系统的联系，才能将人体构成一个有机的整体。

经络系统是由经络和络脉两大部分组成。其中经络包括十二经络和奇经八脉，络脉则有十五络脉等。人的体表与脏腑直接联系的主要经络有12条，称十二正经，尚有纵横于十二正经之间，不与脏腑直接发生隶属与联络关系的8条经络，称为奇经八脉，它们是督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉（跷脉始于足跟，有跷健善行之意）、阳维脉、阴维脉（维系阴阳经络，故有联系之意）。络脉在经络系统中的分支犹如网络，遍布全身，主要有15条，十二正经各有一条络脉，加上任脉、督脉和脾之大络合为十五络脉。

十二经络加奇经八脉的任督二脉合为十四经络，松筋疗法的主要经络理论为十四经络。十二经络是十二脏腑分出来的十二条经络，每一个脏腑各联系一条经络，分左右对称循行于头面、躯干、四肢，纵贯全身上下，为经络系统中的主体，所以又称为十二正经。