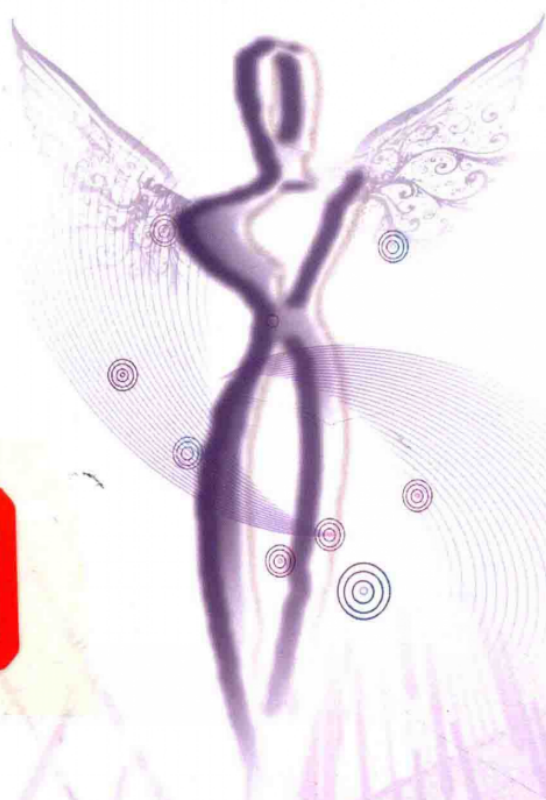


最美女人养颜经

# 经络养生

美容 | 全书

主编 王喜臣



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

最美女入养颜经

# 经络养生



全书

主 编 王喜臣

副主编 胡英华 王洪峰 严兴科 郑伟峰

张余威 刘明昕

编 委 王宇峰 董 理 魏晓光 卢晓何

李瑞华 治丁铭 杜景文 任 晶

马 跃 刘 彧 胡赛男 刘志夫

冯铁为 王佳佳 刘大维



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

图书在版编目(CIP)数据

经络养生美容全书/王喜臣主编. —西安:西安  
交通大学出版社,2015.4  
(最美女人脸颜经)  
ISBN 978-7-5605-7132-4

I. ①经… II. ①王… III. ①美容-按摩疗法(中医)  
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 048903 号

---

书 名 经络养生美容全书  
主 编 王喜臣  
责任编辑 问媛媛 赵丹青

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)  
网 址 <http://www.xjtpress.com>  
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)  
(029)82668315(总编办)  
传 真 (029)82668280  
印 刷 西安明瑞印务有限公司

---

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 8.75 彩页 1 页 字数 123 千字  
版次印次 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-7132-4/R·771  
定 价 23.00 元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。  
订购热线:(029)82665248 (029)82665249  
投稿热线:(029)82668803 (029)82668804  
读者信箱:med\_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

# 前言

Foreword



美,是许多人一生的追求,美丽的外表,除了让人赏心悦目之外,更能增加自信。人对美的追求永远不会满足,而美丽是离不开健康的。能够同时拥有美丽和健康,才是一件令人羡慕的事情。

中医学是中华民族文化的瑰宝,距今已有几千年的历史,它不仅在我国古代发挥着重要的治病救人的作用,在现代医学快速发展的今天,人类的健康同样离不开它。

近年来,中医美容已逐渐被人们认识,它以其独特的方法和神奇的疗效深深吸引着广大爱美人士。中医美容以中医理论为基础,根据经络学说和五脏保健等理论,展示其辨证论治、内治外敷、标本同治的指导思想,并采用经络针刺和非药物疗法等技术方法,已普遍走向各大美容机构,颇受大家的青睐。

随着生活水平的提高,越来越多的人对美容的需求也日益迫切,谁不希望自己拥有靓丽而令人羡慕的容颜?爱美的人挤出时间,舍下金钱,纷纷踏进美容机构去实现理想的梦。然而,十分遗憾的是,目前的美容院大多只能进行表面的皮肤护理,而不是根据人的各种不同体质,从根本上来调理皮肤,所以无法达到或长期保持理想的护肤效果。

本书简述了人体经络系统及中医美容原理,阐述了经络与美容、五脏保健与美容的互动关系,详细介绍了按摩、刮痧、中药等中医美容方法以及健康美容的影响因素,对大家认识、了解并在生活中运用中医方法进行美容很有帮助,是值得广大读者学习和收藏的好书。

编者

2015年11月

# 目 录

## 上篇 认识人体经络,呵护健康

|                        |      |
|------------------------|------|
| 神秘经络——养护生命的源泉 .....    | (2)  |
| 一、经络的组成 .....          | (2)  |
| 二、经络的功能 .....          | (3)  |
| 三、十二经脉循行 .....         | (3)  |
| 四、十二经脉来源 .....         | (4)  |
| 经络保健——养生保健的秘密武器 .....  | (5)  |
| 一、经络通畅处百病 .....        | (5)  |
| 二、四时、五行与经络的联系 .....    | (5)  |
| 三、五脏与经络养生的关系 .....     | (6)  |
| 四、经络养生与免疫调节 .....      | (7)  |
| 五、经络的动力来源——食物 .....    | (8)  |
| 六、经络的门户——皮肤 .....      | (9)  |
| 七、经络与毛发健康密切相关 .....    | (10) |
| 八、经络决定人体生命活动 .....     | (11) |
| 经络美容——最天然的美容良方 .....   | (11) |
| 一、中医美容如何辨证 .....       | (12) |
| 二、经络美容的机制 .....        | (14) |
| 三、十二经脉对养生保健美容的作用 ..... | (15) |

## 中篇 五脏与养生美容

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 五脏的养生诀窍 .....         | (18) |
| 一、养生保健美容的基础 .....     | (18) |
| 二、阴阳、五行与五脏养生的关系 ..... | (20) |



|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 三、季节在五脏养生中的作用 .....   | (20)        |
| 四、五气在五脏养生中的作用 .....   | (21)        |
| 五、五色在五脏养生中的作用 .....   | (21)        |
| 六、五味在五脏养生中的作用 .....   | (23)        |
| 七、七情在五脏养生中的作用 .....   | (24)        |
| 八、养生保健美容的总方针 .....    | (26)        |
| <b>心脏调理养生之道 .....</b> | <b>(27)</b> |
| 一、现代医学对心脏的认识 .....    | (27)        |
| 二、中医学对心脏的认识 .....     | (29)        |
| 三、中医学对心经的认识 .....     | (30)        |
| 四、心脏如何调理养生 .....      | (32)        |
| <b>肝脏调理养生之道 .....</b> | <b>(33)</b> |
| 一、现代医学对肝脏的认识 .....    | (33)        |
| 二、中医学对肝脏的认识 .....     | (34)        |
| 三、中医学对肝经的认识 .....     | (36)        |
| 四、肝脏如何调理养生 .....      | (40)        |
| <b>脾脏调理养生之道 .....</b> | <b>(42)</b> |
| 一、现代医学对脾脏的认识 .....    | (42)        |
| 二、中医学对脾脏的认识 .....     | (42)        |
| 三、中医学对脾经的认识 .....     | (45)        |
| 四、脾脏如何调理养生 .....      | (50)        |
| <b>肺脏调理养生之道 .....</b> | <b>(51)</b> |
| 一、现代医学对肺脏的认识 .....    | (51)        |
| 二、中医学对肺脏的认识 .....     | (51)        |
| 三、中医学对肺经的认识 .....     | (53)        |
| 四、肺脏如何调理养生 .....      | (56)        |
| <b>肾脏调理养生之道 .....</b> | <b>(58)</b> |
| 一、现代医学对肾脏的认识 .....    | (58)        |
| 二、中医学对肾脏的认识 .....     | (59)        |
| 三、中医学对肾经的认识 .....     | (60)        |
| 四、肾脏如何调理养生 .....      | (65)        |



## 下篇:经络美容,最好的美容良方

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 不治己病治未病 .....         | (68)  |
| 美貌怎样从五脏开始 .....       | (68)  |
| 一、心——美颜 .....         | (68)  |
| 二、肝——美目 .....         | (69)  |
| 三、脾——美唇 .....         | (71)  |
| 四、肺——美音 .....         | (72)  |
| 五、肾——美发 .....         | (73)  |
| 五脏饮食养生法 .....         | (74)  |
| 一、养心饮食 .....          | (74)  |
| 二、养肝饮食 .....          | (76)  |
| 三、养脾饮食 .....          | (79)  |
| 四、养肺饮食 .....          | (82)  |
| 五、养肾饮食 .....          | (86)  |
| 按摩美容 .....            | (89)  |
| 一、经络美容按摩的手法 .....     | (90)  |
| 二、经络美容的按摩方向 .....     | (96)  |
| 三、经络按摩操作时要注意的事项 ..... | (97)  |
| 四、经络按摩的作用 .....       | (97)  |
| 五、面部美容按摩 .....        | (99)  |
| 六、手足美容按摩 .....        | (103) |
| 七、按摩美容宜忌 .....        | (105) |
| 刮痧美容 .....            | (105) |
| 一、刮痧种类 .....          | (106) |
| 二、刮痧美容的原理 .....       | (106) |
| 三、痧的含义 .....          | (107) |
| 四、刮痧作用 .....          | (108) |
| 五、刮痧美容机制 .....        | (109) |
| 六、刮痧工具 .....          | (110) |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 七、常用的刮痧介质 .....      | (110) |
| 八、美容刮痧方法 .....       | (111) |
| 九、精油刮痧疗程中产生的感受 ..... | (116) |
| 十、“出痧”不会损害皮肤 .....   | (116) |
| 十一、刮痧美容需要注意的事项 ..... | (116) |
| <b>足浴保健</b> .....    | (117) |
| 一、足浴美容方 .....        | (118) |
| 二、沐浴的种类 .....        | (120) |
| 三、药浴美容方 .....        | (124) |
| <b>耳穴美容</b> .....    | (125) |
| <b>灸法美容</b> .....    | (126) |
| <b>火罐美容</b> .....    | (127) |
| <b>生活细节管理</b> .....  | (128) |



## 上 篇

# 认识人体经络,呵护健康



## 神秘经络——养护生命的源泉

什么是经络？大家对经络的概念恐怕或多或少地了解一点，但能相对比较系统、全面地了解经络知识的人可能不太多，所以我们在此将经络的一般知识提炼后介绍给大家，希望帮助大家加深对经络的理解。

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。经络，是经脉和络脉的统称，是人体运行气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通道。经如直行的径路，是经络系统的主干；络则有网络的含义，是经脉的细小分支。经络周布全身，把人体各个脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等连接成一个统一的有机整体，以保持其机能活动的协调和平衡。这种平衡一旦遭到破坏，就会导致疾病的发生。

### 一、经络的组成

经络系统由经脉和络脉两大部分组成。

经脉分为十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋和十二皮部。

十二经脉应该是人们比较熟悉的，即手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。

奇经八脉的“奇”是奇异、奇特的意思，因为奇经八脉与十二经脉不同，是不隶属于十二脏腑的别道奇行的八条经脉。包括我们在武侠电影里常听到的任脉和督脉（任脉总司全身阴经之脉气，督脉总司一身阳经之脉气），还有涵蓄十二经气血的冲脉、约束纵行经脉的带脉、调节阴经经气的阴维脉、调节阳经经气的阳维脉、调节睡眠及肢体运动的阴跷脉和阳跷脉。若将十二经脉比喻成江河，奇经八脉则犹如湖泊，将功能相似，部位相近的经脉联系起来，协调阴阳，并有蓄积和渗灌十二经气血的作用。

十二经筋和十二皮部，顾名思义，是十二经脉行于体表、筋肉的体系。经筋有约束骨骼、关节，维持人体正常运动功能的作用，皮部是机体的卫

外屏障,起着保卫机体抗御外邪和反映病症的作用。十二经别就是别行的正经,有离、入、出、合于人体表里之间的特点,加强了十二经脉的内外联系,更加强了经脉所属络的脏腑在体腔深部的联系。补充了十二经脉在体内外循行的不足,扩大了经穴的五行范围。

## 二、经络的功能

经络内属于脏腑,外络属于肢节,在生理、病理和防治疾病方面都起着重要作用。经络主要有三方面的功能:在生理方面,有运行气血,协调阴阳的功能;在病理方面,有抵御病邪,反映症候的作用;在防治疾病方面,有指导临床诊治和预防疾病的功能。

在正常生理情况下,经络有运行气血、感应传导的作用;而在发生病变时,经络就成为传递病邪和反映病变的途径。经络是外邪从皮毛腠理内传五脏六腑的传变途径;由于脏腑之间通过经脉沟通联系,所以经络还可成为脏腑之间病变相互影响的途径。由于经络有一定的循行部位和络属脏腑,可以反映所属脏腑的病证,因而在临床上,就可根据疾病症状出现的部位,结合经络循行的部位及所联系的脏腑,作为疾病诊断的依据。

经络学说广泛地应用于临床各科的治疗,特别是对针灸、按摩和药物治疗,更具有较大的指导意义。针灸疗法和按摩疗法,主要是对于某一经(脏腑)的病变,在其病变的邻近部位或经络循行的远隔部位上取穴,以调整经络气血的功能活动,从而达到治疗的目的。而穴位的选取,首先必须按经络学说来进行辨证,断定疾病属于何经后,再根据经络的循行分布路线和联系范围来选定,这就是“循经取穴”。药物治疗也是以经络为渠道,通过经络的传导转输,才能使药到病所,发挥其治疗作用。

此外,通过各种经络锻炼可培育元气、顺应自然,达到养生防病、颐养天年的目的。我们熟悉的太极拳,就是一种通过经络锻炼达到健身防病目的的方法。

## 三、十二经脉循行

经络是人体气血运行的通路,内连脏腑,外络于周身体表与肢节。十四条经脉是十二正经与奇经八脉中的任督二脉的合称。这十四条经脉均有各自独立的穴位:任脉位于身体前正中线,起于两阴之间的会阴穴,向前经曲骨直上达下唇承浆穴;督脉位于身体后正中线,也是起于会



阴穴，向后经尾骨端长强穴直上，过头顶百会穴，向前通过两眉间的印堂穴直下上唇至龈交穴止。任督二脉没有支脉，两者相通形成气功学的“小周天”。

十二经脉左右对称地分布于头面、躯干、四肢，纵贯全身。按正立姿势，两臂下垂拇指向前的体位，将上下肢的内外侧分别分成前、中、后三个区域。阳经为手足阳明经在前、手足少阳经在中、手足太阳经在后；阴经为手足太阴经在前、手足厥阴经在中、手足少阴经在后。其中，足三阴经在足内踝尖上8寸以下，为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝尖上8寸以上，太阴行于前、厥阴行于中、少阴行于后。《灵枢·逆肥顺瘦》中说：“手之三阴，从脏走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。”手足各经脉相互连接，使气血运行“阴阳相贯，如环无端”。

其相互衔接情况如图1：

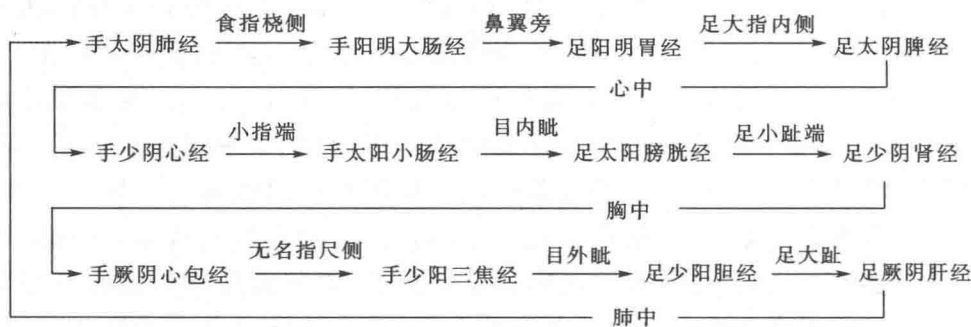


图1 十二经脉的流注次序

#### 四、十二经脉来源

简单地说十二经脉名称中都包含了手足、阴阳、脏腑的名称，如手太阳小肠经、足太阳膀胱经等，但我们要想了解其命名首先要了解其各部分的含义。

中医学认为阴阳属性是万物的总纲，一切事物都可以分为阴和阳两方面。经络当然也不能例外。经络中的三阴三阳是从阴阳的盛衰（即多少）来分的：三阴中太阴为阴气最盛，少阴居次，厥阴最少；三阳中阳明为

阳气最盛，其次为太阳，再次为少阳。

经络系统大多数都内属于脏腑，故冠以脏腑之名。中医认为肝、心、脾、肺、肾、心包等脏属于阴，其经脉亦属于阴而分布于肢体的内侧面；大肠、小肠、胃、胆、膀胱、三焦等腑属于阳，其经脉亦属于阳而分布于肢体外侧。

经络名称中的“手足”仅为了表明经络循行的部位，循行部位在上肢手部的冠以手而命名，循行部位在下肢足部的冠以足来命名。

## 经络保健——养生保健的秘密武器



### 一、经络通畅处百病

疏通经络，人就会感觉身体气流畅，精力充沛。疏通经络，乃是传统性命双修养生功法之要程。我们的身体好比一个大的网络系统，而经络就是这个网络里的各种连线，只要各种连线都能正常的运行和工作，一切功能活动才能照常进行。经络和网络的关系也是一样，哪里不通哪里就会出现问題，如果经络疏通了，人体内的各种疾病也就没有了，这就是经络“处百病，调虚实”的重点所在。

经络可以把人的内脏、四肢、五官、皮肤、肉、筋、骨等所有的部分都联系和统一起来，人体的气血通过经络输送到身体的各个部位，以便滋润全身。每个人生命的延续都要依赖气血的维持，经络就是气血运行的通道。只有通过经络把气血等营养输送到全身，人体才能拥有正常的生理和心理上的活动。

人体遭到疾病的侵犯往往是从肌表开始的，逐渐地向机体内部发展。经络可以运送气血到肌表，在人体肌表上形成一道坚固的城墙，每当有“外敌”入侵时，经络首先就能发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。

中医讲“正气存内，邪不可干”，疏通经络能增强人体的抗病能力，具有扶正祛邪的作用。

### 二、四时、五行与经络的联系

天地相应，人与天地相应，这是中医整体观念的反映。经络作为中医学的重要组成部分同样与自然界有着千思万缕的联系。



经络理论的形成与阴阳五行是紧密结合的。阴阳五行，主要的是阴阳，或者说是四时阴阳。经络在阐述人体气血运行与自然界的关系时都贯穿着这一基本观点，以至将经络的数目(十二条)与时令相配合起来解释。十二经脉的五行归属与其本经主脏的五行归属相同，其四季联系亦与五脏相同。肝经属木四时属春、心经属火四时属夏、脾经属土四时属长夏、肺经属金四时属秋、肾经属水四时属冬。它表明了经络气血的盛衰与季节有关，其运行特点又与五行特性相符。这就是中医学中天人相一理论的反映。

### 三、五脏与经络养生的关系

人体各部分以五脏为中心，通过经脉、气血、津液与人体皮肤、五官、须发、四肢九窍构成一个有机整体。从中医养生学的角度来看，一个人的相貌、仪表，乃至神志、体形等，都是脏腑、经络、气血等反映于外的现象。脏腑气血旺盛则肤色红润有泽，肌肉坚实丰满，皮毛荣润等。故中医养生学非常重视脏腑气血的作用，通过滋润五脏、补益气血，使身体健美、容颜长驻。

五脏与养生的关系简述如下。

#### 1. 肝脏的作用

肝的生理功能是主疏泄，主藏血，在体合筋，开窍于目，其华在爪。筋附于骨节，由于筋的弛张和收缩，全身关节才能活动自如，而筋必需得到肝血濡养才能强健及伸缩活动自如。若肝血不足，则筋失所养，致使动作迟缓，屈伸不得，甚至拘挛、颤动；指(趾)甲枯槁，变形，甚至脆裂；两目干涩，视物不清；肝火上炎，目赤红肿；肝风内动，两目斜视，甚至目睛上吊。若肝血充盈，则两目光泽有神。

#### 2. 心脏的作用

心的生理功能是主血脉、主神明，在体合脉，开窍于舌，其华在面。面部的色泽荣枯是心气心血盛衰的反映。心的气血充沛，方能使面色红润光泽。若心血不足，脉失充盈，则面色淡白无华，甚至枯槁；心气虚，血不上荣，则面色虚浮眇白；血行不畅，血脉瘀滞，则面色青紫，枯槁无华。

#### 3. 脾脏的作用

脾的生理功能是主运化，主统血，在体合肉，开窍于口，其华在唇。全

身肌肉的营养要依靠脾输布和化生营养物质来供养。脾气健运，则身强体健，肌肉中满。若脾失健运，则肌肉消瘦，四肢疲惫，甚至痿弱不用。脾气健运则唇色红润泽丽，若脾失健运，则气血不足，致使唇色淡白无华。

#### 4. 肺脏的作用

肺的生理功能是主气司呼吸，主宣发肃降，在体合皮，开窍于鼻，其华在毛。肺通过宣发作用，将气血和津液输布到皮肤毫毛，起滋润营养作用，并调节汗孔开合，调节体温和抵抗外邪。肺气充沛，则皮毛得到温养而润泽，汗孔开合正常，体温适度且不受外邪侵袭。若肺气虚弱，则皮毛失于温养而憔悴枯槁，汗孔失于调节而多汗或少汗，体温失度，外邪易于侵袭。

#### 5. 肾脏的作用

肾的生理功能是主藏精，主水，在体合骨，开窍于耳和二阴，其华在发。骨为人体的支架，人体骨骼的生长、发育、修复等均依赖肾精的滋养。肾精充足，则骨骼健壮，四肢轻劲有力，行动敏捷。若肾精不足，则骨骼发育不良或脆弱，痿软，腰背不能俯仰，腿足痿弱无力。牙齿也必须依赖肾精的滋养才能坚固。如肾精不足，则小儿牙齿发育迟缓，成人牙齿松动易落。人体的头发为肾的外华，这是由于肾精能化血，头发依赖精血滋养，所以，头发的生长和脱落、润泽和枯槁、疏密、乌黑和枯白等，都与肾精有关，肾精充足，则头发茂盛乌黑；肾精亏虚，则头发枯槁、稀疏、枯白和脱落。

综上所述可知，一个人的相貌和仪表与内脏功能密切相关。

#### 四、经络养生与免疫调节

当我们的身体某个部位感觉不适的时候，为了减轻因外伤或外部刺激而引起的剧烈疼痛，我们总是会有意识地用手抚摸或压迫痛处，而这些部位往往经过抚摸后，就会感觉疼痛得到了缓解或消失。这种由自卫行为演变为自觉的实践、探索，经验积累，成为了现在的按摩疗法。

人体的致病因素很多但不外乎外感与内伤两大类。外感包括风、寒、暑、湿、燥、火等各种邪气、寄生虫与外伤。内伤包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”，以及饮食不慎、房事不节、疲劳过度等因素。为了治疗外感与内伤引起的疼痛，恰当采用经络按摩等方法，可以收到良好的效果。



### 1. 肾经对人体的作用

如果我们感到饥饿却吃不下东西的时候是肾阴不足，虚火上犯于胃导致的，遇到这种情况每天敲打肾经就会有所缓解。肾经在人体腿的内侧，敲打的时候要有酸痛的感觉。同样人的身体上某一条经络出现问题的时候，就会直接影响皮肤或是皮下组织，而敲打经络的时候就能体会到，在经络循行路线上出现皮肤松弛、凹陷，或者有压痛、摸起来有米粒或硬条索状的东西，这就是身体有问题了。

### 2. 肺经对人体的作用

肺经通于鼻，肺有疾病就容易影响鼻部的功能，这时就要刺激肺经。当你按压肺经时，肺经在手臂阴面靠拇指的线上，突然发现与平时按压的感觉不一样，感觉特别疼，或者在那条线上有小结节，那就是提示肺经出现异常，容易患感冒或者咳嗽。只要你持续按压肺经，把疼痛的地方揉开，呼吸系统上的疾病症状就会很快的消失。

### 3. 大肠经对人体的作用

如果手阳明大肠经不正常，就会出现牙疼、脖子发僵、肩不能上举、胳膊疼、食指疼等不舒服的现象，这时就要按摩大肠经。只要把左手自然下垂，把右手拿过来敲打左臂，所敲打的地方就是大肠经。

### 4. 肝经对人体的作用

肝经通于目，肝有疾病容易影响视力，家里有近视的小孩，可以经常给他敲打肝经，即小腿的内侧。

中医讲究整体观念，经络的功能是互相影响的，我们可以进行经络养生，对身体内的组织器官进行调节疏通。这种自我调节需要我们通过敲打、按摩等刺激经络的方法来唤醒。不论被动或主动按摩，都能通过刚柔相济的手法，使人体的经络疏通、气血调和、达到阴阳平衡的效果，从而更好的调整人体机能，达到提高免疫、防病治病的目的。

## 五、经络的动力来源——食物

现代社会，人们在紧张和压力中生活，体能大量消耗，细胞早衰。环境的恶化使人们日常摄入的空气、水、食物受到污染。病毒、病菌使细胞受损导致生病。随着饮食结构的西方化，高脂肪、高蛋白、高糖（“三高”）

和低维生素、低矿物质微量元素、低膳食纤维（“三低”）等不良饮食习惯，使得患癌症、糖尿病、心血管病等内源性疾病的人与日俱增，给社会和家庭带来沉重的负担。

对于现代流行的文明病，细菌并非致病的原因，真正的致病原因是机体细胞受到伤害，免疫系统遭到破坏。决定细胞健康的主要因素是生活方式，包括饮食、休息和精神状态。在《黄帝内经》中讲到“饮食有节，起居有常”的问题，也明确提到了人类的膳食与生活方式，饮食无节制，起居无规律，必将对身体产生严重的破坏，寿命也会缩短；反之，则会长寿。所以我们提倡预防医学，注意饮食结构，尤其要十分注意补充体内的碱性资源，以足够的力量平衡酸性残留物，以提高机体细胞的免疫力和抗氧化力，维护机体的健康，这就是最明智的自然养生法。

所以，在经络锻炼的同时，在日常饮食中还要按照天地阴阳自然变化的规律加以经络保养。具体内容包括：清除体内垃圾，补充均衡营养；提升人体气血，增强免疫功能；调整起居生活，建立健康心态。只有将经络锻炼与经络养生有机的结合起来，才可以实现人体健康的目标。

人体的健康状态就是一种平衡状态，五行平衡相生相克，五行不平衡相乘相侮。阴阳平衡身体健康，阴阳不平衡百病丛生。五色、五味滋养五脏六腑，五色分开，养分不重叠，五行合一引起生物化学反应，将五脏六腑的偏盛偏衰调节至平衡状态。那么，如何做到饮食养生与经络锻炼相结合呢？我们将会在今后的章节里向大家作详细地介绍。

## 六、经络的门户——皮肤

皮肤是人体直接接触外界的主要器官，皮肤红润光泽是人体健康的标志之一。根据中医经络理论，皮肤是与经络密切相连的。经脉有十二条，皮肤也随之相应分为“十二皮部”，由于人是一个内外相通、表里相应、彼此协调、相互作用的有机整体，当身体某个部位发生变化时，会引起相应的全身性反应。中医学认为，脏腑在体内，其功能是产生气血。皮肤在体表，受到气血的濡养。而经络系统是气血运行的通道，它将内脏与皮肤连接起来，把内脏产生的气血输送到皮肤组织。这体现出脏腑经络气血的整体观。举例而言，皮部就是一片树叶，经脉就像叶中央的干茎。营养物质通过干茎及其支脉（相当于络脉）输送到树叶的每个部位。皮肤要得