

慕容青 × 著

黑龙江科学技术出版社

调理好你的经络 女人爱自己

经络畅通，才能百病不生；
经络顺达，才能美如彩霞！
一学就会，一用就灵，一生受益！

健康女人DIY经络按摩手册
简简单单学经络，揉揉按按就健康！



谷青 × 著

调理好你的 经络

女人爱自己

经络畅通，才能百病不生；
经络顺达，才能美如彩霞！
一学就会，一用就灵，一生受益！

健康女人DIY经络按摩手册
简简单单学经络，揉揉按按就健康！

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

调理好你的经络 / 慕容青著. — 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2016.2

(女人爱自己)

ISBN 978-7-5388-8690-0

I. ①调… II. ①慕… III. ①女性—经络—养生(中
医) IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第312330号

调理好你的经络

TIAOLI HAO NI DE JINGLUO

作 者 慕容青

责任编辑 回 博

封面设计 柳思伟

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8690-0/Z · 1300

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前

言

PREFACE

调理经络让女人健康而美丽

现代都市女性个个光鲜夺目、坚强独立，可是谁又知道，她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，她们必须像男人一样拼命。

承受着无边的压力，她们的身体像个陀螺，当转动成了一种惯性，她们已经无法停下。亚健康、色斑、颈肩疼痛、妇科疾病……她们的身体怎么了？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，用无不良反应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的状态，使气血流畅，从而防患于未然的。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

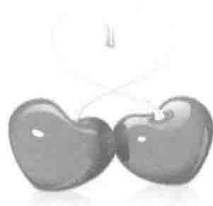


扰，还可以为女人的美丽和魅力保驾护航，而这也是本书所要讲述的一个重点。

总之，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，从而加强身体对抗外来疾病的战斗力，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，教你如何通过按摩穴位来达到祛病、健身、美容目的的方法。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、通俗易懂的写法以外，本书为书中所提及的经穴配上了形象的插图，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，来提高生活质量，从而拥有健康美丽的人生！



女人爱自己
::: 调理好你的经络

第一章 生命之树——神秘的人体经络

经络：人体的生命网络	002
经络是否真的存在	004
生命存在，经络就存在	007
“奇经八脉”到底是什么	008
经络按摩的养生功效	011
这些因素可造成经络不通	012
如何找准身上的穴位	016
七种常用的经络按摩手法	017
按摩经络要保证安全	023

第二章 经络美颜，女人最好的“美容药”

随心又经济，经络美体小动作	026
腹部动起来，告别“小腹婆”	028
打通经络，让你胸部挺起来	031
女人要美胸，更要护胸	033



按摩塑身，塑造完美的臀线	036
按摩护理，增强面部皮肤弹性	038
经络祛斑，让色斑去光光	039
每天按一按，塑造柔润皮肤	043
双手齐动，留住满头秀发	044
经络美容七大基本原则	048

第三章 经络疗法，让女人摆脱特殊烦恼

经络疗法，把月经规律找回来	052
不通则痛，故发生行经疼痛	054
按摩腹腰，摆脱经间出血烦恼	057
疏通经络，让乳房肿块去无踪	059
乳腺炎的经络辅助疗法	061
经络按摩，轻松面对“带下病”	064
子宫脱垂的经络辅助疗法	068
女性不孕？试一试经络疗法	070
经络调理更年期，让您和气度过	072

第四章 手足经络按摩，助女人祛病强身

手部经络上的常用要穴	078
穴道揉一揉，摆脱“鼠标手”	082
手部按摩的健康法则	085
拍拍手掌，就能提神醒脑	087
手指多锻炼，激活脑细胞	088
脚心是人体的保健中心	091
勤动脚和腿，足部经络更畅通	092
洗脚养生，洗洗更健康	093
至关重要的足部九大穴道	097
疏通经络，美化你的玉足	101
足部按摩的注意事项	104

第五章 疏通经络，让女人远离亚健康

亚健康，现代人的疲劳困扰	108
亚健康防治常用穴位	110
常做“小动作”，远离亚健康	114
指压穴道，疲劳一扫光	116
按摩胸、腹、背，激发健康活力	122
白领女性的颈椎保健法	127



颈部保健操，呵护你的颈部	129
拉耳健身法，通络保健康	133
拍拍打打，就能疏通经络	135
食欲不振，找一找穴位	137
按摩助睡眠，让女人安心入睡	138
跳绳，既通经络又健脑	140
自我按摩，缓解神经衰弱	142

第六章 经络瘦身减肥，舒适又有效

经络瘦身，最舒服的减肥法	146
多按这些穴位，你就瘦了	149
指压穴道，跟“双下巴”说“拜拜”	153
脸上取穴，让脸瘦下来	155
只需一分钟，即可保持苗条	157
腹部按摩，揉出迷人“小蛮腰”	158
有效减肥的五大指压法	160
瘦身小动作，让你从早瘦到晚	161
经络瘦身应注意营养补充	163



第七章 按摩通络——女人不生病的智慧

手脚冰凉的成因和疗法	170
自我按摩，缓解小腿抽筋	172
按摩穴位，消除便秘的烦恼	175
按一按，竟能预防感冒	180
口臭不要慌，经络疗法来帮忙	183
糖尿病，按按这些穴位就能预防	185
胸疼、胸闷的防治方法	188
经络按摩，缓解女性偏头痛	190
对“性”太冷漠，试试这些方法	191

第八章 女人特殊经穴保养指南

梳头也是一门通络的学问	196
巧用经络穴位，让生活更“性”福	197
“312”经络锻炼法，防病又健身	202
心脏与小肠经的关系	204
郄门穴和劳宫穴，心包经的要穴	205
“然谷”开胃，赶走厌食症	207
女人经络养生的12个小秘密	209



第九章 学会调理经络，做健康好女人

保养经络重在“天时”	214
步行是法宝，健身抗衰老	216
“五劳七伤”——经络养生的大敌	218
食是养命之源，也是经络通达的保证	221
健康生活习惯的三个方面	224
七种另类经络养生法	225



第一章

生命之树——神秘的人体经络



经络：人体的生命网络

.....

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，形成了一套完整的、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。这与讨论其他问题的方式完全不同，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：愿卒闻经脉之始生。



黄帝曰：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，是旺盛还是虚弱；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》中“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。



经络是否真的存在

.....

经络学说是我国中医学基础理论的核心之一，源于远古，流传后世。在两千多年的历史长河中，其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，经络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，也是老百姓非常想知道的奥秘。

事实上，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，经络是千百年来早已被大量实践所证实的，似乎是不存在问题的客观事实。但是，在现代解剖学的研究过程中，无论用多么先进的显微镜，也找不到与古典图谱一致的经脉。

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，也会感觉部位肌肉收缩，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，发现经络走向存在一种低电阻，比其他部位的电阻要低。

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？

现在，科学界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》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，《黄帝内经》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学相通的。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、电针疗效等研究也表明，不少经络现象也可以用神经作用来解释。