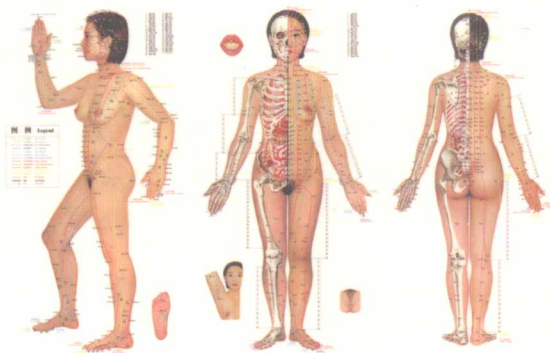




女人爱自己，从调养经络开始

经络是联系全身的网络，它可以
决生死、除百病、调虚实。调养经络的
每一个穴位胜过灵丹妙药。

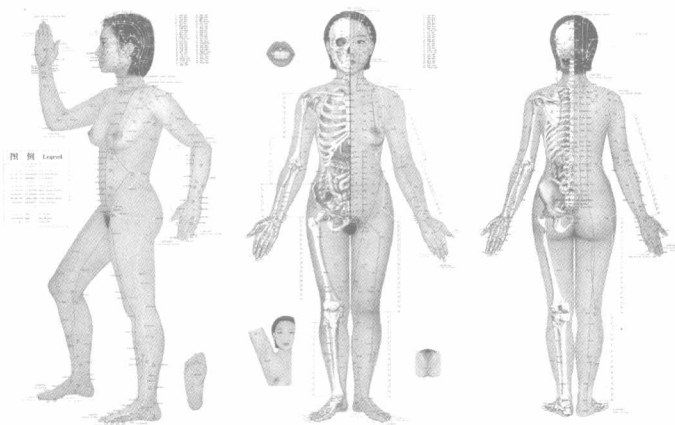


NVREN JINGLUO
SHIYONG SHOUC

赵广娜 宿春君◎编著

女人经络 使用手册

— NVREN JINGLUO —
 NVREN AIZHI
 CONG TIAOYANG JINGLUO KAISHI SHIYONG
 SHOUCE —



女人经络

使用手册

赵广娜 宿春君◎编著



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人经络使用手册/赵广娜, 宿春君编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80753-241-5

I. 女… II. ①赵…②宿… III. 女性-经络-手册 IV. R224.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第034694号

责任编辑: 曲 晶 李英文

封面设计: 武晓强

女人经络使用手册

赵广娜 宿春君 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 710×1000 毫米 1/16 印张 14 字数 180 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-241-5

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨

经络让女人如花般绽放

女人，是一道靓丽的风景线，没有哪个女人不想做一朵永不凋谢的鲜花——拥有娇嫩如玉的肌肤、沉鱼落雁的容貌、曼妙性感的身材，还有永葆18岁的美丽娇颜和陪伴自己一生的好身体。

可是，上帝并不会垂青所有的女人，有些女人天生丽质，花容月貌，而有些女人却奇丑无比，不可一“视”；有些女人一生健康幸福，而有些女人却一辈子羸弱多病。她们想尽所有的办法，可再高级的化妆品也只能维持一时的鲜亮，再高端的整形技术也只能留住短暂的美丽，再昂贵的保健品和药品也只能保证她们暂时不被疾病侵袭，而不能留住永久的健康和幸福。

经络养生为女人的美丽和健康保驾护航，它开创了一个前所未有的新局面，它让女人美得自然，由内而外散发美的气息，并能让女人永葆18岁的娇嫩容颜，成就女人不老梦想。香奈尔女士曾说：“20岁之前的女人，上天赐予她容颜；30岁的女人，脸庞上留下了一些生活的印迹；而这之后的女人呢，容颜就掌握在她们自己手中。”经络养生让天下女人尽享美丽。

经络的每一个穴位都是灵丹妙药，就看我们会不会用它了，“命要活得长，全靠经络养”。经络保健适合任何年龄段的女性，能让女人的平均寿命延长10年，它是人类走向百岁健康的通行证，它能让你拥有健康的体魄，幸福的人生。

让植物人苏醒向来是医学界一个难以抵达的巅峰，最近有人就偏偏挂出了“植物人促醒中心”的牌子，说是针灸疗法专能啃这块硬骨头。针灸敢夸这么大的海口还不是有人撑腰——古老的经络学说是它的垫脚石。

经络真的有这么神奇吗？经络原本来自中医学，中医学认为人是大自然的化身，大自然是大宇宙，人就是小宇宙。地面上的江河、湖海、水的流畅，使整个环境保证了稳定；人体也应当有像地面上江河、湖海一样的气血流通的通道，这种通道中医就叫做经和络。经络的功能为：行血气、营阴阳、处百病、决死生。

人体经络流畅，也就保证了人体的健康和美丽，如果哪天气血流通的通道被堵塞了，我们身体上的某个部位一定会有所反映，或者面容暗淡无光，或者痘痘泛滥，或者疾病缠身，或者短命辞世……这个时候让经络按摩来解救你，它能最大化地调动和发掘你身体的潜能，将所有使你“不愉快”的“敌人”杀于无形。相信，只要你把经络养好，让你身体的各个部位都能正常工作和运转，你的身体就会健康起来，你就会面若桃花。为自己的身体开方子，健康和美丽自在手中，不要把美丽交给化妆品，不要让健康依赖于医生，凭我们自身的力量一样会让我们的身体之树不断发芽和开花，永远常青。

这是一本教授你通过敲经络以达到美容养颜、美体塑身、防治疾病目的的书。传授您一分钱不花，一学就会，一用就灵，一生受益的健康养生大法。相信，只要你学会使用经络并悟出穴位的深意，你就会拥有闭月羞花之“貌”，曼妙性感之“材”，青春不衰之“体”。

第一篇 不懂经络，健康与美丽终究是水中月

第一章 走近神秘而伟大的人体经络

医学界的“百慕大”现象——经络医学 / 2

十二正经如江河，奇经八脉如水库 / 3

经络是脏腑和五官的镜子，更像是一对孪生子 / 6

经络能决生死，处百病 / 7

经络是预测疾病的最佳选择 / 10

第二章 通经络让女人美如花

天天给自己推拿比吃人参还补 / 14

经络是行血气、营阴阳的关键 / 15

经络美容让女人实现由内而外的美 / 17

经络按摩能救女人于危难之间 / 19

敲经络能让女人的平均寿命再延长十年 / 20

目 录

第二篇 按摩经络，做个美丽俏佳人

第一章 经络通，做个气血通畅的暖美人

气血冲和，则百病不生 / 24

经络锻炼“312”，气血通畅强身体 / 26

脾俞、足三里补脾气虚有一招 / 28

血海和三阴交使女人气血生辉 / 31

第二章 敲经络缔造天使般的完美肌肤

按摩天枢和内庭将脸上的痘痘一扫而光 / 36

按摩足三里让你面若桃花 / 37

按摩神厥穴和关元穴让双唇红润有光泽 / 39

按摩大鱼际、太阳穴等是祛斑的法宝 / 41

按摩阴陵泉和足三里让黑头死光光 / 42

按摩太溪和涌泉留住乌黑秀发 / 44

第三章 曼妙和性感只需按摩经络

三步按摩让女人“挺”起来 / 48

神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部 / 49

如何拥有浑圆而富有弹性的臀部 / 50

轻松打造“V”形性感美人肩 / 51

纤纤玉手按摩来成就 / 53

第四章 经络按摩才是减肥的正道 /

按摩腰部让你拥有小蛮腰 / 56

漂亮女人的纤腿按摩秘籍 / 57

简易瘦脸按摩术 / 59

去除腹部的小肚肚，你不想吗 / 60

将健壮手臂按摩出柔美线条 / 62

目 录



第三篇 调养经络，特殊时期呵护女人的健康和美丽

第一章 通经络，与“老朋友”轻松会面

点按关元穴让你月经期不再痛苦 / 66

按揉这几个穴位让痛经不再折磨你 / 68

按揉心俞和神门让你有个好情绪 / 70

经期头痛按摩三穴补充气血 / 71

经期腹泻灸脾俞穴祛虚寒 / 73

按摩这几个穴位治疗闭经 / 74

第二章 调养经络，让女人安然度过孕产期

按摩三个穴位就能让你吃得香，不呕吐 / 78

妊娠浮肿不可怕，按揉陷谷穴即可 / 80

五个穴位让你不再郁郁寡欢 / 81

新妈妈要想奶水变多就要按揉乳根穴 / 83

“莲花坐”可以打通人体的经络 / 84

第三章 春夏秋冬的养生保命之穴不能不知道

做健康人必须懂得与大自然同呼吸 / 88

太冲、鱼际和太溪——春季的保肝重穴 / 90

阴陵泉、百会和印堂——夏季的养心重穴 / 92

鱼际、曲池和迎香——秋季的护肺宝穴 / 94

丹田、关元和肾俞——冬季的补肾精穴 / 96

第四篇 停下来享受经络按摩带给你的时尚与美丽

第一章 小动作，大功效——解除白领丽人的疾病困扰

时感胸闷怎么办，请敲消痰穴 / 100

敲小肠经治愈颈肩综合征 / 101

按压太阳穴，让你不再抑郁 / 103

按揉指尖可以赶跑“瞌睡虫” / 105

七个小动作甩开“鼠标手” / 106

应对亚健康——腹部按摩 / 108

眼部疲劳怎么办，按摩帮你忙 / 109

这样按摩可以缓解你的精神压力 / 111

你知道吗，手指交叉能提神 / 113

累了，拍拍手掌会使您头脑清醒 / 114

第二章 经络瑜伽之魅——增强的不仅仅是免疫力

经络瑜伽，你了解多少 / 118

清晨令你容光焕发的伸展十二式 / 119

CONTENTS



增加头部血流的顶峰功 / 121

扩胸、收腰、减腹的展臂式 / 122

消除疲劳的四种经络瑜伽 / 124

防治肠胃病的三种经络瑜伽 / 126

消除肩颈痛的“椅上瑜伽” / 128

孕妇瑜伽，情感身心的“双赢” / 130

第三章 好好养育我们的根——足部按摩能强身

养生从足部按摩开始 / 134

足部按摩要分时间、季节和体质才有效 / 136

足部按摩的禁忌症 / 137

身体异常，脚底有反应 / 139

按压脚部，痛处即为疾病处 / 140

按摩脚心能健体 / 142

赤足行，激活你的“第二心脏” / 143

足部按摩防治心脏病 / 144

刷子摩擦脚底美白肌肤 / 146



第五篇 求医不如求己：将女人易患的疾病消灭于无形

第一章 求医不如求己：走出“得病就看医生”的误区

- 糖尿病——按摩穴位就能缓解 / 150
- 口臭——敲胃经让你口气清新 / 152
- 冠心病——按压内关最关键 / 153
- 高血压——敲肝经和肾经最有效 / 154
- 低血压——按揉涌泉穴将血压升高 / 156
- 便秘——刺激章门穴，疾病就远走 / 158
- 失眠——敲肝经治失眠是最好的途径 / 159

目 录

- 头痛——按揉天柱穴解除痛苦 / 161
- 眩晕——按压睛明穴让你不再“晕” / 162
- 骨质疏松症——按压内关、内渊和合谷 / 164
- 感冒——这样按摩将感冒赶跑 / 165

第二章 经络疗法将妇科病消灭于无形

- 更年期综合征——按压三阴交穴最可靠 / 170
- 内分泌失调——从三焦经寻找出路 / 171
- 子宫脱垂——足三里、百会和关元让你轻松摆脱 / 174
- 功能失调性子宫出血——按压穴位是重中之重 / 176
- 带下——按压这几个穴位效果最佳 / 178
- 慢性盆腔炎——气海、关元和血海迅速驱除“腰魔” / 180
- 急性乳腺炎——按揉太冲和膻中穴 / 182
- 乳腺增生——自我按摩防止乳腺增生 / 184
- 不孕症——这样按压穴位就可能让你如愿以偿 / 186
- 外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽 / 188

第六篇 保养经络是女性健康之根本

第一章 让全身通起来有章可循

一学就会的经络刺激法 / 192

经络也有自己的“运营时刻表” / 194

怎样最快最准确地找到穴位 / 197

按摩穴位时要注意保温 / 199

第二章 把经络保养好，女人才能更美丽

人生病就是不注意保养经络 / 202

手足天天温暖，经络才能有生机 / 203

步行也是对经络的一种抚慰 / 205

保证胃肠清洁，经络才能正常工作 / 206

睡觉其实也是一门学问 / 208

后记 / 211

CONTENTS 



第一篇

不懂经络， 健康与美丽终究是水中月

Chapter 1

第一章

走近神秘而伟大的人体经络



医学界的“百慕大”现象——经络医学

女性生活馆

一位40多岁的妇女患有类风湿性关节炎，经常性的关节肿痛使她苦不堪言。她吃过药，打过针，可丝毫没有效果。后来，经名医传授，她每天坚持做“颤抖功”，没过多久，病情有了好转……

因为“颤抖功”能疏通全身经络气血，以预防经络气血不通，所以能治好这位妇女的类风湿性关节炎。

《天龙八部》中的六脉神剑，西毒欧阳锋逆转的经脉，以及热播的《武林外传》中的葵花点穴手，这些颇有噱头的武功真的这么神奇吗？

有人说，经络是中国的第五大发明，甚至认为认清了经络的实质就可以拿到诺贝尔奖，所以研究经络在东西方掀起了一波又一波的热潮。

令人惊诧的是，现代医学（西医）的解剖方法，似乎对认识经络根本无能为力。不仅手术刀不能帮助人观察到经络及运行于其中的“气”，而且无论现代的哪一种精密仪器都无助于人观察。于是，不少人对经络与气的存在表示怀疑。中医的经络学说已被世人列为当今世界的科学之谜。

但是，现在，我们可以实实在在地感知经络的存在了。我国科学家用现代科学实验证实了经络的存在。中国科学院一位科学家设计了一套能测得几个光子的高度敏感仪器，发现隐性经络线是一些善于发光的线，它们发出的光子是非经络线的2.5倍；隐性经络是些低电阻线，其电阻比两侧的皮肤低；隐性经络线具有特殊的导音和发音性能，振动后能像琴弦那样发出高亢洪亮的声音；隐性经络线皮肤表面的温度有时与非经络线有很大的差别；注射示踪元素到皮下的经络线上，示踪元素将在经络线上沿经络扩散。

我国著名皮肤科学家、经络学者李定忠教授观察了 305 例循经皮肤病，发现皮肤的理论性病变是沿经络循行路线产生的。这一发现在国际医学界引起了巨大震动，日本还专门为李教授出版了专著《经络现象》。

站在实用主义的角度，我们可以好好盘点一下经络医学的定义。中医认为，经络是人体气血运行的通路，内属于脏腑，外布于全身，使各部组织、器官成为一个有机的整体。



经络和穴位的关系：如果把“经络”比做铁路线，那么“穴位”就是一个个车站。“穴位”位于同一条铁路的“经络”之上，因此经络运动的同时就能够刺激全身的穴位。

十二正经如江河，奇经八脉如水库

女性生活馆

小禾是经络养生的忠实崇拜者，她也试图了解身上的经络图，可是每次看到那些书籍，都头疼得要命，因为它们比教科书还难懂。有一天在网上，她和网友在切磋美容经验的时候述说了此番烦恼，可是网友告诉她：我们的身体就是一株由经络组成的大树。小禾回头一琢磨，还真是：经络主要由经脉和络脉组成。经，有径的含义，也就是主路，指的是粗壮的主干；络，有网的含义，指的是分支，指细小的横行枝杈。如此说来，我们的身体和大树没什么两样，吸收着养分，运行着气血，延续着生命。

经常有朋友反映说：经络的生理作用我们很相信，也很崇拜。可是，我们不过是一介草民，不是医学科班出身，也没有足够的时间来钻研。即使我们有

心学习，也是有心无力，那些生涩的医学词汇让我们摸不着头脑，每每都是半途而废。

就像上面小禾的困惑一样，很多读者都说，既然经络看不见，也只有华佗那样的名医才能摸得到，我们如何感知自身的经络呢？

下面我们尽可能以诙谐的口吻为大家解说经络这张“人体活地图”，力争做到通俗易懂。

1. 经脉——谨防身体旱涝灾害

经脉是经络的主体，可分为正经和奇经两类。正经有十二条，奇经有八条，如果说十二正经是奔流不息的江河，那么奇经八脉就像个蓄水池。平时十二正经的气血奔流不息时，奇经八脉也会很平静地正常运行；一旦十二正经气血不足、流动无力时，奇经八脉这个蓄水池中的水就会补充到江河中；相反的，十二正经气血过多，过于汹涌，水池也会增大储备，使气血流动起来，只有这样，人体正常的功能才会平衡。这个道理说简单点就像洪涝灾害。

(1) 十二经脉

正经有十二经，即手足三阴经和手足三阳经，合称“十二经脉”，是经络系统的主体。它们分别隶属于十二脏腑，各经用其所属脏腑的名称，结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，并依据阴阳学说，给予不同的名称。十二经脉的名称为：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

十二经脉是气血运行的主要通道。通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传，构成了一个周而复始、如环无端的传注系统。就像奔流不息的河流，气血通过经脉即可内至脏腑，外达肌表，营运全身。其流注次序是：从手太阴肺经开始，依次传至手阳明大肠经，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，再回到手太阴肺经。

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

(2) 奇经八脉

奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，其循行别道奇行，故称奇经。其功能有：沟通十二经脉之间的联系；对十二经气血有蓄积渗灌等调节作用。

(3) 十二经别

十二经别，是从十二经脉别出的经脉，主要是加强十二经脉中互为表里的两经之间的联系，还由于它通达某些正经未循行到的器官与形体部位，因而能补正经之不足。

2. 络脉——警惕气血交通堵塞

络脉是经脉的分支，有别络、浮络和孙络之分，起着输布人体气血的作用。别络是主要的络脉。十二经与督脉、任脉各有一支别络，再加上脾之大络，合为“十五别络”。别络具有加强互为表里两经脉之间在体表的联系的作用。浮络是循于人体浅表部位而常浮现的络脉。孙络是细小的络脉。

(1) 十五络脉

十二经脉和任督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计十五条，称为十五络，分别以十五络所发出的腧穴命名。其具有沟通表里经脉之间的联系，统率浮络、孙络，灌渗气血以濡养全身的作用。

(2) 孙络

从别络分出最细小的分支称为“孙络”，它的作用同浮络一样输布气血，濡养全身。

(3) 浮络

在全身络脉中，浮行于浅表部位的称为“浮络”，它分布在皮肤表面。其主要作用是输布气血以濡养全身。

这样一分析，人体经络运行图仿佛一张城市道路交通图一样呈现在你眼前，清晰明了，你就不觉得经络是多么复杂让人皱眉头的事情了。

健康风向标

人的情绪之气在体内有个喜欢的去处，那就是三焦经。因为肝经和胆经之间有通路，而胆经和三焦经内部也有通路，三焦是全身气的调度员，气的问题都归它管。

经络是脏腑和五官的镜子，更像是一对孪生子

女性生活馆

丽嘉最近食欲不振，什么都不想吃，看见肉类食物更是越发恶心，这样也使她的脸色变得枯黄而暗淡，本来瘦削的身体现在更是弱不禁风。后来，另一个同事告诉她晚上睡觉之前按摩大脚趾可以增进食欲，她试着做了，没想到效果还真不错。没几天，她的食欲大增，脸色也变得红润起来了。

现代医学研究发现，经络循行的部位与络属的脏腑有神经上的联系，所以它们之间的病理现象会有很多相似之处。

具体来说，经络与五脏六腑的关系：心经属于心脏，络于小肠；肝经属于肝脏，络于胆；肺经属于肺脏，络于大肠；肾经属于肾脏，络于膀胱；心包经属于心包，络于三焦；胃经属于胃，络于脾；大肠经属于大肠，络于肺；小肠经属于小肠，络于心；胆经属于胆，络于肝；三焦经属于三焦，络于心包；膀胱经属于膀胱，络于肾；阴经和阳经就这样交通相连，成为纵横交错的网络。

如果身体上的哪个部位出现问题，相对应的经络也会出现问题，也就是说当脏腑功能失调，经络就会出现堵塞现象，不通则痛，就会导致身体产生压痛点“阿是穴”无规律地出现。例如，肝经太旺的人平时喜欢生气，因为肝经主怒，女士就容易患乳腺增生，因为肝经循行经过乳房，这样的话就可以敲肝



经来平息怒气和防止乳腺增生的发生。这也体现了人的身体是一个整体，所谓牵一痛而动全身。中医讲究整体，通过按摩经络，对身体内的脏腑进行调节疏通，补其不足，减其过剩。这种自我调节是人体本身具有的伟大功能，只不过需要通过刺激、点拨经络来唤醒罢了。

另外，经络和五官七窍也有着相对应的关系，例如，肺经通鼻，肺有疾病，容易影响鼻子的功能，这时就要敲肺经；肝经通眼睛，容易影响视力，近视者，可以常敲肝经，就是敲小腿内侧。上面的案例中，丽嘉之所以可以通过按摩脚趾来增进食欲，是因为大脚趾是肝、肺两经的通路。多活动大脚趾，可舒肝健脾、增进食欲，对肝脾肿大也有辅助疗效。

可以看出，经络与脏腑、五官是相互影响的，一个人的脏腑器官或五官有病，整条经络都会出现异常。



感冒后耳朵堵得厉害，这个时候没有必要服药，只要祛掉风邪就好，每天依次按揉双侧风池和耳门两穴3分钟，一周之后，耳朵自然会恢复正常。

经络能决生死，处百病

女性生活馆

一个老太太，讲了一件她亲身经历的事。她说：“我小时候，经常胃脘痛。一天，我又胃脘痛，坐在村头的一棵大树下。这时来了一个老头，走过来对我说：‘你肚子痛是吧？来吧，让我给你扎一针就好了，而且，这一针能保你30年不再肚子痛。’老头拿出一根有半尺长的针，在我肚子上扎了一针。扎完老头就走了，我的肚子也不疼了。从那以后，30多年过去了，我的肚子真的再没疼过。”

