



韩医金昭亨的
30分钟
经络按摩

[韩] 金昭亨 著
千太阳 译



中国轻工业出版社



30分钟 经络按摩

作者：[作者姓名]
出版社：[出版社名称]

ISBN 7-111-11111-1

图书在版编目 (CIP) 数据

韩医金昭亨的30分钟经络按摩 / (韩) 金昭亨著:
千太阳译. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5019-7327-9

I. ①韩… II. ①金…②千… III. ①经络—按摩—
韩国 IV. ①R454.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第177111号

版权声明:

김소형의 경락마사지 30분

金昭亨的经络按摩30分

Copyright © Kim So Hyung (金昭亨)

2005, Printed in Korea

Chinese simplified language translation rights arranged with

Nexus Press, Ltd.

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development(Beijing) Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑: 王晓晨
策划编辑: 王晓晨

责任终审: 张乃柬
责任校对: 郎静赢

装帧设计: 知墨堂文化
责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版 第1次印刷

开 本: 636×965 1/12 印张: 15

字 数: 180千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7327-9 定价: 34.80元

著作权合同登记 图字: 01-2009-3667

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90375S2X101ZYW

韩医金昭亨的
30分钟
经络按摩

[韩] 金昭亨 著
千太阳 译

 中国轻工业出版社



味 掩 子
夏 柴 胡
白 茯苓
陳 皮
人 參
甘

闲暇时关心自己的身体，经络按摩

不知从何时开始，“健康well-being”一词在我们的生活中日益受到重视。为了得到健康，我们去超市买菜时会选择有机蔬菜，或是购买舒适的运动服后去健身中心做运动。综上所述，我们是否可以说对健康的欲望继食欲、性欲、睡欲之后，逐渐成为了现代人的“第四欲望”呢？

不过，健康、高质量的人生并不取决于吃的食物有多么昂贵、对身体的花销有多高等。我们只需努力找回身体原本具有的自愈能力就足矣了。无论是身病还是心病，都是因维持我们生命的能量均衡被破坏所引起的。那么，日常生活中是否也有办法解决因忙碌的生活和工作而导致的身心的疲惫与不均衡现象呢？作为一名研究韩医学的人，我想在这里介绍一种在日常生活中容易实践的方法，那就是经络按摩。

经络就是像江河般四通八达、贯通运行的体内之气。若这个通道中的某一处被堵塞，或某个特定部位有毒素蓄积时，病变处就会像毒蘑菇一样越长越大。而经络按摩可以在淤血或毒素引起更大的疾病之前疏通这些堵塞之处，使得体内之气可以畅通无阻。经常感到疲倦、身体不适、有慢性疾病、浮肿或肥胖等都是身体某处被堵塞的证据。现代人被时间的“巨轮”追得喘不过气来，又只能无奈地忍受着生活的煎熬，而经络按摩可以消除现代人患病的根源，从而塑造出健康体魄。

经络按摩最大的优点是无需特别准备什么，也无需去特定的地方，更无需专家指导。它不仅从孩童到老人都可以独立进行，也可以在夫妇或家

人之间相互进行。只需每天挤出几分钟时间，卧室或工作地点、床上都可以成为你的健身中心。经络按摩的另一优点是可以满足多种需求。当你为了守护健康，为了减肥，为了美容而按压、搓揉、抚摸时，身体也必然会相应地发生变化。

只需小小的关心，我们就可以感受到身体发出来的信号。请试着倾听身体告诉我们的信息吧，比如哪些地方不舒服、哪些地方被堵塞、哪些地方有蓄积的毒素等。我们需要的仅仅是关爱自己身体的小闲暇、抚摸自己身体的一个手势，这就足够了。而这就是经络按摩的实践方法。在这里，我谨希望诸位朋友可以通过健康秘诀——经络按摩，拥有健康的身心与满意的生活。

最后，我想对大力帮助本书出版的Amicare申静爱院长与Nexus books出版社编辑部成员表示衷心地感谢。

韩医师 **金昭亨**

绪论

经络按摩有哪些好处？

“做经络按摩，脸就会变小？”

提起“经络”，很多人都会提出类似的问题。自从传出艺人们通过脸部经络按摩来塑造脸部轮廓的传闻后，人们对经络的兴趣与误解也随即水涨船高了。

经络是治疗身体疾病的核心钥匙，也是要害之所在。按摩经络与药物治疗或外科治疗不同，它是先行诊断体内疾病的根源，然后再根治的治疗方法。比如通过脸部经络按摩来塑造小脸型，我们可以看作是通过矫正躯体内的能量流动，祛除毒素，从而消除有害之气、消肿，而不是什么使骨骼变小的魔术手段。因此，若从它主管着维持生命之能量的观点来看，经络按摩绝对可以称得上是治疗身病与心病的上乘方法。

从根本上治愈疾病

我们的身体从头到脚都是紧密联系在一起的。简单来说，经络可以视为连接身体各处和提供能量流动的通道，而经络按摩则可以使这个能量通道更加通畅无阻。如同把溪水里的石头搬出来后水流就更加通畅一样，经络按摩也可以找出隐藏于体内的病根，并从根本上治愈疾病。

改善全身的气血循环

使我们每天得以维持生命的气，正是通过体内的经络运行的。若按摩这些经络，气的运行就会变得更加容易、通畅。能量运行变通畅时，我们的身心也会健康。

消除慢性疲劳与精神压力

疲惫时拍打肩膀或生气时拍打胸部都是我们本能地做过的一种经络按摩。疲劳与精神压力是指某种外部或精神上的原因导致躯体内蓄积了有害之气，而经络按摩的作用在于疏通、排出这些有害之气。

增强对各种疾病的抵抗力

通过刺激身体上的某一部位，经络按摩不仅可以防治一种疾病，还可以防治其他多种疾病。因此，它可以增强人体对癌症、慢性病、各种疑难杂症的免疫力，从而使人体拥有预防与战胜病魔的能力。

塑形、强健身体

经络按摩之所以深受人们喜爱，它的美容效果无疑也是不容忽视的原因之一。与整容、消除脂肪等手术不一样，它只是通过消除体内毒素、浮肿症状，并矫正人体内被破坏的部分来帮助我们的身体回到最为自然的状态。当我们的身体恢复到原状时，我们也就自然变得健康、健美。

随时随地可独立进行

虽然有些人也会请专业的按摩师做经络按摩，但千万不要忘记，它的优点之一就是可独立进行。当你疲倦的时候、做家务的时候、在办公室工作的时候、临睡前，如果对自身的几处穴位给予刺激，即可收到很好的效果。

做经络按摩之前需要掌握的基础知识

放松心情，按摩自己的身体

做经络按摩时，心情越放松越好。当你完成一天的工作后，再抱着“把剩余时间分配给自己”的心情进行经络按摩，将会收到最佳效果。

将自己的手变成专属于自己的职业按摩手

虽说别人给我按摩也不错，但将自己的手变成专属于自己的职业按摩手也是非常重要的。做按摩的时候手切忌太凉，而是以有适当的热度为宜。

倾听自己的身体发出来的信号

做经络按摩时，就算按摩同一个部位，感受也可能因人而异。当你默默地关注自己的身体受到的刺激与疼痛时，你就能听到身体传递出来的信息。

与短时间内的突然变化相比，更应重视“持之以恒”

如果只是在几处部位按压了一两天，当然不可能出现忽然减肥成功、疾病在一朝一夕间痊愈等情况。在做按摩的时候，我们要抱以持之以恒的决心，把它当做经常爱护身体的手段之一。

适当的运动、健康的饮食习惯、良好的生活习惯

若一点都不运动、天天与烟酒为伍、生活不规律，那么仅仅靠一时的经络按摩是不可能改善健康状况的。如果在经络按摩的同时，努力改变坏习惯，将会使经络按摩的效果更加显著。

若自感身体有异常，应立即咨询专业医生

若在经络按摩时感到某部位异常疼痛，或感觉到身体某处的疼痛，应立即去咨询专业医生。须知，经络按摩不仅可以预防疾病，还可以找出隐藏的疾病。

本书的结构

本书不仅介绍了如何通过经络按摩达到健康、美容、减肥等目的，还为各个年龄段的人们准备了指压经穴、经络按摩、面膜、茶饮等实现全面健康（Total Well-being）的方法。读者朋友不必拘泥于内容的先后顺序，只需按照自己的目的选择相关部分的内容来阅读即可。若觉得有必要让身体更加健康，则选择第二章、第三章；若对美容与减肥感兴趣，则选择第四章、第五章；若要为全家人的健康而做经络按摩，就从第六章中选出所需的内容。附录部分还收录了25个最佳经穴和每日30分钟经络按摩的方法。就让我们灵活运用书中的内容，每天都保持健康美丽的身心吧！

第一章 生活中的健康疗法：经络按摩的世界

- ◆ 了解12经络、任脉、督脉
- ◆ 介绍有效的按摩方法与器具



第一章 生活中的健康疗法：经络按摩的世界



第二、三章 经络按摩应急处理·治愈篇



第四、五章 经络按摩美容·减肥篇



第六章 经络按摩家庭篇

第二、三章 经络按摩应急处理·治愈篇

- ◆ 按症状来区分，易于查找
- ◆ 从医学角度分析各症状的病因及对策
- ◆ 介绍各大经穴
- ◆ 若辅以经络按摩，效果会更好

第四、五章 经络按摩美容·减肥篇

- ◆ 从医学角度分析身材管理的原理
- ◆ 介绍简单的经穴
- ◆ 介绍对应每个部位的经络按摩方法
- ◆ 效果倍增的韩式面膜、韩式茶

第六章 经络按摩家庭篇

- ◆ 每个家庭成员分别需要的经络按摩，按目的来区分
- ◆ 介绍有效经穴
- ◆ 介绍让家人之间情谊浓浓的经络按摩

附录 生活中的经络健康计划

第一章 | 生活中的健康疗法： 经络按摩的世界

- 经络和经穴是什么？ 16
- 找到经络和经穴的正确位置 18
- 有效的经络按摩要领 27
- ◎ 有关经络按摩的问答 32
- 我想知道这些！

第二章 | 从小症状开始解决！ 经络按摩应急处理篇

- 无法用药物解决的头痛 36
- 只有一侧有刺痛感的偏头痛 39
- 让人痛苦不已的牙痛 40
- 眼睛疲劳或双眼模糊不清 42
- 肩部感到疼痛、僵硬的肩周炎 45
- 腰部酸痛 48
- 腿肿、易疲劳 50
- 现代人的难治之症——全身疲劳和慢性疲劳 52
- 全身浮肿 54

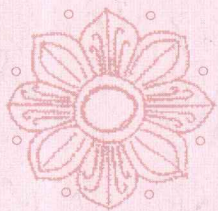
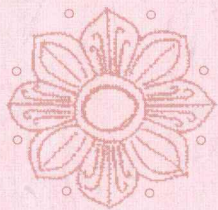
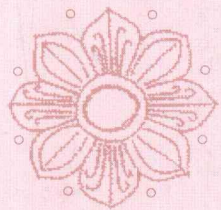
易患感冒 56
食欲不振 57
腹胀、消化不良 58
不停打嗝 60
晕车 62

第三章

贯通全身之气！

经络按摩治愈篇

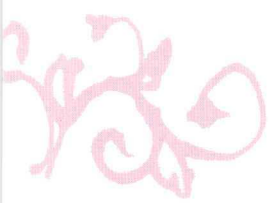
胃部有刺痛感 66
胸闷，心跳加快 68
对上厕所感到恐惧——便秘 71
腹部微痛且频繁腹泻 73
无法诉诸于人的病症——痔疮 74
鼻塞、鼻炎和副鼻窦炎 75
手痉挛、面神经麻痹 77
手脚冰凉和酸麻 79
女人们共同的敌人——痛经 81
失眠 83
因贫血而感到头晕 84
高血压导致的症状 85
低血压导致的症状 87
◎ 金昭亨的健康忠告 88
经络按摩是元气的强力恢复剂



第四章

塑造小脸、打造美肤！

经络按摩美容篇

- 
- 打造脸部轮廓的骨感美 92
 - 消除显得愚笨的双下巴 96
 - 快速消除脸部肿胀 98
 - 让鼻子变得光滑、额头也亮起来 100
 - 塑造出明亮有神的眼睛 102
 - 塑造出纤细的脖子 104
 - 让粗糙而浮肿的肌肤变得明亮、有光泽 106
 - 按摩经络彻底摆脱黑眼圈 108
 - 击退青春期以后的脸部粉刺 110
 - 如何对付后背与前胸上的粉刺 112
 - 让人痛苦的过敏性皮肤 113
 - ◎ 金昭亨的健康忠告 114
 - 皮肤是身体内脏的显示器

第五章

亲手设计自己的身体！

经络按摩减肥篇

- 
- 让背影显得笔直而纤细，消除肩部赘肉 122
 - 让手臂变得更加健美，消除手臂赘肉 124
 - 毫无赘肉的纤细背部 126
 - 塑造完美的胸部曲线 128
 - 塑造出蚂蚁般的细腰 130
 - 除去顽固的腹部赘肉 132
 - 让下垂的臀部变得紧实而有弹性 135
 - 塑造出纤细的双腿 136
- 

除去小腿硬肉 138

塑造出纤细的脚踝 140

遏制减肥的敌人——过度膨胀的食欲 141

可以解决上半身肥胖的经络按摩 142

可以解决下半身肥胖的经络按摩 143

第六章 | 互相关怀的小闲暇！ 经络按摩家庭篇

为了婴儿的健康与均衡发育 146

为了儿童的身体发育与头脑发育 149

为了应考生保持头脑清醒和提高集中力 151

为了消除更年期女性不适和“火病” 153

为了缓解“上班族”的疲劳 156

为了增强丈夫的精力 158

为了爷爷奶奶的健康和长寿 160

为了在分娩后恢复匀称的身材 163

| 附录 |

生活中的经络健康计划

临睡前投资十分钟！就寝之前进行的轻松经络按摩 168

可以经常给予刺激的25个最佳经穴 172

和经络按摩同时进行的超简单健身运动 177

