

经络

养颜 与 祛病

细说女人

吴非 张义◎主编

经络穴位疗法让女性健康、美丽！最简便、最有效、最经济！

医科学院养生专家 **张雪亮** 主任医师、亚健康研究专家
研究员联袂推荐！

【百家讲坛】【健康之路】【养生堂】【国学堂】**罗大伦** 博士鼎力推荐！



人民军医出版社

经络

养颜与祛病

细说女人

主编 吴非 张义

主审 张雪亮

编委 刘烁 尹玉芳 马牧晨 王春晓

史霞 苏文涛 吴非 张义

张宁宁 郝言言 唐文俊 唐传汉

陶红亮 薛英祥 薛翠萍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

细说女人经络养颜与祛病 / 吴 非, 张 义主编. —北京: 人民军医出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5091-5324-6

I. ①细… II. ①吴… ②张… III. ①女性—美容—穴位疗法 ②女性—保健—穴位疗法 IV. ① R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 222061 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 王三荣 李 娟 责任审读: 陈晓平

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.5 字数: 198千字

版、印次: 2012年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 28.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书根据中医学经络和穴位的理论与临床应用经验，对日常生活中预防和缓解女性疾病的方法做了详细叙述。全书共分为8章，涵盖了女性常见病症及预防和缓解该病症要用到的经络、穴位知识，介绍了运用安全的经络疗法，解决女性亚健康状态和减肥、养生等方法。经络虽然神秘复杂，但本书的论述通俗易懂，可操作性强，不会让读者感到困惑。读者通过本书，既能了解人体经络运行规律，又能了解和识别机体的健康信号，相信阅读本书的女性朋友们会更加健康、美丽！

序 一

《黄帝内经·灵枢·海论》指出：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节”，人体经络具有强大的自我调节能力，五脏六腑都通过经络紧密相连，相互影响。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。所以，从古至今，人们就一直将经络以及经络上的穴位当作人体大药来使用。

由于经络在人体有内、外相联的特点，故内脏发生病变时，亦可通过经络由里达表，从而在其相应的体表部位出现不同的症状和体征，因此，只要观察一下哪条经络有不正常的反应，就可以知道哪个脏腑器官出问题了。不仅如此，通过对经络的按摩或刺激，还可达到养生祛病的目的。《黄帝内经》指出：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”经络疏通，你就能告别疾病，常保健康。

本书作者结合女性特有的生理、病理特点，根据中医学经络和穴位的理论与临床应用经验，对日常生活中预防和缓解女性疾病的方法做了详细叙述，并帮助女性分析疾病容易找上自己的原因。通过疏通经络气血，让女人永葆美丽容颜；通过按摩经络和穴位，抵御常见疾病，尤其是将痛经、乳腺疾病等妇科难言之隐消灭于无形；解决女性亚健康状态、肥胖等问题；教会女性运用穴位保健知识调养生息。

通览全书，深觉其内容充实详尽，融哲理性、知识性、实用性于一体，令人耳目一新，且较好体现出作者牢固的专业理论功底和广博的知识涵养。俗话说“长江后浪推前浪”，深望作者能立足好中医这片阵地，从老专家、老大夫手中传承好中医理论精髓，更好地服务于社会大众，故乐而为之序。

中国中医科学院主任医师 张雪亮

二〇一二年一月于北京

序 二

随着社会生活节奏越来越快，女性工作和生活的压力也随之增大，尤其是在繁忙嘈杂的都市，女性亚健康人群所占的比率越来越大。很多表面上看起来健康的人，由于长期工作、生活的操劳，身体往往已经处于亚健康状态而不自觉。久而久之，积劳成疾，出现身体乏力、精神倦怠、小病不断等状况，有的甚至最终发展成为疾病，给生活和工作带来巨大的障碍。

医学模式已经逐渐从传统的生物医学模式进入到以生命稳态存在为主要目标的生物-心理-社会医学模式，中医经络学特有的优势正日益凸显。特别是通过经络穴位调理，从而逐步改善各类亚健康状态，已受到国内、外相关学者的关注。

自我经络穴位按摩，目前来看是一个简便、有效且经济的选择。运用经络按摩，疏通经络，达到气血调和的目的，不仅易学易会，而且实用性强。健康管理一直强调“自我健康管理”，这也是一个很好的体现。

在这些年的健康宣教、科普讲座过程中，经常有白领女性询问如何能有效管理自己的健康。我想有两点是最不应该忽视的：一是如何甄别自己是否处于亚健康状态或是亚临床状态；二是如何通过健康的生活方式调理和改善自身的健康状态和体质。那么，自我经络穴位按摩就是一项有效的健康干预手段和技能，值得大家学习和掌握。

让每位女性都能通过最适合的方式获得美丽与健康，我们医学科研人员也在潜心研究。本书作者吴非，近几年一直协助参与到我的一些亚健康、健康管理相关研究工作中，也取得了一些成绩。这部小书充分反映了他日常学习、工作中的一些积累，我也希望看到本书能成为女性朋友床头案边的必备参考书，故乐而为之序。

武留信 研究员

二〇一二年一月

前言

美貌不是天生的，但是我们的容颜却是父母给的，除非整容，否则怎么可能“麻雀变凤凰”呢？健康更不是天生的，没有人一生都不得病，也没有人自出生后就一辈子都是病恹恹的。美貌和健康都可以在后天改变，两者成为女性一直以来的追求。有的人一辈子都在通过一些方式来寻找把自己的美丽与健康留住的药物和方法，如吃各种类型的保健药品，买各式各样的美容产品等，但是应用这些方法后，多数人的感触就是这些都可以暂时起到一定的效果，一旦停止使用，状况马上就恢复到从前，更有甚者，可能还大不如以前呢！

现在还有一个问题就是由于男女平等的社会关系，女性同男性一样，在外面为了自己的事业打拼。因此，许多女性就面临着家庭和工作的双重压力，从某些方面来讲，女性面临的压力可能比男性还要大，这个时候衰老、疾病和亚健康等问题会不请自来，侵袭我们的身体，怎样才能找回应有的健康和美丽呢？请您仔细阅读本书，掌握用双手守护自己健康和美丽的本事，做自己的医生和美容师，为自己做经络按摩，疏通经络郁结之气，打造健康美丽的身体！越是没有时间、精神压力很大的女性，就越应该运用经络按摩，疏通血行受阻引起的瘀血，让身体变得越来越健康。让我们每天通过“按摩、敲打”来找出“患处”，并利用这些经络和穴位来守护自己的健康和美丽吧！

从日常的生活护肤开始做起吧！疏通经络，可以帮助女性解决色斑、痘痘等问题，对于生活中很多常见的疾病，如感冒、偏头痛、胃痛等也有非常好的预防和治疗作

用。学习让自己的容颜看起来很有精神的方法，利用经络疏通来改善体内的气血循环，让自己从根本上做漂亮女人。本书根据中医学的经络和穴位等理论，帮助女性分析疾病容易找上自己的原因，同时也对日常生活中预防和缓解疾病的方法做了较详细的叙述。

本书还特意针对在工作中离不开办公室和电脑的白领丽人长期受电脑辐射、缺乏运动和不规律的生活方式导致的健康问题，从经络养生出发，介绍了健康、安全和简便的解决方法。

针对令很多女性难以启齿的妇科疾病、女性亚健康状态和减肥、养生等问题，本书详细介绍了运用安全的经络疗法预防和缓解妇科疾病症状、缓解亚健康状态和减肥、养生的方法。如果您每天坚持花几分钟按照书中的方法按揉相应的穴位，调理自己的气机，通畅经络，那么身体的不适和容颜的衰老自然消弭，潜伏的疾病也会不治自愈了。

女性对待自己的身体，一定要做一个聪明的、高明的人。千万不要等疾病找上门来的时候才慌乱地去医院。每天按摩经络，养成习惯，不但能防止疾病发生，还可以增强体质，使人精力充沛。只要每天动动手，健康和美丽不会走！

编 者

2012年1月

目 录

第1章 疏经通络，让女人永葆美丽容颜 1

美丽是每个女人一生追求的梦想，为了实现这个梦想，很多女性朋友可能一生都在养颜这个战场中寻求胜利，美容院、养生SPA等换了一家又一家，但是始终未能找到能从根本上让自己美丽、漂亮起来的方法。本章从疏通经络气血方面，阐述了女性通过按摩经络，进而达到调理气血，恢复桃花般美丽容颜的方法，希望能对您有所帮助。

女性边养生边美容/2

经络按摩，留住女人乌黑秀发/3

经络按摩法，祛除痘痘不犯愁/6

经络按摩，帮你祛除恼人色斑/8

令女人面若桃花的穴位按摩/10

眼睛明亮又有神，经络按摩来打造/13

揉揉穴位，黑头不来/15

双唇红润也可以按摩出来/17

若要好看，穴位刺激打造脸部轮廓/19

经络美容，让肌肤保持弹性活力/22

第2章 经络祛病，用经络疗法抵御常见疾病 25

女人是水做的，女人的柔弱可能更让人心动吧。但是生活中很多常见的疾病，如感冒、偏头痛、胃痛等，很多时候正是看中了女人柔弱的一面，因此反复地侵袭着她们的身体。本章从中医学经络和穴位等方面出发，很详细地帮助女性分析这些疾病很容易找上自己的原因，同时也对日常生活中预防和缓解疾病的方法做了非常详细的叙述，希望能对您有所帮助。

经络巧取穴，感冒快快走/26

女性缓解偏头痛可自我按摩/27

防治女性糖尿病的经络按摩/29

冠心病可以找经络按摩帮忙/32

清除口气，用经络疗法/34

经络通畅，便秘拜拜/35

怎样按摩快速缓解小腿抽筋/37

手脚冰凉，多穿衣不如多按摩经络/39

静心安神用经络按摩法/41

缓解胃痛，经络按摩管用/43

经络按摩揉走咽喉肿痛/45

落枕是小病，自己按摩效果好/47

第3章 经络养生，解除白领丽人的疾病困扰 50

白领丽人，一个看似美丽却伴随着很多苦恼和麻烦的职业。围城外面的女性在拼命地向着这个行业奋斗，围城里面的人却也在受着各种疾病的折磨。白领丽人，大多数工作离不开办公室和电脑，因此，长期的电脑辐射、缺乏运动和不规律的生活方式，让许多疾病不请自来，危害着她们的健康。本章内容从经络养生出发，告诉您一个健康的、安全的和简便的摆脱这些疾病的方法。

经络按摩，让“鼠标手”恢复正常/51

经络按摩，轻松缓解眼部疲劳/53

经络按摩按走精神压力/55

累了，揉揉脖子、揪揪耳朵/56

患了颈肩综合征，敲敲小肠经/58
指压穴位缓解晕车症状/60
学会经络按摩，保护自己的肠胃/62

疏通身体经络，拍走身体顽疾/63
耳部经络按摩，养生又漂亮/65
按摩经络缓解神经衰弱/67

第4章 经络疗法，将妇科难言之隐消灭于无形 69

身为女人，难免有许多羞于启齿的问题。若要寻医，会觉得尴尬，若是强忍着，对身体的危害可能更大。而最让女人不好意思说出口的，可能就属妇科方面的问题了。还有就是痛经、乳腺疾病等问题，也会时不时地来侵扰您，更让您异常苦恼。本章就从中医经络方面出发，带您摆脱痛经的折磨，永远告别乳腺疾病，并且把那些妇科的难言之隐通通解决。

经络疗法，带你逃离痛经折磨/70
穴位按摩对抗乳腺炎/71
乳腺增生也怕经络健胸/72
经络疗法巧治经间期出血/74
月子病靠经络刮痧来治疗/75

艾灸穴位，赶走烦人带下病/77
按揉这几穴让您轻松摆脱子宫脱垂/79
调节内分泌可以依靠三焦经/80
按摩穴位驱除慢性盆腔炎/82
按压肝经对抗外阴瘙痒症/85

第5章 经络保养，让女人远离亚健康状态 87

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力下降，如果这种状态不能得到及时纠正，非常容易引起心身疾病。随着社会生活节奏越来越快，女性工作和生活压力也随之增大，尤其是在繁忙嘈杂的都市，女性亚健康人群所占的比率越来越大。本章从经络按摩方面出发，带领女性走出亚健康状态，还您一个健康的状态和身体。

- 闲暇常按摩脾经，能防突发大病/88 膀胱经不仅帮助人体排毒，还能缓解腰痛/95
- 肺经脆弱，当精心呵护/90 肾经，关乎一生幸福的经络/97
- 生活压力要缓解，试试揉下肝经/92 按摩腹部经络，不做慵懒“小腹婆”/99
- 不想老，多敲打胃经、大肠经/93

第6章 经络瘦身，女人健康、绿色的减肥王道 101

女人好像天生对减肥就上瘾，总是想瘦一点，再瘦一点。而且，只要是听说的减肥方法，自己都想试一试。殊不知，现在很多网络上或者广告上盛行的减肥方法，都会对身体产生极大的危害。例如，减肥药大体上分为两类，泻药或者是抑制消化功能的药；节食的话身体得不到充足的能量供应，也会造成相关功能受损。因此，要选择一种健康的适合自己的减肥方法的确很难。本章将介绍一种健康的减肥方法，让您轻松解决肥胖问题。

- 疏通经络，绿色健康减肥法/102 按摩腰部让你成为迷人“小腰精”/111
- 认识经络减肥的常用穴位/104 甩掉“萝卜腿”的按摩秘笈/113
- 神奇指压法，减肥不反弹/107 穴位按摩，纤纤玉臂不是梦/116
- 经络瘦身时，身体也需要营养/109 经络按摩重塑美丽臀形/118

第7章 调养经络，呵护女人特殊时期的健康和美丽 121

月经，一个缠绕女性几十年的生理规律。怀孕，让您从女人变为母亲的一个神圣的过程。相信几乎所有的女性在一生之中都要经历这两个过程。但是说起来简单，这两个过程中会带给您许多身体上的不适。也许有的人会说：“身为女人，承受这些是应该的。”但是为什么身为女人就要承受这些痛苦和折磨呢？本章就从中医学经络出发，告诉您缓解痛经、妊娠反应等许多身体不适的好方法，同时还能帮助您产后恢复苗条身材。

按揉这几个穴位缓解痛经/122
 头痛，靠经络按摩来缓解/124
 经期腹泻也是病，经络按摩来帮忙/127
 孕期呕吐靠经络按摩来帮您/129

按摩经络可缓解妊娠浮肿/131
 产后按摩，让宝宝喝足奶/133
 活用经络，防治人工流产综合征/136
 产后妈妈的苗条“瘦身经”/137



第8章

顺应四季，养生保健特效穴位对症使用

140

顺应四季，就是顺应四时气候变化，适应周围环境，使人体与自然环境相协调，这是养生所要遵循的基本原则。人生于天地之间，依赖于自然而生存，也就必须受自然规律的支配和制约，即人与天地相参，与日月相应。如果前一个季节没有调理好身体，那么积郁的病症就会在下一个季节表现出来，甚至更为严重。因此，本章结合中医经络养生知识，教您如何顺应季节变化调养身体，让身体时刻处于最佳状态。

春季养生要靠经络刮痧/141
 夏季防中暑特效穴位/142
 秋季养肺靠经络按摩/143
 冬季养生靠经络藏精纳气/145

春季保肝特效穴位/147
 夏季养心特效穴位/149
 秋季护肺特效穴位/151
 冬季补肾特效穴位/153



第 1 章

疏经通络，让女人永葆美丽容颜

美丽是每个女人一生追求的梦想，为了实现这个梦想，很多女性朋友可能一生都在养颜这个战场中寻求胜利，美容院、养生 SPA 等换了一家又一家，但是始终未能找到能从根本上让自己美丽、漂亮起来的方法。本章从疏通经络气血方面，阐述了女性通过按摩经络，进而达到调理气血，恢复桃花般美丽容颜的方法，希望能对您有所帮助。

女性边养生边美容

“经脉”和“络脉”统称为“经络”。“经”，有路径的含义，为直行的主干；“络”，有网络的含义，为经脉所分出的小支；“脉”的原意为“血脉”，与人体气血息息相关。经络纵横交错，遍布于全身，是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯串上下的径路。

经络美容法，是通过刺激人体的肾经、肝经等阴经或胃经、大肠经、小肠经、三焦经、膀胱经等阳经以达到美容养颜的作用。例如，膀胱经关系到人的胖瘦体质，适当地进行按摩刺激可以改善因生殖系统引起的雀斑，并有效缓解皮肤过敏等；刺激肝经不仅可以减肥，还能改善皮肤色泽；刺激胃经可以强健身体，防止皮肤病的发生。

女性在采用经络美容的过程中，不仅可以刺激经络，还能刺激穴位，即在经络上，用指压或用电刺激敏感点或穴位。此外，用毛刷或手掌刺激皮肤也是非常好的选择。

经络美容法的基本原理是：舒缓神经，调节脏腑功能，安抚情绪。经络美容法的功能是：有效挽救开始衰退的肌肤功能，维持肌肤活力。经络美容法的作用原理如下。

（一）调理脏腑，联系内外

人体是以五脏为根本的一个整体。五脏功能正常协调，化生精、气、血、津液充足，脏腑形神得以充养，是健康的基本保障。只有通过五脏间的正常协调，人体才能精、气、血充足，才是健康之根本。

经络疏通，脏腑功能才能正常运转。而脏腑协调也在根本上决定了其在美容养颜中的作用。从养生角度而言，协调脏腑的意义大致有两点：一是增强脏腑间的相互依赖，提高机体新陈代谢的能力；二是制约脏腑间因失和造成的不协调，及时调整偏差。这两个方面作为经络美容的指导原则，贯彻在整个经络美容的方法之中。如春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾等，都是让女性在适宜的气候环境中对自己的身体进行调理，以达到最大化的美容效果。

（二）运行气血，调理气色

气血是女人赖以生存的根本，只有全身各脏腑和组织器官的气血充足，才

能保证女人气色红润，皮肤光泽。经络美容法可以将气血运行到全身的组织器官，使其得到充足的营养供应。

经络是气血运行的通道，只有保持其运行通畅，气血才能川流不息地在全身中运行。通畅的经络系统，可以使脏腑相通，人体内阴阳交贯，内外贯通，从而达到“养脏腑、生气血、布津液、传糟粕、御精神”的作用，确保人体新陈代谢旺盛，带走体内污浊毒素，达到美容养颜的功效。因此，经络以通为用，经络通畅与女性体内的毒素排泄息息相关。一旦经络阻滞，则影响脏腑协调，气血运行也受到阻碍，正如《素问·调经论》说：“五脏之道，皆出于经遂，以行气血，血气不和，百病乃变化而生”。所以，通畅经络作为一种女性美容的途径为广大女性所采用。

抗御疾病，强筋健骨

当疾病侵犯女性身体的时候，首先从皮毛开始，经络系统的皮部和经络可以抗御疾病、保护人体。而一旦经络不通，疾病入侵女性体内的时候，女性就会出现气色不好、皮肤黯淡无光等症状。

在养生的方法中，畅通经络有两种方式：一是活动筋骨，以求气血畅通；二是开通任督二脉，营运大小周天。这样就能使阴阳协调、气血充足、脏腑得养，精充、气足、神旺，所以身体健康，容颜不老。

经络按摩，留住女人乌黑秀发

头发是人体的“第二肌肤”，每个女人都想拥有如丝般亮丽顺滑的秀发。经络按摩能促进身体的血液循环，增加头发根部血液供应量，使躲藏在发根的毛母质细胞得到充足的营养供应而加速增殖和分裂，从而使秀发乌黑亮丽。

头发因为依赖于皮肤生存，因此，头发的好坏可以直接反映身体的健康状况。特别是爱美的女性，都想拥有一头充满光泽的健康长发。现在很多30几岁的女性遇到的问题是由于种种原因头发受损非常严重，即使用再好的营养剂也很难使其恢复。

头发在中医理论中有“肾之余”之称，意思是头发的营养来源于肾，肾气充足，则头发乌黑有光泽，不易脱落，更不会出现开叉，恼人的头皮屑也不会不请自来。而肾虚精亏，头发就会暗淡无光、容易脱落。

因此，治疗头发问题的根本在气血。经络按摩通过刺激女性身体的相关穴位，可以在美肤的同时使头发也变得柔顺和富有光泽，确保了您作为女人的一半的美丽。下面为您介绍几种自我按摩的方法。

● 头皮按摩

自我按摩头皮的具体方法是：站立或端坐，两腿分开与肩同宽。两手五指分开，用十个手指指腹沿着发线由前额向后脑稍加用力慢慢梳理数次，然后，两手手指从头顶正中往两侧鬓角和后脑部梳理，在梳理头发的过程中一定要用力适当，以感觉稍微有点疼痛为标准，这样可以使头皮血液更加流通。

经络按摩通过刺激女性身体的相关穴位，可以在美肤的同时使头发也变得柔顺而富有光泽



● 循经按摩

循经按摩可以有效刺激毛发生长，防止因脱发造成的发量稀少。循经按摩是以中医学的经络学说为依据，通过按摩身体的某些特定的穴位、经络，以达到调整局部肌肤生理功能的作用。循经按摩可以使交感神经和副交感神经的兴奋保持平衡。循经按摩的部位有头部的经络、肾经、肺经、膀胱经，手法可以采用手指按压、手掌按摩、毛刷摩擦等。



● 涌泉穴按摩

上面说到了头发与肾的关系。既