

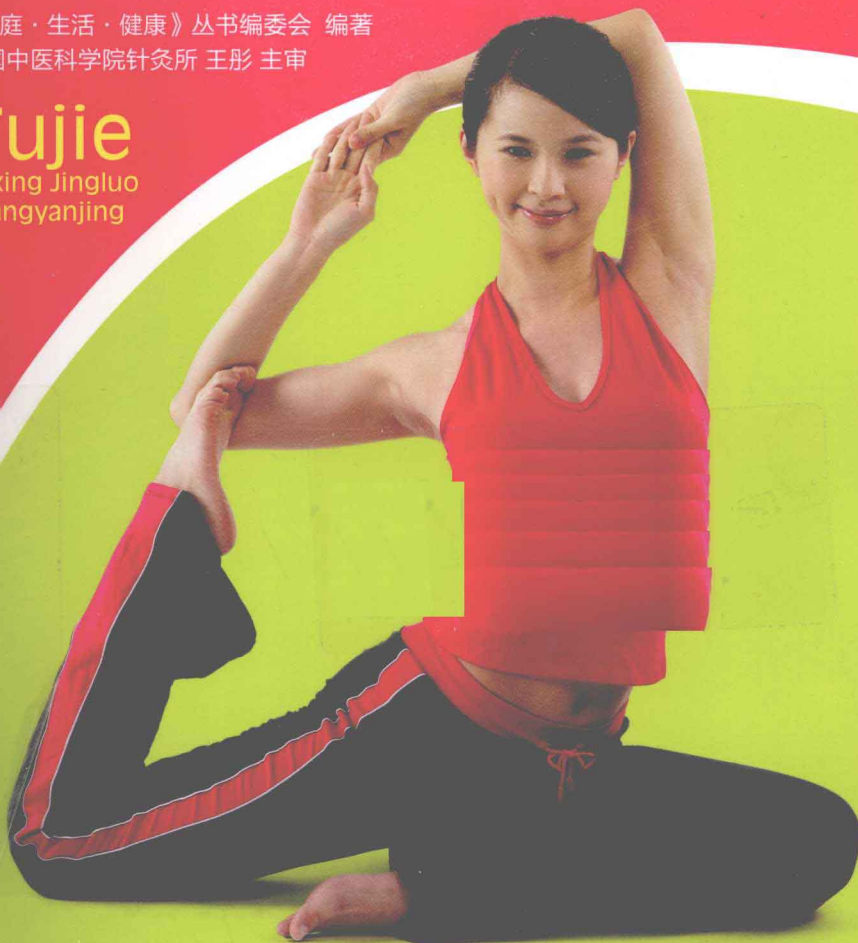
图解

专家
特惠版

女性经络 养颜经

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国中医科学院针灸所 王彤 主审

Tujie
Nvxing Jingluo
Yangyanjing



步入健康乐园的调养法



留住天使面容的养颜经



保有完美曲线的塑身术

中国人口出版社

图解 | 女性经络 养颜经

专家
特惠版

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国中医科学院针灸所 王彤 主审



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解女性经络养颜经 / 《家庭·生活·健康》丛书编委会编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.11
(家庭·生活·健康)
ISBN 978-7-5101-0572-2

I. ①图… II. ①家… III. ①女性—美容—穴位疗法—图解 IV. ①R245.9—64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第200938号



图解女性经络养颜经

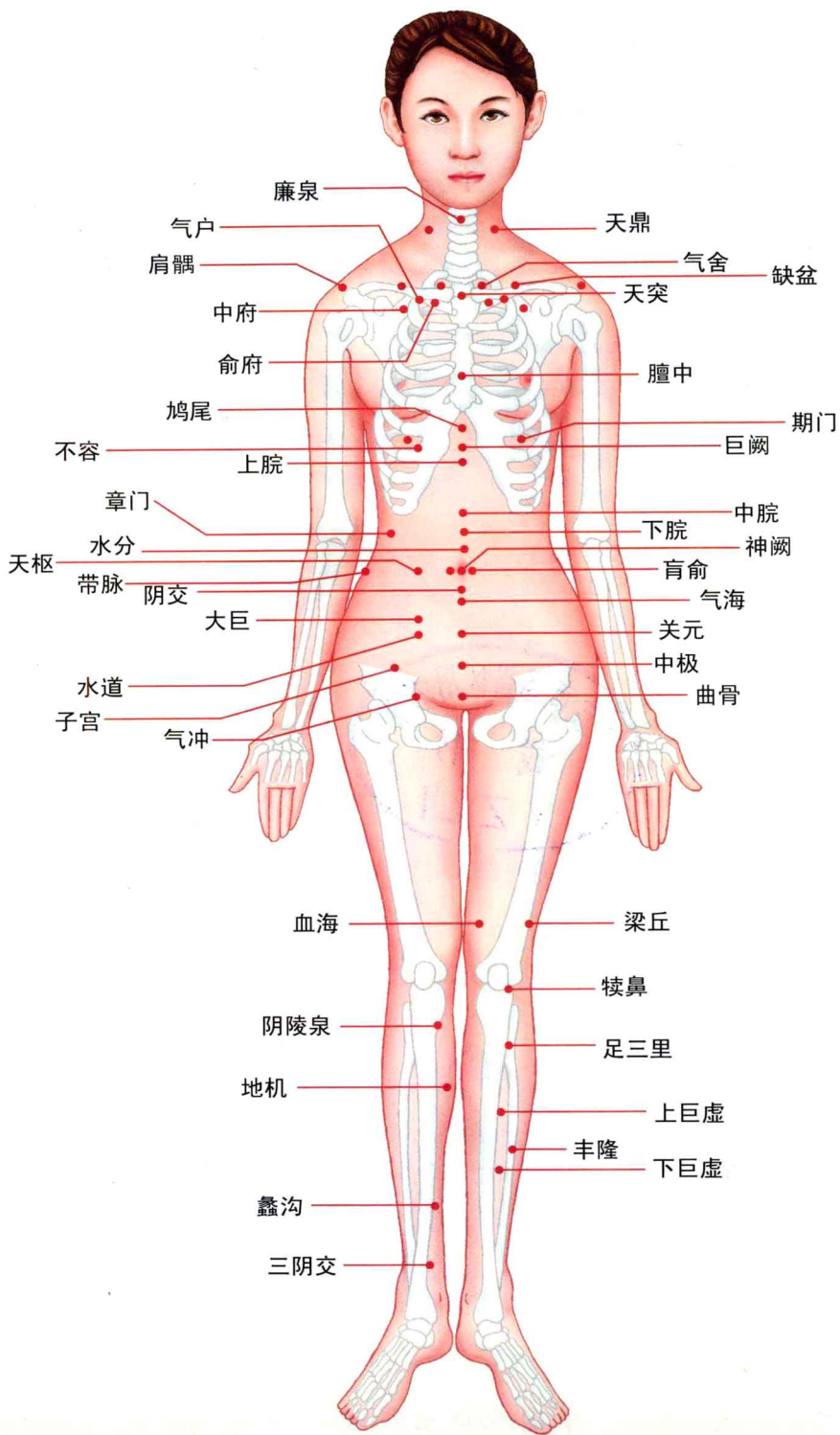
《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

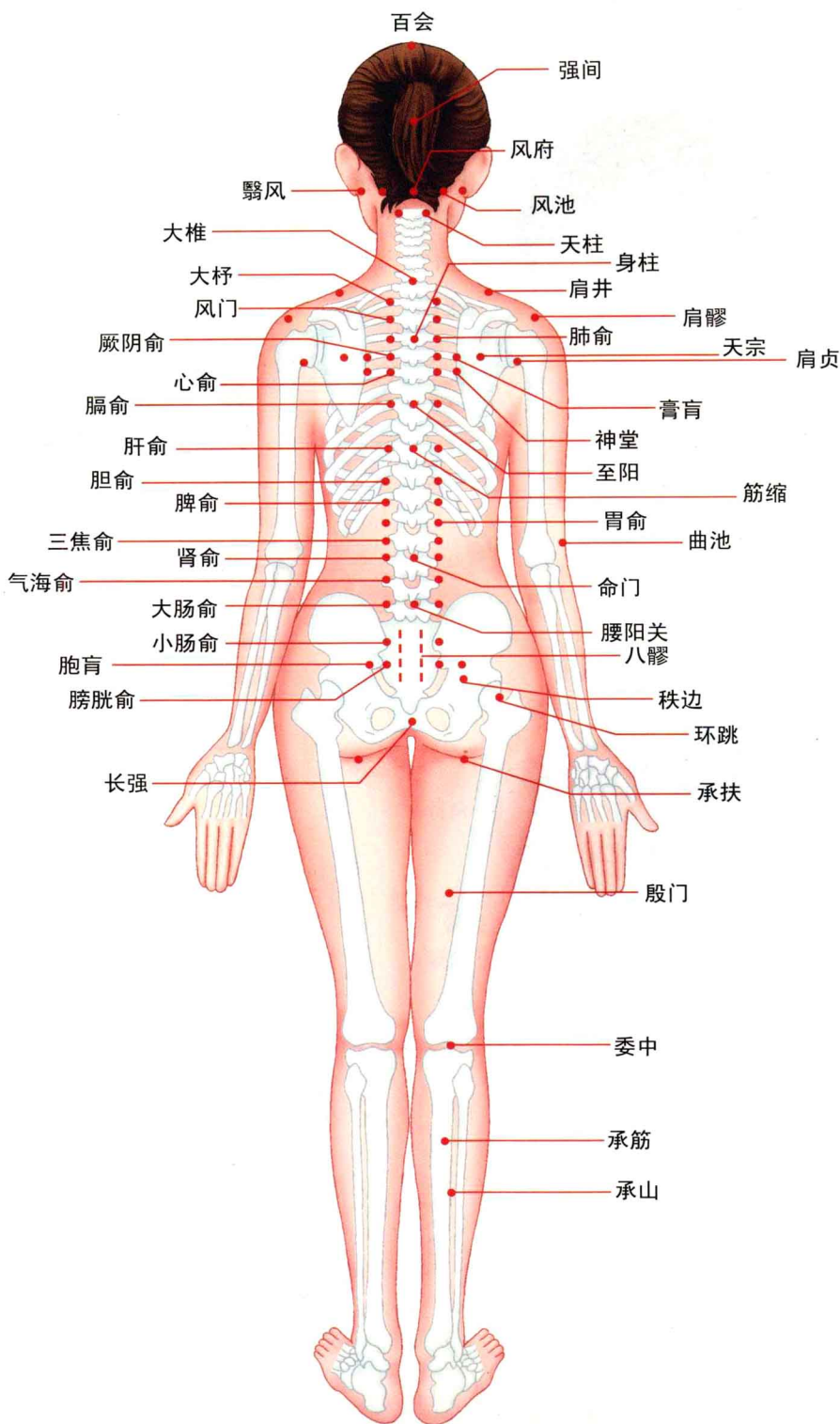
出版发行	中国人口出版社
印刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
开本	720 × 960 1/16
印张	14
字数	150千字
版次	2011年1月第1版
印次	2011年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-0572-2
定价	19.80 元

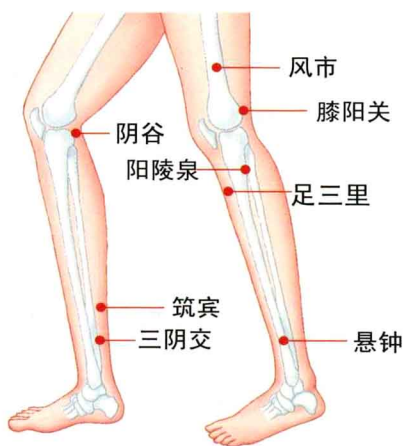
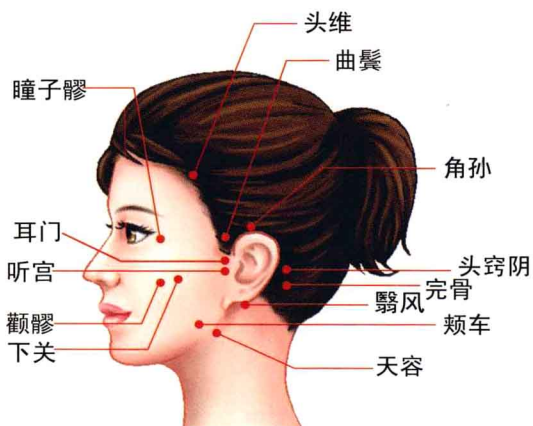
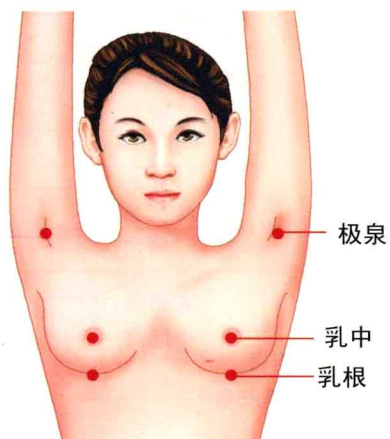
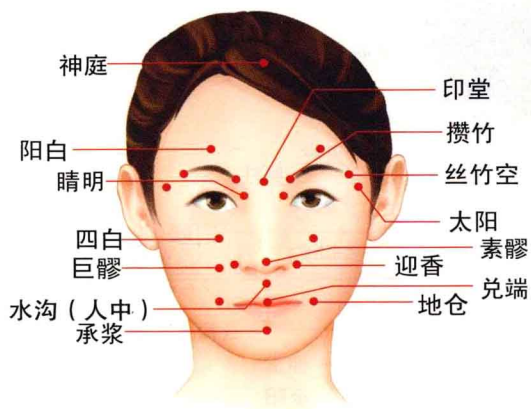
社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

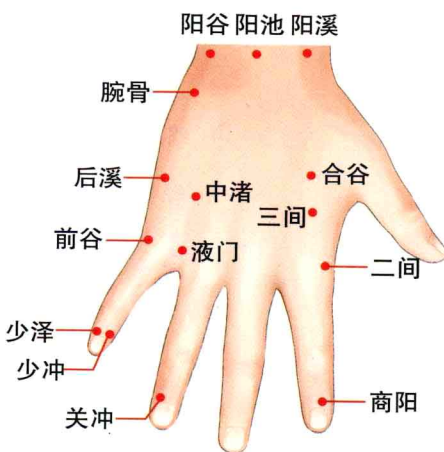
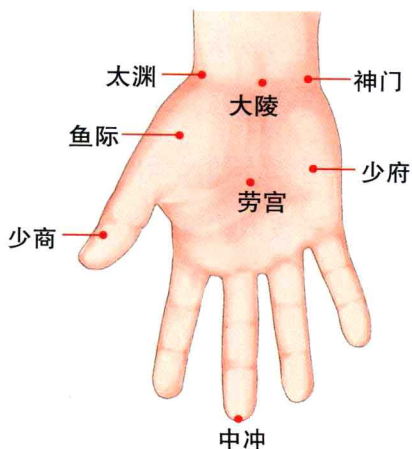
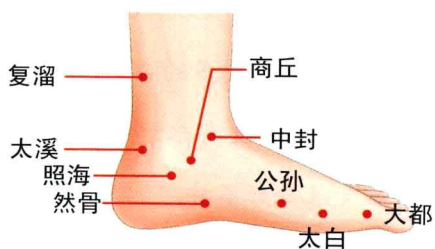
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换







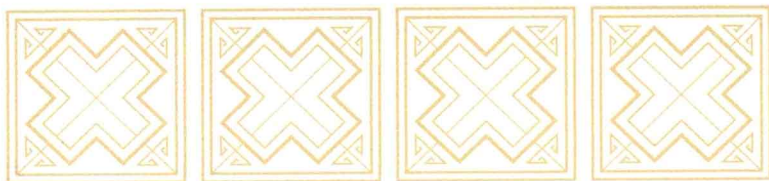
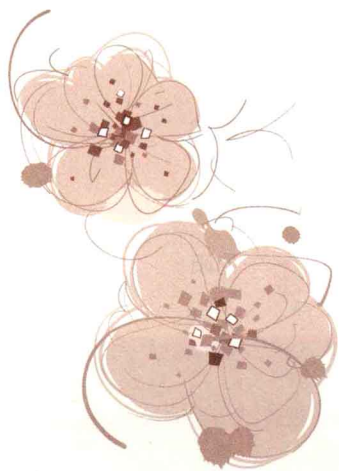




前

言

聪明的女人善用经络



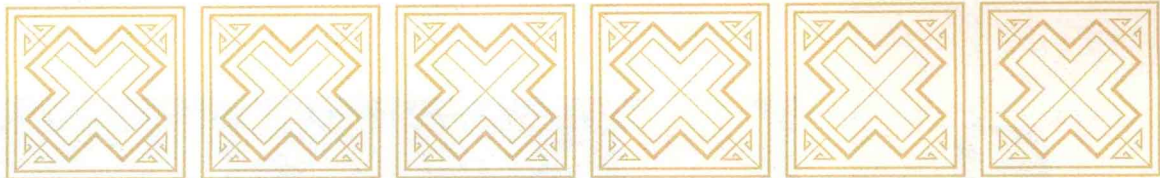
女人，是一道亮丽的风景：似水，演绎着生命的活力；如花，给人们带来可见可感的美丽。简而言之，那些健康美丽的女性，点燃了人们的内心，从而照亮了整个世界。

女性的世界有它的精彩，但也少不了有它的无奈。最大的无奈是，时间会按部就班地改变一切，不会因为你美若天仙而得到上天更多的眷顾。

没有永不衰老的身体，也没有永远不变的容颜，尤其后者，让很多女性心有不甘，但又只能隐隐作痛。时间之幕布，正在下落，而我们能不能找到一种方法，用手拉拽住这幕布，只让它缓缓地下垂，以我们肉眼看不到的速度。

有问题，就有解决问题的方法，那就是注重经络养生。经络养生出自《黄帝内经》，体现着古人智慧的光芒，传承它们，让先人的光芒照亮我们自己——用手去打通经络，开发我们身体上的神奇的





穴位，这样，前行的时间就能暂缓它的脚步。我们的健康依旧，我们的容颜依旧。

说说这些经络穴位。穴位如点，经络似线，如同在我们身体上编织了一张护佑健康的网。那女性又如何才能做好经络养生这件事呢？首先，就是认识到男女的差异，由此而来男女经络养生之法也是不一样的。其次，在经、带、胎、产的四个特别的时期，女人更要学会善待自己。

不要疯狂地迷恋不老的神话，但保有往昔的容颜也不是仅仅个传说。传承先人的智慧，用好经络，做个聪明的女人。



目 录

第一章

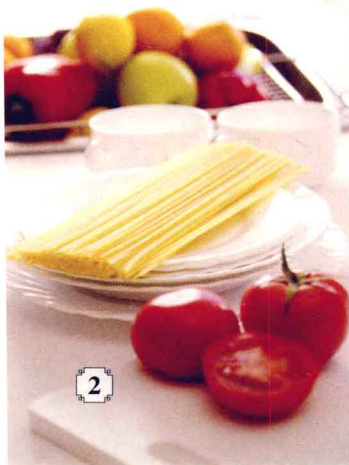
了解经络， 为了健康和容颜

一、认识经络.....	002
什么是经络.....	002
经络是气血运行的通道	002
经络系统的构成	004
十二正经的命名原理	006
十二正经的流注次序	007
二、经络，健康美丽的保证.....	008
脸部经络按摩的原理	008
脸部经络按摩的功效	009
经络美容的原则	010
经络是女人随身的保健医生	011
常用的经络养生方法	012

第二章

经络美容， 最天然的美容药

一、塑造亮白肌肤的穴位.....	016
二、塑造V型脸的经络按摩.....	017
塑造立体脸型	017
缩小脸型	018
让窄额头变宽	018
丰满额头按摩法	019
丰满脸颊按摩法	019
提升双颊	020



塑造下颌完美曲线.....	020
消除双下巴.....	021
纠正四角颌.....	021
消除面部水肿.....	022
三、祛皱防皱按摩.....	023
基本祛皱按摩法	023
消除额上皱纹	024
消除眉间皱纹	024
消除眼角鱼尾纹	025
消除下眼睑皱纹	025
消除鼻梁横向皱纹.....	026
消除鼻梁纵向皱纹.....	026
消除唇部皱纹	026
延缓眼角皱纹	026
四、祛斑按摩.....	028
祛斑基本按摩法	028
辨证取穴除斑：胃斑（脾虚血瘀型）	029
辨证取穴除斑：胃斑（肝脾不和型）	030
辨证取穴除斑：肝斑（肝郁血瘀型）	030
辨证取穴除斑：肾斑（肾阳虚损型）	031
五、美目按摩.....	032
美目按摩法.....	032
祛眼袋按摩法	033
祛黑眼圈按摩法	033
六、美发按摩.....	034
美发按摩法.....	034
头皮按摩	035

一、颈部塑形按摩.....037

颈前部塑形按摩法.....037

颈后部塑形按摩法.....037

颈部变细按摩法.....038

颈部变长按摩法.....038

消除颈部赘肉按摩法.....038

二、胸腹部塑形按摩.....039

胸部塑形按摩法.....039

丰胸瑜伽.....040

丰胸小动作.....041

腹部消脂按摩法.....041

美腹按摩法.....041

三、肩背部塑形按摩.....042

美肩按摩法.....042

美背按摩法.....042

背部自助保健按摩.....042

四、腰臀部塑形按摩.....043

美腰按摩法.....043

美臀按摩法.....044

五、足腿部塑形按摩.....045

大腿消脂按摩法.....045

小腿消脂按摩法.....045

美足按摩法.....046

防治腿脚浮肿按摩法.....047





六、手臂部塑形按摩.....	048
美化手臂按摩法	048
美手按摩法.....	048
按摩手指运动.....	049
护手运动——握拳活血运动	050
五种护手妙法.....	050

第四章

经络疗法， 治疗妇科疾病

一、气血不虚，痛经绝迹.....	052
气血虚引起的痛经.....	052
肝郁引起的痛经	053
受凉引起的痛经	054
虚寒引起的痛经	055
二、让经期成为一次快乐的旅行.....	056
经期头痛	056
经期头晕	057
经期腹泻	058
经期发热	058
经期情绪不宁	059
经期口腔溃疡	060
人工流产后虚弱	061
三、月经不调不再慌.....	062
月经无规律.....	062
月经提前	063
经期很长	064

月经提前并伴有心烦口渴	065
月经提前并伴有手脚发热	066
月经提前并伴有情绪失控	067
四、关注带脉——巧治妇科炎症.....	068
白带增多	068
水样白带	069
黄带	070
脓样带	071
阴部痛痒	072
阴部疼痛	073
五、乳腺疾病巧治疗.....	074
乳腺炎	074
乳腺增生	075
六、孕产期不适——特效穴位来帮忙.....	076
孕期呕吐	076
孕期抑郁	077
奶水太少	079
产后怕冷	080



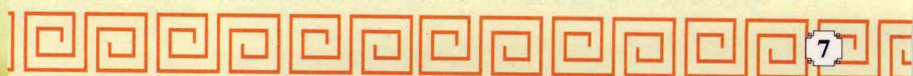
第五章

女性经穴按摩养生操

一、身体部位按摩养生操.....	082
眼睛按摩养生操	082
牙齿按摩养生操	083
腹部按摩养生操	083
腰部按摩养生操	084
耳部按摩养生操	084
鼻部按摩养生操	085



脚部按摩养生操	085
肾脏按摩养生操	086
穴位按摩养生操	086
循经按摩养生操	089
二、身体部位健美操.....	092
面部健美操.....	092
腰部健美操.....	094
腹部健美操.....	096
臀部健美操.....	097
腿部健美操.....	097
脚部美容法.....	099
三、经期体操.....	100
缓解经前紧张综合征	100
告别痛经	102
经期健康伸展操	103
经期徒手健身操	104
四、孕产期健身操.....	105
孕期瑜伽操.....	105
孕期瑜伽	108
孕期缓解腰背痛	108
孕期伸展动作	110
有助于顺产的产前体操	111
产后身体恢复操	112
产后恢复美丽胸部的体操.....	114
产后健康绳操.....	115
产后紧腹操.....	116
五、更年期保健操.....	117
更年期经络保养操.....	117





更年期预防骨质疏松	118
更年期护腰操	119
更年期口腔保健操	119
更年期面部防皱操	120
“回春功”改善更年期内分泌	121

第六章

经络养生， 让你远离职场亚健康

一、自测你的健康指数	123
什么是亚健康	123
亚健康的表现	124
二、疲劳	125
缓解眼部疲劳	126
缓解全身疲劳	127
缓解压力	128
三、失眠	129
安神养心指压法	130
盘腿扭转法	131
弯指运动法	131
四、情绪低落	132
健脑益智的方法	132
按摩穴位法	133
心神养生法	133
五、食欲不振	134
对抗食欲不振指压法	134





治疗消化不良按摩操	134
按摩足阳明胃经	135
六、颈椎不适.....	136
颈部按摩操.....	136
颈部活动操.....	137
手劈天柱	137
双手托天操.....	138
七、腰酸背痛.....	139
展脊提神操.....	139
隔墙看戏	140
十点十分操.....	140
头手对抗	140
旱地划船	141
大雁展翅	141
腰部运动	141
八、手脚冰冷.....	142
手脚经络按摩操	143
九、鼠标手.....	144
对抗鼠标手的按摩操	144
十、网球肘.....	145
肘部经络按摩法	145

第七章

顺时保养，美不胜收

一、寅时——滋养肺腑，做温润女人.....147

“赤龙搅海”有助睡眠

用好肺经上的三大养生穴