

奇效松筋 美容法

30天就变美

李铁 段晓英◎编著



39健康网 中国第一健康门户网站
www.39.net 倾情推荐

大爱中医网 重点推荐
dai.zhongyi.com

系列松筋图书销量突破21万册

- 松筋手法是优于点压、按摩、推拿、刮痧的第三类保健手法
- 松筋开穴每天10分钟，自己动手疏通筋膜血脉
- 经络理论、全息理论及肌肉起止点理论，健康的女人最美丽

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

奇效松筋美容法 / 李铁, 段晓英编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5384-4807-8

I. ①奇… II. ①李… ②段… III. ①美容—基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第097206号

奇效松筋美容法

编 著 李 铁 段晓英
选题策划 李 梁
责任编辑 李 征 王旭辉
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 8
印 数 1—15000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4807-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

李铁 段晓英◎编著

奇效松筋 美容法

30天就变美



吉林出版集团
吉林科学技术出版社



PREFACE

随着社会的进步、物质生活水平的不断提高，人们对健康的要求越来越强烈，对各种健康养生、美容保健的方法也热衷起来。近年来，松筋疗法以其独特、崭新的面貌脱颖而出。它具有操作简便、经济安全、疗效显著、适应性广等特点，逐渐成为广大人民群众深深喜爱的美容保健方法。

松筋疗法是中国古代的传统疗法之一，在民间流传甚广，千百年来，为民众的健康做出了卓越的贡献。《黄帝内经》中有“经脉者，所以决死生，处百病，不可不通。”松筋疗法以经络理论为基础，以特殊的松筋手法将阻碍经络气血运行的“筋结”予以松开疏通，使筋膜、肌肉组织恢复正常功能，整个经络系统充分发挥其运行气血的功能，“经络通，则百病不生。”方能达到美容养生、防病治病的功效。此外，通过松筋的特殊手法操作，还可以作用于机体内分泌及交感神经系统，解除压力，使您的身体与心灵同时得到疏理，是一种很好的身心减压术。

本书主要介绍了痤疮、雀斑等美容相关疾病的松筋治疗方法，以及达到明目、润发、美白、美体、减肥等美容目的的松筋手法。图文并茂，简便易学，是家庭美容保健的医疗参考书。

目录 · CONTENTS

第一章 认识松筋

一、什么是松筋疗法	8
二、松筋的原理	8
三、松筋的工具	10
四、松筋的基本手法	11
五、松筋操作要领	11
六、松筋操作的注意事项	12

防皱除皱	22
方法一 局部的松筋	22
方法二 相关穴位松筋	24
方法三 反射区松筋	25
面瘫	27
方法一 局部的松筋	27
方法二 相关穴位松筋	28
方法三 反射区松筋	28

第二章 头面部松筋美容

乌发润发	14
方法一 局部的松筋	14
方法二 相关穴位松筋	15
方法三 反射区松筋	17
生发	18
方法一 局部的松筋	18
方法二 相关穴位松筋	20
方法三 反射区松筋	21



眼睑下垂	30	美背	47
方法一 局部的松筋	30	方法一 局部的松筋	47
方法二 相关穴位松筋	31	方法二 相关穴位松筋	48
方法三 反射区松筋	33	方法三 反射区松筋	49
明目	35	美臀	50
方法一 局部的松筋	35	方法一 局部的松筋	50
方法二 相关穴位松筋	37	方法二 相关穴位松筋	51
方法三 反射区松筋	38	方法三 反射区松筋	51
酒渣鼻	39	美腿	52
方法一 局部的松筋	39	方法一 局部的松筋	52
方法二 相关穴位松筋	40	方法二 相关穴位松筋	53
方法三 反射区松筋	41	方法三 反射区松筋	54
 		美白	55
第三章 局部及全身松筋美容		方法一 局部的松筋	55
 		方法二 相关穴位松筋	56
 		方法三 反射区松筋	57
美胸	44		
方法一 局部的松筋	44		
方法二 相关穴位松筋	45		
方法三 反射区松筋	46		



减肥	58
方法一 局部的松筋	58
方法二 相关穴位松筋	60
方法三 反射区松筋	62

第四章 损美性皮肤疾病 的松筋美容

痤疮	64
方法一 局部的松筋	64
方法二 相关穴位松筋	66
方法三 反射区松筋	67
雀斑	69
方法一 局部的松筋	69
方法二 相关穴位松筋	70
方法三 反射区松筋	71

黄褐斑	72
方法一 局部的松筋	72
方法二 相关穴位松筋	73
方法三 反射区松筋	74

扁平疣	76
方法一 局部的松筋	76
方法二 相关穴位松筋	76
方法三 反射区松筋	77

湿疹	79
方法一 局部的松筋	79
方法二 相关穴位松筋	80
方法三 反射区松筋	81

带状疱疹	82
方法一 局部的松筋	82
方法二 相关穴位松筋	82
方法三 反射区松筋	83

荨麻疹	85
方法一 局部的松筋	85
方法二 相关穴位松筋	86
方法三 反射区松筋	86

神经性皮炎	88
方法一 局部的松筋	88
方法二 相关穴位松筋	88
方法三 反射区松筋	89



第五章 松筋治疗妇科病

月经不调	92
方法一 局部的松筋	92
方法二 相关穴位松筋	94
方法三 反射区松筋	96
痛经	99
方法一 局部的松筋	99
方法二 相关穴位松筋	100
方法三 反射区松筋	102
闭经	104
方法一 局部的松筋	104
方法二 相关穴位松筋	106
方法三 反射区松筋	108
盆腔炎	110
方法一 局部的松筋	110

方法二 相关穴位松筋	112
方法三 反射区松筋	113
更年期综合征	115
方法一 局部的松筋	115
方法二 相关穴位松筋	117
方法三 反射区松筋	119

第六章 影响美容的其他 相关疾病松筋疗法

落枕	122
方法一 局部的松筋	122
方法二 相关穴位松筋	123
方法三 反射区松筋	123
乳腺增生	125
方法一 局部的松筋	125
方法二 相关穴位松筋	126
方法三 反射区松筋	126



第一章

认识松筋

松筋疗法是中国古代的传统疗法之一，以其操作简便、经济安全、疗效显著、适应性广等特点，逐渐成为广大人民群众深深喜爱的美容保健方法。



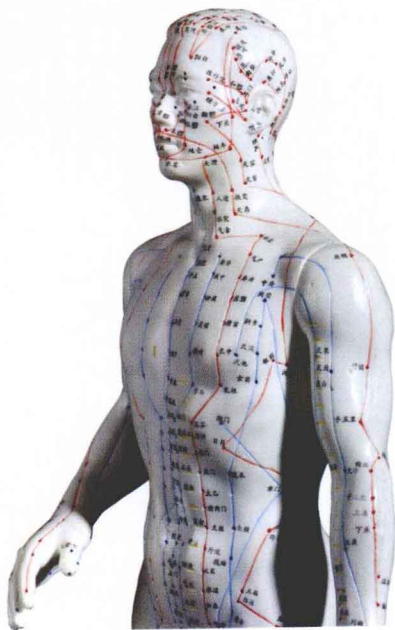
一、什么是松筋疗法

松筋疗法是以经络理论为基础，选用牛角等松筋工具，再配合独特的松筋手法将阻碍经络气血运行的“筋结”予以疏通，使机体恢复正常生理功能，从而达到防病治病、养生保健目的的一种传统疗法。

二、松筋的原理

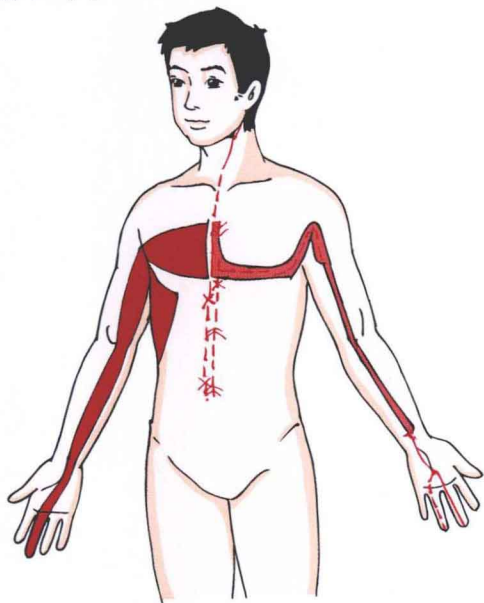
1. 经络理论

经络是运行气血的通道。它沟通五脏六腑，沟通机体的上下、内外。我们人体的经络系统像一张网一样，网络全身，维持机体正常生理功能。经络通行气血，在生理上有联系各组织器官抗御病邪和保护机体的作用，学习者正确识别身体正面经络与穴位，是脏腑养生的保养重要前提之一。



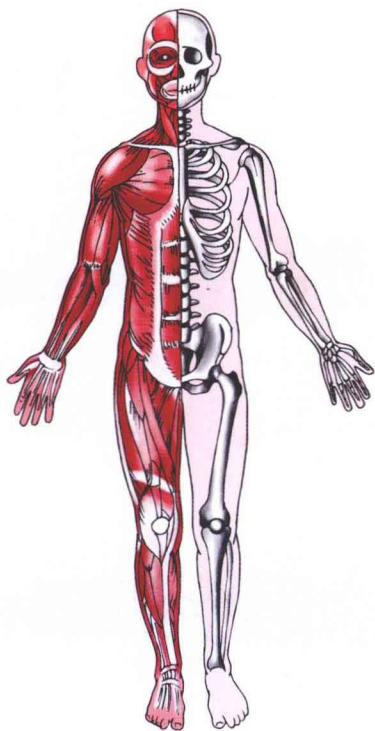
2. 经筋理论

十二经筋 (twelve muscle regions) 是十二经脉之气濡养筋肉骨节的体系，是十二经脉的外周连属部分。经筋具有约束骨骼、屈伸关节、维持人体正常运动功能的作用。经筋为病，多为转筋、筋痛、痹证等。



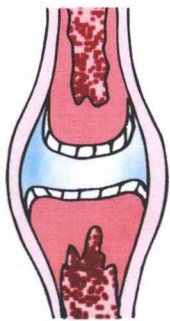
(1) 经筋与骨骼肌

《说文解字》：“筋者，肉之力也。”《灵枢·经脉》：“骨为干，筋为刚。”骨骼肌都附着于骨骼上，其越过一个或多个关节，当肌肉收缩时，则牵引远端的肢体沿关节的某个运动轴活动而产生运动。其肌腱均附着于关节周围，正如《素问·五脏生成篇》：“诸筋者皆属于节”。其肌腹由肌纤维组成，维持着肌肉的外形，居两关节之间，可见筋就是骨骼肌。骨骼肌的附属组织还有筋膜、滑液囊、腱滑液鞘、滑车、籽骨。这也都属于经筋范畴。



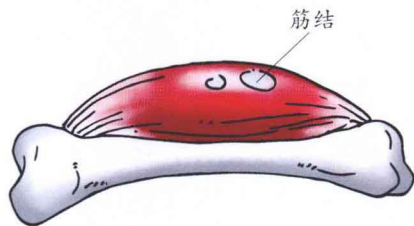
(2) 经筋与韧带

《素问·痿论》：“宗筋主束骨而利机关者也。”束者约束也，束骨即指骨的关节连结问题，涉及的是韧带。骨与骨之间借纤维结缔组织、软骨或骨组织相连结，形成不动、微动和可动关节。关节的辅助结构，如骨间的纤维结缔组织、关节滑膜皱襞、韧带、关节孟缘等均属于经筋范畴。



3. 什么是筋结

由于长期姿势不良、运动不足、肌肉缺乏锻炼、乳酸堆积、工作劳损或撞击淤伤、风寒湿侵入等，使局部气血循环不好。而且，在肌组织中，受到主动收缩力或被动牵拉力时，其应力点基本在肌的起止点（即肌在骨骼上的附着点）处，慢慢地肌肉就变成了硬块组织或呈现条索状态，中医学称之为“筋结”。这里也正是劳损并引起关节痹痛的重要部位。而在该部位的附属组织更首当其冲，是劳损最早发生的部位，筋结点反复损伤，尤其有“横络”形成时，则称之为“筋结病灶点”。



潮湿、寒冷的气候环境，可能造成经络气血运行缓慢，严重情况下，可阻滞气血运行。“通则不痛，痛则不通”，由于经络系统运行不畅，产生经络传导受阻，不能正常地将气血运行到全身各部。间接使经筋系统受累，气阻经筋，而造成肌肉、筋膜、韧带等固体化、纤维化，而产生各种疼痛。这种无形的气阻也称之为“筋结”。

我们采用牛角棒松筋，不仅对有形的“筋结”能够达到力度渗透到病灶，而且还可以通过对经络及腧穴的松筋作用，来打开阻碍气血运行、阻碍运动功能的无形的“筋结”。使肌肉迅速恢复柔软弹性，

气血运行顺畅肌肉功能正常，肌肉与骨骼维持正常发展，充分帮助软组织恢复正常功能，使脏腑功能维持健康，自然满足筋柔骨正保养诉求。因此，松筋疗法是现代人们所喜爱的经络保健手法之一。



俗话说：女人的美丽要由内而外。松筋疗法正是达到这一需求的完美疗法。它通过内在的经络气血调节，使机体从根本上得以改善。十二经脉气血调畅，我们全身的脏腑、组织、器官都得到充分的濡养，神经、内分泌、免疫三大系统功能正常。相应的我们的肌肤就会有足够的营养，血液循环得以改善，就会恢复以往嫩白与光泽，避免肌肉松弛；气血顺畅则津液充足，疏布于肌肤，就会减少皱纹；通过松筋手法操作，还可以加速机体的新陈代谢，排出体内多余水分与毒素，促进脂肪重新分布，而达到减肥、塑身等目的。可见，松筋疗法是美容养颜、养生保健的重要疗法。



三、松筋的工具



1. 双爪牛角棒：适用于腿部、臀部及手足末梢部位。



2. 中牛角：适用于躯体的部位。



3. 小牛角：适合身体大部分浅层松筋。

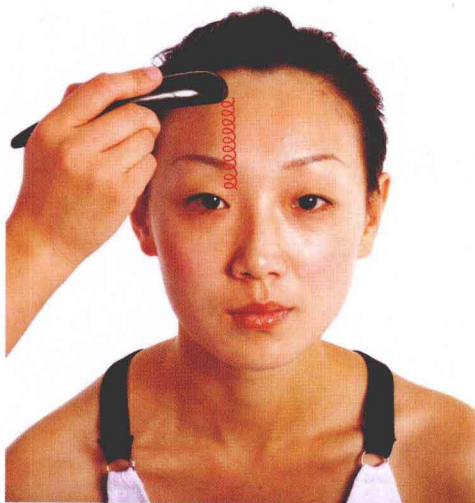


4. 头脸部、眼部、耳穴专用松筋牛角棒。

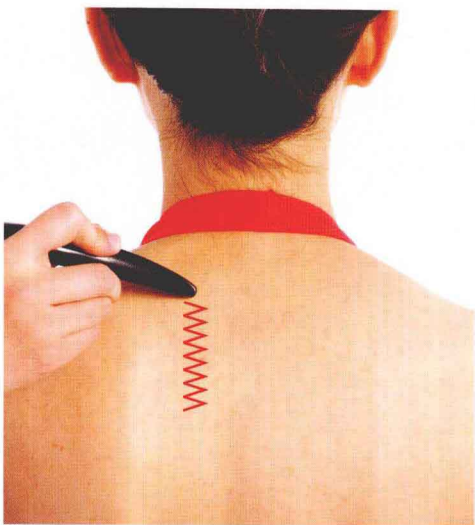


四、松筋的基本手法

1. 圆拨法：在经脉或筋结处作螺旋状操作。



2. 划拨法：在经脉或筋结处作“Z”字形划动。



3. 点拨法：在穴位或筋结处作点按手法。



4. 刮法：用牛角钝面刮痧。



五、松筋操作要领

1. 局部松筋

用松筋棒的钝角，作用于经络循行路线上或病损局部。每个部位反复操作5~7次，以局部泛红、有微热及酸胀感为度。操作时手法要

均匀、柔和，力度由轻到重。面部及皮肤浅薄处手法要轻，以免伤及皮肤。肌肉丰厚处可稍用力操作，以局部产生酸、胀、热感为宜。

2. 相关穴位松筋

用松筋棒的钝角，垂直作用于所选腧穴处皮肤，进行各种松筋法的操作。一般要求力度由轻到重，部位由浅到深，手法要柔和、渗透，频率不宜过快，每分钟60~100次，至局部有微微的酸胀感为度，每组穴位操作2~3分钟为宜。

3. 反射区松筋

(1) 耳部反射区

操作时，以一只手抵住耳郭的背面，将相应的耳穴突显出来，另一只手持松筋棒由轻到重地进行点压，直到耳穴局部有明显的酸、热、胀的感觉，每个穴位点1~2分钟，点压之后，还可以配合全耳部的揉搓按摩，至耳部温热为度。

(2) 足部反射区

以松筋棒的尖端或钝端在各反射区上进行点拨或刮拭的松筋操作。一只手握足部，另一只手握松筋棒由轻到重地点拨或刮拭，直到反射区局部有明显的酸、胀、热感。每个穴位点1~2分钟，点压之后，还可以配合全足部的揉搓按摩，至足部温热为度。

六、松筋操作的注意事项

(1) 松筋操作前要在局部涂些介质，如凡士林霜等。以免伤及皮肤，又利于松筋手法的顺利操作，而提高疗效。

(2) 忌空腹及饱腹后进行松筋，以饭后2小时为宜。

(3) 孕妇及皮肤感染者，或有过敏性紫癜的患者，不宜进行松筋。

(4) 对于老人、儿童及体质虚弱者，松筋手法要轻，不宜过重。



第二章

头面部松筋美容

头面部松筋手法主要是改善头部的血液循环，
坚强发根、使头发催生、恢复发质应有光泽，调畅面部气血、激
活和恢复面部的生理功能，使面部的肌肤得以紧致、提升。





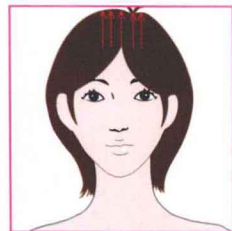
乌发润发

乌发润发是指改善头发干枯无泽、发黄灰白的状况，使之乌黑有光泽。在正常的生理情况下，人到四五十岁后，头发会逐渐开始斑白，但如果在刚刚进入中年，甚至是在青少年时期就出现白发，或者头发萎黄、干枯、灰白，则不正常。现代医学认为，头发的早白、枯黄多与营养不良、过度疲劳、贫血、糖尿病、胃肠病以及遗传等因素有关。

方法一 局部的松筋

全头刮法

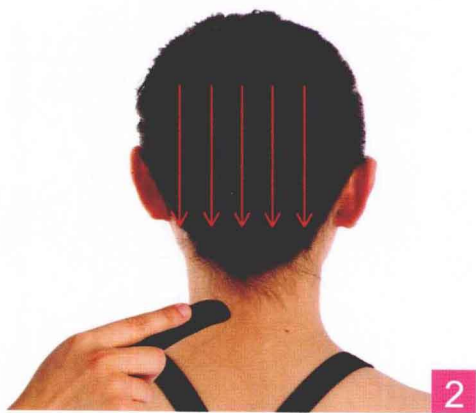
头顶刮法：以松筋棒的钝面在头顶部进行刮拭，力度适中，刮5~7次，以头部有微热感为度。（图1）



操作原理

祖国医学认为毛发早白、枯黄是由于气血亏虚，不能上荣，而致毛发失养；或者由于脾失健运、气血化生不足，毛发失于濡养，或者后天精气过度消耗，而致须发不荣。乌发润发的松筋以头部的松筋操作为主，并配合健运脾胃、补益肾气、调和气血的穴位进行松筋，以起到补脾益肾、黑发润发的目的。

后头部刮法：以松筋棒的钝面在后头部进行刮拭，力度适中，刮5~7次，以头部有微热感为度。（图2）



侧头部刮法：以松筋棒的钝面在侧头部进行刮拭，力度适中，刮5~7次，以头部有微热感为度。（图3）



方法二 相关穴位松筋

1. 头部穴位松筋

风府穴、风池穴、头维穴、百会穴、神庭穴、率谷穴做重点的开穴操作。（图4~6）

