

<<经络松筋法>>

图书基本信息

书名：<<经络松筋法>>

13位ISBN编号：9787538437652

10位ISBN编号：7538437657

出版时间：2008-10

出版时间：王苓安 吉林科学技术出版社 (2008-10出版)

作者：王苓安

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<经络松筋法>>

前言

我与苓安相识多年，前年听闻苓安有出书的意愿，我便予以大力的支持及鼓励，因为我知道苓安绝对有能力写出一本跨时代的好书。

苓安从事美容整复已二十多年，这二十多年来，苓安从美容助理晋升为台湾地区知名讲师，店面也从一家自营工作坊发展成全地区加盟连锁店，技术从肤浅表面的传统美容转变成深层治本的整体保健美容，这一切的蜕变全出自于一股急欲造福世人的渴切。

苓安自幼便是个体弱多病的药罐子，因此很能体会疾病所带来的不便与痛苦，而也正是这种自身深切的体会，使她每每发现有关保健养身的新知，便毫不保留地推广出去，希望世人都能免除恼人的病痛。

因此，她办教学、成立推广协会、在全省开设养生会馆，乃至如今出书，目的就是要让大家都能拥有健康、优质的生活。

<<经络松筋法>>

内容概要

《每天健康一点点系列：经络松筋法》介绍了“经络松筋健康美容术”。这种“美容术”最精湛奥秘之所在：它可通过筋结硬块疏通，达到筋膜重整，解除压力和酸痛，使肌肉与骨骼系统平衡和谐，让身体功能重新整合的生理与心理治疗术。肌肉、骨骼、脏腑、情志可说是互相串连，身体与心灵是一种互动、相互关联对应的整体医学。因此，人体所呈现的种种问题、不平衡，必须趁早保养调理，因为问题不解决，将导致原本只是经络体表的表症，却因延迟变成脏腑病变里症。

<<经络松筋法>>

作者简介

王苓安，台湾地区经络松筋整体健康协会理事长；台南市经络松筋整体健康协会理事长；伊荳整体健康美容公司松筋整复美容教育总监；台湾“中华日报”经络松筋保健班讲师；台湾地区整体美容艺术美甲推广协会监事。

<<经络松筋法>>

书籍目录

推荐序一 一股急欲造福世人的渴切推荐序二 期望唤起时人对经络保健的注意推荐序三 美容整复界之表率推荐序四 居家必备的养生保健工具书作者序创立属于自己的健康美容养生文化前言每天10分钟，健康美丽看得见第一章 老祖宗的智慧结晶一、生命能量养生观二、人体内有十二个管家——十二经络经络的组成1．十二经脉2．十二经别3．奇经八脉4．十五络脉5．浮络、孙络6．十二经筋7．十二皮部三、松筋的泻与补1．肝火旺者2．肝气虚者3．肺有邪热症状4．肺气虚亏5．热邪袭大肠6．大肠虚7．胃虚8．胃邪热蕴积人身三宝——精、气、神四、打通僵硬的筋脉——经络松筋术五、什么是好转反应1．酸性体质2．贫血、低血压3．胃不好4．肠不好5．肝不好6．肾功能不好7．肺功能不好8．易腰酸背痛者9．面部皮肤10．妇科不适六、独特的经络保健术——牛角松筋七、牛角松筋术源远流长1．中医脏腑经络学理论2．中医筋脉理论3．松筋手技4．松筋手技深层松解筋结八、排毒，“放火”，酸痛消九、健康活力牛角松筋法1．牛角松筋的优点2．牛角松筋手法特色3．松筋手法4．牛角操作手法应用5．牛角松筋手法操作要领6．牛角松筋的正确姿势7．认识牛角松筋的工具8．净化牛角方法9．牛角松筋的注意事项10．牛角松筋手法操作禁忌11．牛角松筋配合使用商品注意事项第二章 健康美丽轻松DIY全方位经络松筋健康美容六大手法一、立即年轻五岁的变脸秘诀[1]健康美白。只因为气血通畅1．脸部经络认识2．脸部经络松筋调理手法[2]松筋、开穴10分钟1．耳朵2．颈部3．额头4．眉、眼睛5．鼻6．脸颊7．嘴角[3]居家DIY二、耳聪目明一级棒[1]明目着重养肝肾1．睛明穴2．承泣穴3．四白穴4．丝竹空5．瞳子髎6．鱼腰穴7．阳白穴8．攒竹穴9．太阳穴10．鱼尾穴11．球后穴[2]松筋、开穴10分钟1．与眼部相对应的经穴处做穴点刺激与筋膜放松2．眼周筋膜与穴位做松筋开穴手法[3]头部SPA松筋舒压1．保养功能2．中医头痛经络辨证3．日常居家DIY手法4．工作室专业头部松筋按摩手法三、不再腰酸背痛[1]腰背——人体的中流砥柱1．长期姿势不良2．内脏功能失调3．激素分泌不足4．曾经跌打损伤处未予妥善治疗5．身心压力大，工作繁忙或长期处于紧张状态6．情绪（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）表现失调7．熬夜8．运动不足9．饮食习惯偏差10．背部经脉认识11．背部经络松筋调理手法[2]松筋、开穴10分钟1．头颈肩区松筋手法2．大椎至至阳（上焦部位）含肩臂区的松筋手法3．背部至阳至命门（中焦部位）松筋手法[3]背部筋膜梳理与顺气排毒背部松筋+椎骨活络按摩术1．颈部位2．背部经筋按摩脊椎保养3．肩胛、手臂理筋4．背、腰、臀、伸展按摩手法[4]一推、二灸、三吃药四、丰胸塑型保养心肺功能[1]经络通，心肺强1．手部经络认识2．经络松筋调理手法[2]居家DIY五、和小腹凸起说Bye-bye[1]“身体正面松筋”与“推肠按摩术”1．认识身体正面经络2．腹部经络松经调理手法[2]松筋、开穴10分钟[3]居家DIY六、做个丰臀俏美人[1]中医“养肾”与西医“抗衰”实为异曲同工[2]松筋、开穴10分钟1．[3]居家DIY七、拥有修长美腿的秘诀1．足部经络认识2．足部松筋特色1松筋、开穴10分钟2居家DIY第三章 养生保健有一套一、远离e时代文明病1了解真正的病因2善用经络保养方法3牛角松筋术是最佳选择139二、留住青春不是梦1青春养生工程从体内做起1．筋结、气血运行不畅，容易衰老2．性激素失调对男、女的影响3．肾精天癸数2每个月的好朋友3青春窈窕不复胖147三、全身放轻松1整复美容身体动力学筋膜加强放松术2均匀力学压膝健康法152四、吐纳排毒真健康1神奇的腹式呼吸1．腹式呼吸（有意识呼吸）2．胸式呼吸（无意识呼吸）四、身体净化排毒DIY1．排毒操一式2．排毒操二式3．排毒操三式（拍打法）158五、生活化养生保健1把“偶尔”变成习惯1．正确饮食保健1602．规律生活作息3．保持心情平静、和谐愉悦4．适度运动锻炼、强健身体5．养成正确姿势，维持身体平衡2经络生活化养生常用穴位与保健要诀1．中医临床保健治病常用指压穴2．保健十六要诀3．饮食六宜3让好身体遇上好食物1．平性2．凉性3．寒性4．温性5．热性附录一“经络松筋术法”临床实例分享个人亲自操作实例附录二全身各部位经络图附录三山药精华霜制法

<<经络松筋法>>

章节摘录

插图：

<<经络松筋法>>

编辑推荐

《经络松筋法》：每天健康一点点系列。

国内第一本经络松筋养生著作神秘的十四经脉，深层筋膜放松术，每天10分钟，点点健康贴近你。松筋手法不同于指压、按摩、推拿、刮痧自己动手即可通畅全身筋脉气血老祖宗千年智慧的结晶，当代松筋圣手助你和亲人健康无忧、颐养天年苓安自幼便是个体弱多病的药罐子，因此很能体会疾病所带来的不便与痛苦，而也正是这种自身深切的体会，使她每每发现有关保健养身的新知，便毫不保留地推广出去，希望世人都能免除恼人的病痛。

五花八门的养生术、民间疗法与满街林立的中、西门诊和医院。

然而，究竟哪些才有效益？

哪些才能得到根本的治疗呢？

如果您也被这些问题困扰许久，那么我建议你不要放下手中的《经络松筋法》，耐心地把它读完，因为在您阅读完之后，您将会得到十分满意的答案。

经络在人体乃气血载运能量系统，是内脏与体表联系感应传导循环系统，经络运行顺畅可主导人体健康，而其阻塞不通之处，常在肌筋膜处呈现僵硬、固体化、筋结现象、影响神经与血液传达输送，须运用各种手法松筋开穴，使经络运行顺畅，筋脉柔软健康，方是打通筋脉、维护健康的最佳保养方式。

经络气血运行路径其产生的阻碍点，与人体筋肉组织结构的相关连性，及经络“气阻”与筋膜结构“筋结”之间相互影响，常是造成现代人各种酸麻胀痛与气血运行不顺的自律神经失调、身体诸多不适症状的成因之一，然而，重视养生保健的现代人却最忽视肌筋膜保养这一环节！

本套手法是结合经穴顺气按摩、美容舒缓所独创的，在不针、不药的原则下，运用在自我及家庭养生保健方面，是非常好的健康保养法。

其实经络松筋能赢得社会大众广大的认同与回响，最主要原理是“经络松筋健康美容术”六大术法将中医十四经脉能量养生理理论与椎骨自律神经医学、激素平衡保养三大理论基础结合，融入现代医学肌肉软组织学，创新研发全方位健康美容术法，正确运用与操作术法，功效立即呈现，让所有参与学习者心生喜悦与感激之心。

<<经络松筋法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>