第一图书网, tushu007.com

<<经络松筋法>>

图书基本信息

书名：<<经络松筋法>>

13位ISBN编号：9787802499140

10位ISBN编号：7802499143

出版时间：2012-10

出版时间：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：王苓安

页数：171

字数：173000

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

第一图书网, tushu007.com

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，这二十多年里，苓安从美容助理晋升为台湾地区知名讲师，苓安自己开设的养生会馆从一家自营作坊发展成全地区加盟连锁店，苓安的养生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苓安有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”，因此她很能体会疾病给人带来的不便与痛苦，而也正是这种自身深切的体会，使她每每发现有关保健葬身的新知，便毫无保留地推广出去，希望世人都能摆脱恼人的病痛。

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。

这本书可视为苓安这二十多年来的心血结晶，书中集结了古今中外的养生智慧，并融入苓安以多年实务经验所创的经络松筋法，形成一套“经络松筋养生术”，其内容之精彩足以称得上是业界的经典之作。

加上本书深入浅出、条理分明、图文并茂，且理论与实例兼具，符合各种读者的需求，可说是一本人人必备的好书。

仅此恭贺本书能顺利付梓，也诚心推荐这本书给所有的朋友。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人们身体出现各种酸麻胀痛与气血运行不顺有很大的关系，经络松筋法在不打针、不吃药的原则下，运用按摩手法疏通筋结，使气血运行顺畅，达到保健的目的，是一种简单、实用、有效的家庭养生方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王苓安，台湾著名“松筋圣手”。
年少时曾遭遇车祸，患了脑震荡和风湿症，病痛的折磨带给她不可言喻的痛苦。
后来，她在实践中成功创立了经络松筋法，彻底改善了自己的身体状况。
数十年来，她一直致力于推广经络松筋法，造福无数人。

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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｜调理全身经络，拥有健康身心
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｜每天10分钟，健康美丽看得见
第一篇　流传千年的养生智慧
我从事经络美容整复20年，举凡市场上的指压、油压，美容师的淋巴引流、舒缓放松按摩手法、气血顺气拍打，以及民俗疗法的各式刮痧、拔罐、推拿等手技，我皆有实际临床经验。
然而直到8年前，我学到了传统医学中以经络学为基础的“松筋术”后，才恍然领悟昔日所学皆是枝枝叶叶的经络一隅，而远非真正的经络全貌。

一、全方位保养秘诀
（一）人身三宝——精、气、神
（二）经络松筋，提升生命能量
二、认识我们的经络
（一）人体的大管家——经络
1.十二经络
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
（二）经络松筋术，打通僵硬的筋脉
三、经络松筋有奥妙
（一）松筋的泻与补
1.肝火旺
2.肝气虚
3.肺有邪热
4.肺气虚亏
5.热邪袭大肠
6.大肠虚
7.胃邪热蕴积
8.胃虚
（二）经络调理，别惧好转反应
1.酸性体质
2.贫血、低血压
3.胃不好
4.肠不好
5.肝不好
6.肾不好
7.肺不好
8.易腰酸背痛
9.面部皮肤暗沉
10.妇科不适

第一图书网, tushu007.com

四、独特的经络保健术——牛角松筋
（一）运用牛角松筋术快速松解筋结
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
（二）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.净化牛角的方法
9.牛角松筋的注意事项
10.牛角松筋手法操作禁忌
11.配合牛角松筋的商品及使用
第二篇　健康美丽轻松DIY
历经多年临床操作，有鉴于传统中国松筋手法与现今推拿手法皆过于强硬，不够细腻柔软，特将个人多年在美容界舒缓放松按摩精髓融入，以满足消费者对健康、美容、养生的需求。
如此，方能使经络松筋学术得到广泛推广，使其展现蓬勃生机。

一、全方位经络松筋健康美容六大手法
二、立即年轻五岁的变脸秘诀
（一）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
（二）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
（三）居家操作
三、耳聪目明一级棒
（一）明目着重养肝肾
（二）松筋、开穴10分钟
1.与眼部相对应的经穴处
2.眼周筋膜与穴位
（三）头部松筋舒压
1.保养功能
2.中医头痛经络辨证

3.日常居家操作手法
4.工作室专业头部松筋按摩手法
四、不再腰酸背痛
（一）腰背——人体的中流砥柱
1.背部经脉认识
2.背部经络松筋调理手法
（二）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
（三）颈背筋膜疏理与顺气排毒
1.颈部经筋按摩手法
2.背部经筋按摩脊椎保养
3.肩胛、手臂理筋手法
4.背、腰、臀伸展按摩手法
五、丰胸塑形保养心肺功能
（一）经络通，心肺强
1.手部经络认识
2.经络松筋调理手法
（二）居家操作
六、和小腹凸起说再见
（一）“身体正面松筋”与“推肠按摩术”
1.认识身体正面经络
2.腹部经络松筋调理手法
（二）松筋、开穴10分钟
（三）居家操作
七、做个丰臀俏美人
（一）中医“养肾”与西医“抗衰”实为异曲同工
（二）松筋、开穴10分钟
（三）居家操作
八、拥有修长美腿的秘诀
（一）腿部松筋与“睡眠姿势健康法”
1.足部经络认识
2.足部松筋特色
（二）松筋、开穴10分钟
1.足背面松筋手法
2.足正面松筋手法
（三）居家操作
第三篇　让养生成为一种生活方式
经络松筋法的特色是以经络学为依据，再融合现代西医肌肉组织结构原理，设计的一套技术手法。它沿经络和筋脉走向，采点、线、面深层疏通筋结，使筋膜组织功能恢复正常，使周身气血运行顺畅，人体一切组织器官自然运作正常，维持生命的健康。

一、远离e时代文明病
（一）了解真正的病因
（二）慎用市面保健方法
（三）牛角松筋术是最佳选择

二、留住青春不是梦
（一）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.肾精与天癸的关系
（二）每个月的好朋友
（三）青春窈窕不复胖
三、全身放轻松
（一）整复美容身体动力学筋膜加强放松术
（二）均匀力学压膝健康法
四、吐纳排毒真健康
（一）神奇的呼吸
1.腹式呼吸（有意识呼吸）
2.胸式呼吸（无意识呼吸）
（二）身体净化排毒DIY
1.排毒操一式
2.排毒操二式
3.排毒操三式（拍打法）
五、生活化养生保健
（一）把“偶尔”变成习惯
1.正确饮食保健
2.规律生活作息
3.保持心情平静、愉悦
4.适度运动
5.养成正确姿势，维持身体平衡
（二）日常生活穴位养生与保健
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
（三）让好身体遇上好食物
1.平性食物
2.凉性食物
3.寒性食物
4.温性食物
5.热性食物
第四篇　经络松筋法临床实例分享
医已病者为下医，医欲病者为中医，医未病者为上医。
经络医学既可作为疾病之前的预防保养，更有防病、治病的临床实例，可谓古人智慧结晶的上乘医学。

一、学员操作实例
（一）不药而愈的抑郁症
（二）癌症也不可怕
（三）多年宿疾一日清
（四）胸部肿块不药而愈
（五）减重90斤的吕太太
二、个人亲自操作实例

第一图书网, tushu007.com

附录｜十四经脉主要松筋操作穴位图

章节摘录

版权页： 插图： （二）经络调理，别惧好转反应 中医有云：“ 药不瞑眩，不生痊愈。
”在调理身体经络过程中，随着经络逐渐被唤醒，身体会发生一连串不同反应，此现象代表人体功能正在进行重建工作。
好转反应会逐渐产生，且不固定在同一部位发生，此是身体经络气阻被疏通，能量增强，身体本能的自愈力发挥细胞再生及动能活化必须经历的过程。
临床上，年轻人身体产生不适症状，多半是姿势不良导致筋肉僵硬影响循环所致，多数没有好转反应；但年龄越大、身体越不好的人，其症状多已深入内脏，已经不是表层筋脉僵硬气阻的问题，所以，好转反应反而会比较强烈。
在初期经络调理过程中，进行过1～5次调理后，原有诸如局部酸麻痛或内脏不适，以及胸闷、头晕、失眠、胃胀、尿频、腹泻等症状会得到改善。
但如果已经是有内脏疾患的病人，会在第5次左右才感觉到许多不适症状被引发出来。
其实这是因为初期约1～5次是处理经络表疾（已呈现在外症状），多次调理之后，通过经络气血运行传导，将脏腑里症（病气）引发至经络表症，再次呈现一些好转反应。
此时必须向对方说明原理，继续进行保养调理，方能达到经脉通畅及脏腑功能调和与正常之目的。
在正统经络松筋手法操作时，会先施予全身肌肉、神经系统镇静安抚放松的手法，再渐进式点、线、面深层松筋消除“ 筋结 ”。
待深层松筋结束后，再依人体气行方向及血液流向，运用按摩手法增强排毒，帮助肌肉恢复柔软弹性，故好转反应现象会比一般保健按摩或服用草药、保健食品症状轻得多。
松筋保健期体质改善会因个人生活习惯、作息规律、饮食、工作压力不同而有不同的表现，且人体细胞代谢周期约120天，故细胞修护、体质调整的时间大约为3个月左右。
以下对不同身体状况的人松筋后常有好转现象的情况进行概略说明。
1.酸性体质 因体内毒素排出体外，皮肤易出现红疹，约3～7天即可消失。
2.贫血、低血压 因长期头颈部气血不佳，缺血、缺氧、筋脉已阻，松筋后因加速气行、血行，新陈代谢率增强，故易产生因气血活络而出现的头晕与胀痛感，此现象约2～5小时后即会减轻至消失。
松筋后，若产生头晕、胀痛的现象，有可能是头颈部天柱、风池、完骨穴区筋脉未松开，气血不畅通所导致的现象，操作者可加强此区手法，以改善头晕、头胀痛。

编辑推荐

《经络松筋法(修订升级版)》编辑推荐：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，那么我建议您不要放下手中的这本书，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。

第一图书网, tushu007.com

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