

《鬆筋開穴與經絡美容》

图书基本信息

书名：《鬆筋開穴與經絡美容》

13位ISBN编号：9789866664335

10位ISBN编号：9866664333

出版社：元氣齋出版社有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

序：鬆筋開穴與經絡美容正流行 林傑斌 有一天清早經過台北市的大安森林公園，看到小廣場上圍了一圈又一圈的人，他們在老師的引導下按摩手腕、拍打全身，有時又拍腿、蹲下，然後一起喊出「經絡健身」！雖然語意不是非常清楚，但聲音宏亮，頗吸引人。果然不久之後就有人過來參觀，有的圍在小廣場四周，有的則在樹蔭下站著，連相鄰的馬路旁也站了很多好奇的觀眾；有些原本正在散步、跳舞者也陸續加入，氣氛相當熱絡而和諧。走到小廣場正面，才看到掛了一幅紅布條，上面寫著「經絡健身」四字。後來幾次路過都刻意回頭望了幾眼，發現他們從隆冬到初春，從盛夏到秋涼都沒有間斷，天天在這裡練「經絡按摩運動」，成員以中高年人為主，也有一些較年輕的人。整個活動由六十五歲的王老師帶領，他說從公務人員退休後，早上經常到公園運動健身；原來都練「擊掌功」或稱「拍手功」，也就是兩個手掌互相拍打、發出聲響，以刺激手上的經穴，達到保健作用。後來覺得過於單調，自己一個人練習缺乏與他人互動，總是美中不足。後來機緣湊巧，二〇〇六年八月接觸了經絡按摩健身法，動作可簡可繁，視自己的時間與需要練習；只要動動手、腳和腿部，即可活動到內臟與全身經絡。若深入練習、應用，還有美容、養生效果，現在街頭巷尾到處都有「經絡按摩」或「經絡美容」、「鬆筋理療」、「經絡按摩養生」一類的招牌，連護膚中心、養生館、國術館、中醫診所都將「經絡按摩」列入營業項目，可見受歡迎的程度。中華文化博大精深，養生保健、美容養顏的方式多如過江之鯽，不勝枚舉，只要有點效用，大家就爭相學習，而且只要學到一點皮毛就敢開業，實在令人佩服，但也不禁捏一把冷汗。因為經絡為人體最重要的保健系統之一，一定要花費一些時間仔細學習才能有所體會，進而觸類旁通，為人服務。王老師說，自從退休之後，生活作息整個都亂掉了，雖然每天都可以睡到自然醒，但醒來之後家裡往往空無一人，生活很單調無聊。過了一段時間之後，忽然感覺頸椎附近疼痛，轉動不利；手上不知何時也凸起一塊，按壓時感覺相當疼痛。為此而去看了好幾家診所、養生館、國術館，也試過民俗療法，結果都無效。後來有一個機會接觸到經絡按摩，老師只教他幾個搓手動作，做了幾次之後竟然就漸漸不疼了；再做幾個「鬆筋」的經絡運動，頸椎疼痛的毛病終於慢慢痊癒。他覺得非常神奇，就花了一年多時間用心學習，再經過一段時間的練習之後，試著每天早上與三五好友到大安森林公園練習。有些人看到他們的動作很簡單，就跟著學習，結果愈聚愈多，變成一個團體運動，大家都叫他王老師而不名。現在他每天早上六點到大安森林公園，大約陪大家練到九點或十點，回到家大約十一時。「其實真正練習的時間沒有那麼長，每個人只要每天用心練二十五分鐘的經絡按摩法，就可以收到祛病強身的效果。」事實上，不管什麼運動都貴在持之以恆，只要常常活動必定對身體有好處。世上最好的藥，是我們日常生活中喝的白開水，雖然淡而無味，卻能促進循環代謝，每天都不可或缺。而最好的醫師為我們體內的免疫系統，只要免疫力正常就可以「抵禦外侮」，預防細菌或病毒入侵而生病；即使體內的細胞惡變，免疫系統也可以將其消滅、吞噬，因而保持健康。而要保持免疫力正常，或強化其功能，最簡易、有效的方法就是刺激經絡。人體的經絡由十二條正經與奇經八脈構成，每一條都與中樞神經、大腦、臟腑相聯繫；因此可以將疾病、不適等訊息通知相關的組織、系統，再由大腦發出命令，動員其他地方的力量以修復受損的組織、器官，萬一已嚴重受損、難以修復，那就設法予以再生。而經絡按摩就是一種溫和的刺激，可以將受損或修復的訊息傳到腦部與中樞神經，以採取最適當的對策。鬆筋理療、經絡按摩本身也具有疏通、濡養神經與血管系統，促進五臟六腑、四肢百骸氣血暢通的作用；只要經脈不被阻塞、氣血暢通，就可以保持並促進身心健康。但經絡按摩與坊間的腳底按摩、指壓不同，並不是壓得愈痛愈有效。以前大家都認為「傷筋動骨需要一百天才能治癒」，也就是一旦筋骨受傷，至少需要三個月才能好轉。其實藉由經絡物理療法，通常很快就可以自然痊癒；也許每個人的體質與健康狀況略有差異，復原情況略有不同，但快與慢之間應該不會超過十天。何況鬆筋、經絡按摩法也比吃藥安全，因為「藥也是毒」，吃太多藥會造成肝臟與腎臟的負擔；而經絡按摩只是輕輕刺激體表的經穴位置，沒有侵入性，甚至比針灸還要安全。當然每個經絡主管的部位不同，按摩、刺激的方法也各有巧妙之處，例如拍打、按摩與針刺的手法就有區別，按摩臉部、胸部與背部的作用亦有差異，豐胸、減肥與改善不適的按摩法亦有相當大的差異，讀者必須依照個別需求來做選擇，才能達到應有的理想。本人已經研究養生保健、經絡按摩、美容養顏多年，也曾與多位相關業者合作過，對於穴位、經絡、鬆筋理療等頗有一些體會，這幾年多將重心放在鬆筋理療、經絡按摩與脊椎保健上，有些屬於民俗療法的範疇，體驗過的人都說確實很不錯。近來發現坊間以經絡美容、鬆筋理療為號召的工作室、連鎖店極多，很多業者都來詢問詳細作法，希望能夠作為教學參考書以及個人DIY的

《鬆筋開穴與經絡美容》

範本；加上因緣際會看到王老師的熱心奉獻，心有所感，亟思有所回饋。於是將手邊的資料與從事民俗療法多年的經驗編整成書，重點放在經絡按摩美容、鬆筋保健養生，以及以簡易運動做經絡按摩等，希望可供需要者參考。書成之際，要感謝多位合作夥伴的協助，提供相關資料並斧正手方，也謝謝出版社工作人員的辛勞。本書可以說是個人從事保健養生工作多年的心血結晶，然匆促付梓，不周延之處在所難免，還祈望各專家指教。

《鬆筋開穴與經絡美容》

內容概要

細說鬆筋開穴潤膚養顏、祛斑除皺，豐胸及美化臀腿曲線等經絡美容與中醫按摩要訣，強調只要經絡暢通自然就可以健康亮麗。附詳細經絡、穴位與按摩手法圖，可說是業者最佳參考書，也是個人經絡按摩、改善不適之隨身寶典。

《鬆筋開穴與經絡美容》

作者簡介

林傑斌 美國西北大學碩士 從事健康與經絡美容寫作多年 現與中華太乙鬆筋療法協會
合作 出版一系列鬆筋開穴與經絡美容書籍

《鬆筋開穴與經絡美容》

書籍目錄

序：鬆筋開穴與經絡美容正流行第一章 經絡的位置與效用什麼是經絡經絡與神經、荷爾蒙有關神經分佈與自律神經功能 自律神經失調會出現多種症狀自律神經大大影響荷爾蒙功能所有病都能在經絡上找到利用子午流注原理按壓痛點 生活中處處都有經絡療法的影子隨時隨地可做經絡按摩穴道按摩最簡單 隨時隨地練習腿部運動 辦公室簡易健身法 經常做做「家庭操」學道家按揉全身養生 點穴與艾灸 腹式呼吸法有如經絡按摩經絡美容可以豐胸美臀推拿按摩原理在鬆筋、消氣阻 共有十六種基本手法和五大術法出現輕微痠痛、瘀傷、思睡很正常第二章 經絡美容自己來 (DIY) 經絡按摩基本手法推法 拿法 拍法 打法 點法 按法 揉法 搓法彈法 撥法 掐法 捏法 切法 叩法 擦法 抹法一般經絡美容多分為四類八法潤膚養顏法 祛斑除皺法 調理臟腑美顏色 以鬆筋增加經絡美容能量第三章 經絡按摩治百病經絡暢通之後疾病自然治癒改善慢性疲勞症候群 延緩糖尿病併發症發作時間 高血壓不一定要服很多藥強化骨骼、預防骨質增生 「摩腹」改善胃腸功能失調 解除肩頸背僵痛眼睛疲勞宜熱敷並點按 按揉加摩腹改善中風後遺症 穴位點按緩解感冒症狀月經疼痛按血海穴 憂鬱、焦慮按「開心穴」其他小病也可以改善食慾不振 改善性功能 預防白髮劇增 其他小毛病改善法第四章 經絡按摩也可以養生保健全身經絡調氣養生體操先熱身 按摩內臟 按摩髓腔 整合調控法：背部「諸陽之海」督脈養生秘訣胸部經絡按摩強化心肺功能撫摩胸口 雙掌重疊按摩胸腹 深呼吸雙掌交錯按摩胸腹 兩手交替拍胸捶背雙掌摩擦胸肚 擴胸 按壓內關穴減肥經絡按摩體操活動腰背部 活動腿後部 按摩腹部 斜向抬腿 反向斜抬腿 抱腿仰臥起坐按摩腳掌反射區簡單動作有助健康活動腳趾益腸胃 常搓足底能明目 揉捏手掌調臟腑 拍打手背防雀斑輕拍腰背補肝腎結語：經絡按摩有助於組織修復、再生附錄：胸腹部常見疾病與不適心臟一出問題就可能致命 肺部疾病患者激增的警訊 胸部疾病以女性居多腹部常見問題與解決之道

《鬆筋開穴與經絡美容》

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:www.tushu111.com