



仁立康[®]

RLK-319

经
络
按
摩
仪

使
用
说
明
书

专利号:201720672719.9

山东天健生物科技有限公司

2017-06-23

目录

第一部分：公司与品牌介绍.....	3, 4 页
第一章：公司介绍.....	
第二章：品牌介绍.....	
第二部分：RLK-319 产品背景与机理.....	5, 10 页
第三部分：RLK-319 产品结构特点与使用说明.....	10, 13 页
第四部分：RLK-319 经络按摩仪保健养生法具体运用.....	14, 51 页
第五部分：RLK-319 使用后常见的反应与退病现象.....	52, 53 页
第六部分：RLK-319 经络按摩仪机器保养与注意事项.....	54 页
第七部分：RLK-319 经络按摩仪其他健康机理.....	55, 57 页

第一部分：公司介绍品牌故事

一、公司介绍：

山东天健生物科技有限公司是一家集健康教育、健康管理、生物科技技术研发与创新、互联网大健康资源平台整合为一体的高科技企业，公司注册在山东省济南市国家高新技术产业开发区。天健科技联合国内知名中医药大学、中医药产业企业、组织以及中医药业内名医名人共同创办的教育产业互联网平台，平台以中医技能教育培训、执业资格证书培训以及中医资源数据挖掘为主，同时集合中华民族中医药资源、健康养生服务机构、养生养老基地、中医门诊、名人名医、中医药科研服务机构、中医药国际交流、中医人才服务、基金与资本等与一体；为社会提供中医药健康咨询，健康指导，健康服务，健康教育，健康档案，私人保健医生，品牌加盟，中医健康管理方案、健康养生机构管理、技术人才服务输出。

山东天健自成立以来，在国家卫生计生委、人社部、国家中医药管理局等相关领导的关心和支持下，与北京中医药大学、山东中医药大学、中国中医科学院、中华中医药学会、世界养生大会、世界中医联合会、中国保健协会等行业组织建立了合作关系。同时在山东发起成立山东中医养生产业联盟。并创立自由品牌仁立康。

天健注重健康产品平台建设的同时，更注重科技创新与新产品研发，天健汇集了全国众多国医大师、中医界院士泰斗、中医疗法技能名师、中医技能祖传民间高人及养生名家和多所中医药大学中医界权威人士，组成了智囊专家委员会，研发仁立康中医健康养生系统教育解决方案和新产品、新项目。特别是传统中医理论融合现代科技的健康养生自然疗法新设备与新产品。

山东天健致力于打造一个中医养生健康产业领域的 O2O+F2C 的移动互联网综合平台，其宗旨为解决人类的亚健康与慢病困扰，让人类防患于未然一治未病而培养人才、提供健康管理解决方案和健康档案；平台作为中医养生行业的引领者和标准化体系的引导者，以产业资源整合为主要途径，打造中医养生全产业链生态系统服务平台；以传统中医融合现代科技筛选出更加优质有效的技术与产品而利用非药物疗法更好的服务人类健康，同时推动中国中医养生产业步与中医文化的发展。

二、品牌文化：



天健使命：顺天爱人 大爱天下

天健理念：天人合一 无为而治 无药而愈

整个标识构成有三个字和图案组成。

仁立康三字寓意：

1 何谓仁？

- 1) 仁者，仁义也。指与人相处时，能做到融洽和谐，做到关照，即为仁。
- 2) 仁者，易也。凡事不能光想着自己，多设身处地为别人着想，为别人考虑，做事为人己，即为仁。儒家重仁，仁者，爱人也。简言之，能爱人即为仁。
- 3) 仁：代表天、地，指做人要效法天地。怀天地之心，以天性善良、地德忠厚的心来为人处事，即有博爱心、包容心。
- 4) 仁：指“不仅是我一个人，还有我以外的很多人；老吾老以及人之老、幼吾幼以及人之幼，将心比心对待每一个人。

2 何为立：

站，引申为竖起来；做出，定出；存在，生存；马上，即刻。

3 何谓康：

健康 安宁 丰盛 宽阔 健康产业。

三字连起来寓意有二：

1. 用仁爱之心 集合众人 一起从事健康产业
2. 用仁爱之心 让众人立刻健康。

4 图案寓意：上半部分是太阳光照大地，给世间万物光芒和能量，让世界万物健康茁壮生长、生存、生活。下半部分是地球上的一切生物、植物、包括人都倾心的接受上天赐予的光和能量，也象征着哺育我们的大地母亲。整个图标上有天的一切恩赐、下有地的一切恩赐、中间有我们追求完美健康的人类，完美的组成整个宇宙空间。同时也预示着一个完美的宇宙空间有三部分组成，所以一个健康的身体也应该有三部分组成即：身、心、灵。

整体品牌标识寓意：按照大自然宇宙中天、地之规律，用仁爱之心利用自然的综合式身、心、灵非药物疗法，让人类更快速的健康。

第二部分：产品背景与机理

第一章：产品背景

《黄帝内经》载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”皆络脉也”，并有“决生死，处百病，调虚实，不可不通”（《灵枢·经脉篇》）的特点，由此可见，经络的畅通对健康养生起着至关重要的决定性作用，懂得养生的古代各宗派高人把经络看成生命的半边天。熟识经络来调气养生，使宗气振奋，营卫畅通，元气充沛，就能够神气十足地健康生活，且能抗衰老、防疾病、延年益寿。经络养生既可心增强自身功能，又是适应自然的捷径。因此，现代也有学者将经络称作“人体的医魂”。

因此只要我们掌握了这些纤纤经络与穴位正确的疏通刺激方法，就能将健康把握在自己手中。也众人是珍爱生命的自然规律和养生真理。

如何简单、高效、安全、快速的疏通经络是山东天健生物科技有限公司的中医养生专家团队多年来一直致力于解决突破的问题，天健的专家团队经过多年的调研研究，与中医泰斗及道教养生高人交流探讨，依据大自然《太极阴阳》之规律，根据人体工程学和生命科学的理论，结合气功、中医经络学、全息疗法等中华医学与现代科技为一体，集经络疏通、保健、按摩、美容、塑性、祛湿祛寒、消炎止痛等七种强大功能于一身的专业经络疏通按摩仪终于问世，它以高频顺时针螺旋震动方式与人体经络气血循环全息共振，同时集合涡旋力场+超长波+磁疗+热疗，凝聚了当今最有效的理疗方式和多种生物能量场为一体。因此一经问世业界都称之为：“经络神器”、“亚健康调理机器人”。



第二章：产品机理

一、螺旋养生法：

螺旋震动就会产生螺旋气场或涡旋力场，宇宙螺旋气场在有形世界人们已经司空见惯，甚至早已开发利用，而在无形世界却未能广泛利用。它最初来自大自然龙卷风和涡旋水流的启示，龙卷风能够把一颗树连根拔起，甚至可以摧毁整个村庄和城市，涡旋水流可以冲刷污垢和击散凝结物。这种巨大的力场被称为“涡旋力场”。人类也将这种力场科学的运用着，比如：现代家庭的洗衣机，搅拌机，以及我们泡奶粉食物时，也经常用筷子或其他东西来搅动，从而使凝结部分达到溶化、分解的目的。正是这种神器的力场起着重要的作用。

基于此理，经多位医学专家和生物学家根据中医经络学和养生学，将这种涡旋力场科学的运用在人体的各条经络跑道上和肌肉组织上的一种全新概念的神奇健康养生法。它以超高螺旋回转方式所产生一种垂直于身体接触组织细胞的涡旋力场，并传入人体内，同时震动的力量就在身体接触组织起着搅拌运动的作用，经络按摩仪沿着身体的十四大经络和各肌肉组织缓慢的有序或无序的来回运动和螺旋按摩使其产生涡旋力场，带动局部和全身的经络气血和肌肉组织成螺旋状态高频循环运转，使血液不断冲刷血管壁的脂质瘀垢。同时搅拌运动和热使脂质瘀垢溶化。从而达到全身气血畅通，肌肉筋腱鞘松软，排除体内污垢毒素，促进人体微循环。因此也有业内人士称之为：“人体耕地机”。所以其具有体内洗澡，松土，化瘀治痹，祛病去痛之功效。

生物与螺旋：人类的生长、健康以及万物的存在与螺旋均密不可分。宇宙万物大到天体星系（银河系涡旋），小到微粒（中子、质子、电子）无一不是在气场的相互作用下旋转。旋转是万物运动的普遍规律，如果站在宏观的角度看万物运动的轨迹，旋转中螺旋，螺旋中旋转，螺旋再螺旋，这是非生命领域存在的现象。生命领域中螺旋气场存在痕迹也随处可见，如蔓类植物、爬蔓豆角、牵牛花、蔓罗以及各种藤类植物的蔓，树木的木纹、还有细胞原核生物形如螺旋的蓝藻、蛔旋藻；动物类比如：蜗牛、海螺、牛马羊的角纹和螺旋毛纹，深海有线行水母、人手脚指的斗纹、头顶的发旋等，无不成螺旋形状；令人更惊奇的是，细胞的遗传“密码”DNA生物基因，呈双螺旋形结构，逐级放大呈现四级结构：螺旋化，螺旋化，再螺旋化，折叠又螺旋化。国外研究发现人体纵横交错成旋转垂直状态，而穴位呈现更为密集的微粒子漩涡状态。科学家把“能量漩涡”称作“查科瑞”，并发现人体主要的“查科瑞”与中医经络理论的关联，我国古代就已经采用按摩来强化“能量漩涡”，通经达络，活血化瘀。因而国家养生专家指出：螺旋养生法是一种全新概念的神奇自然养生法，符合大自然规律，它的出现将给人类健康养生提供有价值的研究依据，是人类健康养生特别是经络养生领域的重大突破。

二、生物磁场效应：

磁—人类健康之宝，阳光、空气、水和磁，并称为维持人类生存的四大自然要素。地球是一个巨大的磁场，生活在地球上的人类处于巨大的磁场中，人体也

具有一定的生物磁场，并只有维持在平衡的状态下才能健康。但因当今世界高楼林立，大气受工业污染，无线电波充斥空间，特别是温室效应对臭氧层的破坏，造成宇宙射线对地球产生干扰，或因人体病变而致使人体生物磁场紊乱。磁场紊乱或缺磁会导致人体抵抗力下降、内分泌失调、神经衰弱、血液粘稠、疲劳和肌肉酸痛等。

磁具有止痛(磁场加速炎症渗出物消散，消除对神经末梢的机械压迫而止痛；磁场作用于穴位，能疏通经络，调和气血)；消炎(磁场加速血液循环，增加组织渗透性，使炎症物及时排除；又可激发生理功能，使白细胞数量增多，抗菌吞噬能力增强而消除炎症)；消肿(磁场作用下，血管扩张，血液流速加快，血管渗透性增强，促进渗出物的吸收和消散)；镇静(磁场通过抑制中枢神经，减轻紧张心理，缓解肌肉痉挛，调节神经系统，实现健康睡眠)和调节血压(磁场可使痉挛中的微循环扩张，降低血液循环的外围阻力，改善微循环而调节血压，磁场的刺激，有助于降低胆固醇含量和在血管壁的沉积)。

三、**超长波电磁场：**

仁立康经络按摩仪把一种模拟人体的生物磁场和现代超长波电磁场效应科学地融为一体。由于采用先进的能量透射新技术，因而使所产生的超长波电磁场能更有效地通过人体的皮肤、经络、脚、腰、手、胳膊、腿等局部组织投射到肌肉组织、细胞及血液循环系统中，恢复红细胞周围的负电荷。使人体因生物电磁场紊乱而失去负电荷而凝结和粘附在管壁上的红细胞重新排列、分离恢复其正常功能。同时其产生的生物磁场能够补充和调节人体因病变所致的生物磁场紊乱，从而达到活化细胞，消炎止痛，降低血液粘稠度，调节人体气血运行，改善局部受损组织器官血氧不足之功效。

四、**螺旋震动激活细胞并产热：**

古中医认为：“气血得热则行，得寒则凝”。人的体温与血液循环有着密切关系，尤其是足部的温度。医学所说的冷虚症、手足冰冷、惧冷症、寒症等的四肢厥冷，实际上是一种因末梢血液循环迟缓而出现的手足发冷的症状。长时间的手足厥冷又更加导致了血液循环的障碍，而血液循环的障碍更加剧了手足发冷的症状。因此相互间的影响就形成了一种恶性的循环，这就是手足厥冷症患者常会感到一旦发作时，就会越发严重的原因所在。一般女性和老年人多患。常见的症状是手、足冰凉，外界气温降低时更加严重，手足可呈紫红色，压之有白痕，有时多汗，多汗引起的潮湿又加重冷虚症，长时间的手脚冰冷就会影响到全身的健康，慢慢的就会产生亚健康状况甚至发生严重疾病，有些患者还会因手足厥冷而导致失眠，女性患者有时伴有妇女病、胃肠病、神经痛等，一旦如此非常痛苦的。

经络按摩仪长时间局部震动或者高速高频震动就会激发局部组织细胞自身产热，直接作用于直接按摩组织的反射区，让此区域迅速产热，从而更加有效的达到驱风散寒、温经通络、行气活血、迅速消除手足厥冷症状。同时在自身生物热的温热作用下，使足部血管扩张，血容量增加，改善足部血液循环，消除体内疲劳，使按摩区域经络、肌肉、筋腱膜疏通软化，类似蚯蚓松土，增加人的舒适感，从而改善因湿寒冷引起的各种病症，同时更能迅速地排除微循环障碍。

五、量子能量医学：（升级后）

众所周知量子能量医学对人类的杰出贡献越来越凸现重要性，逐级会成为区别中医西医的新一派医学体系，量子能量医学就是建立在量子力学原理的基础上，结合了量子生物学、药理学和生命信息学，利用微观状态的电子波动、辐射、能量等形式，对机体进行综合、系统、全面、发展性地预防、调节、抗衰老、治疗、康复、排毒的量子医学技术。现代物理学解释万物在微观世界皆呈现“波粒二象性”，一切物质在微观世界均呈现高频振动波状态，由于共振频率不同而形成了不同的物质。量子植入技术是通过“声、光、电、磁”对产品进行量子能量植入，通过舱内“量子能量波频”使物质在原有频率基础上额外驻载一层能量频率，植入的产品发生分子排列顺序的变化，植入后产品可携带量子高频振动能量场。量子能量场可以自由穿透人体，利用微粒子携带的共振频率与人体频率形成和谐共振，平衡人体紊乱的频率，提升生物体机能，从而达到保健养生的功效。

量子作用于人体的主要功效：

1. 瞬间增强 9%—25%力量，促进身体能量均衡发挥，提高身体素质和人体免疫力。
2. 瞬间提升 20%—30%耐力，提升人体机能，增强新陈代谢。
3. 瞬间提升 5%—15%柔韧性且打通微循环。减轻和调节颈椎病以及颈椎病引起的头晕头痛头麻腰酸背痛等；肩周炎、关节炎以及痛风引起的关节肿痛肌肉疼痛等问题。
4. 瞬间提升 50%平衡力，协调小脑和人体肌肉的平衡，长期使用可以增加人体平衡力，防止摔跤。
5. 高频振荡改善身体血液微循环，剥离细胞毒垢，排除细胞毒素，改善皮肤亚健康状态，改善血栓、血脂，调节血压，加快血流速度，防止凌晨出现脑梗心梗等致命伤害。
6. 修复紊乱细胞磁场，改善细胞生存环境，促进细胞再生，延缓细胞衰老，恢复细胞弹性。
7. 活血化瘀，消炎镇痛，改善手脚冰凉，预防和改善心脏、胃以及哮喘等器官和系统的病变状况。明显改善男性前列腺炎和女性痛经等症。
8. 调节自律神经，改善睡眠问题，提高睡眠质量，长时间使用可以停止服用安眠药。……

因此仁立康经络按摩仪通过量子植入技术植入量子可以使原有调理疏通效果扩大 20—200 倍。

六、螺旋振动热模式重置技术：

RLK-319 在骨骼、肌肉组织康复领域——不可替代的高科技工具！
在骨骼、肌肉组织康复领域振动治疗可以产生骨骼重复性的应力刺激，促进骨质新生与愈合，是康复治疗的一种有效手段。主要体现在：骨骼肌肉关节挛缩、软组织损伤、关节炎、骨质疏松、骨折愈合、促进疲劳肌恢复、改善运动能力及神经系统疾病的治疗。全身性震动治疗可以提供肢体力学与感觉输入，有效诱发肌肉收缩、改善骨质密度，并且可以减少疼痛并提升平衡与生活功能。

原理：经络按摩仪产生快速连续的振动，会影响肌体机械感受器的功能，从而抑制了疼痛，放松痉挛肌肉，控制脊柱关节恢复正常活动。和按压技术一样，

RLK-319可以减少肌肉、肌腱、骨膜，韧带以及皮肤上的扳机点敏感度。肌肉及软组织是通过深层和浅表的筋膜，有粘性的润滑液以及大大小小的血管连接起来的。代谢物及毒素会在这些连结的组织中积存，而RLK-319可以提高血管舒张，使得组织获得足够的新鲜养气及营养。这一过程会移除那些废料从而帮助组织恢复。RLK-319可以在肿胀关节之上非常轻微地使用，目的是将炎症产物分解并通过血液排除。

在肌肉疼痛领域RLK-319在使用中起到重置技术的作用，重置技术是纠正策略的第一步，可降低身体神经-肌肉-筋膜组织紧张与过度兴奋，规避疼痛感觉，其中最基础的方式就是自我肌筋膜放松技术。作为一种最具代表性的重置技术仪器，RLK-31多功能调频经络按摩仪能够通过对肌肉、肌腱、关节囊内各种感受器的刺激，起到有效缓解肌肉紧张的作用。这是展开纠正性训练的先决条件。也是治疗众多肌肉骨骼系统紊乱引发的疼痛的第一步。

微损伤引发的炎症会导致肌肉发生轻微痉挛，产生粘连(即所谓的扳机点)，而扳机点的形成又会导致人体的异常功能动作模式，这就陷入了前述的不断累积的恶性损伤循环。

通过重置技术对各种感受器(高尔基腱器，关节囊等)产生刺激，引发自主抑制，起到释放微痉挛，改善筋膜粘连的作用，这就打破了所谓的不断累积的损伤循环，并为强化技术奠定了良好的基础。重置技术也能通过对感受器的刺激起到改善供血，降低筋膜粘滞性，降低交感神经兴奋性，改善呼吸的作用。

骶尾骨是树根，脊椎是树干，神经是树枝，脏腑及身体是树叶。肾是产水的根源。骶尾骨不平衡是万病之根源，骶骨乃身体之根基，骶骨内韧带纵横交错一般很难整复，本仪器之重量、频率、速度恰好与之吻合。

总之：仁立康RLK-319经络按摩仪具有快速疏通经络、促进局部血液循环、松解局部肌肉黏连(包括肌筋膜粘连)、增加关节活动度、缓解疼痛、增加本体感觉的恢复、打碎瘢痕组织、缓解肌肉痉挛、祛湿寒之作用。所以仁立康经络按摩仪非传统意识认为的传统按摩保健工具，是一个传承千年瑰宝国医理论基础上融合现代科技之精髓而成的健康养生保健神器。

第三部分：产品结构特点与使用说明

1、产品特点

仁立康牌 RLK-319 博采众长，依据千年中医养生之道，融合现代科技，经过大量临床实践经验总结，机身采用 3D 悬浮设计，研发出的多功能调频渗透按摩仪。是家庭、养疗馆、美容院、中医诊所、康复医院、各养生康复机构最佳按摩设备首选。

产品实物图如下：



如图：电源开关：是启动与关闭仪器工作之用，开和关必须接触身体，**严禁空转**。

档位旋钮：根据需要选择震动频率

螺旋气孔：仪器产生螺旋气场和涡力震动

连接托盘：是传递螺旋震动力量的连接按摩平垫和按摩尖头的连接盘

按摩平垫：主要是疏通按摩整条经络和软肌时和身体接触的皮垫

按摩尖头：主要是按摩有弧度凹凸的部分和松散结节和穴位。

例如：疏通激活会阴穴，腋下淋巴结，足疗等。

2、RLK-319 技术参数

- ★功率：270w，230v—50hz
- ★可调转速：5000—12000/min，
- ★振动幅度：3mm，
- ★机器重量：1.3kg，
- ★电源线长度：3m
- ★额定工作时间：60min
- ★磁场强度 ≥ 3100 高斯
- ★环境温度：0° --50°
- ★尺寸平头 10cm，速换圆头 3cm

★颜色：白色、粉红

3、RLK-319 性能特点：

- 1、安全、无痛、快捷、简单易学、易复制、缩短按摩时间。
- 2、避免直接接触身体技师与客人之间的负能量传递。
- 3、操作简单：客人穿衣即可，无论什么季节穿衣可操作。
- 4、震频可调：震动是所有按摩技巧中较深，效果较好的，本仪器具有振频可调、同时具有震动、螺旋旋转、震荡热渗透功能。
- 5、简单易学：没有学习过按摩的，只要学习 3 小时就可以成为按摩高手。
- 6、高频热渗透，对肌肉、经络、肌肤组织深层次疏通，自体发热，消耗体内多余脂肪。
- 7、减少疼痛；震动可快速打通经络於堵，通络速度快于神经反应，可减轻顾客疼痛感，达到无痛按摩、无痛刮痧之功效。
- 8、药物导入，震动及产生的热量，可提高人体对药物（精油、膏、霜）的吸收及效果。
- 9、集可调超大震动力，螺旋热动力，按摩、刮痧、热灸、消脂为一体，见效快。

4、使用操作说明

★将电源插头插入就近 220V 插座

★检查档位是否在低档（1 档）

★开机：把仪器轻放在需按摩部位，稍向下用力使机子贴紧受施部位，开机。**切记：严禁空转。**

★根据个人需要或客人身体情况调节到感觉舒适的档位。身体厚实和年轻群体档位和压力可以适度加大，身体瘦弱和老年人群体档位和压力适度要小，初次使用者有低档位和少用力逐渐逐步分次增加至舒适最佳感觉

★每天按摩 1—2 次，每次 40 分钟左右。关键穴位加强停留 20 秒左右。

★关机：按摩结束时档位回到最低档 1 档，在未离开身体时关闭电源，也即关机都是在接触身体时进行的。

★体虚者时间不宜过长，30 分钟之内做完，一次做不完可分分次分部位做

★在操作过程中，不要空转，也即只要仪器工作就不能离开身体，按摩过程中也不要跳跃式换按摩位置，如果距离较远可以关机后到达目的位置再开机。

★在顺着胳膊或腿的经络走动过程中如衣服阻碍可以前进方向一侧翘起。

★如需局部加热，及时询问是否过热，及时调整速度控制温度，有烫感即减速、停止。

★注意肋骨（禁止重按）及肩胛骨髂骨等在身体凸出的骨头凸出的力度一定要轻或不按。

★头、脸部经络按摩速度控制在最低档，以防止磨损皮肤。

★脚部按摩一定要贴紧肌肉，不然会有不适感。

★如做 SPA 或用精油、膏之类，先用精油后按摩或先按摩后用精油、膏皆可，可互相促进效果。

- ★为了按摩顺利进行，取得良好的效果，按摩者的体位应便于操作，被按摩者的肌肉应充分放松。按摩前后多补充水。
- ★饭后一小时使用为佳。
- ★老人骨骼变脆、关节僵硬，使用时需用最低档位和轻轻用力，逐渐调整大小。
- ★全身按摩时应注意操作方向，顺着经络、血液和淋巴液回流的方向为补，逆则泄，如久顺则也泄。
- ★在按摩操作的过程中最好使用按摩布铺在被按摩者身上，防止把按摩者所穿的易起毛的衣服搞起毛。
- ★在按摩之前询问按摩者身体有无钢板、支架等金属物，如有按摩时严禁按摩有金属部位。

5、RLK-319 操作方法：

手持方式：

- 1) **双手握：**左手握仪器中间腔体，起到固定位置稳定重心作用，另一只手握把柄且其大拇指控制转速，起到控制压力大小和方向作用。如图：



- 2) **单手握：**开机后，左手或右手抓仪器中间腔体，自由控制按摩方式。如图：



按摩方式：

- 1) **定点（加热）按摩法：**通过控制速度加热（4-5 档），一般用于腹部、臀部、大小腿肌肉结实或结节处。
- 2) **摇按法：**同普通按摩手法，哪里僵硬按哪里。边按边摇或揉。
- 3) **走按法：**同刮痧方法，按经络、肌肉走向为佳，边走边按或边揉。
- 4) **拉筋法：**拉筋下按摩，功效倍增！常用于手臂、腿部、脚部等关节部位肌肉。

初次使用可能会有手发麻或木现象正常，是在疏通手部经络瘀堵。

6、 RLK-319 保健调理作用：

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1) 疏通经络、舒筋解乏； | 2) 行气活血、活血化瘀； | 3) 整脊利节、滑利关节； |
| 4) 止痛移疼、温经止痛 | 5) 健脑安神； | 6) 健脾和胃； |

- | | | |
|----------------|-----------|----------------|
| 7) 调息畅肺; | 8) 润肤养颜; | 9) 降脂减肥; |
| 10) 调整脏腑、扶正辟邪; | 11) 养生益寿; | 12) 药物导入 |
| 13) 热量渗透 | 14) 拉筋通络 | 15) 美容整形 |
| 16) 滋阴升阳 | 17) 祛湿祛寒 | 18) 软筋软肌协助整脊正骨 |

7、RLK-319 可以保健调理适应症

1) 慢性疼痛：肩周炎，颈椎病，腰椎病，膝关节慢性劳损，肌肉拉伤，偏头痛、腱鞘炎，网球肘，足底筋膜炎

1) 缓解疲劳、颈、肩、腰、腿酸痛、舒缓肌肉紧、困、寒、凉、酸、痛。

3) 脊椎相关疾病：各种急、慢性脊柱、四肢、关节等部位的闭合性软组织损伤，骨质增生性疾患等。颈肩腰腿痛，肩周炎，坐骨神经痛，腰椎间盘突出症，腰肌劳损、风湿性关节炎、小关节紊乱（如脊柱侧弯，错位、变形、骶骨关节移位）引起的各种不适症状。

4) 妇（男）科：乳腺增生、副乳、宫寒，痛经、月经不调、痛经、经前期紧张症、更年期综合症、盆腔炎、前列腺增生、痔疮、性功能障碍。

5) 内科疾病：头痛、失眠、胃胀、胃痛、胃下垂、消化不良、感冒、咳嗽、哮喘、胆绞痛、高血压、心绞痛、糖尿病、腹泻、便秘、偏瘫、痹证等。

6) 塑形类：减肥、瘦手臂、瘦大、小腿、瘦脸、提臀、丰胸等等

总之：其具有疏通经络，加快局部血液循环、松解局部肌肉黏连（包括肌筋膜粘连）、增加关节活动度、缓解疼痛、增加本体感觉的恢复、打碎瘢痕组织、缓解肌肉痉挛的作用，也即解决了万病之根——经络瘀堵和湿寒，同时舒缓肌肉骨骼筋膜炎症疼痛，它并不是具体调理治疗那种亚健康慢病而是解决万病之根。皇帝内经讲：“通则不痛，痛则不通”。

8、RLK-319 禁忌症：

1) 开放性的软组织损伤。

2) 某些感染性的运动器官病症，如骨结核、丹毒、骨髓炎、化脓性关节炎等。

3) 某些急性传染病，如肝炎、肺结核等。

4) 各种出血病，如便血、尿血、外伤性出血等。

5) 皮肤病变的局部，如烫伤与溃疡性皮炎的局部。

6) 肿瘤、骨折早期、截瘫初期。

7) 孕妇的腰骶部、臀部、腹部。

8) 女性的经期不宜用或慎用推拿，经期后期可酌情使用。

9) 年老体弱、久病体虚、过度疲劳、过饥过饱、醉酒之后、严重心脏病及病情危重者禁用或慎用推拿。

10) 外伤一个月内恢复期不可操作，内伤恢复期不可做；身体内置钢板等物‘心脏支架’；做过搭桥手术等

11) 某些久病过分虚弱的、素有严重心血管病的或高龄体弱的患者，慎用推拿。

12) 青光眼及视网膜脱离者，各种传染病及急性中毒、白血病、尿毒症等。

13) 建议正午时间（11：30—14:00）此时为大气最为混浊期不宜使用。

第四部分：RLK-319 经络按摩仪保健养生法具体运用：

仁立康 RLK-319 经络按摩仪具体经络按摩保健养生法可分为傻瓜式和整体法和局部全息按摩法，傻瓜式：只要知道经络的粗略位置和走向，并掌握仪器的正确操作方式即可操作体验轻松的养生方式。此种方法一般适合家庭或个人不太懂经络者。整体法：即严谨按照各经络精确分布和走向，根据客人身体状况先全身整体（一般阳面）疏通经络，再根据辨证施治局部按摩疏通。局部全息按摩法：是根据生命全息理论，找到对应全息反射组织和器官，细致的有针对性的按摩疏通调理保健，例如足部全息按摩法。

RLK-319 总体使用原则无论在什么身体状态下使用，最好先做背面从脚到头的全身经络的疏通，再做局部问题的处理，当然昨晚阳面也可以根据客人情况再做阴面全身经络的疏通，再做局部，要想使经络和肌肉 湿寒疏通排除的更快可用拉筋疏通法和按揉走法。在使用中掌握经络以及无效和子午流注的自然规律来掌握判断症状之根源进行按摩疏通会达到更佳效果。设备原理就是快速高渗透性的疏通经络、祛湿祛寒、软肌软筋散结，只要掌握原理在实际应用中灵活掌握即可。比如：软肌、软筋方面配合正骨整脊就是最佳搭档，可以让患者更容易矫正和延长复发时间，甚至彻底康复。

根据情况下面仅对整体经络按摩法和足部全息按摩法以及女性乳房保养以及会阴穴按摩法进行解说：

第一章：整体经络按摩法：

整体经络按摩法主要针对十四条主要经络进行：

经络走向：

- 1、手太阴肺经-->手阳明大肠经-->足阳明胃经-->足太阴脾经；
- 2、手少阴心经-->手太阳小肠经-->足太阳膀胱经-->足少阴肾经；
- 3、手厥阴心包经-->手少阳三焦经-->足少阳胆经-->足厥阴肝经；

手三阳三阴，足三阳三阴。太阴对阳明，少阴对太阳，厥阴对少阳。阴配脏，阳配腑。三个大循环。

经的走向：如果你将双手上举，阳经是从上往下，而阴经是从下往上走。你可以想象为太阳光（阳）从上照下来；地气（阴）从地下升上来。

十二经脉的循行走向：手三阴经从胸向上走手，手三阳经从手向下走头，足三阳经从头向下走足，足三阴经从足向上走腹（胸）。

十二经脉的交接规律：阴经与阳经（互为表里）在手足末端相交，阳经与阳经（同名经）在头面部相交，阴经与阴经在胸部相交。

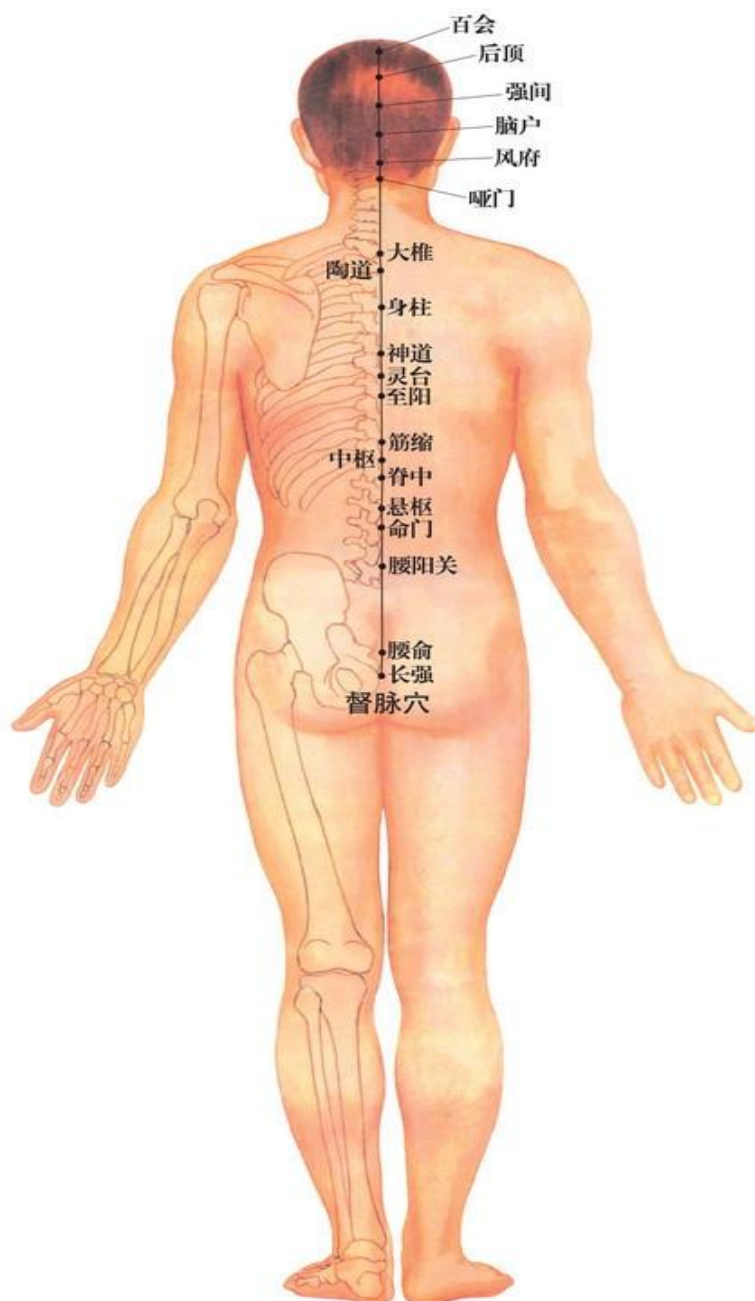
十二经脉的流注顺序：十二经脉的流注是从手太阴肺经开始，阴阳相贯，首尾相接，逐经相传，到肝经为止，从而构成了周而复始、如环无休的流注系统。将气血周流全身，起到濡养的作用。

了解人体经络一日之中循行运转规律，把握生命中的每一刻，从呼吸做起，以经络为据，洞悉太极之理，尊阴阳之纲纪，诸十二经脉者，皆系于生气之原，

气者生之本也，时者生之用也！

以下附十四条经络对应的症状及作用，根据身体具体辩证可以使用平按摩垫进行全部整条经络的按摩疏通。

- 1) **督脉**：主一身阳经。人体太阳升起的地方，督脉强壮，才可以顶天立地穴位：
大椎穴：祛除热毒，抵御风寒，感冒发烧的时候，不要吃药，就在此穴按摩疏通、拨罐或刮痧。

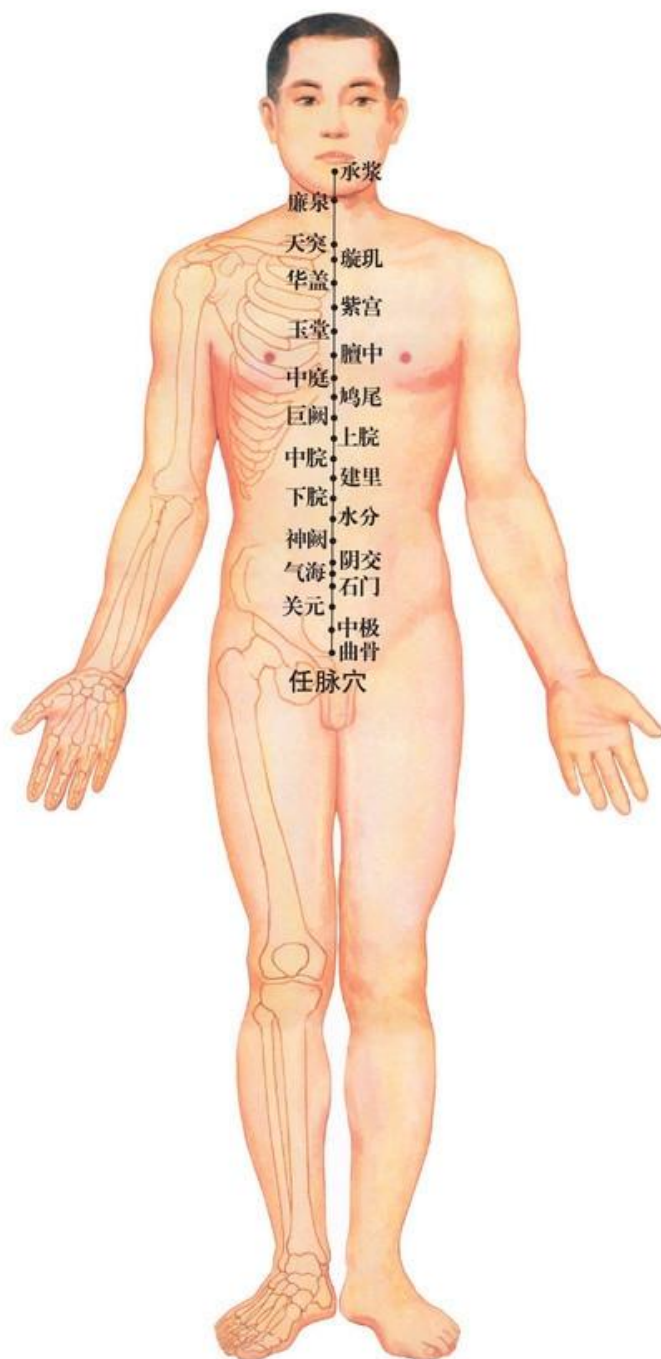


督脉预防和主治的疾病

脊柱病：腰肌劳损、腰椎间盘突出、强直性脊柱炎、颈椎病。

其他：小儿消化不良、头痛、发烧、中风、脱肛、失眠多梦、记忆力减退、退行性关节炎、胆囊炎。

2) 任脉：阴经之海，打通任脉，万毒不侵。调理任脉时：a 按摩产热或艾熏肚脐眼（神阙穴），这个有大补的作用。b 在中碗和下面的气海拔罐，可以起到调理五脏六腑的作用，调神安心。c 经常按摩推腹，揉檀中穴会促进气血快速循环。



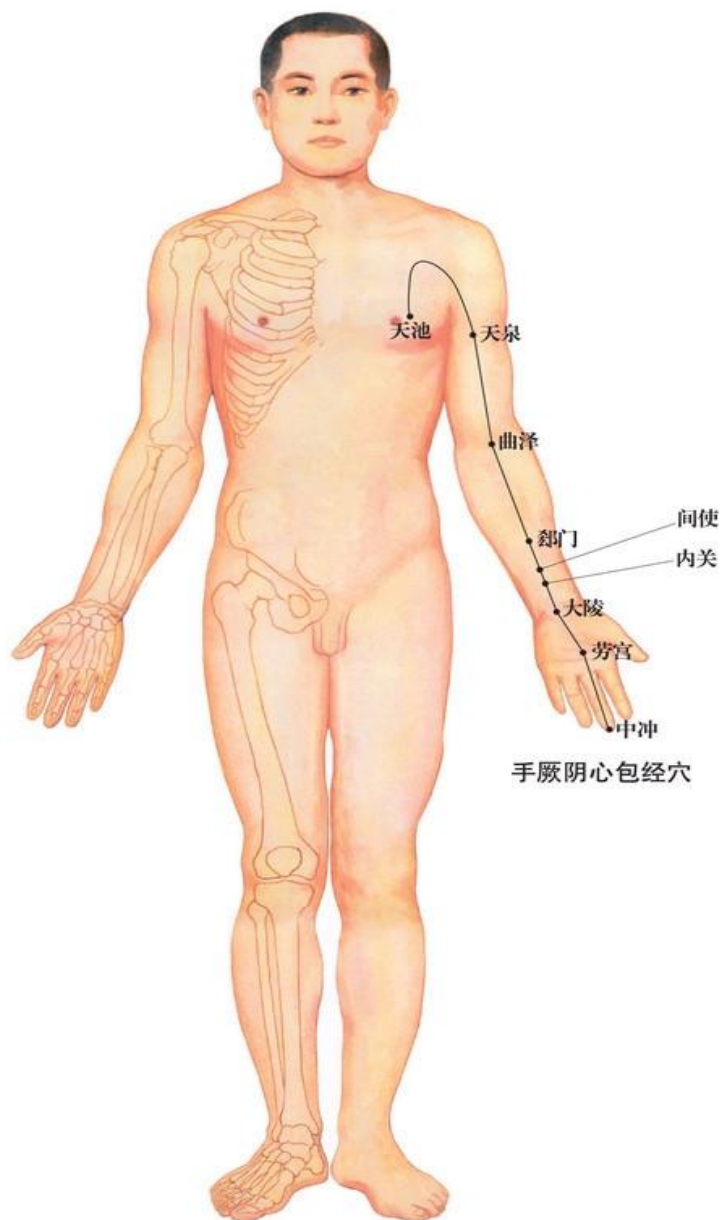
任脉预防和主治的疾病

泌尿生殖系统：前列腺炎、阳痿、早泄、盆腔炎、附件炎、白带病。

消化系统：胃痛、消化不良、胃溃疡。

其他：失眠、胸闷气短、腰痛。

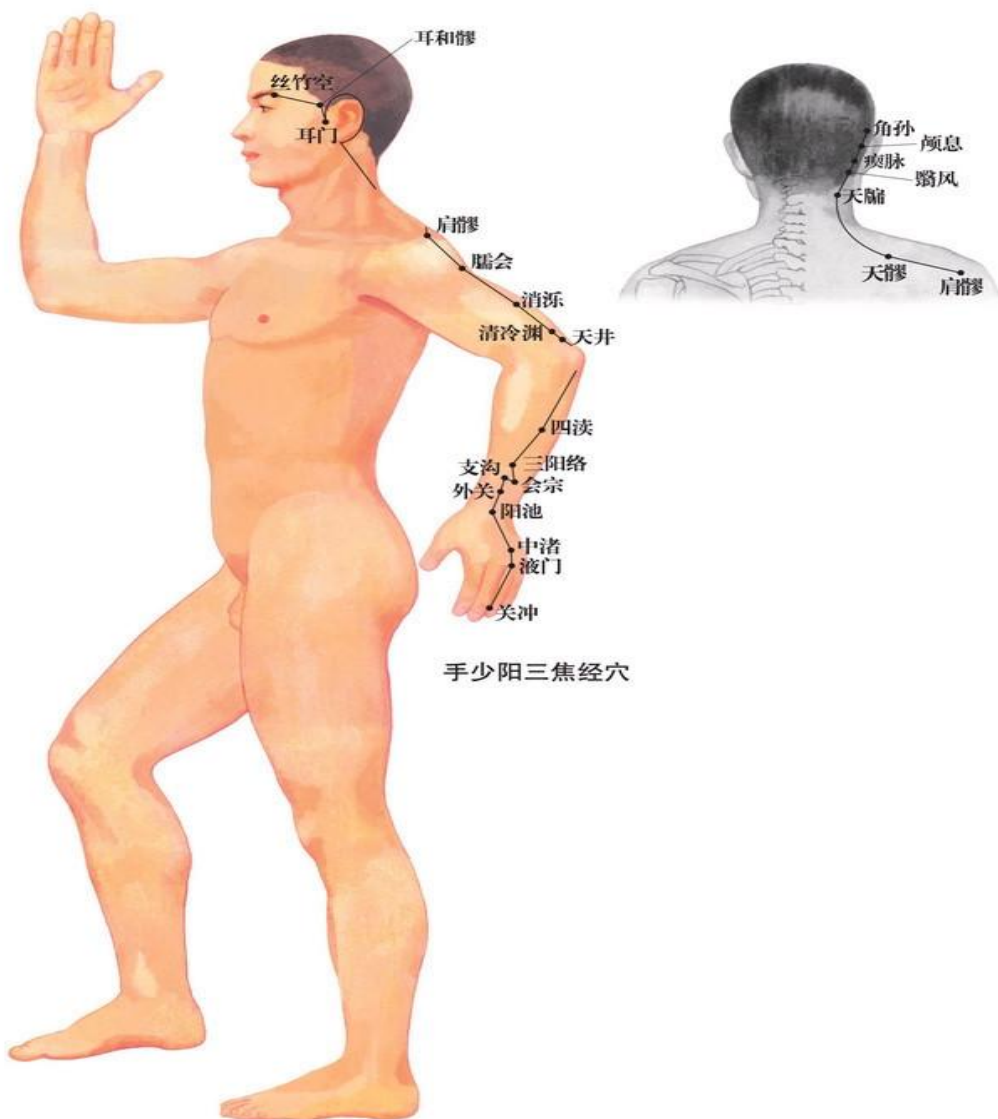
3) 心包经：戌时（19点至21点）一心包经旺。戌时护心脏，减压心舒畅；“心包为心之外膜，附有脉络，气血通行之道。邪不能容，容之心伤。”心包是心的保护组织，又是气血通道。心包经戌时最兴旺，可清除心脏周围外邪，使心脏处于完好状态。此时一定要保持心情舒畅：看书听音乐、或做SPA、跳舞、耍太极……放松心情，释放压力。-救人性命，可以调节心脏功能，是心脏的保护神，平时敲打心包经，相当于为生命上了双层保险。心包经也称救人性命之经，心包经是从乳房的正中间走到手臂，心包经上的穴位：天池穴：位于乳头旁一寸处，治疗乳腺增生，乳腺炎等乳腺系统疾病和淋巴结核。



手厥阴心包经预防和主治的疾病

心血管系统：心慌、心动过缓、心动过速、心绞痛、心肌缺血、胸闷。
其他：恶心、呕吐、抑郁症、中暑、休克、小儿惊风、胃痛胃胀，经脉所过的关节肌肉痛。

- 4) **三焦经**：亥时（21 点到 23 点）——三焦经旺。三焦经是排毒较好的一条经络，起于无名指的关冲穴止于面部的丝竹空穴，循行手部、肩颈部、头部、面部等，经络穴位 20 个。三焦经不通会引起手臂麻木、肩颈酸痛、肩周炎、喉咙痛、嗓子干、偏头痛、眼部皱纹等、循行时间 21 点—23 点，在此时间按摩和敲打可起到保健养生的作用，如已三焦经不通引起的问题可用尤加利、薄荷、薰衣草等精油按摩效果更好。亥时百脉通，养身养娇容。三焦是六腑中最大的腑，具有主持诸气，疏通水道的作用。亥时三焦能通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉可得到最好的休养生息，对身体对美容十分有益。百岁老人有个共同特点，即在亥时睡觉。现代人如不想此时睡觉，可听音乐、看书、看电视、练瑜伽，但最好不要超过亥时睡觉。

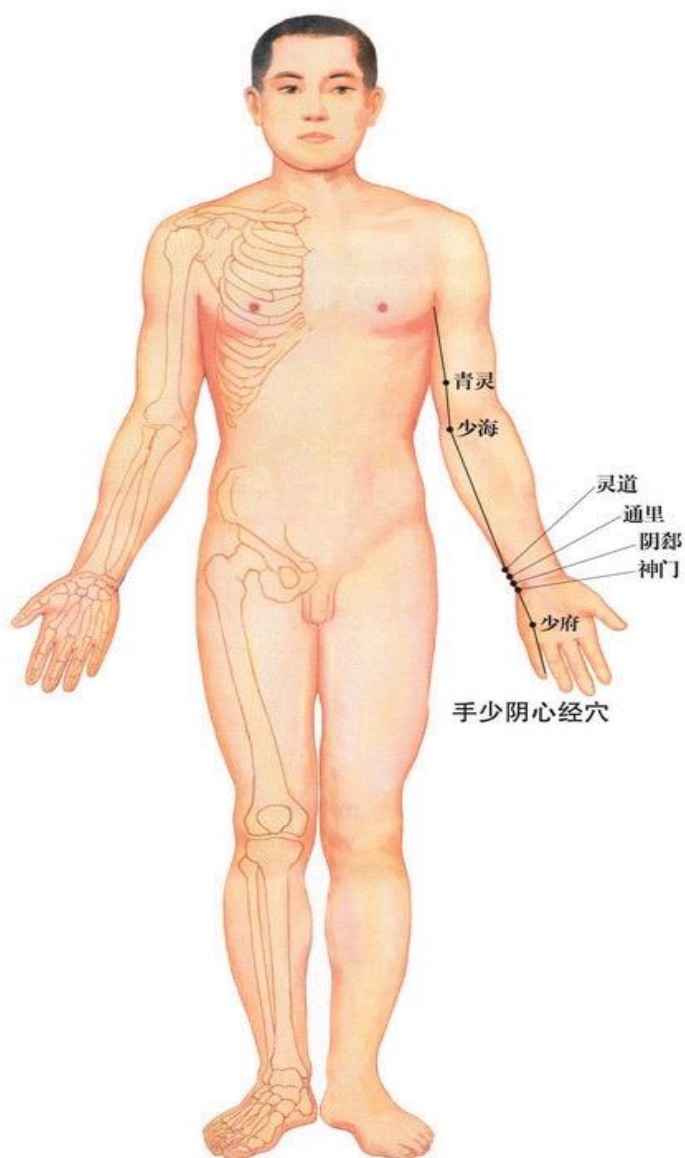


手少阳三焦经预防和主治的疾病

五官病：耳鸣耳聋、腮腺炎、偏头痛、面神经炎、面肌痉挛。

其他：肋间神经痛、便秘、感冒、中风后遗症、肘关节屈伸不利，经脉所过的关节和肌肉软组织病。

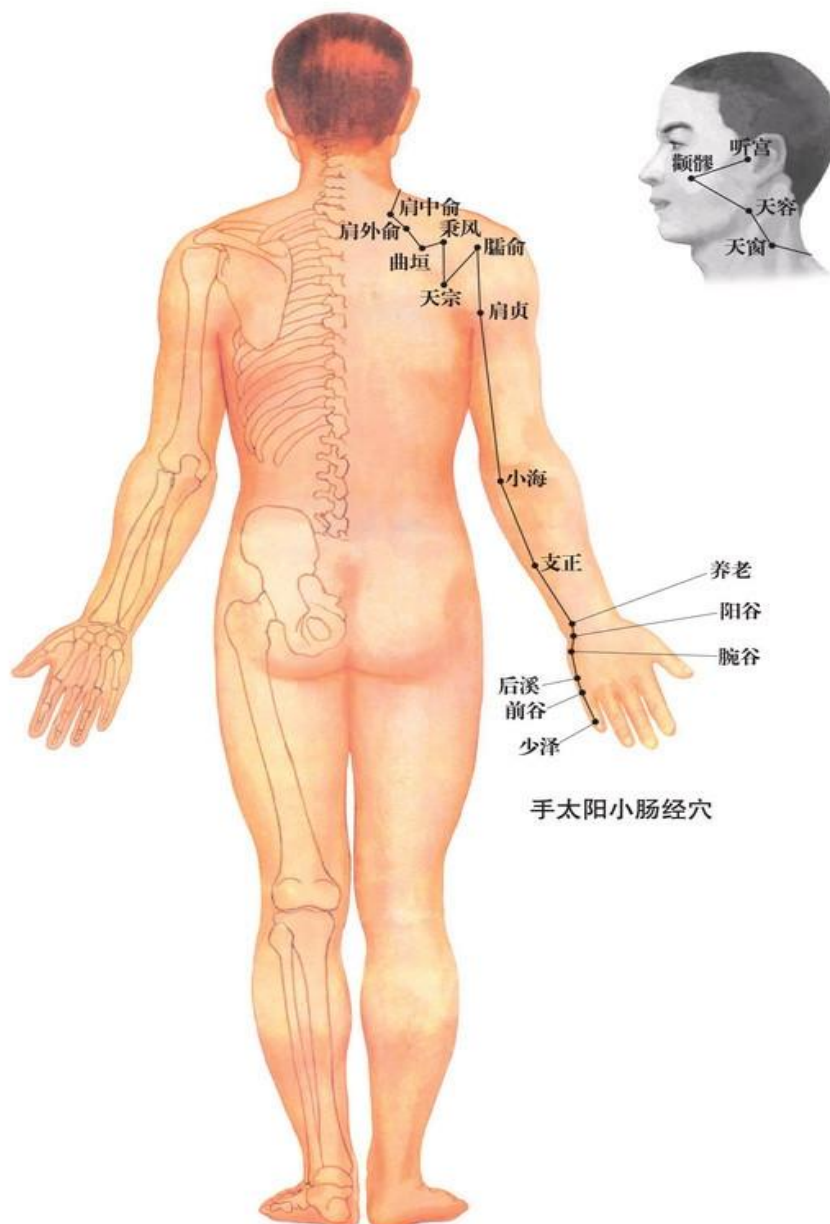
5) 心经：午时（11点至13点）一心经旺。午时一小憩，安神养精气；“心主神明，开窍于舌，其华在面。”心气推动血液运行，百病除根，心经主要是调节情志的，每天捏2-3次，每次3分钟，心里便觉得很轻松，很清爽，预防坠肉，心经的起点在腋窝下的极泉穴，终点在小指的少冲穴。心经的功能可以治疗心脏原发的疾病，可以治疗情志方面的疾病，比如精神错乱，抑郁症，手掌心老是发热，手掌出汗，心经上的穴位：极泉穴：可以改善咽干，烦，渴，淋巴结，调整心律，心包经——治疗心血管病，冠心病，心经——情志方面的问题养神、养气、养筋。人在午时能睡片段，对于养心大有好处，中使下午至晚上精力充沛。



手少阴心经预防和主治的疾病

心血管病：冠心病、心绞痛、心动过缓、心动过速、心肌缺血、心慌。
精神疾病：失眠健忘、神经衰弱、精神分裂、癫痫、神经官能症。
其他：经脉所过的肌肉痛、肋间神经痛。

6) 小肠经：未时（13 点到 15 点）—小肠经旺。未时分清浊，饮水能降火；小肠分清浊，把水液归于膀胱，糟粕送入大肠，精华上输于脾。小肠经在未时对人一天的营养进行调整。如小肠有热，人会干咳、排屁。此时多喝水、喝茶有利小肠排素降火。经络走向是从小手指的少泽穴到手臂，到肩膀后侧，到耳后绕过耳朵到听宫穴止，经络穴位 19 个，循行时间，按摩小肠经可改善肩颈和颈椎疾病，并能起到大脑供血的作用，小肠经主液，主治液病，手到病除，所有与液有关的疾病，如月经，乳汁，白带，精液以及现代医学所说的胃液，胰腺，前列腺等，都可以疏通小肠经。

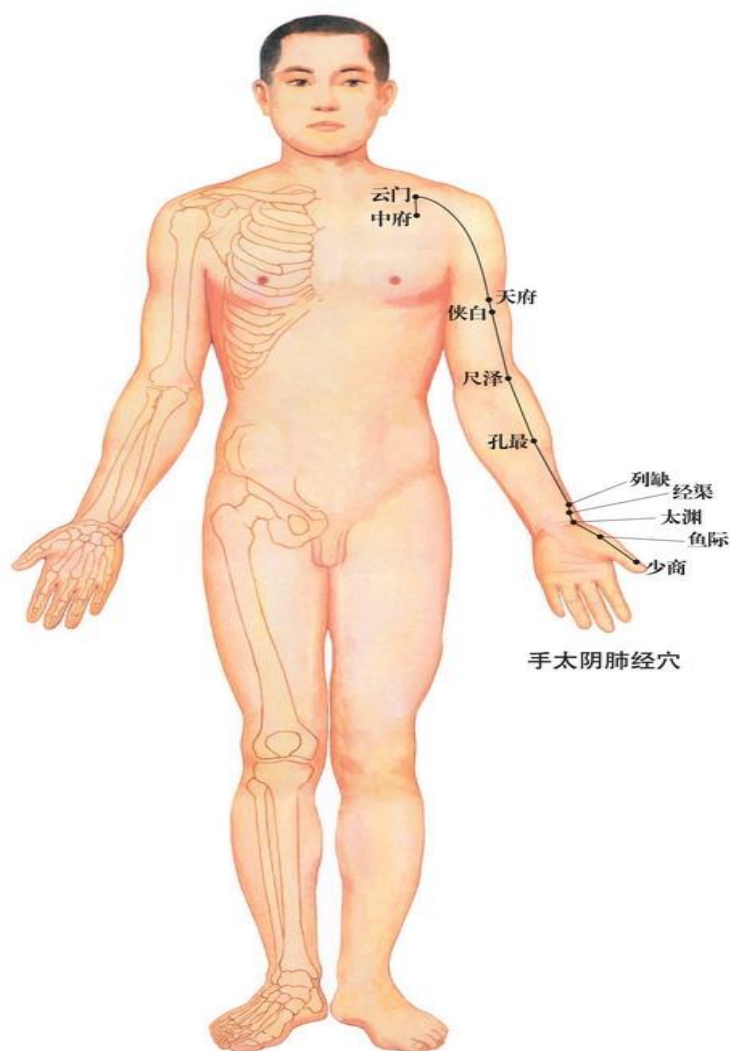


手太阳小肠经预防和主治的疾病

五官病：咽痛、眼痛、耳鸣耳聋、中耳炎、腮腺炎、扁桃体炎、角膜炎、头痛。
其他：腰扭伤、肩痛、落枕、失眠、癫痫、经脉所过关节肌肉痛。

7) 肺经: 寅时 (3 点至 5 点) 一肺经旺。寅时睡得熟, 色红精气足; “肺朝百脉。” 肝在丑时把血液推陈出新之后, 将新鲜血液提供给肺, 通过肺送往全身。所以, 人在清晨面色红润, 精力充沛。寅时, 有肺病者反映最为强烈, 如剧咳或哮喘而醒。养生之道: 此刻人体需要大量呼吸氧气, 进行深呼吸, 所以要求较深的睡眠。在这个时候, 如果您咳醒的话, 最好是喝杯温开水, 能够缓解一下, 还可以去肺燥。建议饮食多选择: 白菜、梨子、豆腐、豆浆、牛奶。

肺经可以治疗与肺相关的毛病, 肺开窍于鼻, 所以鼻子的毛病与肺经有关, 还与喉咙有关, 所以嗓子的问题能从肺经上得到解决。打通经络, 最重要的目的是排除浊气, 好多人一揉肺经就老打隔或咳嗽, 这是非常好的现象。肺经上的穴位: 少商穴: 治疗急性咽喉肿痛鱼际穴: 是肺经的火穴, 清火的效果意料的好 太渊穴: 肺气不足, 人才活的有精神, 此穴专门补穴, 经常揉揉就有使不完的劲。虚症: 皮肤免疫力下降, 天寒手足冰冷、麻痹、咽喉干、咳嗽等。-实证: 呼吸不畅、咽喉异常、胸闷、气喘、扁桃炎、咳嗽、肩背酸痛易患痔疮等。



手太阴肺经预防及主治的疾病

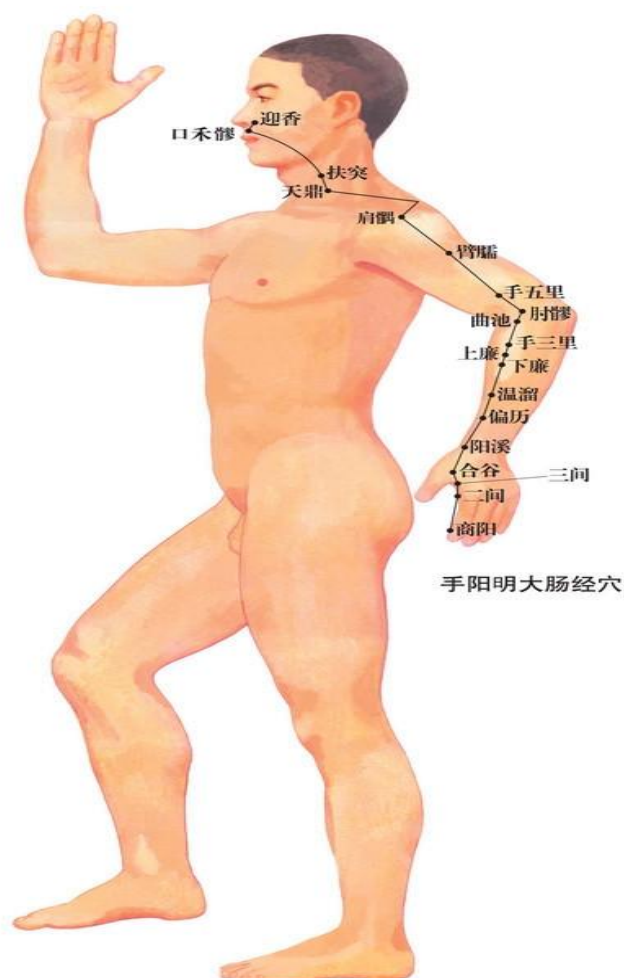
呼吸系统疾病: 各种急慢性气管炎、支气管炎、哮喘、咳嗽、咳血、胸痛。
五官病: 急慢性扁桃体炎、急慢性咽炎、咽痛、鼻炎、流鼻血。
其他: 经脉所过的关节屈伸障碍、肌肉疼。

8) 大肠经：卯时（5 点到 7 点）—大肠经旺。是人体治疗便秘、腹泻最好的一条经络，起于食指的商阳穴止于面部的迎香穴、循行手部、手臂、颈部、面部等，经络穴位 20 个，大肠经不通时会引起便秘、腹泻、肠胃问题、眼睛干涩、肿胀等，循行时间 5 点至 7 点，在此期间不大便的属大肠经不通，可用经络仪按摩可起到治疗保养的作用。

卯时大肠蠕动，排毒渣滓出；“肺与大肠相表里。”肺将充足的新鲜血液布满全身，紧接着促进大肠进入兴奋状态，完成吸收食物中的水分和营养、排出渣滓的过程。清晨起床后最好排大便。

养生之道：卯时赶紧起床，喝杯温开水，然后厕所把一天积攒下来的废物，都排出体外！不过上厕所不要太赶，很多老年人中风是因为这样引起的。我们不如休息 10—20 分钟清醒清醒头脑再去。建议饮食多选择：茄子、菠菜、香蕉、蘑菇、木耳、玉米、扁豆、豌豆等。

虚症：腹痛，腹鸣腹泻、大肠功能减弱、肩膀僵硬、皮肤无光泽、肩酸、喉干、喘息、宿便等。-实症：腹胀、易便秘、易患痔疮、肩背部不适或疼痛、牙疼、皮肤异常、上腕异常等。

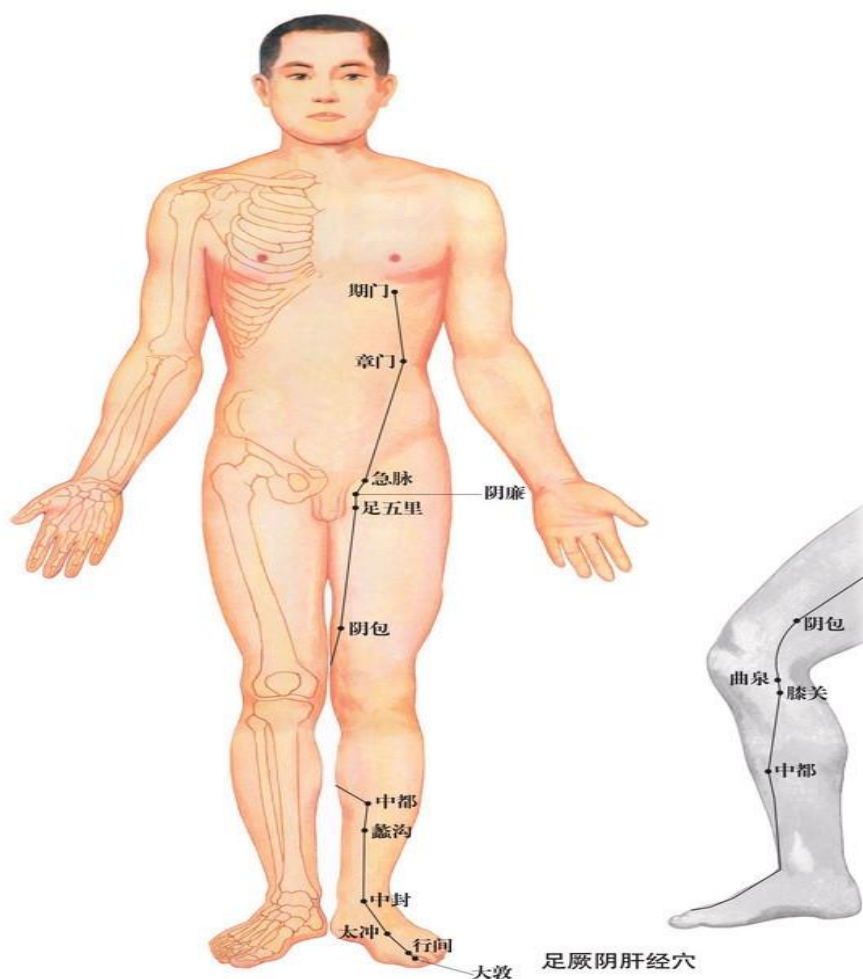


手阳明大肠经预防及主治的疾病

呼吸道疾病：感冒、支气管炎、发烧、头疼、咳嗽。
 头面疾病：头疼、面神经炎、面肌痉挛、面瘫、牙疼、麦粒肿、结膜炎、角膜炎、耳鸣、耳聋、三叉神经痛、鼻炎、鼻塞。
 其他：颈椎病、皮肤瘙痒、神经性皮炎、荨麻疹、经脉所过的关节活动障碍。

9) 肝经：丑时（1 点至 3 点）一肝经旺。丑时不睡晚，脸上不长斑；中医理论认为：“肝藏血。”“人卧则血归于肝。”如果丑时不能入睡，肝脏还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。所以丑时前未能入睡者，面色青灰，情志怠慢而躁，易生肝病，脸色晦暗长斑。肝经也是保命的万灵丹（中医百病从气生，气从肝生，气大伤肝，所以平时要少生气，一气病就挡不住了）经常按摩敲打肝胆经保健康。

足厥阴肝经是人体较重要的一条经络，起于足部的大脚趾内侧止于胸部的大敦穴，循行走向、足腿部、腹部胸部，经络穴位 14 个，肝经络不通会引起，乳腺增生、慢性肝病、月经不调、子宫问题。循行时间 1 点—3 点，在此期间按摩可增强五脏的功能。用经络按摩仪按摩效果更佳。如果两肋痛，嘴苦，那是肝火旺，牙痛，腮帮子痛，口腔溃疡，鼻出血，尤其是舌尖长泡，就是心火盛，这时候火已经不在肝上，要多按行间穴。百病从心生，要想去掉心病，就得去肝火，就得增强肝的解毒功能，肝的解毒功能一旦增强了，血液就清洁了，就不会得高血脂了，好多慢性病都出现在肝脏上，只有把肝脏这个解毒工厂建设好，经营好，人才不会不得病。若经常头晕，有气无力，心有余而力不足，是心脏供血不足，这其实是肝的功能弱了，肝给心脏补充的气血不足，所以需要调理肝脏。



足厥阴肝经预防和主治的疾病

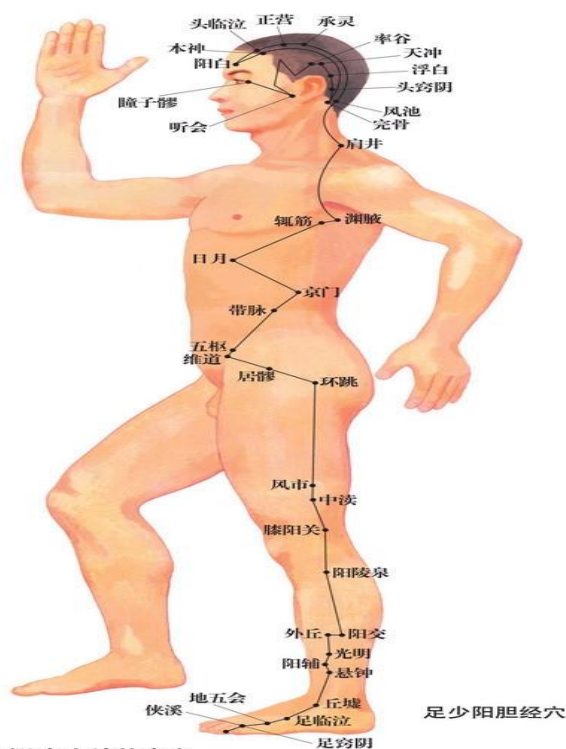
生殖系统疾病：痛经、闭经、月经不调、盆腔炎、前列腺炎、疝气。
肝胆病：各种急慢性肝炎、急慢性胆囊炎、肝脾肿大、抑郁症。
其他：头顶痛、头晕眼花、各种眩晕、癫痫，胃痛等。

10) 胆经: 子时 (23 点至 1 点) 一胆经旺。子时睡得足, 黑眼圈不露; 中医理论认为; “肝之余气, 泄于明胆, 聚而成精。” 人在子时前入眠, 胆方能完成代谢。 “胆汁有多清, 脑就有多清。” 子时前入睡者, 晨醒后头脑清晰、气色红润, 没有黑眼圈。反之, 常于子时内不能入睡者, 则气色青白, 眼眶昏黑。同时因胆汁排毒代谢不良更容易生成结晶、结石。

消除疾病, 立竿见影, 想成将军, 先有胆气。大解身心烦忧 (人生气就会在肝那里藏着, 藏的太多后, 发泄不出去, 到胆那儿堵住了, 就成了胆囊炎, 胆结石, 所以我们一定要把浊气排出, 肝脏跟外界没有通路, 她只能借助胆经这条经络,) 胆经不通的表现:

- 1, 胆有了问题, 通常就是胆汁上溢, 早上起来就会口苦,
- 2, 脸上像蒙了一层灰,
- 3, 经常偏头痛, 坐骨神经痛或乳腺方面的问题,
- 4, 妇科病也是由胆经所主,
- 5, 有的人一会冷, 一会热, 也是胆经不通造成的,
- 6, 有的人经常叹气, 两肋痛, 都是胆经淤堵有关。

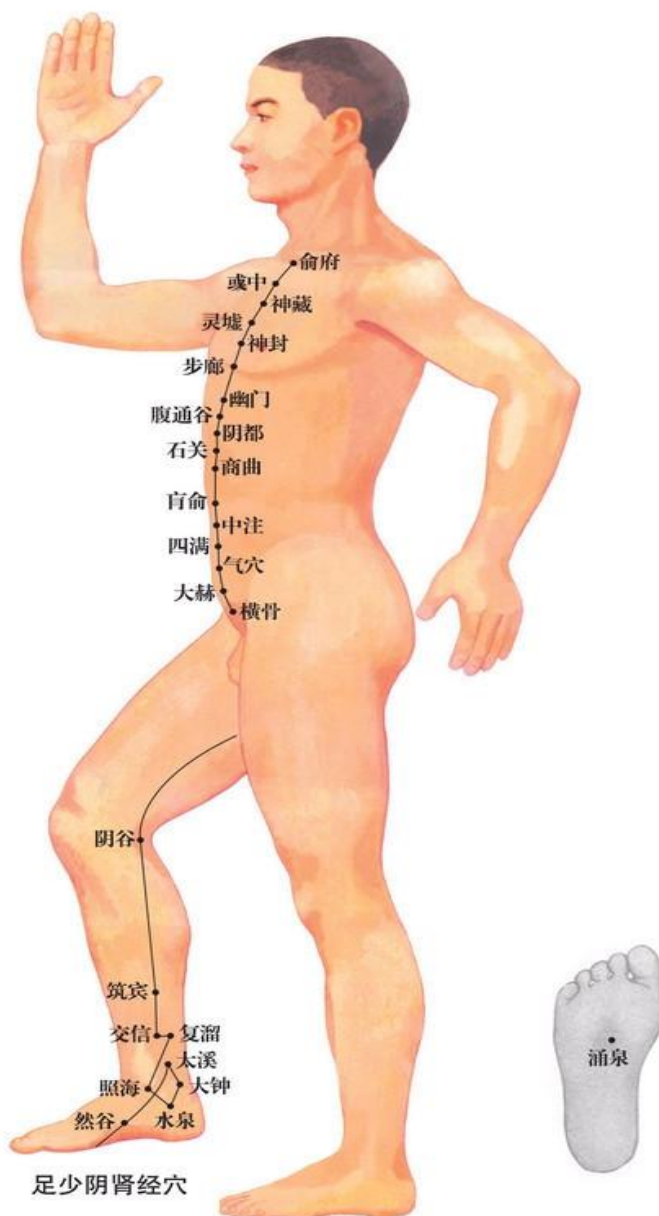
足少阳胆经是经络中最重要的一条经络, 起于面部的瞳子疔穴, 绕过耳后经过颈部, 胸部、腹部、腿部、足部无名指止。经络共有 44 个穴位, 遍布较多的在面部和小腿足部, 因胆经不通者会引起头痛、偏头痛、耳鸣、乳腺疾病、胆结石、静脉曲张等, 循行在二十三点至一点, 胆汁有多清、脑就有多清, 此时入睡头脑清醒, 面色红润, 早上起床按摩敲打胆经效果更加。胆经上的穴位: 1, 肩颈穴: 治疗痛症, 乳腺疾病, 淋巴结核, 2, 渊穴: 乳腺增生, 肋间神经痛, 腋窝出汗。



足少阳胆经预防和主治的疾病

肝胆病: 急性慢性胆囊炎、胆绞痛、各种慢性肝炎。
 头面五官病: 头昏、偏头痛、面神经炎、面神经麻痹、耳鸣、耳聋、近视。
 其他: 感冒、发热、咽喉肿痛、肋下疼、经脉所过处的肌肉疼。

11) 肾经: 酉时 (17 点至 19 点) 一肾经旺。起于足小趾的涌泉穴止于胸部上方的俞府穴, 走向循行足部、小腿、大腿、腹部、胸部, 共有 27 个穴位, 遍布比较多的穴位在腹部和胸部, 问题表现明显的在腹部和腿足部, 肾乃先天之本, 循行酉时最旺, 酉时肾藏精, 纳华元气清; - “肾藏生殖之精和五脏六腑之精。肾为先天之根。” 人体经过申时泻火排毒, 肾在酉时进入贮藏精华的阶段。此时不适宜太强的运动量, 也不适宜大量喝水。在 17 点到 19 点按摩肾经可以起到很大的保健作用, 如果想解决因我引起的病痛, 就可使用经络按摩仪等



足少阴肾经预防及治疗的疾病

泌尿生殖系统: 急慢性前列腺炎、阳痿、早泄、遗精、术后尿潴留、睾丸炎、痛经、月经不调、盆腔炎、附件炎、胎位不正、各种肾炎、水肿。
 头面疾病: 头痛、牙痛。
 其他: 消化不良、泄泻、耳鸣耳聋、腰痛、中风、休克、经脉所过的各种关节肌肉软组织病。

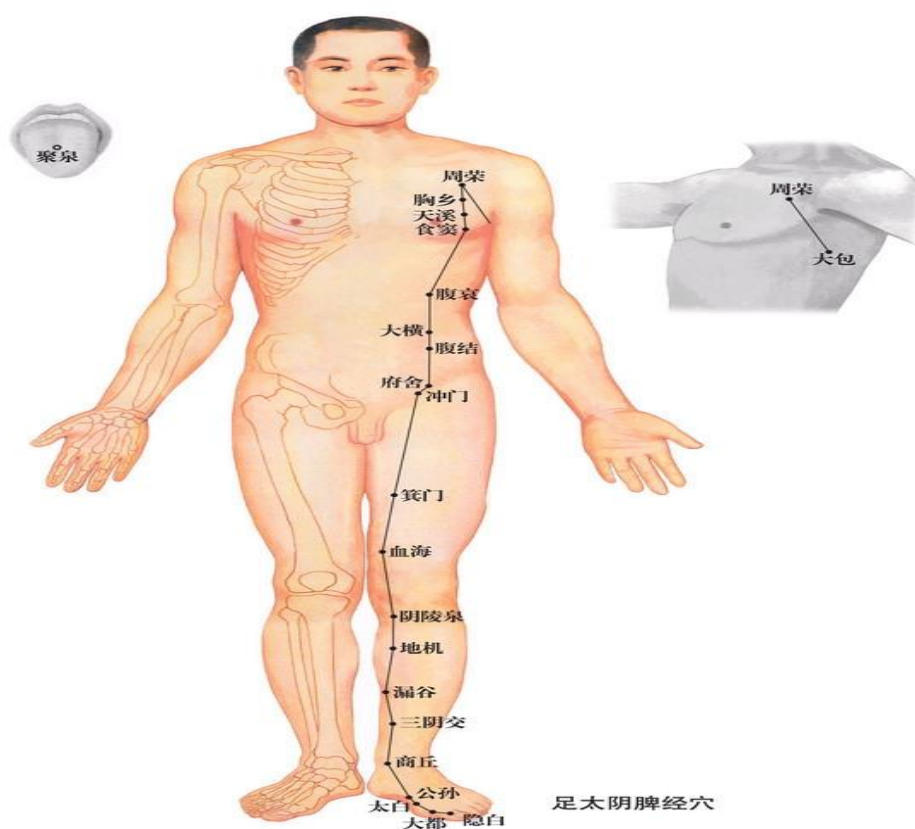
12) 脾经: 巳时 (9 点至 11 点) 一脾经旺。起于足大脚趾的隐白穴止于胸上方的大包穴, 走向由脚到腿, 腹部, 止于胸部, 共有 20 个穴位, 巳时脾经旺, 造身体状; “脾主运化, 脾统血。”脾是消化、吸收、排泄的总调度, 又是人体血液的统领。“脾开窍于口, 其华在唇。”脾的功能好, 消化吸收好, 血液质量好, 所以嘴唇是红润的。唇白标志气血不足, 唇暗、唇紫标志寒入脾经。脾经可化掉任何慢性病, 为后天之本, 气血生化之源不通会引起肌肉松弛, 乳腺增生、消化不良、月经不调, 风湿等, 脾经在中医来讲是非常强大的作用。

循行时间在 9 点—11 点, 此时间按摩我可以迅速增强人体的气血, 起到防病治病的作用。经常按摩脾经, 可以增强人体的气血运行, 为防病治疗疾病储备最大的能力, 按摩小腿脾经, 肥胖者可以变瘦, 瘦者可以增胖。长在舌头上的口疮, 揉心经上的少海穴可以消除, 长在嘴唇上的口疮, 多揉小腿脾经上的穴位可以解决。

养生之道: 脾胃不和, 消化吸收不好, 脾虚会导致记忆力下降等。这段时间是脾经开穴运行的时间, 也是护脾最好的时间段, 是吃中午饭时间, 建议多选择牛羊猪肉、扁豆、番薯、马铃薯、豆腐、芹菜、玉米、大米等。水果选苹果、橘子、柠檬、柳橙等。茶选择绿茶、花茶、蜂蜜水等。

虚症: 内分泌失调或分泌不足、胃弱、膝异常、易失眠、疲劳、食欲不振、大便异常、腹胀等。

实症: 脾胃不和, 消化吸收不好、易腹胀气打嗝、头疼、疲倦乏力、膝关节异常、排便异常等



足太阴脾经预防及主治的疾病

消化系统疾病: 消化不良、泄泻、痢疾、便秘。
 妇科病: 痛经、月经不调、闭经、月经提前或错后、盆腔炎、附件炎。
 男科: 急慢性前列腺炎、水肿。
 其他: 周身不明原因疼痛、关节炎、经脉所过的肌肉软组织疾病。

13) 胃经: 辰时（7 点到 9 点）—胃经旺。起于面部的承泣穴止于足部的食指厉兑穴，走向面部、颈部、胸部、腹部、腿足部，共有 43 个穴位，遍布最多的在腹部和胸部，辰时吃早餐，营养身体安；早餐可安排温和养胃的食品如稀粥、麦片、包点等。过于燥热的食品容易引起胃火盛，出现嘴唇干裂、唇疮等问题。不吃早餐更容易引起多种疾病。胃经培育后天之本脾经。胃经畅通无堵，让人睡的香，胃口好，脸色红润，还可以让人返老还童。胃经是管理肠胃功能的，肠胃功能一旦失调，整个人就会虚弱下来。经络不通时整个经络的部位感觉不舒服。养生之道：此时要吃早餐。如果你不给它东西填饱，它就一直分泌胃酸。饿久了，就会有胃溃疡、胃炎、十二指肠炎、胆囊炎等危险！饭后一小时后按揉胃经可调节胃肠功能。

-虚症：消化不良、易胃胀气和食欲不振、颜面浮肿、易打嗝、饭后容易胃痛、腹泻或呕吐

实症：容易饿、胃弱、关节异常、食欲异常、口干、易便秘。-

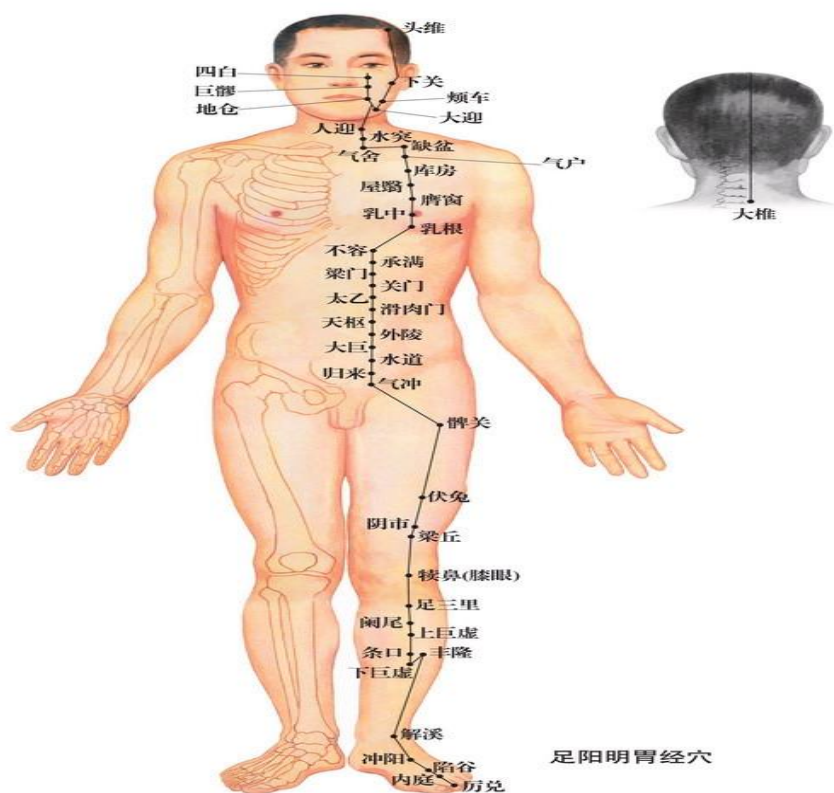
胃经上的穴位

1 承泣：可以快速缓解迎风流泪，青光眼，

2 四白：如果出现黑眼圈，眼睛胀痛，酸涉，近视，坚持按摩四白，很多问题就可以消失了

3 颊车：面部神经麻痹，夜里磨牙，咬牙，按摩此穴有很好的效果。

生活小技巧：在软床上跪着来回走一走，这样体内的气血就很容易流到膝盖上去，这些新鲜的气血就相当于膝盖上的润滑油，可以治疗中老年人常见的膝盖酸痛，腿脚不灵，老寒腿，高血压等病，高血压，对年轻人来说就最常见的瘦腿之法。



足阳明胃经预防及主治的疾病

胃肠道疾病：小儿腹泻、胃胀、胃疼、胃下垂、急性胃痉挛、胃炎、胃神经官能症、胃及十二指肠溃疡、消化不良、食欲不振、便秘、泄泻、痢疾、胃肠蠕动过慢。
 头面疾患：痤疮、黄褐斑、头痛、眼痛、牙疼、面神经麻痹、腮腺炎、咽炎。
 其他：中风偏瘫后遗症、慢性阑尾炎、乳腺增生、白细胞减少症、经脉所过的关节肌肉病。

14) 膀胱经: 申时（15点至17点）—膀胱经旺。申时津液足，养阴身体舒；膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳，且咳而遗尿。申时人体温较热，阴虚的人最为突出。此时适当的活动有助于体内津液循环，喝滋阴泻火的茶水对阴虚的人最有效。

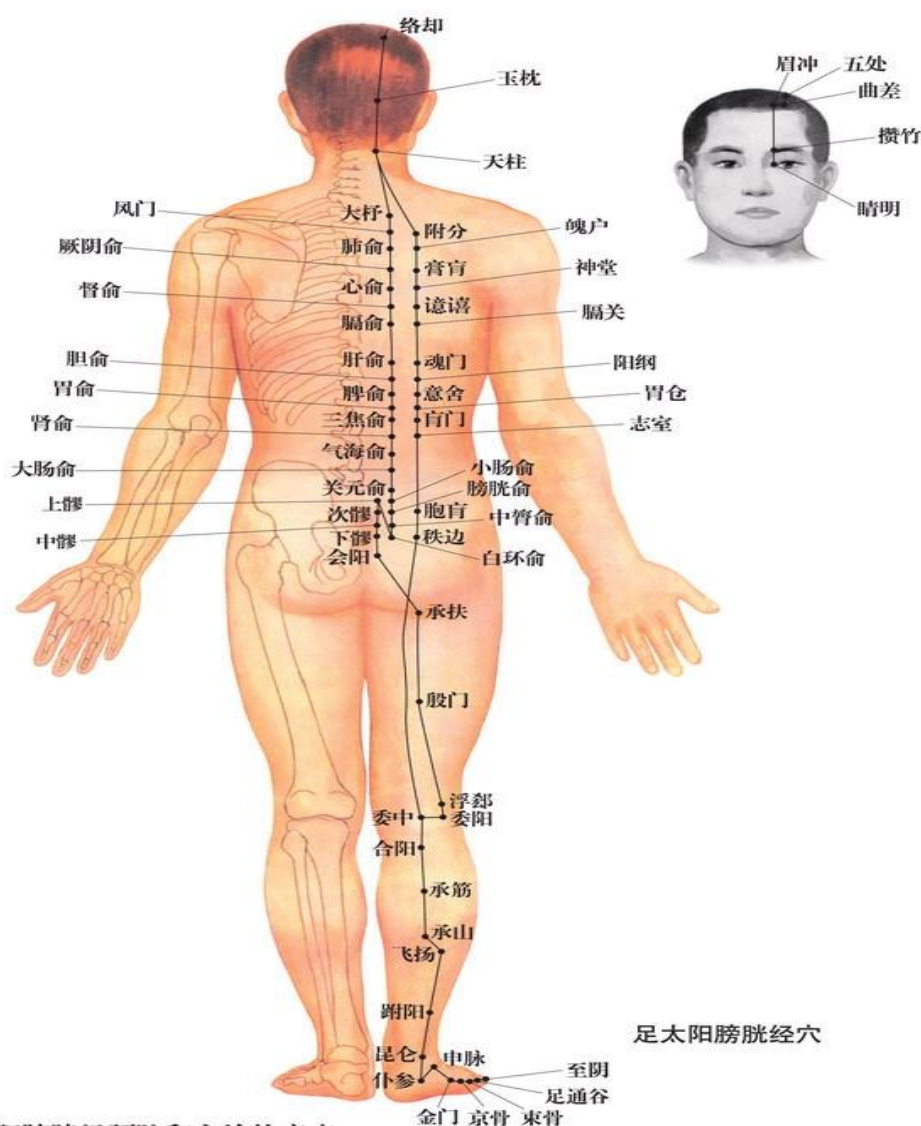
膀胱经是掌控尿液和汗液这两条通道的，所以这条经络一定不可以被堵住，另外，膀胱经是直接连接脏腑的，膀胱经是从眼部的精明穴到小脚趾外侧至阴穴。

膀胱经上的穴位：

1 精明穴——治疗眼疾的第一大穴位

2 攒竹——对热症效果很好，比如，眼睛红肿，按摩此穴位，立刻见效。

小技巧：a 用10个小手指肚每天梳理头上的膀胱经50次，可通鼻，治疗眼疾，头痛，癫痫。b 经常敲打臀部和大腿的后侧，可以减肥、排除体内的寒气，是非常好的保健方法。



足太阳膀胱经预防和主治的疾病

呼吸系统：感冒、发烧、各种急慢性支气管炎、哮喘、肺炎。
 消化系统：消化不良、腹痛、痢疾、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、急慢性胃肠炎、肝炎、胆囊炎。
 泌尿生殖系统：肾炎、阳痿、睾丸炎、闭经、月经不调、痛经、盆腔炎、附件炎、宫颈糜烂。
 其他疾病：失眠、腰背痛、坐骨神经痛、中风后遗症、关节炎，经脉所过的肌肉痛。

总结：以上是在使用经络疏通按摩仪过程中最常用也是最有效的十四条经络，如果作为保健养生，亚健康的调理没有太多严重确定性的疾病问题，一般疏通按摩以上十四条经络足矣，但是如果身体有明显其他慢性问题疏通完十四条经络，可以再根据辩证有重点的疏通按摩局部经络或穴位，简单附述子午流注 五行辩证等中医知识如下：

子午流注：

中医将一天分成十二个时辰，并用十二地支代表，子午流注学说。子午流注学说是中医学的主要组成部分，是研究人体气血运行的时刻表。中医认为，自然界与人是统一的整体，自然界的年、季、日、时周期变化，影响着人们的生理、病理相应的周期变化，如人的脉象、春弦、夏洪、秋毛、冬石；人的病情变化多半是早晨轻、中午重、夜晚更重，这些情况和人体气血运行有关，也就是在不同的时辰，气血运行到不同的经络，对人体的生理，病理起到了直接的影响，恰如现代科学提出的生物钟效应相似。子午流注学说认为，人体气血的运行是按照一定的时间循环无端，连成一个大的循环通道，即十二经络的连接顺序为：

其歌诀：

寅时气血注于肺，
卯时大肠辰时胃，
巳脾午心未小肠，
申属膀胱酉肾位，
戌时心包亥三焦，
子胆丑肝各定位。



五行相生相克：

五行相生：金生水、水生木、木生火、火生土、土生金。

五行相克：金克木、木克土、土克水、水克火、火克金。



五行补泻之理：“实则泄其子，虚则补其母”。所谓的母子都是相对说的，五行中认为“生我者为母，我生者为子”。比如，“金生水”，则金为水之母，水为金之子，其它类推。

五行虚实辨别：主要是辨别机体强弱与病邪盛衰。一般说来，虚指正气虚，实指邪气实。

虚证 即正气虚弱所产生的证候。多系久病之后，各种生理功能减退而出现面色苍白、精神萎靡、身疲乏力、心悸气短、自汗盗汗、舌净无苔、脉细无力等。治疗宜用补法。

注意：1. 辨虚证须结合具体脏腑及气血、阴阳、才能指导治疗。如脾虚宜健脾，气虚宜补气，阴虚宜滋阴等。

2. 虚证常与寒证或热证同时存在，因阳虚生寒（即各种生理功能减退），故阳虚多兼寒象（虚寒证）；又阴虚生热，即阴虚液少则阳气偏盛而化热，故阴虚多兼有热象（虚热证）。

3. 相对地说，久病多虚证，老年人患病也多虚证。

实证 主要系指病邪过盛所产生的证候。但病邪过盛，人体必将增强其机能代谢活动以抵抗病邪，故实邪往往表现在两方面：病邪过盛，如痰饮、水湿、瘀血、食积、虫积等；机能亢盛，如精神兴奋、声高气粗、高热面赤、腹满痛而拒按、大便秘结、小便短赤、舌苔厚腻、脉洪有力。治疗实证宜用清法或下法。

注意：1. 辨实证须结合具体脏腑及气血、阴阳，以便指导治疗，如气实（气郁、气滞）则行气破气，血实（郁血、瘀血）则宜活血化瘀或破血。

2. “热”也属机能代谢亢盛的表现，故实证常与热证同时存在（实热证）。

3. 相对地说，新病多实证，壮年人患病也多实证。

叶天士谓：“久病必治络。”其谓“久病”，气血推行不利，血络之中必有瘀凝，

故致病气缠延不去，需疏其络而病气可尽也。

经络按摩的补与泄：

一般来说，顺看经络按摩为补，逆著经络按摩为泻。

按摩时力度轻的为补，力度重的为泻。

按摩时间短的为补，时间长的为泻。

按摩范围小的为补，范围大的为泻

第二章：足部全息经络穴位按摩法

现代中医理论认为，脚为人的第二心脏。因为人体各器官、组织及人体各部位均可在脚上找到相应的反射带，反射带与体内遍布的经络和淋巴腺相关联。

一般地说，经络的生理功能是靠经气的作用。气，是维持人体生命活动重要的自然物质，是一种能转变成活力的基础能量。它由脏腑所产生，运行于静脉之中，营养和调节全身各种组织器官的正常生理活动。

金盾出版社 2000 年 7 月第一版方红等著的《足部按摩》一书中，对足部按摩是如何达到防治疾病所依据的原理解释如下：

1. 经络学说原理。中医认为，在人体内存在着一种经络体系，由于此系统可将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体，并借以行气血，从而使人体各部的功能活动得以协调和相对的平衡。人体中最重要的经络是十二正经和奇经八脉，其中足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、阴维脉、阳跷脉则终止于足部。这些经络都通往特定的脏器，或司辖特定的功能。通过按摩足部，使循行于足部的经络得以疏通，气血运行得以流畅，从而可促进人体正常生理功能的恢复。

2 血液循环学说原理。人体通过血液循环，将氧气和营养物质运输到全身的各组织器官，并且把各组织的代谢产物如二氧化碳等废物排出体外，而心脏是血液循环的动力，血液通过心脏的搏动与压迫，从而流向身体的各个部位。但是，脚是人体离心脏最远的部位，即使血液本身的压力很大，让血液在以内循环，也是比较困难的，因此，距离心脏越远的组织，越会出现供血不足的症状，长此以往，不仅影响血液的正常回流，而且还会影响其他器官的功能。这时如欲增加“搏动”，“促进”血液回流，在人体中完成“第二次起动”器官，非脚莫属。通过对足部的按摩刺激，可增加血液的回流速度，使血液循环畅通，相关脏器的功能得到改善，疾病得以痊愈。

3 生物全息学说原理。生物全息医学认为。任取人体某一局部，它能完整地排列着全身相关组织的反应点，是全身各器官的缩影，足部也是如此，当双足并拢在一起时。人体器官在足部的反应区就像从上方向下看到的一个屈腿盘坐并向前俯伏投影的人形。两足的拇趾相当于人体头颅部位，其中有大脑、小脑、脑垂体、五官则分布在其余的足趾上。拇趾根部相当于人体颈项部，双侧足弓在一起，相当于脊椎部分，从前向后依次为脊椎、腰椎、骶骨、尾骨。足底（去

趾)前部相当于胸腔,内有肺、心脏,足底中部相当于上腹部,内有肝、胆、脾、胃、胰、肾等脏器,足底后部相当于下腹部,内有大肠、小肠、膀胱、生殖器官等。双足的外侧,自前向后则是肩、肘、膝的对应区。故对足部对应区的刺激,可以使相关脏腑得到调整,即刻起到保健作用,又可达到治疗效果。

4 反射学说原理。足部反射区是足部神经聚焦点。因此,当器官或某部位发生病变时,其相应的反射区亦产生变化,同理,反射区发生病变时,亦会影响相关器官的功能。当按摩足部反射区时,可引起皮肤上大量的神经末梢兴奋并传递至神经中枢,同时阻断了其他病理冲动传入神经中枢,将病理的恶性循环变成良性循环,从而起到保健治病的作用,另外,对足部的良性刺激,通过神经反射活动,启动机体内部的调节机制,可增进各组织器官的功能,从而起到防病治病的作用。

5 足疗与内源药物相关原理。国内外有关医学科研资料证明,气功、针灸等方法可以使人体经气通过运动调节,渐渐有序化,在人体进入高水平平衡态时,身体内部就会产生某些特殊性能的“物质”,如红外辐射、微粒子流、电、磁以及多种“内源性药物因子”。这些“物质”是对人体祛病强身最有效、最有益的东西。人得病后,常对症下药进行治疗,这些天然或人工合成的药物属于“外源性”的。医学证明外源性的药物既有治疗作用,又有副作用,对人体有益又有害,还有些药物长期使用可形成“药源性疾病”。而通过经络按摩仪按摩等方法产生的“内源性药物因子”是高分子形式,有益无害。

经络按摩仪按摩平垫特有的独特的螺旋平动运动作用于脚底反射带,对反射带进行按摩刺激,改变身体内部所引起的振动,也就是使体内活动的细胞组织和内部的自然物质(气)与体能相调和,同时使衰弱的气恢复原来的状态,而且比原来的气更具活力。按摩尖头可以根据具体穴位和需要使用按摩尖头,会达到更好的使用效果。

足部经络穴位全息按摩对应症及方法:

操作体位:技师操作:客人平卧按摩床,手握抬起小腿与大腿垂直,技师一手抓按摩部位底部起支撑作用。用力和档位先轻再重。也可以自我操作,盘腿在沙发或床上按摩脚部。最好使用按摩尖头按摩凹凸不平部位比较舒适。

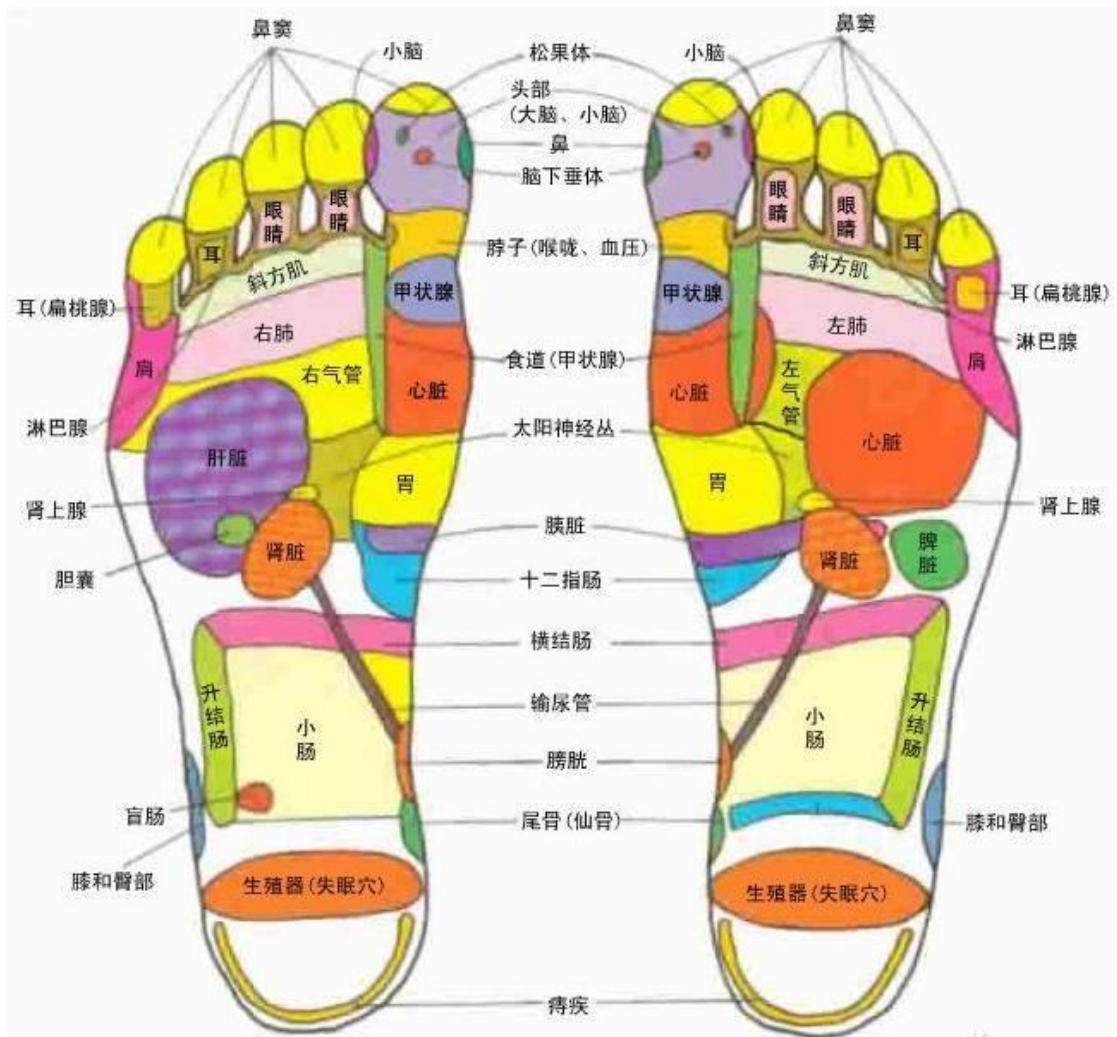
益智增高

益脑增智促生长

青少年正值生长发育期间,通过使用按摩仪按摩足部,可促进血液循环的加速运行,使大脑供血量增多,使处于紧张状态的脑细胞得到充分营养与休息,缓解学习中的疲劳,增强思维力,记忆力、集中注意力,提高学习效率,起到神奇的健脑益智功效。同时,通过对体内内分泌器官的刺激,促进生长激素分泌,启动体内神经体液的调节,有助于骨骼的生长发育,达到理想的增高水平。

重点按摩反射区:

肾上腺、肾、输尿管、膀胱、大脑、小脑、脑干、额窦、心、脾、脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、生殖腺、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨。



塑身

健康瘦身不伤身

肥胖除遗传因素外，太多与过食、运动不足有关，肥胖的概念是超过标准体重 20%者，肥胖为“五病综合征”之主帅，现代富裕病得代表，可伴发高血脂症、高血压、冠心病、糖尿病、严重威胁人类健康，肥胖者体内脂质代谢紊乱，血管壁内脂质沉积，管径变窄，血流缓慢，最终各脏腑呈气滞血瘀而引发相关疾病。

经络按摩仪高频螺旋振动和超长波电磁场的降脂、活化细胞作用。促进废物排泄并通过加强对双足甲状腺反射区的刺激，提高机体新陈代谢率，降低血脂，抑制脂肪在体内堆积，坚持每天使用机器，能弥补现代运动不足的缺陷，达到循序“瘦身”功效。

重点按摩反射区：

肾上腺、肾、输尿管、膀胱、脑垂体、甲状腺、生殖腺、卵巢（睾丸）、大肠、乙状结肠、直肠、肛门、脾。

更年期

起因与症状

更年期综合征是指从生育期过渡到老年阶段。因性腺等内分泌系统功能减退

而引起的人体以植物神经功能紊乱为主的症候群。更年期不仅是妇女的多事之秋，事实上男性也是如此，不过从年龄上大约推迟十年出现而已。更年期性腺渐渐萎缩，功能减退，性激素分泌减少，至使下丘脑-垂体-性腺轴功能失调，可表现为阵发性面部潮红、头颈胀痛、易激动、烦躁不安、失眠心悸、月经紊乱等症状。足部螺旋按摩促进血液循环，调节神经体液平衡，缓解各系统症状。

重点按摩反射区：

大脑、小脑及脑干、垂体、前列腺或子宫、生殖腺（睾丸或卵巢）、腹腔神经丛。

减缓衰老

增强记忆缓解衰退

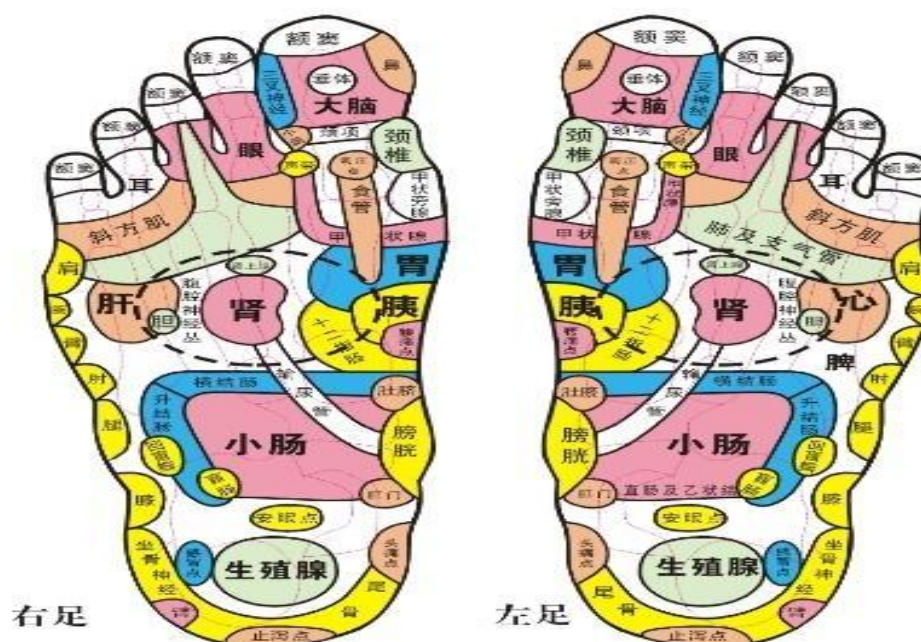
现代科学证明：人的自然寿命可达 100-150 岁，古医书内经记载“人百岁为期”。传统医学认为人体衰老的机制在于气血失调、体内环境失衡，而内环境的失衡主要是“瘀血”。老年期常伴有血粘稠度增高、血管狭窄、血流较慢，从而造成“脉不通、血不流”的病理状况。衰老的表现可有：健忘、多梦、痴呆；心悸、心痛；中风、偏瘫；咳喘、气疑；眩晕、少寐；白发、脱发；视听力减退；老年斑、青筋暴露；性功能减退；水肿、排尿不畅；肌肤麻木、肢体疼痛。又谓：体内之毒为衰老及疾病的重要病因，机体需要不断纳新才能达到平衡的生理状态。

螺旋振动可改善血液循环，疏通微循环，打通人体经脉，排解体内毒素，使人体处于气血通畅和生理状态平衡，从而推迟机体衰老进程。

中老年朋友必需牢记“人生百年，变苦为乐者存，转忧为喜者昌，化祸为福者胜”的古老格言，以胸襟开阔、宽容待人的心态，处理好各种人际关系。

重点反射区：

肾上腺、肾、输尿管、膀胱、大脑、小脑、脑干、额窦、心、脾、上下淋巴结、胸部淋巴结、生殖腺。



骨质疏松症

骨质疏松早预防

骨质疏松症是骨组织量减少，骨内部结构异常，而化学成分基本正常的一种病症。骨质疏松症多见于老年人和绝经后妇女。前者因骨代谢因素，是骨骼的牢固性降低，骨折危险度增加；后者因雌性激素水平降低，骨骼合成代谢减少所致。患者发病以骨折为预兆，常见于股骨颈骨骨折，主要症状是腰背部持续性疼痛，椎体发生压缩性骨折时有剧烈腰背痛，正常人体的骨骼犹如一所富足的钙库。每日有一定的钙被吸收进入细胞外液及血液循环，同时有等量的钙自细胞外液沉积于骨骼。如骨骼的钙摄入不足，则进入细胞外液及血液循环的钙量也相对降低，而甲状旁腺激素的分泌则增加，促使骨骼的钙进入细胞外液及血液循环，以维持血钙的正常水平，满足生理需要。日积月累，这种骨骼的钙减少，导致机体钙的负平衡。这是造成骨质疏松的主要因素。

足部螺旋按摩针对骨质疏松症的有效措施，它能改善血液循环，增加人体对钙的吸收。

重点按摩反射区：

肾上腺、肾、输尿管、膀胱、甲状腺、甲状旁腺、生殖腺；脊柱、尾骶骨；心、肝、脾。

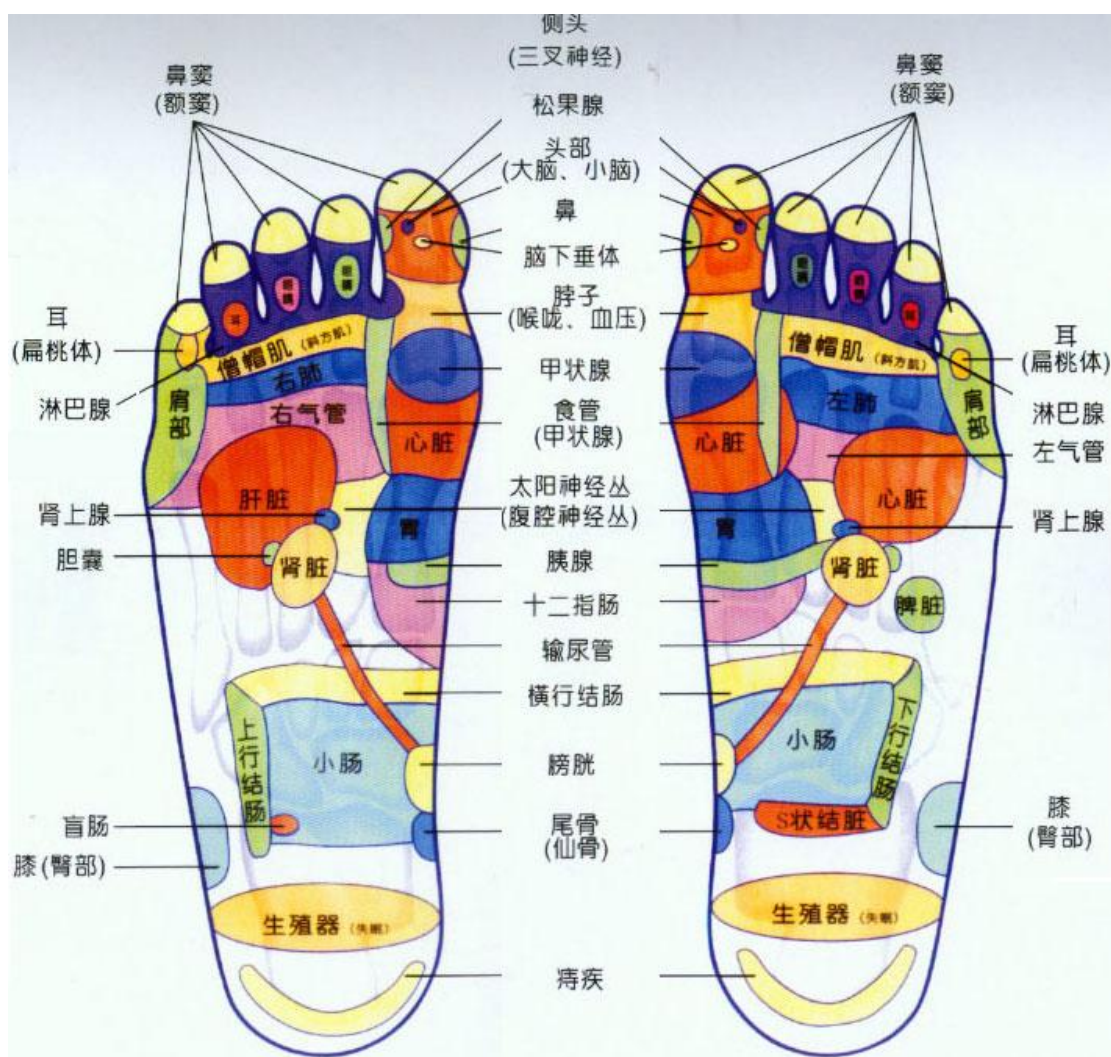
便秘

调整肠胃助排泄

传统医学提示“脾胃为后天之本”。胃容纳食物、消化食物，与脾代表的消化系统互为表里，是维持生命给养的来源。西晋医学家葛洪曾说“若要长生，肠中常清”，及时正常排出肠内粪便，可以清除体内毒素，保持肠胃吸收、消化功能的正常运转，使各脏腑能及时得到营养补充、从而保持日常工作、生活的良好情绪，也有利于健康长寿。由于工作紧张、运动减少、饮食过精过细、老年肠胃功能衰退而造成便秘，便秘废物积聚，肠道不能吸收毒素，日久可诱发多种病变，而乱服泻剂又会对机体造成伤害，亦非良策。通过经络按摩仪的高频螺旋振动，使气、血、津液在全身经络中畅通无阻、加强了脾、胃运化水谷，肠道传导糟粕的功能。如果高频螺旋振动按摩尖头刺激双足、大肠、直肠、肛门的反射区或加强对腹部、小腹部按摩振动，通过神经反射机制提高直肠腹部振动，通过神经反射机制提高直肠敏感度，促使肠蠕动增多、增快、肠内容物通过肠蠕动加速，解除排便困难之忧。

重点按摩反射区：

肾上腺、肾、输尿管、膀胱、腹腔神经丛、胃、脾、小肠、结肠（乙状结肠、直肠肛门）、下腹部。



高血糖

控制血糖须及时

糖尿病史病因尚未完全阐明的内分泌代谢疾病，本病的主要特征是由于胰岛素分泌绝对或者相对不足，导致体内糖、脂肪和蛋白质代谢紊乱，严重者可致水、电解质与酸碱平衡失常。糖尿病的主要表现是高血糖。主要症状是多饮、多尿、多食、消瘦、乏力等。随着病程的延长可出现包括心肌损害、高血压、动脉硬化、冠心病及脑血管意外等心脑血管病变，包括肾小球硬化症、肾动脉硬化及肾盂肾炎等肾脏病变，周围神经损害及植物神经受累的神病变，真菌和结核菌感染等皮肤化脓性病变。糖尿病的发病率较高，它的危害不仅在于糖尿病本身，更由于糖尿病患者往往同时出现上述各系统的病变，对人类健康的威胁较大。采用经络按摩仪足部螺旋按摩改善糖尿病，能调节身体各器官的功能，促进胰腺细胞分泌胰岛素，提高细胞膜上的胰岛素受体对胰岛素的敏感性，增强肾小管的重吸收功能，使血糖较快获得控制，明显缓解自觉症状。用按摩仪疏通按摩脊柱对应的胰腺区域更好。

重点按摩反射区：

脑垂体、肾、输尿管、膀胱、胰脏及十二指肠。

颈、腰、肩痛

颈腰减痛缓退变

人体由 7 个骨性颈椎和外围肌肉、筋膜组成颈椎、由 5 个骨性腰椎和外围软组织组成腰椎，腰肌相对强大些，而人体颈部活动量却比腰椎要大。由于外伤、不当的工作、运动姿势、不良的生活习惯及年龄的因素可造成颈或腰椎的慢性损伤，而损伤后的修复及可组成混合突出物或形成骨赘，从而破坏正常的组织结构，这可表现为患处不适、疼痛、强迫姿势、动作失灵或手麻、眩晕等症状，经络按摩仪按摩足部对应反射区域，可改善局部血液循环，使病损处组织的损伤、充血、水肿得以减轻，肌肉紧张缓解，从全身调理基础上疏通经络、活血化瘀、达到“通则不痛”的目的。

重点按摩反射区：

肾上腺、肾、输尿管、膀胱；颈椎、斜方肌；腰椎；髋关节、骶尾骨；坐骨神经。

高血压

起因与症状

高血压是指血压值达到 140/90 毫米汞柱以上。它是一种临床常见的以体内循环动脉血压升高为主的综合症，位居国内九大死亡原因之一，其中绝大多数为原发性高血压，称高血压病，病因尚未明确。一般情况，高血压病得早期可无明显症状，个别患者或许有轻度的头痛、头昏、头胀、耳鸣、眼花和轻度的失眠。高血压病得中后期可伴有内脏损害的临床表现，如冠状动脉病变、心跳过速、心绞痛、视力模糊、气血、面色潮红或面色苍白，甚至出现恶心、呕吐、惊厥、昏迷等症状。经络按摩仪得主要作用是能综合调节高级神经中枢的功能，对缓解大脑皮层的紧张程度、调节心血管中暑的兴奋与抑制，调节内分泌功能，能使脚部末梢血管的血流通畅，增强肌肉弹性，分解管壁上的沉积物，使血管畅通的将静脉中的血液送回心脏以减轻心脏负担，使血压稳定在正常水平。

重点按摩反射区：

大脑、三叉神经、小脑、颈项、心脏肾脏、肾上腺、失眠点。

关节炎

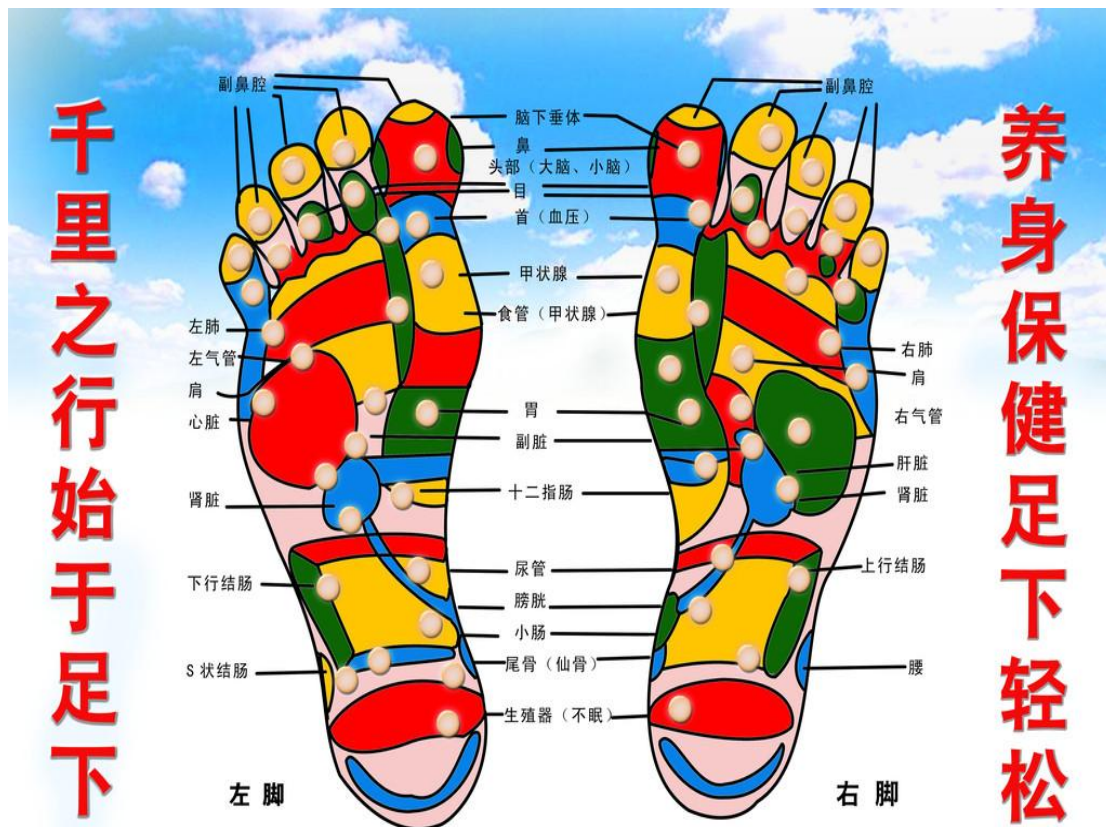
活络关节少疼痛

膝关节炎又称膝骨关节炎，是因为关节退化、关节软骨受损伤所造成的慢性关节炎。全身关节均能发生骨关节炎，以膝关节最为常见。发病初期，患者膝关节疼痛呈间歇性发作，常以轻微的扭伤为诱因。接着疾病发作间歇期逐渐缩短，而且结缔组织也发生退行性变化，软骨因受力不均而被破坏；全身关节出现肥厚、肿胀及积液；屈伸膝关节会有明显的摩擦感，并且患者在上下楼梯时疼痛加重；关节骨质增生，关节间隙变窄，关节活动受限，可有关节挛缩和肌肉痉挛等症状。膝关节炎患者中以中老年居多，女性肥胖者较为多发。采用足部螺旋按摩对应反射区，能在较短时间内，使膝关节炎的疼痛、肿胀等症状消失，功能逐渐恢复正常。刺激腰椎、髋关节、膝、肘等反射区，按摩时患者有酸麻胀感。按摩腰椎、髋关节、膝、肘等反射区，以及垂体、肾上腺等内分泌腺反射区，能促进血液循环，缓解膝关节红肿热痛及功能障碍症状。膝关节炎在中医属骨痹范畴病因为外

感风寒湿邪，或内伤肝肾不足，气血失和，或跌打损伤，均可使气血运行不畅，阻滞络脉，入病则肝肾，筋软补肾益肝，祛风活血。

重点按摩反射区：

腰椎、髋关节、膝、肘。



足部反射示意图

昵图网 www.nipic.com BY: 333022

NO:20190730124723866952

中风后遗症

康复活动及早做

我国每年新发中风患者约 150 万人，其幸存者约有半数致残，留下不同程度的后遗症，严重影响生存、生活质量。近年来发现中风病例中以小中风多见，且年龄趋向低龄化发展，缺血性中风发病率高，因此提醒人们要及早发现，重视自我保健措施，避免或者推迟中风再中风的发生；同时一旦发病，在半月内如生命体征稳定、神经系统症状不再进展，就可抓紧康复活动，及早及时的康复训练可促进中枢神经系统的功能重组、致残病损及早恢复。因为肢体的活动（主动、被动）能相应加大大脑皮层的血流量有利于修复脑细胞功能。经络按摩仪的使用可有效改善全身及脑部的血液循环，调整中枢神经功能，促进患者自我修复而减轻中风各种后遗症。

重点按摩反射区：

肾上腺、肾、输尿管、膀胱；大脑、小脑、脑干、三叉神经；脊椎、髋尾骨、甲状旁腺、生殖腺、心、肝、肺、脾。

失眠

控制失眠早行动

医学研究表明，由于大脑疲劳或中年以后动脉硬化造成脑部供血供氧能力下降，微循环发生障碍，在缺氧的环境中，脑细胞产生的代谢废物无法及时排出，造成系统功能紊乱，中枢神经系统调节兴奋与抑制的功能失衡，这就是失眠的主要原因。长期的失眠会影响身体机能的平衡系统，免疫功能交感神经及迷走神经而造成神经紊乱。因此解决失眠的关键就是改善脑部及全身的微循环。

经络按摩仪高频涡旋力场的冲刷带动体内气血循环运转，直达脑部，改善大脑的微循环。针对性的刺激按摩足底的失眠点和相应反射区能改善全身脏器功能，加强下丘脑、脑干的供血供氧，调节人体的自主神经平衡，从而恢复机体内的兴奋与抑制，使睡眠规律性地进行。如因心肾不交或心脾虚而引起失眠，使用本机按摩反应区能调理脏腑功能及调节内分泌。

具体症状：入睡困难，睡眠中断，醒的特早；睡眠较浅、多梦，容易惊醒。临床表现为有时紧张不安，身体不适，心悸，注意力不集中，反应迟钝，记忆力下降等。

重点按摩反射区：

肾上腺、腹腔神经丛、大小脑、脑垂体、额窦、三叉神经、心、肝、胆。

痛风

起因与症状

痛风是一种嘌呤代谢紊乱导致的疾病。本病临床特点是高尿酸血症伴急性关节炎反复发作，痛风石沉积，慢性关节畸形及尿酸结石形成。病程后期出现肾尿酸结石和痛风性肾实质病变，肥胖、糖尿病、高血压常与痛风伴发。本病多见于40岁以上的中老年人。痛风性关节炎是痛风的主要表现。饮酒、创伤、受寒或进餐丰盛食物后，可使急性痛风性关节炎发作。患者关节突然疼痛发作，肿胀、发红、发热，多发生于拇指及第一趾趾关节。也可见于足跟、踝关节、指、趾关节等，一周到数周后症状逐渐消退。近年来随着我国人民生活水平的提高，饮食结构的变化，痛风的发病率亦有较明显的增加。采用足部螺旋按摩法治疗痛风能促进机体新陈代谢与血液循环，抗炎消肿，消除疼痛。

重点按摩反射区：

肾、肾上腺、垂体、甲状腺、输尿管、膀胱、脊椎。

坐骨神经痛

起因与症状

坐骨神经是人体内最长、最粗的周围神经，因此很容易发生病变。坐骨神经痛是指坐骨神经受到各种因素的刺激或损伤而产生的症状。本病的特点是患者下肢放射性疼痛。坐骨神经可分为原发性和继发性两种。继发性坐骨神经痛，它是根性病，即脊神经根分出处的坐骨神经，被压迫于椎管或椎间孔内，主要病因是腰椎间盘突出症、脊椎肿瘤、脊柱骨关节炎。坐骨神经痛发病从腰部向侧臀部及大小腿后侧等放射，痛如烧灼、刀割般，晚上症状更为明显。坐骨神经痛如不及时治疗，则会出现肌肉萎缩。采用经络按摩仪螺旋按摩疗法，能加强坐骨神经自身及周围组织的神经、血管的调节，消除疼痛与压迫症状。

重点按摩反射区：

腰、骶椎及盆骨区。

美容

起因于症状

“爱美之心，人皆有之”。在生活水平逐步提高的同时，人们对自己的外貌更为关注。使用经络按摩仪能使全身气血循环加速，及时排除体内毒素，同时身体对氧的吸收更加有效，活化细胞，个脏腑器官得到有效的协调，使内分泌平衡正常，因此让您的皮肤更有光泽，真正做到由内而外的保养而无须依靠任何外力支援。最后再加上脸部的局部使用，皮肤会变得光滑无暇，皱纹消失，消除老年斑，恢复青春。

重点反射区：

全身气血、消化道、肾、面部。

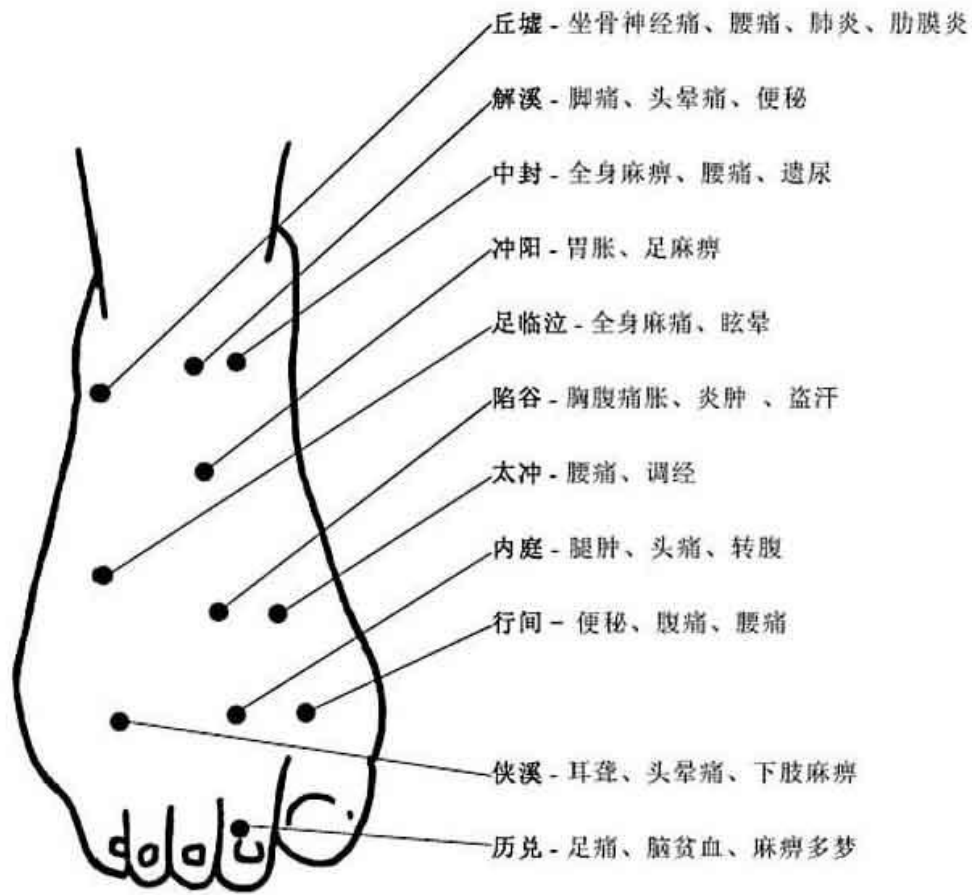
冠心病

起因与症状

本病多见于中老年人，心绞痛、心肌缺血、缺氧，畸形发作时诊断冠心病的重要依据之一，冠心病的诱因主要是冠状动脉硬化、管腔变狭窄血流量减少，另外劳累、情绪激动、吸烟、饱食、受寒、阴雨天气等，也可在睡眠中或无原因的发作。常见的心绞痛位于心前区域或胸骨后区，表现为有阵发性压榨性痛感、紧束感或烧灼感，可放射至左肩或左上肢。如发作频繁，程度加剧，有发展为急性心肌梗死的危险。

重点反射区：

心脏、肝、肺、支气管、胃、十二指肠、甲状腺、肾、输尿管、膀胱。



人体足部穴位图

足跟痛

起因于症状

足跟痛是由足跟底的慢性炎症所引起的，如足跟脂肪纤维垫炎，跟腱周围炎，跟骨骨刺，根部湿囊炎，跗腱膜炎等，患者站立时会感觉足跟凝重、胀痛，患者经局部检查，不红不肿，在跟骨跗面的跟骨结节处有压痛，遇冷增痛，给患者带来极大痛苦。

重点按摩反射区：

甲状腺、甲状旁腺、肝、腰椎、髋关节、胸部淋巴结、上下身淋巴结。

性功能减退

起因与症状

由于心理或生理的因素引起男、女性冷淡。男性的性功能障碍是指器质性已婚男子性交时阴茎不能有效的勃起，致使性生活不能和谐完成。阳痿的病因有功能性的，如少年手淫或房事不节，或精神紧张、惊恐忧虑，或疲劳过度，或吸烟酗酒；也有器质性的，如睾丸和副睾丸炎症、或前列腺炎、心脏病、肝硬化、肺结核等慢性病，或精索静脉曲张等。女性变为性生活时阴道干涩，不容易达到高潮或没有性欲要求。

重点按摩反射区：

大脑、脑垂体、肾、输尿管、膀胱、生殖腺、前列腺、睾丸。

类风湿性关节炎

起因与症状

类风湿性关节炎简称类风湿，是一种以关节病变为主的全身性免疫性疾病，与感染、过敏、内分泌失调等因素有关，患者关节僵硬，手指关节呈梭形改变甚至会出现关节强直、畸形，有时会损伤内部器官。

重点按摩反射区：

垂体、甲状腺、甲状旁腺、胸、脾、肝、肾、上下身淋巴结、腰椎、骶骨、尾骨、肩、肘、膝。

腰椎间盘突出

起因与症状

腰椎间盘突出症是位于腰椎之间髓核破裂的纤维环脱出压迫神经根而引起的病变。它大多发生于20-40岁之间的体力劳动者，男性多于女性。主要症状是腰部扭伤后出现腰痛和坐骨神经痛。患者由于腰部活动和所承受的压力较大，所以腰椎间盘突出大都发生在第四、五腰椎之间或腰椎和骶椎之间，腰椎间盘突出症是一种常见病，中西医的常规治疗效果并不显著。采用螺旋按摩疗法治疗腰椎间盘突出症，能促进全身血液循环，增强脊柱的血流量，有效地消除局部压迫造成的供血不足状况，改善髓核突出压迫神经根引起血管神经功能异常，改善局部缺血、缺氧状况，改善腰腿疼痛区域的血液微循环；同时通过神经反射的系列作用，可提高痛觉感受器的阈值，解痉止痛。当然在专业老师的指导下松解腰小肌、腰大肌和背部最长肌都会起到很好的缓解甚至解除症状。

重点按摩反射区：

胸椎、腰椎、骶骨、尾骨、髋关节、坐骨神经、膝。

足部按摩刺激反射区应掌握的要点

人体的五脏六腑在足部反射区分布上有一定的规律。

一、定位特性：

1 对称性：神经系统在颈项的分布呈交叉状态。

例如：左眼、耳、鼻、三叉神经等部分不舒服，应刺激右脚相对应的反射区。凡人体成双成对的器官，在双足部都有相对应的反射区。可缩写为左管右、右管左。

2 整体性：人体的单个器官靠近人体那一侧，他的对侧反射区就在那侧脚上。如左脚贲门、心脏、脾脏、降结肠、S状结肠、直肠。右脚幽门、肝、胆、盲肠、回盲瓣、升结肠。

3 特殊性：人体单个器官，靠近中间的双脚都有。例如：鼻、气管、喉、胃、胰、十二指肠、膀胱。

二、刺激反射区的力度要求：

1 要有力度：渗透的力，而不是生硬的力和表皮刺激的力。

2 要均匀：例如，甲状腺、输尿管、坐骨神经，力度运用一致，才能均匀，

效果才会更好。否则达不到最佳效果。手不要抚摸其他物体，以免力量分散，方能感到涡流的强大吸引力，效果会更好。

3 要柔和：由于足部反射区的立体性，有的反射区肌肉多，有的反射区骨骼多。施力要柔和，避免伤害骨骼。当面盘接触到骨骼时不要用力，年老骨质疏松者可调换为慢挡。

4 要持久：使用气血循环机一定要做到持久性。

三、针对性动作，要掌握基、症、关的原则：

“基”：基本反射区：肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道、腹腔神经丛。

“症”：症状反射区：有什么不适症状就直接刺激反射区。

“关”：指的是与症状有关的反射区。如胃痛要按摩腹腔神经丛、十二指肠、脾脏。

四、足部反射区的按摩原则及基本要领：

1 八字原则：全足按摩，重点施治。

2 十六字诀：部位准确，顺序合理，力度适中，时间恰当。

3 顺序合理足按照反射区按摩顺序号按摩。即足底、内侧、外侧、足背。

4 七个免疫系统反射区（脾，扁桃体，全身淋巴，胸部淋巴，上、下身淋巴，阑尾）。

5 九个内分泌系统反射区（脑垂体，甲状腺，副甲状腺，肾上腺，生殖腺，卵巢，睾丸，胸腺）。

五、各脚趾代表的器官：

大脚趾代表肺并与甲状腺、气管、胸、背、大肠、心脏有关系。

二脚趾代表脾并与胃、胰、十二指肠、小、大肠有关。

三脚趾代表心脑并与心脏、舌、小肠、肺、甲状腺有关。

四脚趾代表肝并与眼、肾有关。

五脚趾代表肾并与膀胱、耳、子宫、前列腺有关。

六、保健按摩补泻法：

1 重刺激的手法为泻，相反为补。

2 频率慢的手法为补，相反为泻（例如：气血循环机快转速为泻，慢转速为补。）

上述补泻法，可根据患者身体强弱、虚实、年龄、脏腑机能的盛、衰而决定。即弱为补，强为泻。

总之：足部按摩可以如此细致的按摩 也可以全面大面积的按摩，因为毕竟经络按摩仪按摩的面积较大。也可按照下面简单方式按摩：

脚板底是人体所有身体器官的反射区。一般来说，脚底按摩乃是全身的保健护理，因此传统的脚底按摩也都是为了治病，殊不知减肥也能以脚底按摩来达到目的。

方法：从足底穴位图找出胃部、甲状腺、淋巴腺及肺部等反射区，在每个部位按上 1-2 分钟，左右脚各按 3 次。

按摩甲状腺及其它上述反射区乃是非常有效的消脂法，因为甲状腺主要功能

乃治疗肥胖症及情绪不安等症状；而按摩胃部可以减少食欲；淋巴腺及肺部等反射区则是帮助增加免疫力及排毒功能。

连续做完一个星期之后，因为人体的整体的循环转好了的关系，身体会觉得比以前轻快，皮肤也会变得漂亮而有光泽。也可参照下部脚部穴位图

人们的身体就有新陈代谢的作用，来达到排除体内废物和毒素的目的，包括五脏六腑、淋巴系统、大小肠和皮肤组织都是排毒的重要器官。如果说这些器官功能失常或减弱，平常是看不出，甚至于感觉不到。

1. 如果想美容的话，那就搓按肺（左右都要）和横行结肠—下行结肠—S状结肠，两个部位各按摩5分钟，有排毒的功效！

2. 如果有高血压、心脏病等，那就揉按大拇指下的内关节处和心脏处，有疏通血管的功效；

3. 如果有经常性头痛、风寒等，那就揉按大拇指内两侧，有加深脑部供氧的作用。

4. 如果颈椎—背椎—腰椎—尾椎疾病，那就搓按大拇指下的外侧一点开始到脚躬，，注意，不是脚背，也不是脚掌，是脚的内侧部位！有通经络的功效；

5. 如果晕车，那就经常揉按无名指和小指指根下1CM；

6. 如果孩子厌食，成人食欲不振，那就揉按图所示的胃的部位；可以增强胃液分泌；

7. 如果睡觉后，肩膀疼，那就按摩无名指指根出外侧，可以适当扩大范围揉按；

8. 肾不好，就按肾，，但是力度不能大，，，，否则伤内脏！

9. 失眠。搓脚跟！

第三章：女性胸部保养法：

随着生活水平提高和生活习惯的改变以及生存环境的改变，再加上人体质的下降和生育水平的逐渐降低。乳腺疾病成为困扰成年女性的重大亚健康问题，从而影响工作和生活。

乳腺癌的形成过程：小叶增生—乳腺增生—纤维瘤—肿瘤—恶性肿瘤（癌）

乳腺疾病的病因

1. 精神因素：精神抑郁、经常生气、心情不好、压力大，喜怒忧思悲恐惊
2. 睡眠不规律：迟睡，失眠、浅睡眠，不良睡姿。
3. 饮食不节：过胖，脂肪太多，饮食不平衡
4. 内衣不适：胸罩尺寸不合身，或下缘钢丝弧度与乳房不合，压迫到乳房下方肋骨。
5. 多坐少动：造成脾胃经堵塞，脾胃不和现代人的大问题。
6. 空气污染：各种呼吸道疾病，咳嗽、鼻炎、咽炎、气管炎等导致肺经不畅造成於堵。
7. 多次人流、晚婚晚育、未哺乳或哺乳期过长、
8. 服用避孕药、常用激素类药品及化妆品，长期接触放射线。
9. 有乳腺癌家族史、月经初潮早及绝经晚。
10. 肾虚宫寒，无性生活，卵巢囊肿、子宫肌瘤等妇科疾病

乳腺疾病的自我诊断

第一步、观看：

要看自己的两个乳房是否对称，皮肤的色泽有无改变，乳头是否有内陷或溢液。大小、形状（下坠、外扩、）青筋、痣、斑位置，以及皮肤褶皱、凹陷、溃疡或变色。并检查乳头，是否有伤口、破皮、方向改变。

第二步、触摸：检查乳房内是否有肿块及疼痛

A、触摸时手掌要平伸，四指并拢，用最敏感的食指、中指、无名指的末端指腹按顺序轻扪乳房；检查时用手指抓捏乳腺组织。

B、检查范围：外上（肝）、外中（心）、内（肾、冲脉）、上（肺）、下（脾胃）区域，最后是乳房中间（膀胱、任督）的乳头及乳晕区。

D、由于乳房的外上部分可延伸至腋下，检查时不能忽略；

E、双手配合：小的肿块不易被触摸到，检查时可用左手托住乳房，用右手扪查。乳房下部的肿块常被下垂的乳房所掩盖，可托起乳房或平卧举臂，用另一手检查；

F、体位配合：深部肿块如扪按不到时，可采取前弓腰位检查。

中医眼中的乳腺疾病与理论

乳腺增生在中医属于“乳癖”范畴，主要症状乳房肿块和疼痛，因七情太过、饮食不节、劳倦内伤、及周期性变化等原因，形成肝脾郁结、冲任不和、阴寒凝结、脏腑失衡造成乳络不通而生乳癖。换句话说，也就是乳腺增生阶段是经络不通，气郁的阶段。

中医认为乳房是五脏状况的表面现象；在五脏六腑、气血津液与乳房的关系中，以肾的先天精气，脾胃的后天水谷之气，肝的藏血与疏调气机，对乳房的生理病理影响最大。肾气盛则天癸至，女子月事时下，两乳渐丰满，孕育后乳汁充盈而哺；肾气衰则天癸竭，乳房也即衰萎。肾精不足或肾阳虚衰，儿童或成年男子可发生乳病；肾阴虚可致乳癆；劳伤肾精可变生乳岩。脾胃为气血生化之源，乳汁由脾胃水谷之精华所化生，脾胃气壮则乳汁多而浓，反之则少而淡。若脾胃运化失司而痰浊内生，痰湿蕴结于乳房胃络即可致病。肝主藏血主疏泄，肝血不足则产妇乳少；肝失疏泄，气机郁滞，则乳房胀痛，甚至形成肿块。在经络上，乳房与足少阴肾、足阳明胃、足厥阴肝三经以及冲任二脉有密切的联系。女子乳头属肝，乳房属胃；男子乳头属肝，乳房属肾。足少阴肾经，上贯肝膈而与乳相联；足阳明胃经之直者，从缺盆下而贯乳中，足厥阴肝经上膈，布胸肋绕乳头而行。冲脉任脉均起于胞中，为气血之海，上行为乳，下行为经。冲脉挟脐上行，至胸中而散；任脉循腹里，上关元至胸中。正是由于这些经脉的通调和灌养作用，共同维持乳房的正常生理功能。若经络闭阻不畅，冲任失调，则可导致多种乳房疾病的发生。

现代中医已经证明运用推拿按摩推拿、理筋通络、刮痧排瘀等传统理疗手段，对脏腑经络淤堵有明显效果，可以让乳腺增生、小叶增生等经络不通、气郁阶段的问题，得到及时疏通，把乳腺癌消灭在摇篮里！因此高科技结晶经络按摩仪配合手法疏通经络会起到事半功倍的最佳效果。

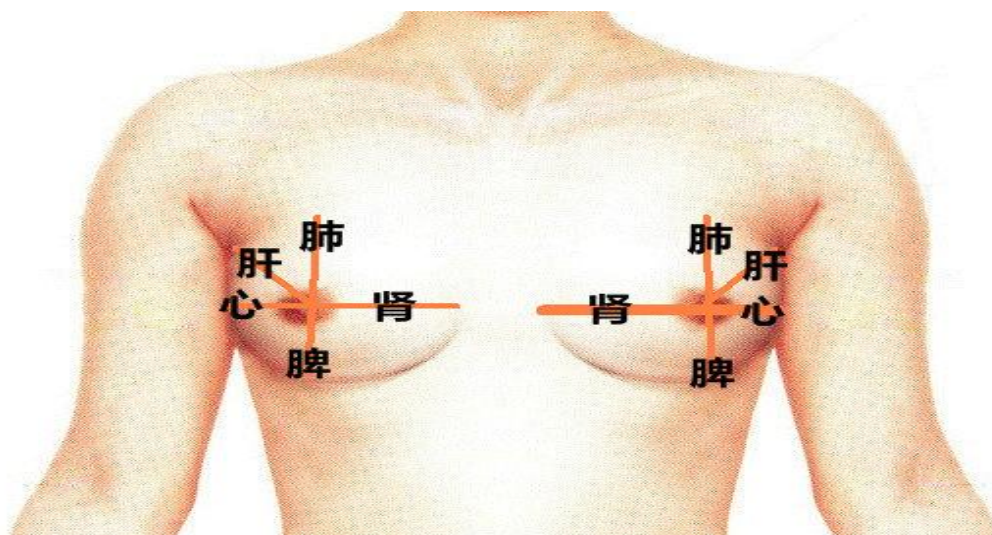
乳房辨证：

1. 乳房过小，心脏不好；乳房过大，肺不好。
2. 一大一小，和心肺、肾经络有关
3. 乳头乳晕颜色黑：肝火旺，肝气郁结，代谢差

4. 乳头乳晕淡白……气血不足，循环不畅，脾胃虚
5. 乳晕颗粒形状：乳房内毒素堆积，内循环及排毒不好
6. 副乳：腋下淋巴结不畅，内衣穿着不恰当
7. 乳房青筋：肝火旺，性情急，脾气暴躁
8. 乳房下垂萎缩：肝脾失调，肝主筋，脾主肌肉，生化气血
9. 乳房上有痣：红痣为脂肪癌，黑痣为气血和毒素代谢差
10. 乳房上有斑：内分泌失调，气血不调，毒素堆积

11. 乳头内陷：是一种较常见的乳头畸形，其形成的原因多为先天性，少数继发于感染、创伤、肿瘤等。局部难以清洗，易存积污垢、继发感染，引起炎症，妨碍哺乳。有的甚至是恶性肿瘤在乳房上的外在症状。排毒系统不好，肠胃功能下降。

乳房的全息理论



1. 肺、心：心位于外侧中部附近，肺位于乳房直上部位，乳房位于心肺区域，心经（极泉-少海-神门-少冲）心包经（天池天泉、曲泽、内关、大陵、中冲）肺经（中府、云门、天府、尺泽、列缺、少商）都由胸走手臂内侧，和乳腺增生有着直接的关系。

2. 肝：位于外侧 45 度区域，乳腺疾病最大的关系就是肝了，它生气最受伤的器官，中医认为“肝有於存于二腋”，绝大多数的乳腺增生这个部位都有问题，副乳完全就是这里了。

3. 脾：位于直下部位，中医认为“脾为后天之本”，乳房属胃，脾胃相表里，脾胃经贯穿整个乳房，现代人脾胃经因为坐的原因最容易堵塞，久坐伤脾，久坐引起的脾胃问题是人类进化史上遇到的最大障碍！

4. 肾：位于内侧，中医认为“肾为先天之本”与人体的生长发育，肾气盛则天癸至，女子月事时下，两乳渐丰满，孕育后乳汁充盈而哺；肾气衰则天癸竭，乳房也即衰萎。肾经由脚经宫腔走胸内侧，宫寒怕冷，子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病大多是肾虚引起，宫腔及乳房疾病最大的元凶是肾虚阴寒。

乳腺增生的按摩手法

所属脏腑	按摩手法	按摩位置	仪器+手法、仪器
心	拨筋 刮痧		拍打 拉筋
肝	按拨		按拨 拍打
脾	拉筋 按摩		拍打
肺	点按 拨筋		点按 拨筋
肾	轻触 揉按		轻触 揉按
背部全息	刮痧 按摩		按摩

第四章：经络按摩仪穴位按摩养生法：

使用经络按摩仪进行穴位按摩养生法，具体穴位需要根据身体需要辩证后来进行操作，按摩穴位时用经络按摩仪所配戴的尖头按摩垫，今拿人体最重要的一个穴位：会阴穴 养生法举例分享给各位尊敬的用户朋友：

会阴穴养生按摩法：

一、会阴穴的重要地位

道家追求长生不老，佛家讲究不死不灭，为什么他们都特别重视会阴穴，会阴穴有什么秘密？会阴穴真的可以让人长寿吗？

道教养生为何如此重视会阴穴

会阴穴，为人体长寿要穴。会阴，顾名思义就是阴经脉气交会之所。此穴与人体头顶的百会穴为一直线，是人体精气神的通道。百会为阳接天气，会阴为阴收地气，二者互相依存，相呼相应，统摄着真气在任督二脉上的正常运行，维持体内阴阳气血的平衡，它是人体生命活动的要害部位。

此穴又称为海地穴、阴跷穴、生死窍、海底轮等。经解剖，在球海绵体的中央，有会阴浅和深横肌；内有会阴动静脉分支；布有会阴神经的分支。除了解剖学提供的有关知识外，海底轮（会阴穴）还蕴藏着人体的许多奥秘，历来为密宗和道家所重视。

会阴穴（海底轮）——人体热能供应的源泉

密宗认为，人体会阴穴（海底轮）眠伏着一条威力巨大的灵蛇，成三蜷半之形，其头向下垂落。一旦唤醒灵蛇，它就会喷发出一股强盛的“灵热”（又称拙火、灵力），使人得到健康的身体和过人的精力，还会出现不可思议的各种功能。故瑜伽云：“如果领悟了这火的秘密，这种人才是真正的觉者。”

内功修炼能使这股能量不断增强。在这股能量未被唤醒之前，内功修炼完全依赖每个人的努力和意志。因此内功进展有一定的困难。但是，一旦这股能量被唤醒后，内功的修炼就不同了，它将会为我们修炼提供源源不断的动力。由此可见，海底轮（会阴穴）乃基础轮，是人体热能供应之源泉。它与性腺和肾功能有密切之关系。

会阴穴（海底轮）——贯通全身气脉之要隘

道家也对海底作了大量的研究。张紫阳特别重视此穴的功效，他在《八脉经》云：“阴跷一脉，散在丹经，其名颇多……上通泥丸，下透涌泉。真气聚散，皆从此关 窍尻脉周流，一身贯通。和气上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体康强，容颜返壮。在坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上。此乃天地逐日生气之根，产铅之地也。”道教龙门派千峰老人赵避尘所著《性命法诀明指》一书，则详细介绍了开通奇经八脉的十个步骤，其每一步骤都围绕会阴穴（海底轮）为核心进行，使气沿八脉上下、前后运转，故称会阴穴（海底轮）为八脉之总根。

道家还认为会阴穴（海底穴）是一扇铁门，九箭难穿。只要开启海底，展窍、

开关也就不难了。方法是：凝神入气穴，神光下照海底，忘形无我，使息息归根。到一定阶段，不交而自交，不接而自接，一气感通，自然而然也。

海底，放松形体的有效穴位。古今放松方法甚多，而松在海底轮，则起到牵一发而动全身之效。会阴穴(海底轮)一松，全身皆松。禅密功传人刘汉文先生说：“松 在会阴。古称‘体酥’，即放松会阴部，保持一种轻微的‘性感’；做到这一点，可以导引全身肌肉和关节松散，并可导致精神的安逸，容易入静和呼吸自然。……”

会阴穴(海底轮)——具有防漏纠偏的作用

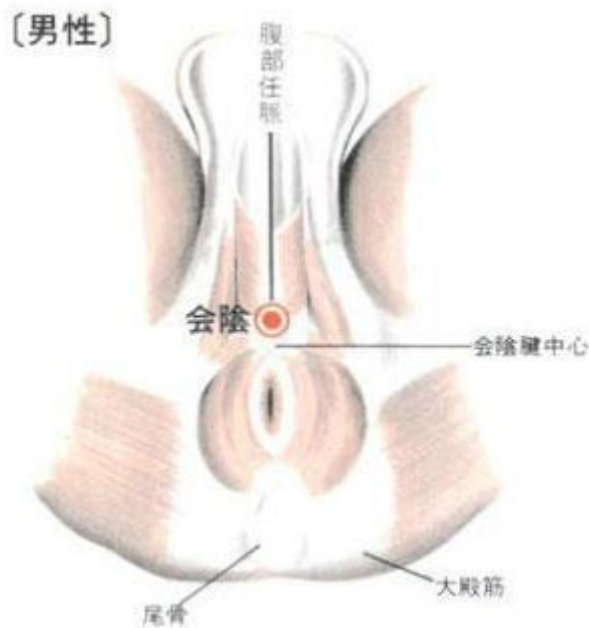
遗精，历来被丹家视为大忌，称作“漏丹”。古代丹家“采大药”时要用状如馒头似的木座抵住谷道，以防漏丹。如此强制手段失却自然，似非妙法。若著意守海底穴片刻，阳物渐倒，何来漏丹?……

会阴穴(海底轮)——一穴开而百穴开

很多行者在修炼初期加强对海底及中脉的修炼，进行唤醒灵蛇的练功实践。初期，海底穴产生像微风样的气流沿大腿下行。随着练功的进展，海底穴逐渐出现一紧一松的开合感。紧时，海底穴内吸；松时，气流下行伴有快感。海底穴呈开合现象，是灵蛇初醒的前兆。

练功中，海底穴产生强烈的内吸—抽痛—松弛的节律性反应，伴随温度升高，似熊熊烈火在燃烧，当达到难以忍受的灼感时，突然，一股猛烈的热能从海底穴 喷射而出，沿中脉旋转而上，直冲头顶百会穴。刹那间，头部产生裂痛，头骨“啪啪”作响，眼吐金光，全身震动扭摆，其势石破天惊！沉睡之灵蛇终于觉醒，巨大的能量正是来自海底轮！热能贯通中脉达百会后，沿任脉下行，过海底，向上一冲，势如破竹地攻下“三关”，循任督自然转数圈，此即道家所称的“小周天”，然 后流向四肢百骸，实现了“大周天”。

海底穴(会阴穴)不开，任督难通。李时珍说：“此脉才动，百脉俱通”。海底一开，百穴皆开；中脉一通，百脉俱通。抓住海底穴的开启，无疑是提高练功层次之捷径，将收到事半功倍之效。



二、按摩会阴穴的功效：

1 经常按摩会阴穴，能疏通体内脉结，促进阴阳气的交接与循环，对调节生理和生殖功能有独特的作用。

2 按摩会阴穴，还可治疗阳痿、早泄、痔疮、便血、便秘、妇科病、尿频、前列腺、溺水窒息等症。

3 女性生孩子以后，阴道肌肉变得松弛，特别是 40 岁以后，则更缺乏弹性。不断按摩会阴穴，会缩阴如少女般，永葆青春，亦有利于补肾填精。还可缓解紧张情绪，调解内分泌失调 失眠等，有利于心理健康

4 按摩会阴穴缓解性功能障碍、性冷淡、月经不调、小便不通、阴部瘙痒、阳痿、带下、疝气、脱肛、癫狂、昏迷等，这些症状存在的患者可以通过按摩会阴穴来辅助治疗，非常有效缓解。

5 醒神开窍、通调二便

6 健康常在 延年益寿 打通任督二脉。

会阴穴配穴功效：

会阴穴配神门穴治癫狂痫；

配水沟穴治溺水窒息；

配十宣急救昏迷；

配蠡沟穴治阴痒、阴痛(湿热下注型)；

配归来穴、百会穴治阴挺(中气下陷型)；

配承山穴治痔疮、脱肛；配支沟穴、上巨虚穴治便秘；

配中极穴治遗尿、淋症；配关元穴治遗精。

会阴穴配三阴交穴：具有强阴醒神的作用，主要缓解治疗产后暴厥；

会阴穴配肾俞穴：缓解治疗遗精；

会阴穴配蠡沟穴：缓解治疗阴痒；

会阴穴配鱼际穴：具有养阴泻热的作用，主要缓解治疗阴汗如水流；

会阴穴配人中穴、阴陵泉穴：缓解治疗溺水窒息；

会阴穴配中极穴、肩井穴：具有行气通络，强阴壮阳的作用，主要缓解治疗难产、胞衣不下、宫缩无力、产门不开等。

自我保养保健过程中不使用配穴也会起到很好的保健养生作用。

会阴穴自我保养功法：

一是点穴法：

睡前半卧半坐，食指搭于中指背上，用中指指端点按会阴 108 下，以感觉酸痛为度。

二是意守法：

姿势不限，全身放松，将意念集中于会阴穴，守住会阴约 15 分钟，久之，会阴处即有真气冲动之感，并感觉身体轻浮松空，舒适无比。

三是提肾缩穴法：

取站式，全身放松，吸气时小腹内收，肛门上提(如忍大便状)，会阴随之上提内吸，呼气时腹部隆起，将会阴肛门放松，一呼一吸共做 36 次。

四是经络按摩仪按摩法：(此方法是目前世界上最佳的最神奇的保健养生法)

使用经络按摩仪按摩会阴穴其效果是任何手法都无法比拟的，特点是安全舒适 舒服 渗透力强 效果神奇。最好是专业技师按摩，家庭使用自我按摩也可。

1 姿势最好是技师或别人给按摩如果有技师给按摩会阴穴，男性平趴在按摩床上两腿成 30 度角，找准穴位由低档向高档逐渐增强，女性平趴或平躺两角对齐成三角形皆可。也可以自我平躺操作。

2 在疏通按摩的过程中再配合收腹提肛即提肾缩穴法，效果更加明显。当然在配合全身经络疏通的前提下效果更明显。

仁立康经络按摩仪经络按摩养生法总结：

以上只是简单列举四种种经络按摩养生法，以上四法可以单独使用也可以整合使用，根据具体情况灵活使用，当然经络按摩仪的使用方法很有很多，例如：美容 塑性 配合徒手整形，配合正骨整脊，穴位的按摩方法，所以经络按摩神器功效无比强大需要逐渐摸索出齐最佳效果。即适合技师使用，也适合家庭保健使用。专业的人可以在专业领域深入研究，家庭保健可以利用傻瓜式使用方法在正常操作的前天下自由操作。所以仁立康经络按摩仪是养生保健、康复调解技师必不可少的最佳伴侣，也是居家生活保健养生的家家必备神器。

第五部分：常见的反应及退病现象：

一、反应现象

仁立康经络按摩仪的高速螺旋旋转气场作用于人体后，使人体产生短暂反应，激活了体内潜伏的各种病理因子。自我调整功能使免疫能力更加活跃起来，感知能力和细胞的敏感性均有所上升，排毒过程中产生了一些反应征兆，这表示体内的不良因子正在被驱逐，是康复的前兆，即“好转反应”。

如反应强烈，身体不能承受或者症状有进行性加重，则可先暂停使用。或联系我们的服务电话，让我们的服务人员针对您具体情况为您解答。

经络按摩仪可激发肌体潜能，促进体内的自愈功能，只要您按照循序渐进的使用方法是安全可靠、无副作用的，长期坚持使用，会给您带来意想不到的惊喜。

可能产生如下反应：

1. **轻度刺痒、发热、发痒、麻木** 使用经络按摩仪后，体内的气血循环加速，增强皮肤表层的微血管收缩功能，动脉、静脉的气血得以顺利交换，因而感到温热与微痒。持续使用一段时间，气血循环较好，此现象会减弱或消失。如发痒可用手轻拍痒处，切勿抓破，以免继发感染。
2. **排汗** 因气血得良性循环，加速新陈代谢引起的排汗现象。使用经络按摩仪后体质虚弱或汗腺比较发达的人排汗会较多。
3. **脚掌起小水泡** 初次使用时，脚掌对于高频率的螺旋方式可能会有短暂排毒而不适现象，两、三天后即会消失。
4. **疼痛或瘀血** 在加速气血循环清除障碍的过程中，会有更加疼痛或瘀血的短暂现象。经过此种现象，病症就会逐渐消除。由此反应者原来可能有头痛、肩痛、颈痛、背痛、关节炎、风湿症等症状（此情况极少，出现短暂即消失）。
5. **头晕** 使用者有此现象可能有贫血的征兆，只要补氧动作时间延长即可。采用站姿可慢速度弯腰数次（极少出现）。
6. **腿部肿胀、发麻** 经络未开，所有的负荷集中于腿部，只要多做几次拉筋姿、蹲姿的动作即可，二三次按摩之后即可消失。
7. **发烧** 刺激淋巴腺反射区的结果。身体内部潜伏性病菌与白血球交战，会引起体温的升高。此属于正常反应（极少产生）。
8. **脚踝肿胀及静脉肿胀** 脚踝肿胀是因为淋巴腺阻塞的反应，静脉、肿胀是因为静脉内阻塞，当血流增加后，内部阻力增大，只要持续使用即可逐渐消失。
9. **小便弄黄、大便发黑** 属常见的排毒现象，3-5天后即会恢复正常。
10. **其他生理反应** 使用者可能会产生嗜睡、口干、咳嗽、腹泻、尿频、流鼻涕、眼屎增多、排放体气等一般反应，不必担心。

可能出现退病现象（产生比例少之又少）

使用机器者	可能出现的退病现象
高血压	血压短暂升高，失眠，精神不安，水肿，头痛，肩膀酸痛，心跳加快 心跳加快，流鼻血，视力模糊，呼吸急促
心脏病	心跳加速，腹部、胸部、喉部疼痛，心绞痛，肩膀酸痛，呼吸困难，昏眩，血压不稳，发烧，水肿，呕吐，食欲不振，咳嗽，出冷汗，脸发白
呼吸道疾病	胸紧，呼吸急促，咳嗽，过敏，发冷，发热，喉部肿，有痰，食欲不振
糖尿病	口渴，饥饿，体重减轻，皮肤发痒，血糖升高，身体有轻微浮肿
肠胃病	肠胃绞痛，腹泻或便秘，胀气，排气，腰部酸痛，食欲不振，恶心，呕吐，，出冷汗，脸色发白。
肾病	腰痛，呕吐，腹泻，发冷，发热，水肿疲倦，生殖器疼痛，排尿量增加，血压升高，精神不振。
肝病	血便，昏睡，失眠，黄疸，皮肤发痒，过敏，腹部疼痛，肩膀有酸麻现象。
风湿关节炎	身体僵硬，关节疼痛，肿胀，疲倦，发烧
贫血	脸发白，出冷汗，头晕，舌痛，四肢疼痛，恶心腹泻，胃口不好
鼻炎	涕脓，发痒，头痛，呼吸困难，流鼻涕。

- a) 常见的退病现象有：红、肿、酸、麻、胀、痛、痒、起泡。
- b) 出现退病现象时不要紧张，注意调整时间，不要使用过量。
- c) 如因反应强烈而无法承受时，亦可暂停使用 1-3 天后继续坚持使用。

以上反应和退病现象，发生百分率非常之底，只是提前告知各位尊敬的忠诚用户，以使你们提前了解，大可不必担心尽管大胆的正确操作正确使用。

第六部分：RLK-319 经络按摩仪机器保养与注意事项

一、注意事项：

1. 机器连续使用一小时后，需暂停十分钟，以延长使用寿命。如长时间不使用，应切断电源。
2. 开机前，应将机器放在身体上并接触平稳，避免空转和产生噪音。
3. 使用本机时，检查电源安全性和电源线的方便性，通风口保持良好通风，避免阻塞通风口。同时应定期检查和清洁通风口，以防灰尘堵塞造成马达过热而损坏。
4. 在任何时候，本机器严禁浸水或受潮，使用时须保持环境清洁干燥，使用后请切断电源并罩上防尘罩。
5. 保持按摩盘清洁。如果使用精油避免精油侵蚀整个按摩平垫和连接托盘。
6. 在提取或放置本机时轻拿轻放；不可暴力摔打。
7. 防止杂物、硬币落入按摩盘与机壳的缝隙内而损害旋转功能，并发生噪音。
8. 电源线需防止强力拖拉或者重物、锐物积压以免损坏线，机器电源线损坏，可用专用电源软线进行更换。
9. 非专业维修人员，请勿拆开机器。

二、产品配件：

产品标准配置：包装盒内有：设备便携包一个；按摩平垫 3 只，按摩平垫属于消耗配件（5 元/只）；按摩尖头一个；碳刷一对。

三、产品质保：

- 1 整机从出售之日起质保一年，终身维护维修。
- 2 严禁违规操作，严禁空转，因空转操作造成的损害不在质保之列。

第七部分：RLK-319 经络按摩仪其他健康机理：

健康机理

仁立康经络按摩仪特有的独特的螺旋平动按摩作用，会产生一种顺时针旋转的高速涡流提升力，在不增加心脏负荷，维持心率不变的情况下，促使下肢静脉血液迅速返回心脏，使心脏泵出的动脉血流量加大，提高血流速率，提高血细胞的携氧量，促进机体细胞的新陈代谢，及时排出体内代谢物，实现以不动达到运动的目的。

一、健康扫描

全身所有经络和足底布满经络，具有丰富的血管、神经末梢，身体各器官在均有特定的反射区，您只要使用经络按摩仪 10 分钟，无需太多专业知识，即可轻松进行自我诊断，达到“无痛寻病”的效果。

二、清洁血管

血管是人体生命运动的主要运输通道，年轻时血管极富弹性，血流畅通，随着年龄的增长，血管内壁就会沉积一些胆固醇、脂肪、钙等杂质，造成血稠、血脂增高、血管内径变小，管壁硬化。通常表现为血流不畅、供氧不足、引发头晕目眩，全身无力、高血压、局部病变等，重则血管堵塞，从而引发冠心病、脑血栓等心脑血管疾病。家庭经络按摩仪通过高频螺旋按摩方式以及生物磁场能的作用下能在不增加心脏负担的情况下，使血液在血管中以高速螺旋方式流动，扩张血管，经常使用可以加快血液流速，冲刷血管壁，清除有害物质，有效地排除体内毒素及血管壁内的沉淀物，从而保持血管畅通、恢复弹性。中国古书中有：“痛则不通，通则不痛”，人体的血液循环通畅则十病九除。

三、运动

人体由细胞构成，细胞的生命由氧气来支撑，细胞只有不断地获取充足的氧，才能进行一系列的化学反应及能量交换，高频螺旋振动按摩能促使血液加速循环，增强血液的携氧能量，以供给各个细胞，从而起到活化细胞的作用。高频螺旋振动按摩促进血液循环，从而增加血液中的吞噬细胞的数量和活性。吞噬细胞可将入侵的细菌围歼，防止病源在体内扩散，还可以杀伤肿瘤细胞，从而提高人体免疫能力，远离现代文明病、慢性病，永享健康人生。

四、生理平衡

根据生物全息学，人们发现在足部、脸部、耳部、手部都有与人体各器官对应的反射区，反复地振动按摩这些部位，可以通过刺激神经末梢来达到自律神经的平衡，调理脊椎，减轻腰酸背痛症状，加强骨髓细胞的造血功能。长期使用，特别是对某些局部的定点高频螺旋振动按摩，效果更加突出，实践证明，对神经系统失调引起的失眠、偏头痛、神经衰弱、慢性肠胃病、便秘和亚健康状态都有十分显著的效果。

五、美容养颜

高频螺旋振动按摩可使表皮下面的微血管扩张，产生温热感，肌肤表层光滑，皮脂分泌腺畅通，加速血液流动，分解脂肪，促进新陈代谢。高频螺旋振动按摩是倡导二十一世纪更轻松更加速的塑身新观念脂肪运动，它可以让脂肪直接运动起来，穿透肌肤，运动效果直达筋骨，加速消除身上多余赘肉，自然恢复健康美，克服妊娠纹、胸部平坦、局部粗黑松弛，迅速恢复弹性与美白。可以让女性胸部保持标准罩杯，可丰胸、小胸、催乳、消除增生结节，消除妇科宫寒问题。

六、能量再现

进行高频螺旋振动按摩可消除身体疲劳与酸痛，利用螺旋气流振动原理，以每分钟 5000—12000Hz 的振动频率按摩，打通静脉气血，尤其是末梢微血管，帮助体力再现，使您精力充沛，活力百倍。您只要每天使用 10 分钟，工作效率会明显提高。

七、超觉养生

经络是人体的内经脉，络脉及其连属部分的总称。经络是人体气血、津液运行得通道。通常，气是指体内各内脏器官的功能活动，血则来源与脾胃活动消化之水谷精华、气血得关系十分密切，血的流动运行要靠气的推动，所以有“气行则血行，气滞则血液滞”之说；反之气的运动即脏腑的功能活动又要靠血来滋养，高频螺旋振动通过全身及脚底按摩疏通经络，并通过经络调节和沟通脏腑与全身各个器官的联系，使肌体处于协调平衡的最佳状态，达到保健和延年益寿的目的。

活络经脉，理气养血，增强免疫抵抗力。掌握 120 岁的长寿秘诀；轻轻松松把健康带回家！

八、螺旋按摩

高频螺旋振动按摩，能使人体血液以高速螺旋方式流动，加速血液循环，促进新陈代谢，促进儿童的生长发育，提高智力，现在的青少年学习压力大，运动量小，导致血液循环不畅，抵抗力弱，通过使用家庭经络按摩仪对穴位及足底高频螺旋振动刺激脑下垂体分泌生长激素，可帮助增长身高，增强记忆力。

九、性能再造

到了一定年龄，生殖器官逐渐萎缩，由于心理或者生理的因素引起的性器官的血流减少，在性生活中性器官不能或者不能保持勃起或者具有弹性的收缩。家庭经络按摩仪在疏通经络的同时特别是按摩会阴穴时改善血液循环，使器官局部血流量增加，通过对内分泌性腺刺激，可加强全身性腺的机能，重建勇猛雄风，永葆 25 岁最佳体能状态让女性生理现象良顺规律，快速恢复 20 岁少女的秘密。良好改善男女性功能障碍。

十、螺旋按摩

以高频螺旋的方式进行按摩。增强记忆力，帮助骨骼发育，增长增高。

十一、体内洗澡

有效排除体内毒素及血管内的沉积物；神器的功效无愧于“人体清道夫”的美称。毒素瘀堵湿寒统统无影踪。

十二、有氧运动

无须移动方寸，以不动达到运动效果只要 15 分钟就相当于慢跑 5 公里的运动量。

十三、美容理疗

雕琢魔鬼身材，让岁月不留痕迹！燃脂、瘦身、美容、丰胸……

十四、电子气功

气为血帅，气行血行；血为气母、气至血至。10 分钟感受 3 年的气功效果，让全身细胞大气动！

十五、能量发生

每天使用 15 分钟，工作效率 100 分；疲倦时，帮助体力再现，使您精神充沛，活力百倍。

十六、热磁效益

拥有规则排列的能发出 3100 高斯磁场强度的永久磁体充分补充磁能，享受健康人生！

十七、自体震动产热

能祛风散寒，温经通络，消炎灭菌，扩张血管，增强涡旋力场的疏经活络。

十八、超长波

超长波发射带电磁可补充人体血红细胞的负电荷，可降低血脂活化细胞，更有利于涡旋力场，排出血管上的沉积物和打通受阻血脉。

十九、量子技术

量子能量波具有迅速激活人体细胞，修复细胞，恢复免疫，恢复自愈力之神奇功效。而且量子能量波可以迅速祛除人体的负能量波和负磁场干扰。

备注说明：

RLK—319 经络按摩仪使用说明需要各位中医养生大咖共同努力使之更加完善完美，不足之处不正之处望各位多多指正，以是我们的仁立康经络按摩仪真正成为家家必备、技师必备的经络疏通神器，为人类的健康做出应有的贡献。本说明书最终解释权归山东天健生物科技有限公司所有。意见反馈或咨询请扫描下面微信二维码：

