

肌筋膜

易罐易棒手法调理术

主 编 钟士元 江山红
副主编 杨 鸾 黄梓飞
钟维佳 王朝辉



关节

肌

股

器

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

肌筋膜易罐易棒手法调理术

主 编 钟士元 江山红



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肌筋膜易罐易棒手法调理术/钟士元, 江山红主编. —广州:
广东科技出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5359-6703-9

I. ①肌… II. ①钟…②江… III. ①肌肉疾病—外治法
②筋膜疾病—外治法 IV. ①R269.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第067206号



肌筋膜易罐易棒手法调理术

Jijinmo Yiguan Yibang Shoufa Tiaolishu

责任编辑: 丁嘉凌 郭 飞

封面设计: 陈维德

责任校对: 蒋鸣亚 梁小帆 冯思婧 谭 曦 罗美玲 杨峻松 陈 静
吴丽霞 黄慧怡

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州仁威广告有限公司

印 刷: 珠海市鹏腾宇印务有限公司

(珠海市拱北桂花北路205号1栋1层、3层厂房 邮政编码: 519020)

规 格: 889mm×1194mm 1/16 印张20 字数500千

版 次: 2017年5月第1版

2017年5月第1次印刷

定 价: 138.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

主 编：钟士元 江山红

副主编：杨 鸾 黄梓飞 钟维佳 王朝辉

编 委：（以姓氏笔画为序）

王朝辉 刘金霞 江山红 许德华 杨 鸾 李雪芬
吴茂荣 胡振邦 钟士元 钟佛荣 钟维佳 唐海燕
黄梓飞 彭裕麟 黎 京

主编简介



钟士元简介

钟士元，广州市市政医院康复科主任，中医骨科副主任中医师，广州中医药大学兼职副教授，香港中医骨伤学院副院长，广州市越秀区名中医。从事中医骨伤科工作 40 多年，从事医学教育工作近 20 年。现任美国加州中医师联合总会学术顾问，澳大利亚澳华中医学会顾问，香港中医骨伤学院客座教授，广州市物理治疗学会顾问。从 1984 年起师从在国内首先提出“脊椎病因”理论，主编《脊椎病因治疗学》的魏征教授、龙层花教授，从事脊柱相关疾病及中医伤科治疗。1995 年到美国参加第二届世界传统医学大会，发表论文《治疗足副舟骨损伤 153 例》并获“超人杯”奖。

曾先后发表医学论文 45 篇。其中《骨盆旋移综合征》一文，除国内刊物引用外，还被日本 *MANIPULATION* 杂志翻译后全文刊登（2005 年 5 月 20 日）。

主编《脊柱相关疾病治疗学》和《人体经筋病治疗与扳机点图解》（均为广东科技出版社出版），前者已出第三版共 14 次印刷。阅读该书后到笔者所在医院参观、进修学习的人员有来自内地的，也有来自港澳台，以及美国、加拿大、澳大利亚、英国、新加坡、马来西亚、印度尼西亚的，人员中既有医生，也有研究生和博士。

副主编全国“十二五”高职高专康复治疗技术专业规划教材《传统康复技术》（河南科学技术出版社），《龙层花颈椎病防治》《龙层花腰骶椎防治》（香港商务印书馆出版），《现代家庭保健技巧与禁忌》《指压腧穴瘦身法》五本书和《脊柱、胸腹反射区诊治挂图》（辽宁科学技术出版社）。参编书两本。

钟士元教授还是广东省和广州市科普作家协会的科普作家，在《健康报》《中国人口报》《家庭医生》等发表医学科普文章 1 200 余篇，曾被《广州日报》喻为“广州科普界较多产的作家”。

从 2008 年至今，在区、省、市、全国和国外举办的国际会议、继续教育学习班、保健养生班等讲课近 300 场，听众约 3 万人次。

把《脊柱相关疾病治疗学》中的保健养生方法搬上电视，已经在广东卫视、南方卫视的《健康来了》《HELLO 中国》《今日最新闻》等栏目播出节目 20 多次。

受广州中医药大学、广州医科大学康复治疗学本科、香港中文大学中医学院、香港大学专业进修学院、香港中医骨伤学院外聘任教，是一位同时能做、能讲、能写的医生。



江山红简介

江山红，字广慧。现任美国加州中医针灸与脊椎神经康复治疗中心主任。从医 20 多年，毕业于广州中医药大学广州大学实验中心医疗气功专业，具有中国教育部认可的中医药临床医学和民间传统疗法双重学历的医师。毕业后师从龙层花教授学习脊椎病因学说理论和治脊技术，曾任广州市东山区正骨医院脊椎治疗康复科主任，带领科室医生成功推广和运用龙层花脊因理论及其治脊技术，治愈无数脊椎病患者。1998 年移居美国后，继续推广龙层花脊因理论技术和中医传统治疗方法，连续在第七、第八届世界中医大会获得优秀论文“黄帝奖”，曾任东方医学研究院临床教学名誉教授。后来，与太太杨鸾（脊椎神经医学博士）共学共研，熟习美式整脊医学、西方整骨系统的关节松动术、肌筋膜牵拉疗法等技术，在美国加州硅谷行医十多年来，治愈病例数以千计。1999 年，江山红医师在第七届世界中医大会获优秀论文“黄帝奖”（黄帝奖以《黄帝内经》为名），由美国联邦医疗顾问首位华裔委员杨自国博士亲自颁奖。

序言

这已经是我第三次为钟士元著的书写序言了。

20世纪90年代我在全国办学习班推广龙氏正骨手法治疗脊椎病时，钟士元跟着当助手，辅导学员进行理论学习和技术操作。后来他逐渐独立教学，先后在全国大多数省市的学习班讲课，并在广州中医药大学、广州医学院、香港中文大学中医学院、香港大学教学。通过学习、教学、思考、写作，动手能力也迅速增强，实现了“教学相长”。

2003年我为他的《脊柱相关疾病治疗学》作序时，就非常高兴地看到业界已重视脊椎病因引发的临床疑难病症的研究，尤其在钟士元共同研究骨盆旋移综合征的过程中，发现他对新的医学理论和治疗技术抱着既虚心又勤于学习的态度，并且肯动脑思考解决临床疑难问题，还自创了易罐治疗。

2012年，我在钟士元的《人体经筋病治疗与扳机点图解》中，发现他在继骨伤诊治革新的基础上，又在软伤的诊治研究中汲取各家之所长，悟出软中有硬、硬中有软、软硬结合的方法治疗椎周软组织损伤，故在诊治技术上和医用器械上不断拓展。

近年来，国际上肌筋膜损伤的理论研究、诊疗技术、治疗方法日新月异，这种软组织张力性皮神经卡压成为急、慢性疾病疼痛的主要原因。钟士元团队在连续9年运用易罐的过程中观察到，易罐是一种简单的提拉肌筋膜之工具，能够消除亚健康，治疗的病种除了颈肩腰腿、四肢疼痛外，对内科、骨科、妇科、儿科、不少手术后遗留的疼痛，甚至一些肿瘤转移引起的疼痛都有效。这种安全无痛、简单易学、见效快捷、疗效持续的治疗方法不但推广到全国各大城市，就连美国的脊椎神经科医生也爱使用。本书的另一位主编——美国加利福尼亚州的中医针灸医师江山红是我的学生，他的太太杨鸾医生是美国的脊椎神经医学博士，书中不少病例是他俩用易罐治疗的心得体会，而易棒疗法一章，则是杨鸾博士撰写并当模特示教的。

在中国和美国医生们的共同努力下，本书很快面世，这对医学院校的学生、中西医临床医生、物理治疗师有启发、开拓治疗思路的作用，并将惠及被各种原因折磨的病痛患者。

我很赞赏他们的注重学习和创新的精神，故乐于为其第三次作序。



龙氏正

2017年春节于穗

前言

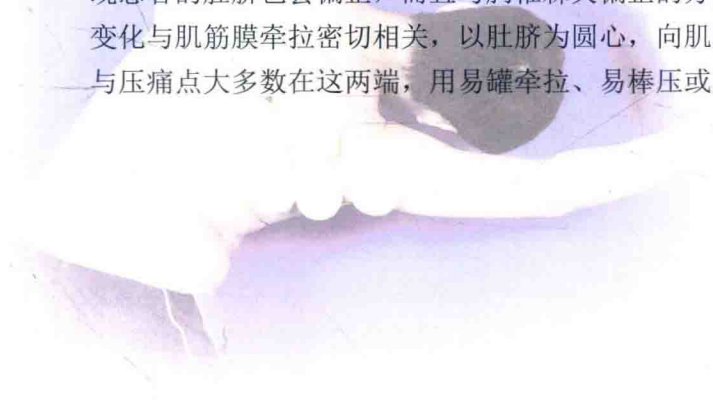
从2003年写以龙氏（龙层花）“三步定位”进行诊断，采取国内外有效的脊椎矫正手法治疗脊椎错位、脊椎相关病的《脊柱相关疾病治疗学》，到2013年主编在经筋疗法、扳机点、肌筋膜学说指导下易罐来治疗椎周软组织损伤的《人体经筋病治疗与扳机点图解》，期间我通过大量理论学习、临床实践和教学，获益颇多，感触不少。

医学技术既要理论指导，更需要长年累月的实践、归纳、总结、筛选、提高、创新，才能形成简单、方便、无痛（痛轻）、高效、安全的治疗方法。易罐从2008年获得国家专利至今，在每天大量的患者使用中得到不少意外收获。

病例一：72岁，膝关节疼痛半年、间隙明显变窄、增生者，用易罐吸在大腿上做屈伸10分钟后，居然疼痛消失。从这次偶然发现后，几年来对所有膝关节疼痛者进行治疗，包括退行性变、内外侧半月板损伤、髌骨骨折内固定后，甚至膝关节置换术后遗症等都有很好的疗效。究其病因，这些病痛都有肌筋膜损伤，易罐刚好针对这种病因进行治疗。

病例二：第12胸椎棘突偏右与腹泻相关，偏左与便秘相关，这是因为第12胸椎错位后，使从中发出的支配结肠的自主神经兴奋或抑制的结果。通过吸上易罐做脊椎操发现，这简单的方法可以松弛椎旁软组织，从而矫正椎体的错位。治愈了有10年便秘以及腹泻病史的患者，其中有些是消化科查不出原因的，每天拉5~8次的里急后重者。

病例三：通过纠正偏歪的第12胸椎棘突治疗腹泻、便秘时，又偶然发现患者的肚脐也会偏歪，而且与胸椎棘突偏歪的方向一致。另外肚脐形状的变化与肌筋膜牵拉密切相关，以肚脐为圆心，向肌筋膜疼痛处做连线，硬结与压痛点大多数在这两端，用易罐牵拉、易棒压或用针刺治疗该部位都能缓



解或消除症状。

肚脐形状变化与肌筋膜疼痛处关系的发现，提供了能够用最简单的快速诊断、治疗疾病的方法和途径，这是临床治疗中从偶然到必然的结果。书里介绍各个科中看似复杂的病症，通过肌筋膜治疗而痊愈的病例，应验了“越接近本质的东西就越简单”的道理。

钟士元

2017年春节于广州市市政医院



广州培元主页：www.peiyuan.net.cn

易罐易棒在线了解：pychina.taobao.com

目录

第一章 易罐疗法总论	1
第一节 概述	1
第二节 易罐的基本使用方法	3
第三节 易罐在颈椎部位的应用	5
第四节 易罐在胸椎部位的应用	7
第五节 易罐在腰椎部位的应用	10
第六节 易罐在骨盆部位的应用	11
第七节 易罐健身操	14
一、颈椎操	14
二、颈腰腿膝痛操（原地踏步操）	15
三、脊柱保健操	15
四、扩胸操	16
五、伸腰操	16
六、腰肌劳损操	17
七、旋腰操	17
八、转体操	18
九、侧屈弯腰操	18
十、易罐蹲墙操	19
十一、易罐靠墙操	20
第八节 脊柱侧弯的治疗	21
第二章 易罐在手法床、悬吊的应用常规	25
第一节 易罐手法床自我拉伸与锻炼	25
一、适应证	25
二、具体操作	25
第二节 易罐在悬吊治疗的运用	31
一、适应证	31
二、具体操作	31
第三节 易罐结合手法床的临床应用	34
一、俯卧位的前屈治疗	35
二、仰卧位的后伸治疗	37

三、侧卧位的转体及抬腿锻炼	40
四、俯卧过伸位摇腿揉腰	41
第三章 易罐的临床运用	43
第一节 易罐治疗青少年脊柱侧弯	43
第二节 易罐治疗消化系统疾病	46
一、老年人习惯性便秘	46
二、成年人习惯性便秘	49
三、幼儿习惯性便秘	51
四、慢性腹泻(肠易激综合征)	53
第三节 易罐治疗妇科疾病	56
一、月经不调、痛经	56
二、产后耻骨联合分离	60
三、乳头内陷	64
四、乳房易罐保健	64
第四节 易罐治疗五官科疾病	66
一、耳鸣耳聩(茎突过长)	66
二、咽喉异物感、青春痘	68
三、颞颌关节紊乱(口部麻木)	70
四、慢性肥厚性咽炎	71
五、急性扁桃体炎	73
第五节 易罐治疗心血管病	76
一、心律失常	76
二、高血压	78
三、通气过度综合征	80
第六节 易罐治疗骨盆旋移综合征	82
一、骨盆旋移综合征的概述	82
二、骨盆的体格检查	84
三、骨盆旋移的临床表现	86
四、骶骨功能紊乱	88
五、骨盆旋移综合征的临床治疗	89
第七节 易罐治疗脊椎病	96
一、颈椎窦椎神经受压	96

二、颈椎病(胸廓出口综合征)	98
三、腰椎退行性变(上、下交叉综合征)	99
四、腰椎前滑脱	103
五、腰椎侧弯	105
六、腰3椎体横突综合征	106
七、产后腰痛	108
八、腰椎间盘突出症	111
九、胸腰椎压缩性骨折	113
十、枕下三角区肌筋膜疼痛综合征	115
十一、坐骨结节滑囊炎	118
十二、百岁老人治腰痛	119
十三、胸腰椎压缩性骨折伴骨质疏松	121
十四、上颈椎类风湿性关节炎	123
十五、颅底凹陷	125
十六、腰方肌损伤	128
十七、慢性腰背筋膜损伤	130
十八、成人寰枢关节半脱位	132
十九、先天性枕寰枢椎融合	135
二十、寰枢椎畸形	138
二十一、术后皮肤与骨面粘连的治疗	143
二十二、易罐在世界各地	147
第八节 易罐治疗四肢关节病	150
一、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	150
二、外踝关节失稳	152
三、四边孔综合征	154
四、肱桡关节炎	156
五、粘连性肩关节滑囊炎	160
六、弹响肩	165
七、网球肘(肱骨外上髁炎)	167
八、股骨大转子滑囊炎	169
九、膝关节半月板损伤	172
十、膝关节内侧副韧带损伤	174
十一、胫骨结节骨骺炎	175
十二、跟骨骨刺	177
十三、足底筋膜炎	179

十四、手指屈肌腱鞘炎	181
十五、半月板损伤术后下蹲疼痛	183
十六、髌骨软化症	187
十七、股直肌拉伤	189
十八、小儿拇指狭窄性腱鞘炎	190
十九、股四头肌损伤	192
二十、膝关节内外侧半月板损伤	195
二十一、创伤性膝关节炎	199
二十二、髌腱炎	204
二十三、三角肌下滑囊炎	206
第九节 易罐治疗外科术后疼痛	209
一、胆囊炎切除术后疼痛	209
二、肺移植后呼吸困难	210
三、阑尾炎术后腰痛	211
四、多发性骨折的康复治疗	212
五、脊髓型颈椎病内固定术后康复	217
六、黄蜂蜇伤	219
七、肺切除术后的康复治疗	221
第十节 易罐治疗骨科手术后疼痛	223
一、腰椎手术后外伤引起压缩性骨折	223
二、髌骨骨折后遗症疼痛	225
三、肋骨骨折	227
四、手术后肘关节僵直疼痛	230
五、多关节内固定术后疼痛	232
第十一节 易罐治疗皮肤科	234
一、香港脚(足癣)	234
二、唇疱疹	236
第十二节 易罐防治肿瘤癌症手术后遗症	240
一、乳腺癌术后肩痛伴上肢肿胀	240
二、胰腺癌转移后腹泻	242
三、肠癌手术后	243
四、癌症骨转移伴腰椎间盘突出症	245
五、乳腺癌和阑尾切除术后腰痛	246

第四章 易棒疗法	249
第一节 肌筋膜的重要性	249
第二节 扳机点	250
一、什么是扳机点	250
二、扳机点体征	250
三、扳机点与经筋病灶	250
第三节 运动链	250
第四节 易棒的作用	251
一、易棒的功效	251
二、易棒的机制	251
第五节 易棒的使用	252
一、易棒的特点	252
二、易棒使用方法	253
三、易棒疗法的适应证	253
四、易棒使用注意事项	253
第六节 易棒肌筋膜手法自我调理术	254
一、大、小菱形肌与上后锯肌的扳机点	254
二、肩胛提肌与上段斜方肌的扳机点	255
三、下段斜方肌的扳机点	256
四、腰髂肋肌的扳机点	257
五、腰方肌的扳机点	258
六、胸髂肋肌的扳机点	259
七、髂腰肌（腰大肌、髂肌）的扳机点	260
八、大圆肌的扳机点	261
九、胸大肌与胸小肌的扳机点	262
十、冈下肌的扳机点	263
十一、腹直肌的扳机点	264
十二、阔筋膜张肌的扳机点	265
十三、臀中肌与梨状肌的扳机点	265
十四、大收肌的扳机点	266
十五、股直肌的扳机点	267
十六、股二头肌、半腱肌、半膜肌的扳机点	268
十七、腓肠肌与腓肌的扳机点	269
十八、足底筋膜的扳机点（包括足底方肌、拇收肌、趾短收肌）	270
第七节 易棒的临床治疗	270

第五章 肚脐针疗法	275
第一节 肚脐形态与肌筋膜病痛	275
第二节 触诊寻找肚脐压痛点	279
第三节 拍照体位对肚脐形态的影响	281
第四节 肚脐变形的肌筋膜治疗	282
第五节 肚脐针的临床运用	285
一、尿失禁	285
二、枕寰枢关节错位	288
三、哮喘	292
四、腰4、5椎体Ⅱ度滑脱, 尿失禁, 大便溏	295
参考文献	302

第一章 易罐疗法总论

第一节 概 述

经筋疗法、伸展疗法、肌筋膜扳机点治疗、压痛点强刺激推拿法等，都是国内外近年来新兴的疗法。经筋疗法在我国已有悠久的历史，经筋是经络系统的重要组成部分。它包括肌膜、肌腱、筋膜、韧带及关节等处的结缔组织的筋肉系统，其基本功能是约束并越过关节，牵引肢体产生运动，所谓“宗筋主束骨而利机关也”。“聚结”“筋挛”等是经筋的病态形征表现，其病损亦主要表现为运动功能障碍。传统的拍打、刮痧、捏脊、推拿等都属于经筋疗法的范畴。伸展疗法是通过多种方法的拉伸来达到治疗运动系统的疾病，以及保持身体的柔韧性，防止筋缩，延年益寿的效用。肌筋膜扳机点见于《肌筋膜疼痛与机能障碍激痛点手册》一书，是美国的 Dr.Travell 等所著，书中以喷疗、牵拉及扳机点注射来治疗肌筋膜疼痛而闻名于世，其中牵拉疗法就有通过拉动皮下组织来达到松弛肌肉、消除疼痛的作用。压痛点强刺激推拿法是宣蛰人教授创用的卓有成效的软组织松解手术，针对“痛则不松，不松则痛”的发病机制，通过压痛点强刺激推拿，达到“去痛致松，以松治痛”之作用。虽然各种疗法所采取的手段不同，但其共同点都是治疗皮下的疏松组织，都有一个按或拉皮下组织的动作。壁虎之所以能爬墙是因为爪上有吸盘，假如人手上也有吸盘，就能轻而易举地拉动皮肤达到松弛皮下疏松组织的作用。

通过多年临床经验探讨与总结，我们根据拔火罐原理设计了一种以硅胶为材料，能够随意吸附在身体、四肢关节皮肤上的工具——易罐（已获中国国家实用新型专利）。它吸附力强，可塑性强，在治疗时可以随着身体的活动而变形；使用者用手握住易罐向各个方向推或拉动皮肤，就可以松弛皮下的疏松组织，达到解痉止痛，降低末梢神经张力，消除皮神经卡压及肌筋膜扳机点的作用。观察发现，易罐疗法简单易学、安全、治疗省力。将拔罐法与推拿技术结合起来，对不同年龄（从6个月的婴儿到108岁的老人）患者的脊柱、关节的慢性损伤，以及手术后引起的疼痛等进行治疗，都收到即时的疗效。不但对颈、肩、腰、腿痛（包括颈椎间盘突出症、腰椎间盘突出症、肩周炎）疗效快，而且由于它仅拉动皮下组织，故也适用于老年骨质疏松的腰腿痛、老年腰椎滑脱、膝关节骨关节炎等患者。此外对腰椎骨水泥充填术后椎管内有少量溢出者、胸椎骨折手术内固定疼痛者、肩胛骨骨折经手术内固定后肩活动障碍者、有巨大肾囊肿的腰突症者、剖宫产后肩背痛者、肝脓肿手术后肩痛症等骨科、外科手术后疼痛，活

动功能受限者有疗效。易罐疗法能把治疗与防治结合起来，所以对脊柱侧弯者（已治疗了8~66岁的患者），以及对腹胀、暖气、便秘、大便次数多等消化系统疾病，月经不调，痛经病有较明显的疗效。易罐用硅胶制作，具有无味无毒、不怕高温和抵御严寒的特点，有很好的弹性，当挤压在易罐顶部的力撤除后，易罐会马上恢复至原来的形状，如果易罐底部处于封闭状态，这时就会在腔内产生一个负压区，形成一股强大的吸力而起到治疗作用。由于易罐的吸附力大而且弹性好，因此可随意吸附在颈项、四肢关节或皮肤有皱褶等处，并且在关节运动时可以随之变形，故原起名“变形软罐”。后来在使用过程中发现它有一看就懂，简单易学，见效迅速的作用，根据其简单、科学、容易的特点，改名“易罐”。其次，硅胶还有抗氧化的特点，所以易罐相当耐用。

（一）易罐的机制

易罐疗法之所以有效，是通过松解患部皮肤下的筋膜，缓解各种不同病种、不同病因引起的末梢神经张力过高或皮神经卡压，对筋膜扳机点所产生的疼痛有效。刺激筋膜产生的生物学效应可归纳如下：

- （1）神经牵拉刺激。众多感觉神经的末梢和感受器位于结缔组织内，刺激牵拉筋膜可产生较强的神经信息。
- （2）牵拉扭转筋膜可促进淋巴回流。
- （3）牵拉扭转筋膜产生交感神经兴奋以及局部血管反应和细胞反应。
- （4）抖拉时使腹部空腔脏器产生挤压与扩张作用，有助于胃肠蠕动、血管的扩张和收缩，以及内分泌的调节。
- （5）牵拉面部皮肤，能改善头面部血液循环。

（二）易罐的优点

易罐使用高级硅胶制造，质感柔软，用法简单，安全耐用，携带方便，容易清洗。易罐的用途广泛。

（三）易罐的型号

易罐总共有5种型号，每种型号使用的部位和方法各有不同（图1-1）：

- （1）特大号（直径8.5厘米）。又名1号罐，针对背部、腰部、腹部、臀部、肩关节、肘关节、膝关节等大面积部位，通常使用于肥胖、肌肉结实、体型健硕者。
- （2）大号（直径7.5厘米）。又名2号罐，针对背部、腰部、腹部、臀部、肩关节、肘关节、膝关节等大面积部位。
- （3）中号（直径6.8厘米）。又名3号罐，针对背部、腰部、腹部、臀部、肩关节、肘关节、膝关节、上臂和前臂等面积较小且活动范围大的部位。
- （4）小号（直径4.5厘米）。又名4号罐，针对颈部至肩峰等位置。
- （5）特小号（直径3厘米）。又名5号罐、美容罐，主要用于拉罐，可以用于头面部和婴儿的腹部、腰部，也可以用于蚊虫咬后做局部的拉罐，或者面部粉刺用针刺后，再用美容罐把粉刺头吸出来。