

中医手法技巧系列

常见病

中医拉筋

手法技巧

主 编 郭长青 何智菲 郭妍

郭长青

北京中医药大学
针灸推拿学院副院长



科学出版社



中医手法技巧系列

常见病

中医拉筋手法技巧

主 编 郭长青 何智菲 郭 妍
副主编 杜文平 芦 娟
编 者 (以姓氏笔画为序)

科学出版社
北 京

内 容 简 介

编者详细介绍了中医拉筋疗法的实用知识,包括拉筋的基础知识、拉筋理论基础及拉筋操作方法,使读者掌握一定的拉筋技巧和相关理论;具体介绍了拉筋治疗疾病的概况、临床表现、治疗手法及注意事项等。

本书深入浅出,实用性强,易学易用。读者可在医师的指导下灵活运用,也适用于中医师及医学院校学生参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

常见病中医拉筋手法技巧/郭长青,何智菲,郭妍主编.—北京:科学出版社,2017.6

(中医手法技巧系列)

ISBN 978-7-03-052985-5

I. ①常… II. ①郭… ②何… ③郭… III. ①按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 111337 号

责任编辑:高玉婷 / 责任校对:何艳萍

责任印制:肖 兴 / 封面设计:蔡丽丽

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天津市新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 6 月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2017 年 6 月第一次印刷 印张:10 1/2

字数:202 000

定价:35.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

拉筋疗法,是以中医经络学理论为指导,结合现代肌肉力学运动原理形成的用于防病治病及日常生活保健的一种治疗及康复手法。拉筋疗法治疗疾病范围较广,操作方便,无不良反应,集“肌肉拉伸”与“理筋手法”为一体,既能发挥肌肉拉伸局部治疗作用,又能体现中医理筋治疗的整体协调特点,是“肌肉拉伸”与“中医理筋手法”的完美结合,是一种符合世界卫生组织所提倡的无损伤性治疗的绿色自然治疗手法。

拉筋疗法蕴含中医整体观念的深刻含义,以经络学说为指导,又从人体局部肌肉解剖角度对疾病施治,将经络穴位、经筋体系及肌肉力学运动原理结合在一起对疾病进行综合调理,既符合中医学所强调的整体观念,也适应于多组织同时发生的多种疾病。

本书旨在普及拉筋疗法,内容深入浅出,简明扼要,读之即懂,懂之即会,用之见效,是一本医务工作者和拉筋爱好者的参考书,也是一本家庭医疗的普及读物。编者希望“拉筋”这一疗效显著、操作简便的疗法能够得到广泛应用,让更多的人有机会了解并学习掌握此技能,为民众谋得福利,保卫人类健康,为促进中医事业的发展贡献力量。

北京中医药大学针灸推拿学院博士生导师 郭长青

2017年2月

目 录

第 1 章 拉筋的基础知识	(1)
一、发展源流	(1)
二、功用	(2)
三、特点和优势	(6)
四、适应证与禁忌证	(7)
五、注意事项	(8)
第 2 章 拉筋的理论基础	(10)
第一节 经络学说	(10)
一、常用穴位介绍	(10)
二、十二经筋	(14)
第二节 骨骼肌肌肉解剖	(21)
一、颈项部肌肉	(21)
二、胸背部肌肉	(22)
三、腹部肌肉	(24)
四、上肢肌肉	(25)
五、下肢肌肉	(26)
第三节 肌筋膜链理论	(28)
一、肌筋膜链理论基本内容	(28)
二、肌筋膜链理论的特点	(29)
三、肌筋膜链理论的作用	(30)
第 3 章 拉筋操作方法	(31)
第一节 肌肉拉伸方法	(31)
一、颈项部肌肉拉伸方法	(31)
二、胸部肌肉拉伸方法	(36)
三、腹部肌肉拉伸	(37)
四、腰背部肌肉拉伸方法	(39)
五、上肢肌肉拉伸方法	(44)
六、下肢肌肉拉伸方法	(49)
第二节 理筋手法	(56)
一、摩法	(56)

二、揉法	(58)
三、擦法	(59)
四、按法	(60)
五、推法	(61)
六、点法	(63)
七、振法	(64)
八、一指禅推法	(65)
九、捻法	(66)
十、搓法	(68)
十一、抖法	(68)
十二、拿法	(69)
十三、掐法	(70)
十四、拨法	(70)
十五、击法	(71)
十六、摇法	(72)
十七、扳法	(73)

第 4 章 常见病的拉筋治疗 (75)

第一节 常见颈肩部骨科疾病的拉筋治疗 (75)

一、颈部扭挫伤	(75)
二、肩胛提肌损伤	(78)
三、落枕	(80)
四、颈椎小关节错位	(83)
五、前斜角肌综合征	(87)
六、神经根型颈椎病	(91)
七、椎动脉型颈椎病	(95)
八、交感神经型颈椎病	(98)
九、冈上肌腱炎	(101)
十、斜方肌损伤	(104)
十一、肩周炎	(107)
十二、肱二头肌长头肌腱炎	(111)

第二节 常见腰腿部骨科疾病的拉筋治疗 (114)

一、急性腰扭伤	(114)
二、慢性腰肌劳损	(116)
三、腰椎间盘突出	(119)
四、第三腰椎横突综合征	(123)

五、腰骶后关节病	(126)
六、臀上皮神经炎	(128)
七、坐骨神经痛	(130)
八、股外侧皮神经炎	(133)
九、股二头肌扭伤	(136)
十、膝关节疼痛	(138)
十一、足跟痛	(141)
第三节 常见内科疾病的拉筋治疗	(143)
一、头痛	(143)
二、失眠	(145)
三、抑郁	(148)
四、原发性高血压	(150)
五、慢性胃炎	(153)
六、习惯性便秘	(155)
七、单纯性肥胖	(157)

“筋”在中医学中属于“经筋”范畴,经筋主要包括十二经筋、十二经别及十二皮部,简称经筋,是经络学说的重要组成部分。随着人体解剖学的发展,“筋”在现代医学中是一种复合机构,它包括皮肤、皮下组织、筋膜、肌肉、韧带、关节、神经、血管等诸多重要部分。因此,“筋”缠绕全身,覆盖脏腑,并能联系全身内外,对于维护人体形体统一及活动动能的运行发挥着重要作用。

拉筋疗法,是以中医经络学理论为指导,结合现代肌肉力学运动原理形成的、用于防病治病及日常生活保健的一种治疗及康复手法。拉筋疗法将肌肉拉伸方法与中医理筋手法结合在一起,根据不同的疾病,采取相应部位的肌肉拉伸及手法按摩治疗,进行有针对性的、规范化的、符合组织生物力学的手法操作,达到治病健身的目的,从而防治疾病。

拉筋疗法具有操作简单、安全有效、易学易用、经济实用、适应证广等特点,符合“简、便、易、廉”的原则,在防病治病、保健养生中发挥很大的作用。随着社会的发展,人们物质生活水平的提高,维护自然生态、无毒性反应和不良反应的拉筋疗法越来越受到重视。但是,目前拉筋疗法多流行于民间,且理论过于片面,并没有系统地进行总结,不能很好地指导临床应用,对于众多拉筋疗法爱好者的学习有诸多不便,也不利于此手法的推广普及。为了让更多的人有机会了解并学习掌握此技能,并能使其得到普及,总结和推广拉筋疗法就显得尤为必要。

一、发展源流

拉筋疗法是从中医经络学说发展而来的,因此,其发展与经络学说有着密切的联系,其中又以经筋学说为基础。

“经络”最早出现在公元前7世纪—5世纪马王堆出土的《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》。这两部著作是最早提出“筋”的医学专著。《易·系辞》说:“筋乃人身之经络,骨节之外,肌肉之内,四肢百骸,无处非筋,无处非络,联络周身,通行血脉,而为精神之外辅。”《黄帝内经》中系统地阐述了经络学理论,其中《灵枢·经筋》中详细记载了十二经筋的循行、病候,并对经筋病症诊治进行了指导性的论述,是我国最早论述经筋学的论著。它将各经筋病候概括为“经筋之病,寒则反折筋急,热则筋弛纵不收,阴痿不用。”治疗上概括为“治在燔针劫刺,以知为数,以痛

为腧”。《灵枢·经别》及《素问·皮部论》也阐述了经筋学说的结构内容。到了晋朝,皇甫谧以《灵枢·经筋》为蓝本,著作《针灸甲乙经》,对经筋进行系统全面的论述。隋朝则以巢元方的著作《诸病源候论》为主,首次出现经筋手法治疗,如“夫金疮愈已后,肌肉充满不得屈伸者,此由伤绝经筋”“夫腕伤重者,为断皮肉骨髓,伤筋脉,所以须善击缚按摩导引,领其血气复”。明清时期,经筋学说逐渐得到发展,著作也较多。张景岳在《类经》中提出十二经筋刺法,李中梓在《病机沙篆》中提出“经筋所过,皆能为痛”。吴谦著的《医宗金鉴》提出:“十二经筋之罗列序属,又各不同,故必素知其体相,识其部位,一旦临证,机触于外,巧生于内,手随于转,法从手出。”清朝著作有《易经筋图说》、《金图易经筋》,使经筋学说进入振兴阶段。近代以来,经筋疗法逐渐流行于民间,经过诸多医家整理,揭示出一系列治疗有效的经筋穴位,并总结出疗效显著的疾病,其中有头痛、神经衰弱等,极大地补充了经筋学说,推动其发展。新中国成立后,经筋疗法得到了迅速发展,可治疗的疾病达100种以上,涵盖内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、眼科、耳鼻咽喉科等。临床已经证明,经筋疗法不仅可以治疗功能性疾病,对许多器质性疾病以及疑难杂症也有较好的疗效。

二、功 用

拉筋疗法,是以中医经络学理论为指导,并结合现代肌肉力学运动原理形成的用于防病治病的一种治疗手法,因此,拉筋技巧首先具备中医治疗的整体观念,同时又能发挥肌肉拉伸的局部治疗作用。

(一)中医理论与拉筋疗法

中医理论体系的基本特点之一为整体观念,即认为事物是一个整体,事物内部的各个部分是相互联系而不可分割的。事物与事物之间也有密切的联系,整个宇宙也是一个大的整体。中医认为人体是一个有机的整体,以五脏、六腑为中心,四肢百骸通过经络系统的沟通联络,使内外相通,表里相应,彼此协调,相互为用,并通过精、气、血、津液的作用,实现整体的生命活动。刺激机体的某个部位或某个部位发生变化时,都会引起相应的全身性反应。人体能够保持着阴阳平衡、气血流畅,适应内外环境的变化,进行正常的生理活动,主要是依靠体内的“自控调节系统”来实现的。这种自控调节系统的结构是由大脑—脊髓—经络(包括运行其间的气、血、津液)和皮部组成。中医学的发病学认为:疾病正是在致病因素的作用下,引起机体阴阳的偏盛偏衰、脏腑气血功能紊乱所致,即脏腑功能失调。病从外入,必先见于外。病邪由外入内,经皮—络—经—腑—脏是疾病的基本转变次序;反之,病从内生,必形见于外,全身病变反映于局部,局部反映了内部病变。

拉筋疗法正是遵循中医理论,在中医的脏腑经络学说及针灸腧穴学说等的指导下,结合现代医学原理而治疗疾病。我们认为拉筋有调节阴阳、疏通经络、活血行气、消肿止痛等诸多疗效,从而将充斥于体表、经络、局部病灶,乃至脏腑中的各

种致病因素,得以祛除,使失调的脏腑功能得以恢复,最终使疾病痊愈。

综合诸多医家的临床应用与理论认识,拉筋治疗作用的中医作用机制有以下7个方面。

1. 调整阴阳 阴阳贯穿于中医理论体系多个方面,说明人体组织结构、生理功能,疾病的发病规律,指导临床诊断、治疗。人体的生命活动,正是由于阴阳双方保持着对立统一的协调关系的结果。正是这种“阴平阳秘”“阴阳调和”,才保持了人体各组织器官、脏腑的生理功能,即阴阳处于相对平衡状态。如果因某种原因使阴阳的平衡遭到破坏,则致阴阳失调,会使机体发生疾病。《内经》中提到“阴胜则阳病,阳胜则阴病;阳胜则热,阴胜则寒”。《素问·调经论》载:“阳虚则外寒,阴虚则内热。”所以,调理阴阳,恢复阴阳的相对平衡,就成为治疗的关键。拉筋调整阴阳的作用,一方面是通过经络腧穴的配伍作用,另一方面是通过不同手法的运用并与其他方法配合来实现的。

2. 疏通经络 人体的经络系统似网络,纵横交错,遍布全身,内属于脏腑,外络于肢体,将人体内外、脏腑、肢节连成为一个有机的整体,承担着人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍的气血运行、输布、濡养、联络、调节的作用。因而它不仅把气血输送到各个组织器官去,而且使人体内外、上下、左右以及各个组织器官之间,保持着有机的密切合作、协调与平衡。若经络气血功能失调,破坏了人体的正常生理功能,就会产生种种病变。可见经络气血失调是疾病产生的又一重要原因。拉筋疗法作用于体表,引起局部经络反应,激发和调整经气,通过经络系统影响所连属的脏腑和四肢,以调节机体的生理、病理状况,则百脉疏通、五脏安和,使人体恢复其正常的功能活动,所谓“经脉所至,主治所及”,阐明的就是这个道理。《灵枢·经别》载:“夫十二经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起,学之所以始,工之所止也。”也就是说,人体只有保持着阴阳平衡,气血流畅,经脉相通,才能百病不生,经脉“不可不通”“脉道以通,血气乃行”。

3. 行气活血 气血是人体生命活动的物质基础,对于人体具有十分重要的多种生理功能。《难经·八难》说:“气者,人之根本也。”《素问·五脏生成篇》说:“肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄。”由此可以看出,通过经络、血脉,气血对人体起推动、温煦、濡养等重要作用。气属阳,血属阴,气血的偏胜偏衰导致了体内的阴阳失衡。阴阳失调,脏腑之气与经络之气亦随之发生逆乱。脏腑之气与经络之气是构成脏腑、经络的最基本物质,又是推动和维持脏腑、经络进行生理活动的物质基础。脏腑功能失调,心脏的搏动,肺的宣发与朝百脉,肝的疏泄等必然失调,影响了气血的运行。经络之气逆乱,营卫气血的运行被阻,则发生痿痹等病。寒则气凝,瘀则气滞,气行则血行,气滞则血瘀。由于寒、气、血的互为因果,从而形成气滞血瘀之病变。拉筋疗法则从其穴前导之,或在对应之穴启上,使所闭之穴感受到刺激,循经传导,则所滞之气血亦缓慢通过其穴,而复其流

行,起到疏通经络,行气活血,调和营卫,增强体质的作用。

4. 化瘀散结 血瘀是疾病过程中形成的病理产物,又是某些疾病的致病因素。瘀血形成之后,不仅失去正常血液的濡养作用,而且会影响全身或局部血液的运行,产生疼痛。出血或经脉瘀塞不通,内脏发生癥积,以及产生“瘀血下去,新血不生”等不良后果。拉筋疗法作用于肌表,通过对经络、穴位或病变部位产生刺激作用,改善血液循环,使经络血活气通,则瘀血化散,壅滞凝滞得以消除,经络气血畅通,组织皮毛、五脏六腑得以濡养,鼓舞振奋人体气血功能,人体生命活动恢复正常。

5. 通利关节 风、寒、湿等邪侵袭人体,痹阻于筋脉,或者关节的直接、间接损伤,或长期劳损等诸多内外因素而产生一系列红、肿、热、痛等病理变化,进而导致机体活动障碍。主要发病机制是因气血痹阻不通,筋脉关节失于濡养而疼痛、拘急屈伸不利。拉筋疗法可促进局部气血运行,消肿散结,改善新陈代谢。《灵枢·本藏》说:“是故血和则经脉流利,营复阴阳。筋骨劲强,关节滑利也。”适当的运动有助于松解粘连,滑利关节,纠正筋结出槽、关节错缝,恢复人体正常的生理功能。这些作用在《医宗金鉴》中部有描述:“或因跌仆闪失,以致骨缝开错。气血郁滞,为肿为痛、宜用按摩法。按其经络,以通郁闭之气,摩其壅聚,以散瘀结之肿,其患可愈。”

6. 消肿止痛 所谓“不通则痛”,风、寒、湿、瘀等致病因素作用于人体,经脉气血运行不畅,致使局部发生红、肿、热、痛等一系列病理变化,同时疼痛又进一步加重气血的痹阻。拉筋疗法具有活血散瘀、通利关节等作用。经脉通畅,气血运行无阻,通则不痛。

7. 扶正祛邪 中医学认为,疾病的发生关系到人体正气与邪气(致病因素)两个方面。正气指人体的功能活动及其抗病、康复能力。邪气是指各种致病因素,如外感六淫、痰饮、瘀血以及跌仆损伤等。疾病的发生和变化即是在一定条件下邪正斗争的反映。正能胜邪则不发病,邪胜正负则发病。《素问·评热病论》说:“邪之所凑,其气必虚。”《素问·遗篇刺法论》说:“正气存内,邪不可干。”由此可以看出,正气不足是疾病发生的内在根据,邪气是发病的重要条件。随着邪正双方的变化,疾病表现出两种不同的发病机制和症候。在临床治疗疾病时,应按着“实则泄之,虚则补之”的法则进行,但当先泄去脉中的邪气而后再调其虚实。拉筋疗法通过对机体局部的良性刺激,再依靠人体自控调节系统的传达与调节,从而起到调整某些脏器功能的作用,使之达到扶正祛邪、阴阳平衡的功效。

(二)拉筋的作用机制

随着运动医学的发展,许多学者通过大量的临床观察与深入的实验研究,借助于现代科学技术手段,探讨拉筋的现代作用机制。根据各方面的研究结果,可把拉筋治疗的现代作用机制综合归纳为以下 8 个方面。

1. 生物力学作用 拉筋作用于体表,产生生物力学作用。通过力的直接作用

使组织深层产生温热效果;通过力的杠杆作用理筋复位,整复关节;通过力的平衡调整作用改善肌肉张力,促进局部血液循环,缓解局部组织粘连,提高新陈代谢,改善组织疲劳。

2. 调节神经系统的作用 拉筋通过手在人体的一定部位上进行推、按、揉、擦、搓、抖、叩、点压、运拉等手法操作,使手的用力直接刺激人的体表与体表下的组织,调节人体神经反射,调整脏腑功能。人的体表分布着极其丰富的神经末梢,体表下的肌肉、筋膜、腱鞘、韧带、骨膜等组织也含有“压力”“牵张”等多种感受器,它们与中枢神经系统相连,是机体与外在环境的联络网,是机体产生反射活动的起始环节。按摩时的各种手法用力,将直接刺激体表的外周感受器。组织的本体感受器或穴位处的有关神经组织,当手法的刺激面积、刺激强度与刺激时间达到感受器的阈值时,感受器便发生兴奋,将手法刺激的机械能转化为神经上的电活动,一连串的神经过冲动便沿着一定的神经通路传入脊髓和中枢神经,对中枢活动的兴奋与抑制过程进行调节,使中枢神经系统功能状态得到改善,并因此调节脏腑功能。

3. 调节血液循环作用 很多疾病发生时,都表现出组织、器官微循环血流流通不畅,血管紧闭,使血液供应减少,或是血管不同程度麻痹,使血流缓慢,代谢产物不能顺利排除,营养供应不足,拉筋能够使毛细血管扩张,血液循环加快,并通过神经-内分泌调节血管舒、张功能和管壁的通透性,加强局部血液而改善全身血液循环。

4. 血液流量再分配作用 从现代医学来认识,人体在正常情况下,循环血量一般保持相对平衡,身体各部位血液分配相对合理,拉筋作用于局部能使该部位血管在手法按摩机械挤压下促进血液回流,使其血液灌注量加大。

5. 改善微循环作用 微循环的主要功能是进行血液-组织间物质的交换。近年来通过微循环观测仪检查睑结膜、球结膜,甲皱、口腔和唇黏膜,发现很多病都有微循环的改变,导致病变部位营养交换、气体交换、新陈代谢障碍。微循环功能的调整,在生理、病理方面都有重要意义,受到中外医家的广泛重视。拉筋疗法可起到调节毛细血管的舒、缩功能,调整微循环功能,促进局部血液循环,从而调节新陈代谢,改变局部组织营养,而且还能使淋巴循环加强。淋巴细胞的吞噬能力提高,增强机体抵抗力,达到消除疾病,恢复身体各部分的正常功能。

6. 调节免疫功能作用 拉筋有增强机体抗病能力的作用,可使白细胞总数增加(主要是淋巴细胞比例升高,而中性白细胞的绝对值不变),同时通过机械性刺激与充血等作用,血液中 α 球蛋白与 β 球蛋白明显增高,从而提高了白细胞的吞噬能力,且血清中补体效价有所增加,大大提高了机体的防御免疫能力。一系列良性刺激,通过神经系统对人体的调节,使皮肤对外界变化的耐受力 and 敏感性增强,在不同程度上又进一步提高了机体的抗病能力。

7. 排毒作用 拉筋使局部毛细血管扩张,皮肤及皮下组织的血流灌流量增

加,改善皮肤的呼吸作用,更有利于汗腺与皮脂腺的分泌,协助和加强了肾排泄体内新陈代谢的废物。负压使皮肤表面产生微气泡溢出,排除组织的“废气”,加强了局部组织的气体交换,从而使体内的废物,毒素加速排除,加强了新陈代谢。

8. 消炎止痛作用 痛觉是一种复杂的周身存在的感觉,其感受器为游离神经末梢。在皮肤的表层,任何刺激只要达到一定的程度都可以成为伤害性刺激,释放致痛物质,如 K^+ 、 Na^+ 、组胺、5-羟色胺、前列腺素等,可以导致疼痛。同时局部的组织在刺激下也发生炎症反应,产生炎性渗出物和一系列红、肿、痛等病理变化,拉筋通过对皮肤和浅层肌肉的良性刺激,可引起血液的重新分配,改善神经调节,从而改善局部内环境,加速血液循环,促进病变部位组织细胞的恢复与再生。

三、特点和优势

1. 适应证广泛 拉筋技巧治疗疾病适应证广泛,一般来说凡是能够用针灸、按摩、中药等方法治疗的各科疾病都可以使用,尤其对各种疼痛性疾病、软组织损伤、急慢性炎症,风寒湿痹症,以及脏腑功能失调、经脉闭阻不通所引起的各种病症均有较好的疗效。拉筋手法最早来源于民间,经过长期防病治病实践,再通过历代医家(特别是新中国成立后)的总结、充实和提高,形成一套相对较为完善的理论,故适应范围不断扩大,可治病种日益增多。根据古今医学文献记载和现代临床实践证明,内科、妇科、儿科、伤科、外科、皮肤科和五官科等多种疾病,尤其是一些慢性病都可采用拉筋手法治疗,且能收到良好疗效。

2. 疗效好、见效快 拉筋不仅适应证广泛,而且疗效好、见效快。有些疾病往往一次见效或痊愈。如拉筋具有明显的缓解疼痛作用,尤其是外科、伤科的软组织急慢性损伤,诸如落枕、急性腰扭伤等,可即时见效,有的甚至经一次治疗便可痊愈,功效可见迅捷。疼痛的原因无不由于“气滞血瘀、不通则痛”,而拉筋可使局部气血通畅,疼痛自然缓解。从现代医学观点来看,拉筋可以缓解局部肌肉张力,改善微循环,还能刺激某一区域的神经,调节相应部位的血管和肌肉的功能活动,反射性地解除血管和平滑肌的痉挛,所以能够获得比较明显的止痛效果。

3. 简便易行 在民间,许多运动爱好者都能够进行简单的拉筋,而拉筋正是由于具有易于学习和运用的特点,因此受到很多民众的喜爱。一般懂得中医推拿的医师,在很短的时间内,即可掌握拉筋手法,并能够临床应用。普通民众也可以在很短时间内学会一些简单的拉筋手法,用于家庭防病治病。另外,拉筋治疗疾病,可随手借助周围的东西进行操作,诸如桌子、门等。患者可在较少去医院的情况下康复,并避免了服用药物给机体带来的损害和不良反应。

4. 经济实用 拉筋的最大特点是不花钱或少花钱就能治好病。即使配用药物治疗,也多是常用的中草药,有的可以自己采集,大大减轻了患者的经济负担,节约了药材资源。对于一些慢性病患者来说,常常因为在疾病的长期治疗过程中花

费巨额的费用和时间,因此拉筋又对其具有特殊的作用。

5. 安全无不良反应 拉筋通过肌肉拉伸或外力施术于人体特殊部位进行疾病治疗,该过程中可随时观察,及时变换手法或部位,只要掌握好其适应证和注意事项,一般不会出现任何不良反应。

四、适应证与禁忌证

(一)拉筋的适应证

拉筋治疗对临床各科疾病一般情况下都可应用,适应证广泛。同时具有预防疾病、保健养生和促进康复等方面的作用,应用就更加广泛。下面简要介绍可用拉筋手法治疗、辅助治疗或保健康复的临床各科、各系统疾病,供开展拉筋治疗参考。

1. 内科

(1)呼吸系统:感冒、咳嗽、哮喘、中暑、肺炎、肺胀、肺癆。

(2)消化系统:泄泻、胃脘痛、痞满、胃下垂、胁痛、腹痛、呕吐、便秘、痢疾、呃逆、反胃、百合病。

(3)神经系统:头痛、三叉神经痛、癫痫、卒中后遗症、面神经麻痹、面肌痉挛、重症肌无力、神经衰弱等。

(4)循环系统:心悸、眩晕、不寐、多寐、健忘。

(5)泌尿系统:水肿、淋证、癃闭、阳痿、遗精、白浊。

(6)内分泌系统:消渴、单纯性肥胖等。

2. 外科 落枕、颈椎病、肩周炎、颈肩肌筋膜炎(纤维织炎)、肱骨外上髁炎、急性腰扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出、梨状肌综合征、坐骨神经痛、股外侧皮神经炎、类风湿关节炎、膝关节疼痛、足跟痛、痔疮、脱肛、强直性脊柱炎、肠梗阻、血栓闭塞性脉管炎、阑尾炎(初期)、急性乳腺炎、乳腺囊性增生病、肋软骨炎、疖病。

3. 妇科 痛经、闭经、月经不调、绝经期综合征、功能性子宫出血、外阴瘙痒、妊娠剧吐、产后腹痛、子宫脱垂、带下病、产后缺乳、产后发热、产后尿潴留、产后大便难。

4. 儿科 小儿泄泻、小儿厌食、遗尿、小儿夜啼、小儿发热、小儿咳嗽、百日咳、小儿麻疹、流行性腮腺炎。

5. 皮肤科 白癜风、湿疹、痤疮、银屑病、荨麻疹、酒渣鼻、丹毒、神经性皮炎、带状疱疹、斑秃、黄褐斑、脂溢性皮炎、玫瑰糠疹、皮肤瘙痒症、虫蛇咬伤等。

6. 五官科 近视、远视、白内障、细菌性结膜炎、沙眼、巩膜炎、视神经萎缩、睑腺炎、青光眼、溢泪症、耳鸣、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻出血、急性咽炎、扁桃体炎、牙痛、口疮、白塞病、颞下颌关节紊乱等。

(二)拉筋的禁忌证

拉筋治疗虽然适应证广,操作简单,但凡有下列情况(或疾病)之一者,应当禁

用或慎用拉筋治疗。

1. 全身剧烈抽搐或癫痫正在发作的患者,不宜拉筋治疗。
2. 患者精神失常、精神病发作期不适宜进行拉筋治疗。
3. 严重器质性病变患者、久病体弱、妇女妊娠期和月经期、婴幼儿,不适宜拉筋治疗。
4. 有活动病灶,有出血倾向,如过敏性紫癜、血小板减少性紫癜、血友病白血病、毛细血管试验阳性者,不适宜施用拉筋治疗。
5. 患有广泛的皮肤病或者皮肤有严重过敏者,不适宜拉筋治疗。
6. 急性传染病、恶性变肢及部位、各种化脓性感染疾病的局部,如骨髓炎、骨结核、恶性肿瘤,不能施用拉筋治疗。
7. 妇女怀孕期间的腰骶部和下腹部、乳头部不能施用拉筋治疗,以免流产。
8. 患者患有心脏病出现心力衰竭者、患有肾疾病出现肾衰竭者、患有肝疾病出现肝硬化腹水、全身浮肿者,不适应选用拉筋治疗。
9. 在需要拉筋治疗的局部有皮肤病者或开放性创伤者,不适宜施用拉筋治疗。

拉筋治疗的适应证并不是绝对的,与其他疗法配合应用,亦有与其他疗法相适应病症。但在临床应用时,以上情况要尽量避免使用,必须选用时,也应慎重。

五、注意事项

拉筋疗法在临床上运用中虽然对很多疾病都有良好的治疗效果,但也可能由于施术不当等原因而出现一些不良反应,所以在操作过程中必须注意以下几个问题。

1. 精力要集中 在拉筋过程中,要集中精力。操作者要全神贯注,做到手随意动,功从手出,同时还要密切注意患者对肌肉拉伸及理筋时的反应(如面部的表情变化,肌肉的紧张度以及对被动运动的抵抗程度等),以随时调整手法力度及方式,避免增加患者的痛苦和不必要的人为损伤。

2. 体位要适当 拉筋操作时,要选择好恰当的体位。对患者而言,宜选择感觉舒适、肌肉放松,既能维持较长时间,又有利于操作的体位。对操作者来说,宜选择一个拉伸方便,力量发挥得当的操作体位,同时也要做到意到、身到、手到,步法随拉筋相应变化。在整个操作过程中,操作者身体各部动作要协调一致。

3. 肌肉拉伸方法及理筋手法要选择得当 目前常用的肌肉拉伸方法及理筋手法种类繁多,变化多端。有文字记载的肌肉拉伸方法和基本理筋手法各有 100 多种,其他有 400 多种。在治疗过程中运用什么手法,就好比用药处方一样,应视疾病的性质、病变的部位,辨证辨病而定。

4. 力量要适宜 手法操作必须具备一定的力量,以达到一定的刺激强度,才能产生治疗作用。临床上要掌握适宜的刺激强度。首先要了解与刺激强度有关的

因素,操作手法刺激的强度常与患者肌肉部位、手法的压力、着力面积、受力的方式以及操作时间有关。实际操作时应将这些因素与患者的实际情况相结合,综合选择。

5. 时间要灵活 拉筋治疗时间最好能避免饭后、空腹及疲劳时;操作时间长短,要根据患者的病情、体质、所应用的手法来确定。对内科、妇科疾病可适当增加一些时间,同时还要注意病变部位的大小。

6. 操作要卫生 操作者应注意清洁卫生,修剪指甲,手上不得佩戴戒指及其他装饰品,以免擦伤患者的皮肤和影响治疗,天气冷时双手要保暖,以免凉手触及皮肤而引起肌肉痉挛。

第2章

拉筋的理论基础

拉筋是将肌肉拉伸方法与中国传统经筋疗法结合在一起,根据病情,采取相应部位的肌肉拉伸及经筋治疗,进行针对性的、规范化的、符合组织生物力学的手法操作,从而达到治疗疾病的目的。拉筋的理论基础包括中医理论基础及西医理论基础,中医理论基础主要为经络学说理论,西医理论基础主要为骨骼肌肌肉解剖理论及肌筋膜链理论。

第一节 经络学说

经络是人类的一种奇特的生命结构,是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道,具有联系脏腑、沟通内外,运行气血、营养全身,抗御病邪、保卫机体的功能,是人体功能的调控系统。经络学说也是针灸、按摩、气功、推拿、刮痧、拔罐等的基础,是中医学的重要组成部分。经络系统由经脉和络脉组成,其中经脉包括十二经脉、奇经八脉,以及隶属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部;络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。

一、常用穴位介绍

(一) 上肢部常用穴位

合谷

【取法】 拇、示两指张开,以另一手的拇指关节横纹放在虎口上,当虎口与第1、2掌骨结合部连线的中点;拇、示指合拢,在肌肉的最高处取穴(图 2-1-1)。

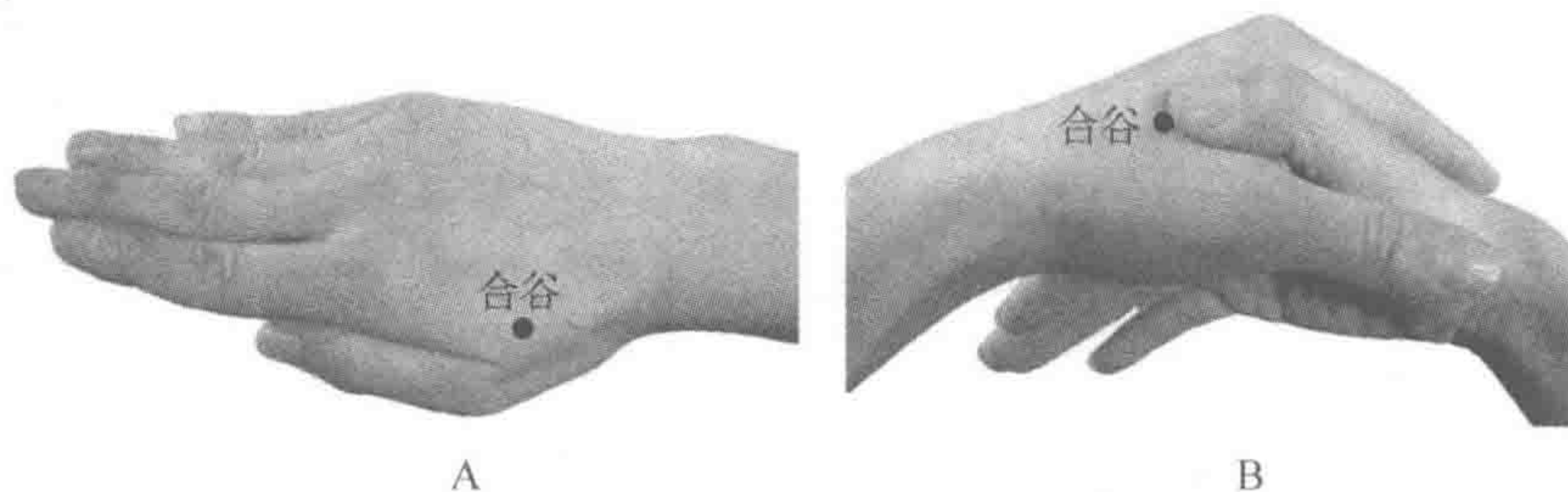


图 2-1-1 合谷