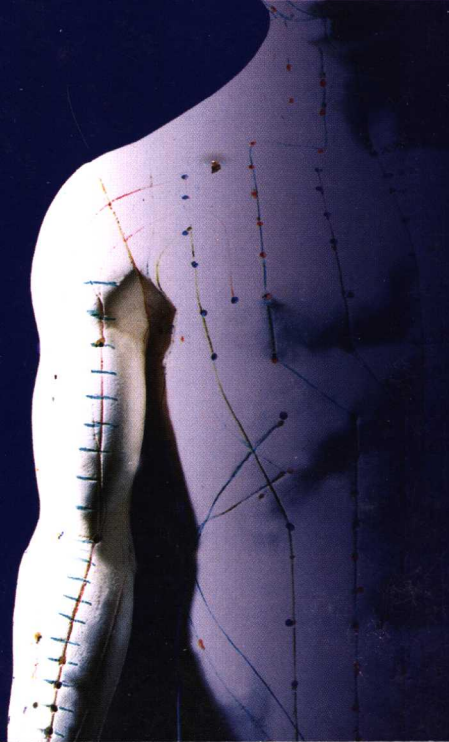


神奇的中华经穴疗法丛书

经筋疗法

李俊德
赵美丽
柳百智
王仰宗
编著

中原农民出版社



神奇的中华经穴疗法丛书



经 筋 疗 法

李俊德 赵美丽 编著
柳百智 王仰宗

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

经筋疗法/李俊德,赵美丽等编著. —郑州:中原农民出版社,
2007.2

(神奇的中华经穴疗法丛书)

ISBN 978 - 7 - 80641 - 981 - 6

I. 经… II. ①李… ②赵… III. 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 085307 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371— 65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南省瑞光印务股份有限公司

开本:890mm × 1 240mm A5

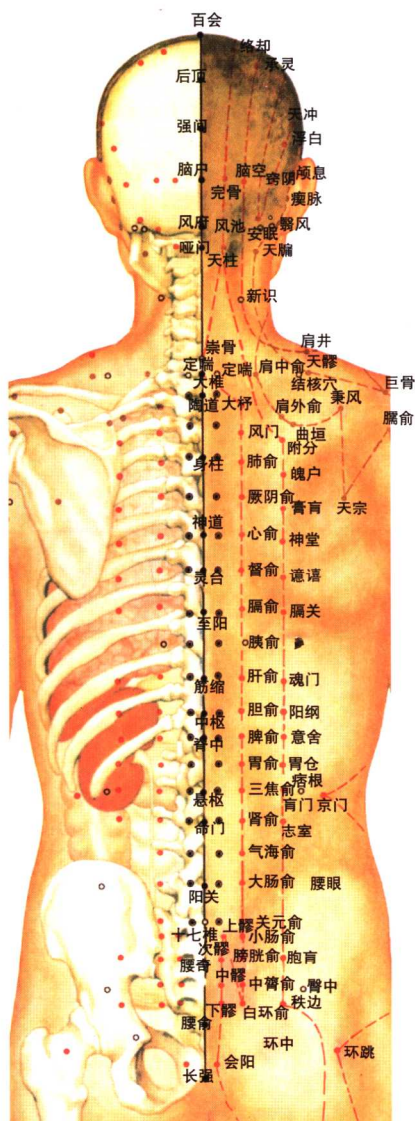
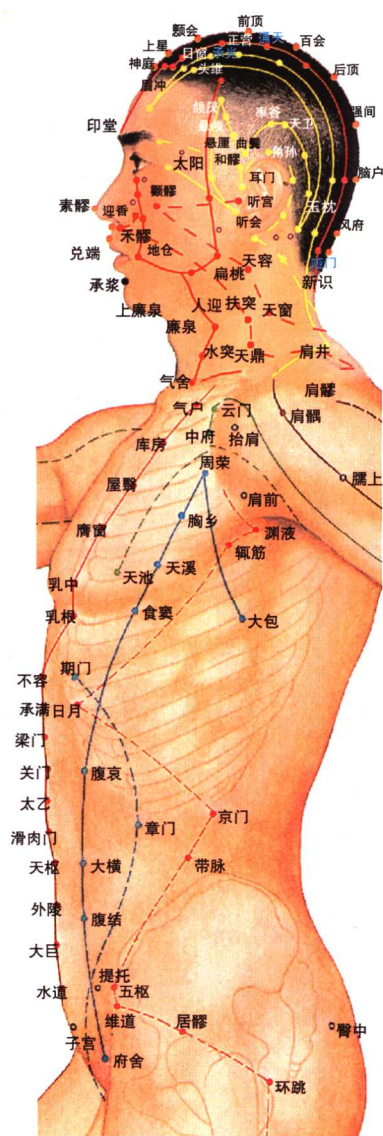
印张:3 插页:2

字数:60 千字 印数:1 - 5 000 册

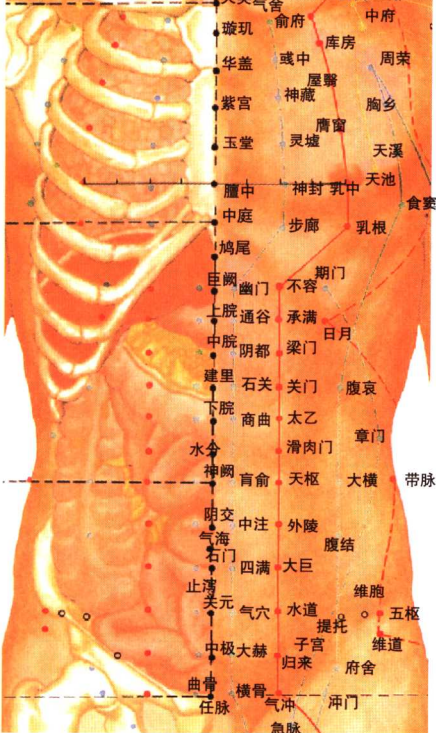
版次:2007 年 2 月第 1 版 印次:2007 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80641 - 981 - 6 定价:10.00 元

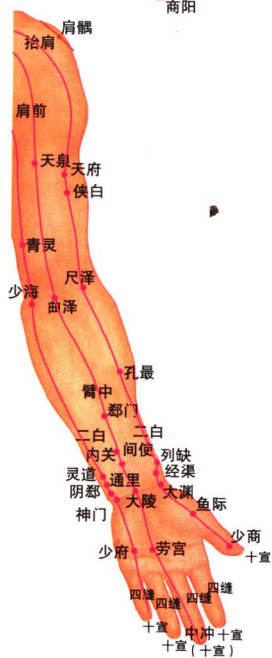
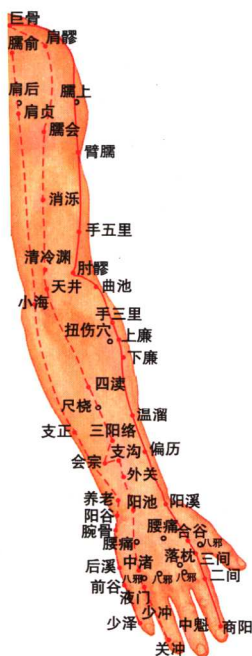
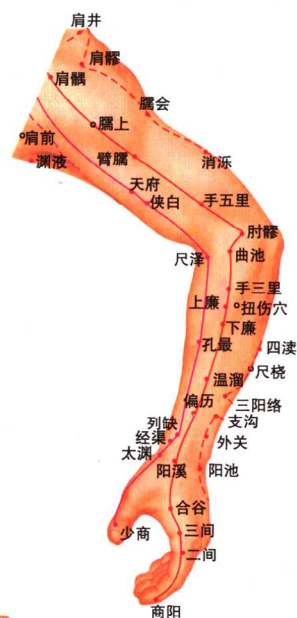
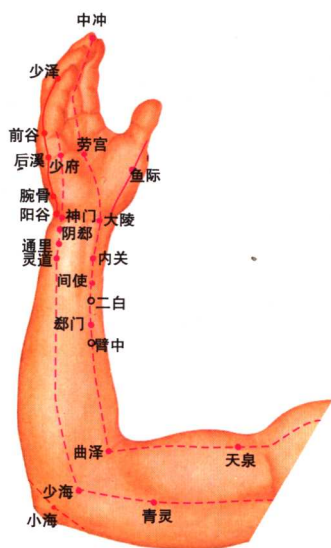
本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



头、躯干穴位示意图



头、躯干穴位示意图



上肢穴位示意图



下肢穴位示意图

“神奇的中华经穴疗法丛书”

编委会

名誉主编	程莘农			
主 编	杨建宇			
副 主 编	吴大真	周宜强	李俊德	李彦知
	张文范	刘从明	孙永章	程 凯
编 委	杨金生	尚志华	黄 涛	王仰宗
	王少松	魏素丽	赵建成	刘 平
	柳百智	徐菁鸿	(台湾)	

本书作者

李俊德 赵美丽 柳百智 王仰宗



出版者的话

中华经穴疗法是祖国医学重要的组成部分,是医药学家和广大人民群众长期与疾病做斗争中创造的一种神奇疗法。以操作简便、适应证广、疗效明显、经济安全等优点,备受广大群众的欢迎。为了帮助大家熟练掌握这一古老而神奇的疗法,特请国家选定的著名老中医、学术继承导师、中国工程院院士、国家攀登课题经络研究首席科学家程莘农教授担任“神奇的中华经穴疗法丛书”的名誉主编。精选深受大家喜爱和简便有效的点穴疗法、经筋疗法、奇穴疗法、经穴灸法、经穴刮痧、经穴磁疗、经穴敷贴疗法、耳穴压豆疗法、经穴美容、经穴减肥 10 种疗法。每种疗法都单独成册,每册作者均为资深专业医师,解答读者最关心的问题。根据疾病和养生等情况所选的每一个经穴都详述具体位置,书中附有常用经穴图,便于读者查找。本丛书还用通俗的语言介绍了每种疾病的具体操作方法及特别提醒等,使读者能够一看就懂、一学就会。如果你能掌握几种经穴疗法,为你和家人调理气血、通畅经络、平衡阴阳、治疗疾病、保健养生,将会使你的家庭更和睦、更温馨、更幸福,这也是我们组织编写本丛书的初衷。

最后,祝愿广大读者朋友们健康快乐每一天!

目录

基础知识篇

1. 什么是经筋?(1)
2. 十二经筋的特点有哪些?(2)
3. 十二经筋如何分布的?(3)
4. 经筋对人体有哪些作用?(15)
5. 哪些病因容易导致经筋病症?(15)
6. 经筋病症的临床表现有哪些?(17)
7. 经筋疾病如何诊断?(21)
8. 经筋治疗的适应证是什么?(24)
9. 经筋治疗的禁忌证是什么?(24)
10. 经筋治疗有哪些作用?(25)
11. 经筋疗法有哪些治疗原则?(26)
12. 经筋治疗有哪些基本手法?(27)

疾病治疗篇

1. 头痛.....(35)
2. 眩晕.....(36)
3. 失眠.....(37)

4. 咽部异物感…………(38)
5. 血压异常…………(39)
6. 视力异常…………(40)
7. 面瘫…………(41)
8. 耳鸣耳聋…………(42)
9. 长期低热…………(43)
10. 心律异常…………(43)
11. 类冠心病…………(44)
12. 胁痛…………(45)
13. 咳嗽…………(46)
14. 呃逆…………(47)
15. 胃痛…………(48)
16. 腹痛…………(49)
17. 大便异常…………(50)
18. 排尿异常…………(51)
19. 阳痿…………(52)
20. 痛经…………(54)
21. 肩部扭挫伤…………(54)
22. 冈上肌肌腱炎…………(55)
23. 牵拉肩…………(56)
24. 肱二头肌长头腱鞘炎…………(56)
25. 肩关节周围炎…………(57)
26. 肱骨内上髁炎…………(58)
27. 肱骨外上髁炎…………(59)
28. 尺骨鹰嘴滑囊炎…………(60)
29. 小儿桡骨小头半脱位…………(61)
30. 桡骨茎突腱鞘炎…………(61)

- 31. 桡侧腕伸肌腱周围炎…………(62)
- 32. 髋关节扭挫伤…………(63)
- 33. 臀上皮神经损伤…………(64)
- 34. 股骨大转子滑囊炎…………(64)
- 35. 膝关节半月板损伤…………(65)
- 36. 髌骨软化症…………(66)
- 37. 膝部滑囊炎…………(67)
- 38. 踝关节扭伤…………(67)
- 39. 跟部滑囊炎…………(68)
- 40. 踝部腱鞘炎…………(69)
- 41. 足跟痛…………(70)
- 42. 颞颌关节紊乱症…………(70)
- 43. 落枕…………(71)
- 44. 颈部扭挫伤…………(72)
- 45. 颈椎病…………(73)
- 46. 颅脑外伤伴颈椎外伤后综合征…………(74)
- 47. 胸壁扭挫伤…………(74)
- 48. 急性腰扭伤…………(75)
- 49. 慢性腰肌劳损…………(76)
- 50. 第三腰椎横突综合征…………(77)
- 51. 腰椎间盘突出症…………(78)
- 52. 腰椎椎管狭窄症…………(79)
- 53. 腰椎退行性脊柱炎…………(80)
- 54. 梨状肌综合征…………(81)
- 55. 腰骶关节损伤…………(82)
- 56. 骶尾关节挫伤…………(83)



基础知识篇

1. 什么是经筋?

人体经络体系包含两大系统:经脉体系和经筋体系。经脉由十二经脉、奇经八脉及络脉组成,经筋由十二经筋、十二经别及十二皮部组成。

一切事物都可分为阴和阳两个方面,同时,两者之间又是互相联系的。经筋大都以阴阳来命名,经络的命名也包含有这种意思。一阴一阳衍化为三阴三阳,相互之间具有对应关系。

十二经筋是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系,其主要作用是连接筋肉、骨骼,保持人体正常的运动功能,就像《素问·痿论》所说:“宗筋主束骨而利机关也。”有连缀四肢百骸,主司关节运动的作用。其功能有赖于经络气血的濡养,并受十二经脉的调节。十二经筋与十二经脉的走行大体相同,十二经筋由手足三阴三阳的经筋组成。

2. 十二经筋的特点有哪些?

(1) 伴同名经脉分布,但不入脏腑

◆十二经筋的循环分布路线基本上与其同名经脉的走行大部分相合,即某经脉循行路径周围的筋肉组织,多为同名经筋所统辖,但也有部分经筋还循行至同名经脉未及之处,如手阳明之筋绕肩胛、夹脊。个别经筋的循行分布短于经脉,如足厥阴之筋仅循行至阴器而止。手足三阳之筋上布于头面而维系五官,经脉与经筋名称命名相同,但因均不入脏腑,与脏腑之间没有隶属关系,故命名不冠上脏腑的名称。

(2) 起于四肢指爪,循行走向呈向心性

◆十二经筋皆起于四肢末端,沿四肢关节上行,循行走向呈向心性,阴经多终止于胸腹,阳经上行至颈项,终于头面,止于头面或胸腹部。具体为手三阳之筋从手走头,手三阴之筋从手走胸,足三阳之筋从足走面,足三阴之筋从足走腹。

◆十二经筋循行方向的一致性决定了十二经筋不可能有十二经脉那样阴阳表里两经以及同名经的交接程序。除足少阴之筋及足太阳之筋外,其余经筋间无表里相合关系。

(3) 有结聚之性

◆经筋在循行途中,遇关节及筋肉丰盛之处则结合、联结,如足太阳之经筋结于踝、膝、腘、臀,手阳明之经筋结于腕、肘、肩,手太阴之经筋结于鱼际等。符合《素问·五脏生成论》所说的“诸筋者,皆属于节”。

◆十二经筋之间在人体特定部位结聚而发生联系,在结构





上相互联系,在功能上相互配合,协调人体的运动,如足三阳、手阳明之经筋皆结于颧部,足三阴、足阳明之经筋皆聚于阴器,手三阴之经筋结合于膈部。

◆相邻经筋间还通过循行途中的相交、相合而发生联系,如足阳明之筋合足少阳、足太阳,手少阳之筋合手太阳,手少阴之筋交手太阴,尤其是足厥阴经筋,除结于阴器外,并能总络诸筋。

◆三阴三阳是从阴阳气血的盛衰(多少)来分:阴气最盛为太阴,其次为少阴,再次为厥阴;阳气最盛为阳明,其次为太阳,再次为少阳。

3. 十二经筋如何分布的?

(1) 足太阳经筋

◆起于足小趾,有主次两支:次支沿小趾背侧向后上行,结于踝关节,从外踝沿下肢外侧斜上行,结于膝部;主支从小趾起,沿足外侧向后行,结于足跟,沿跟腱上行,结于腓外侧。在腓肠肌腱外侧处,分布上行走小腿后面,结于腓内侧,内外两支在腓窝上方,并行于股后面,结于臀部。向上行沿脊旁上项。在项部有一分支,前行结于舌根。其主干上行结于枕骨。入枕上行经头顶,下行前额,结于鼻,并分布于上眼睑。结于鼻者,又下行结于鼻旁。从背部肩胛下角分出两支:第一支入腋后向外上方斜行,经过肩胛结于肩峰关节;第二支从腋后入腋下,出腋前,斜行经胸出于缺盆,再上行结于耳后乳突。入缺盆处又分出一支,斜行经面颊结于鼻旁。足太阳经筋的分布如图1所示。

(2) 足少阳经筋

◆起于第四、第五趾,向后行于足背,结于踝关节。向上沿



胫骨外侧,结于膝关节外侧。在膝关节处有一分支,斜行于股前的伏兔穴。其主干,上行股外侧至髌关节处,在髌关节下方有一分支,斜行至髂部。主干入髌关节处上行,在髌关节下方有一分支,斜行至髂部。主干入髌关节处上行,经过腹侧、胸侧,上行至腋前方分布于胸的乳部,再上行结于缺盆。在腋前方有一分支,自腋前上至缺盆,与前支会合。入缺盆上行,沿足太阳经筋前方,经耳后绕至额角,左右交会于头顶。在额前处有一分支,下走耳前,至下颌,再转向颧骨前方上行,结于鼻旁。在鼻旁的下方又分支,斜行结于眼外角。足太阳经筋的分布如图2所示。

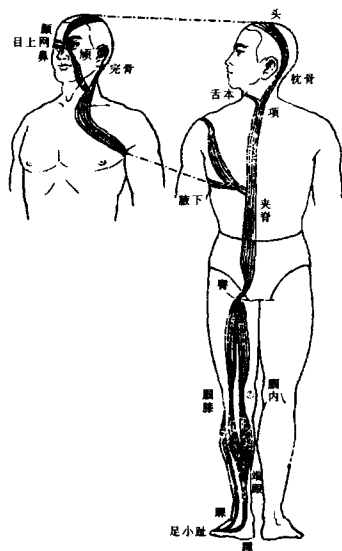


图1 足太阳经筋

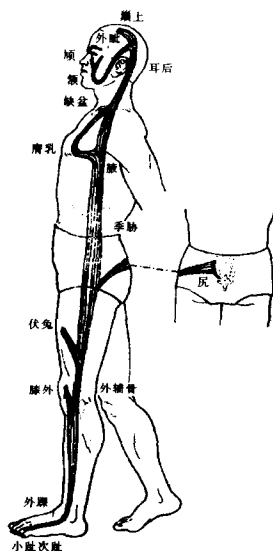


图2 足少阳经筋



(3) 足阳明经筋

◆起于第二、第三、第四足趾端,沿足背向上行,结于踝关节。在踝关节分为内外两支,向上经胁肋转向背部,连系于胸椎;内侧支,从踝关节起,上沿腓骨,结于膝关节前,分支结于胫骨的外侧,与足太阳经筋相合。从膝关节沿股前面上行,结于腹股沟的耻骨。上行沿腹正中线两侧,结于缺盆的胸锁关节处,上颈至下颌,在下颌分前后两支:前支从下颌起,沿口角外侧上行会于鼻侧,结于鼻部,并分布于下眼睑,上方合于足太阳经筋;后支从下颌起,在颊部斜行向上结于耳前。足阳明经筋的分布如图3所示。

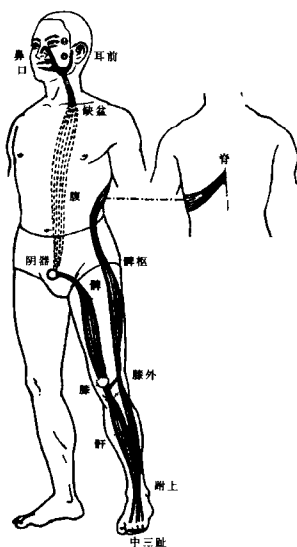


图3 足阳明经筋

