

◆田纪钧◆

刃针创始人，北京东方传统医学门诊部教授，
国际华佗中医学院 (U.S.A) 教授、博士生导师，
中国中医研究院刘道信骨伤流派传承人



骨伤专家
田纪钧◎著

小病小痛， 拉伸筋骨 是治愈疾病的根本

拉伸搞定

自愈41种日常病痛的方法就在小小筋骨里
不要等到疼痛难忍时才想到健康的重要，坚持是健康最好的帮手

头痛、耳鸣、鼠标手、肩周炎、腰椎间盘突出、失眠……
每天30分钟，任何地点都能轻松拉伸

吉林科学技术出版社

小病小痛， 拉伸搞定

田纪钧◎著

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小病小痛, 拉伸搞定 / 田纪钧著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5384-8060-3

I. ①小… II. ①田… III. ①经筋—穴位疗法 IV.
① R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 195606 号

小病小痛, 拉伸搞定

Xiaobing Xiaotong, Lashen Gaoding

著 田纪钧
出版人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 冯 越
执行责任编辑 孟 盟
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
插图设计 陶红亮 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉 唐文俊 王春晓
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 16
印 数 1—15000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8060-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



第一章 常拉伸，气血畅通，百病不生

- 第一节 筋抻一寸，寿延十年 8
- 第二节 拉伸调节亚健康 13
- 第三节 拉伸，福延五脏 18
- 第四节 筋有疾？病根在劳损、饮食、情志、外邪..... 24
- 第五节 拉伸的注意事项 32

第二章 五官疾病的拉伸疗法

- 第一节 舌肿食欲差 36
- 第二节 鼻 炎..... 41
- 第三节 面 瘫..... 46
- 第四节 老花眼..... 50
- 第五节 耳 鸣..... 54

第三章 头部疾病的拉伸疗法

- 第一节 头 疼..... 60
- 第二节 头昏脑涨..... 66

第四章 肩颈部疾病的拉伸疗法

- 第一节 肩周炎..... 72
- 第二节 颈椎病..... 77
- 第三节 落 枕..... 82
- 第四节 颈部神经性皮炎 .. 86

第五章 上肢疾病的拉伸疗法

- 第一节 手臂麻木..... 90
- 第二节 鼠标手..... 95
- 第三节 网球肘..... 101

第六章 心肺疾病的拉伸疗法

- 第一节 假性心绞痛 108
- 第二节 心慌心悸..... 113
- 第三节 冠心病..... 117
- 第四节 呵护心肺..... 122



第七章 咽喉部疾病的拉伸疗法

- 第一节 咽 痛..... 128
- 第二节 打 嗝..... 133
- 第三节 干 咳..... 138

第八章 背腰部疾病的拉伸疗法

- 第一节 背 痛..... 144
- 第二节 保健脊柱..... 150
- 第三节 腰部肥胖..... 154
- 第四节 腰椎间盘突出 ...160

第九章 下肢疾病的拉伸疗法

- 第一节 长短腿..... 166
- 第二节 腿 软..... 173
- 第三节 下肢水肿..... 179
- 第四节 崴 脚..... 184
- 第五节 足跟痛..... 190
- 第六节 扁平足..... 194
- 第七节 不安腿综合征 ..199



第十章 其他病症的拉伸疗法

- 第一节 失 眠..... 206
- 第二节 神经衰弱..... 211
- 第三节 抑 郁..... 216
- 第四节 肠激惹综合征 ..222
- 第五节 癱 闭..... 226
- 第六节 便 溏..... 232
- 第七节 糖尿病..... 239
- 第八节 阿尔茨海默症 ..246
(老年痴呆症) 246
- 第九节 废用性缺钙 251



小病小痛， 拉伸搞定

田纪钧◎著

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小病小痛, 拉伸搞定 / 田纪钧著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5384-8060-3

I. ①小… II. ①田… III. ①经筋—穴位疗法 IV.
① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 195606 号

小病小痛, 拉伸搞定

Xiaobing Xiaotong, Lashen Gaoding

著 田纪钧
出版人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 冯 越
执行责任编辑 孟 盟
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
插图设计 陶红亮 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉 唐文俊 王春晓
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 16
印 数 1—15000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8060-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

前言

随着现代医学的进步，X光、CT、核磁共振等检查手段开始广泛应用，为我们认识自己的身体提供了极大的方便。这些检查设备如同“照妖镜”，疾病在它们面前无所遁形。久而久之，我们便形成了思维惯性——只要身体出了问题，就用“照妖镜”照一照。如果“照妖镜”里面没有显示疾病，那么我们就是健康的。

影像显示没有疾病，人就健康，这是很多人都存在的思维误区。这让我想到了一道简单有趣的数学题： $1+1=?$ 一般人想也不想就会回答。可是在趣味游戏中， $1+1$ 也可能等于11。当我们的思维有了定式的时候，面对很多问题时就会没有答案。我们都相信影像学，认为影像结果正常，身体就是健康的。可是孙悟空的火眼金睛尚且看不出牛魔王假装的猪八戒，影像这面“照妖镜”同样照不出所有的妖精。其中，因为筋缩所导致的病症便不能被影像检查查出。

“筋”字可以拆分为“竹”、“月”、“力”，可以用《说文解字》中一言蔽之：“筋，肉之力也。”也就是说，形状若竹，使肉孔有力的力量源泉。我们可以将身体比作一座巨大的交通系统，那么骨头便是交通硬件设施，关节便是连接这些硬件的枢纽。硬件有了，枢纽有了，真正起到关键作用的却是筋。试想一下提线木偶，我们不拉扯木偶的提线，木偶纹丝不动。当我们扯动连接木偶的线时，木偶才会动。筋就如同拉动木偶动的线。

筋通过伸缩来完成自身的功能。当筋拉长的时候，相应的肌肉就会变得细长。当筋缩短的时候，相应的筋肉就会变得短粗。正常工作的

筋，在拉长或者缩短后，相应的肌肉会恢复原来的长度。但是筋发生病变的时候，迫使几段的肌小节变短了。当筋拉长的时候，正常部位的肌肉变得细长，只有病变的部位不动或者变短了。用中医术语来说，这就是“筋缩”。筋缩，也就是筋肉短了。那么与肌肉并行的神经、血管也会受到殃及。筋缩的人会感觉不舒服，但是从外表看不出来，影像检查结果大多显示为正常结果。所以说“照妖镜”没有照出来疾病，并不意味着人的身体就是健康的。

我们常说“打断骨头连着筋”，意思是说筋和骨息息相关。但是筋的重要性远非如此。筋与气血经络、五脏六腑、五官九窍、四肢百骸、皮肤、毛发等都有密切的关系。举一个临床常见病例。这个人的疾病症状和冠心病非常接近，但是去医院检查，心脏并没有明显的器质性病变。但在这个人身体的背部，靠近心俞穴附近的位置，寻找到了大量的筋结和痛点。他的冠心病，很有可能是这个部位的筋出了问题，导致经脉不通、气血瘀滞，影响到心脏功能。

正是因为筋如此重要，我们才推崇拉伸，希望可以额外获得一条解决病痛的途径。我们可以利用拉伸，打破思维定式，从筋的方向入手，对疾病进行分析治理；利用拉伸舒活经络，疏通气血；利用拉伸改善五脏六腑的功能，调节亚健康状态；利用拉伸调节阴阳，保护身体健康，延年益寿……

筋的功能多矣！

想要利用拉伸的方法改善健康，都有哪些具体方法和注意事项？拉伸可以辅助治疗哪些常见病？生活中，哪些错误的习惯和认识，让我们离健康越来越远？导致筋缩的罪魁祸首是谁？

这本书，将为您解答所有的疑惑。



第一章 常拉伸，气血畅通，百病不生

第一节 筋抻一寸，寿延十年	8
第二节 拉伸调节亚健康	13
第三节 拉伸，福延五脏	18
第四节 筋有疾？病根在劳损、饮食、情志、外邪.....	24
第五节 拉伸的注意事项	32

第二章 五官疾病的拉伸疗法

第一节 舌肿食欲差	36
第二节 鼻 炎.....	41
第三节 面 瘫.....	46
第四节 老花眼.....	50
第五节 耳 鸣.....	54

第三章 头部疾病的拉伸疗法

第一节 头 疼.....	60
第二节 头昏脑涨.....	66

第四章 肩颈部疾病的拉伸疗法

第一节 肩周炎.....	72
第二节 颈椎病.....	77
第三节 落 枕.....	82
第四节 颈部神经性皮炎 ..	86

第五章 上肢疾病的拉伸疗法

第一节 手臂麻木.....	90
第二节 鼠标手.....	95
第三节 网球肘.....	101

第六章 心肺疾病的拉伸疗法

第一节 假性心绞痛	108
第二节 心慌心悸.....	113
第三节 冠心病.....	117
第四节 呵护心肺.....	122





第七章 咽喉部疾病的拉伸疗法

- 第一节 咽 痛..... 128
- 第二节 打 嗝..... 133
- 第三节 干 咳..... 138

第八章 背腰部疾病的拉伸疗法

- 第一节 背 痛..... 144
- 第二节 保健脊柱..... 150
- 第三节 腰部肥胖..... 154
- 第四节 腰椎间盘突出 ... 160

第九章 下肢疾病的拉伸疗法

- 第一节 长短腿..... 166
- 第二节 腿 软..... 173
- 第三节 下肢水肿..... 179
- 第四节 崴 脚..... 184
- 第五节 足跟痛..... 190
- 第六节 扁平足..... 194
- 第七节 不安腿综合征 .. 199



第十章 其他病症的拉伸疗法

- 第一节 失 眠..... 206
- 第二节 神经衰弱..... 211
- 第三节 抑 郁..... 216
- 第四节 肠激惹综合征 .. 222
- 第五节 癱 闭..... 226
- 第六节 便 糖..... 232
- 第七节 糖尿病..... 239
- 第八节 阿尔茨海默症 .. 246
(老年痴呆症) 246
- 第九节 废用性缺钙 251



第一章

常拉伸，气血畅通，百病不生



俗话说“筋伸一寸，寿延十年”，筋为何有这么大的魔力？筋和经络、气血、四肢百骸、五官九窍、五脏六腑之间又存在怎样的关系？导致筋出问题的罪魁祸首是什么？为什么做了拉伸，健康状况依然不佳？拉伸真的是老少皆宜？拉伸只是动动手、动动脚？本章将揭开拉伸的神秘面纱。



第一节

筋抻一寸，寿延十年

我们经常能听到这样一句话：“筋抻一寸，寿延十年”。有的人会有这样的疑惑，筋到底是什么部位呢？是不是就像我们去买菜的时候要的蹄筋呢？

解释这个问题之前，我们来看看“筋”字。形象些讲，“筋”字可以拆分成“月”、“竹”、“力”。“月”充分说明筋是肉性组织；而“力”则说明筋有力量；至于“竹”，现在有了电子显微镜，我们发现肌肉的纤维，是一节一节的，说明筋与竹节有几分相似。《说文解字》中解释：“筋者，肉之力也。”说白了，筋就是能够产生力量的肌肉。狭义的筋就是骨骼肌，广义的筋范围就比较广了，包括皮肤、皮下组织、肌腱……正与《易经》中的一句话相对应：“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。”

对于筋的认识，很多人可能只是一知半解，其实在我们的生活中可以经常接触到筋。在游泳前，没有做准备活动，下水之后腿就“抽筋”了；一直保持蹲着的动作，一段时间过后腿动不



了，就说“转筋”了；甚至在武侠小说中也出现过与筋有关的文字，《天龙八部》中的游坦之，就是练了“易筋经”武学才有所成；若想废掉一个人的武功，可以直接挑断他的手筋脚筋……

现在，大家应该对筋有了初步的认识。可是“筋抻一寸，寿延十年”，到底是怎么一回事呢？在解释这个问题之前，先看看经络对人体有什么影响。经络，除了经脉便是络脉。经脉和络脉，纵横交错，遍布全身。经络可以将我们身体的五脏六腑，四肢百骸，五官九窍，皮肉，毛发等组织器官联系起来。简单地说，我们将身体的各个组织器官比喻成珍珠，那么经络就是将一颗一颗的珍珠连成项链的丝线，有了经络这条丝线，那么身体的各个器官便是一个牵一线而动全身的有机整体。

中医将筋称为经筋，只看“经筋”这个词就可以判断经筋属于经脉。十二经筋是十二经脉之气结聚于筋肉关节的体系，是十二经脉的外周连属部分。经脉运行表里，出入脏腑，经筋则链接全身的骨骼，维系联络周身。

讲得再通俗一些，经筋循行的路线大部分是与经脉相吻合的。我们可以用比较形象的例子来说明：经脉如同马路，那么经筋就是这条马路周围路基之类的辅助部分。如果说，这条马路的一段路面出现了塌方，那么整段交通就会受到影响。经络不通顺，那么经络所运输的气血，就像是失控的交通——为了赶时间，避开塌方的路面，有的车闯红灯，有的车占了非机动车道，混乱的交通可能会使车和车相互碰撞，造成的大面的交通拥堵……同样道理，经络对经筋也有一定的影响。经筋依靠经络运输的气血濡养着。我们所说的“筋抻一寸，寿延十年”便是从筋



和经脉相互影响的角度讲述的。

筋的异常是通过筋缩表现出来的。我们所说的人体的筋就像是橡皮筋，不动的时候，可以保持一定的长度。当它拉长的时候，就会变得细长；当筋缩短的时候，就会变得短粗。没有任何疾病的筋，在拉长或者缩短后，可以恢复到原来的长度。可是当某一部分的筋发生病变的时候，其中的几段肌小节就变短了。当筋拉长的时候，正常的部位都变得细长，唯独病变的这一部分“岿然不动”。用中医术语来说，这就是“筋缩”。

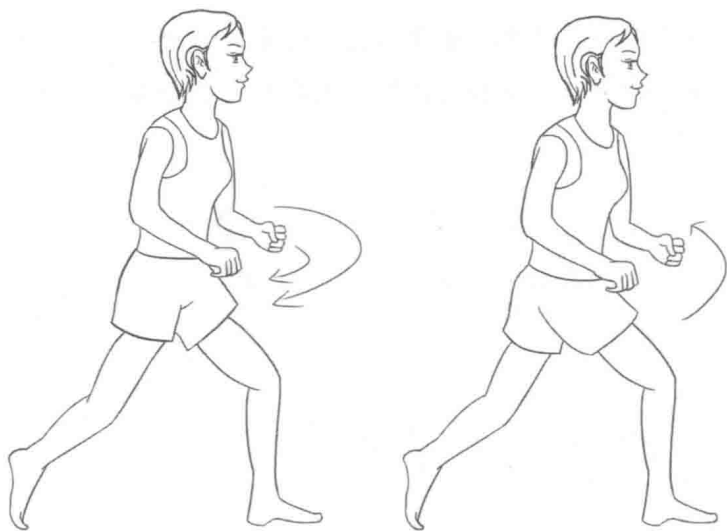
“筋缩”也就是肌肉短了，和肌肉并行的神经、血管等就要受到挤压，人就会感觉不舒服。这个时候，经筋出现了异常，经络无法把气血运送过来。就出现了各种各样的病症。

正因如此，“骨弱筋柔而握固”应该是身体健康的一个状态。身体柔软，筋骨灵活，伸展自如，说明身体很健康。那么，若想“骨弱筋柔而握固”可以通过拉伸的方法锻炼出来吗？答案是肯定的。

接下来我为大家推荐几套针对全身的拉伸方法：

顺逆推磨式

1. 取站立位。左下肢向前屈曲，右下肢向后伸直，双手放在胸前，半握拳，就像推磨的姿势。按顺时针的方向旋转推动，连续呼吸3次。
2. 右下肢向前屈曲，左下肢向后伸直，双手放在胸前，半握拳，就像是推磨的姿势。按逆时针的方向旋转推动，连续呼吸3次。



这套动作特别简单，但功效却不简单。肌肉的力量、韧带的韧性、血管的弹性、关节的灵活性，都能依靠这套动作得到提升。与这套动作具有相同功效的还有“旱地划船式”。

旱地划船式

1. 取站立位。
2. 右腿在前屈膝。左腿在后伸直，双手半握拳放在胸前。吸气的时候，身体前倾，两臂伸展向前推，就像是划船的样子。呼气的时候，身体后仰，两臂屈曲向后拉，就像是划船的样子，连续呼吸6次。

3.左腿在前屈曲，右腿在后伸直，双手半握拳放在胸前。吸气的时候，身体前倾，两臂伸展向前推，就像划船的样子。呼吸的时候，身体后仰，两臂屈曲向后拉，就像是划船的样子，连续呼吸6次。



冰冻三尺，非一日之寒。虽然这两套动作可以有效地将缩了的筋抻开，也不要仅仅指望短期的活动便可以收到良好的效果，若想收到良好的效果需要长期坚持活动。

