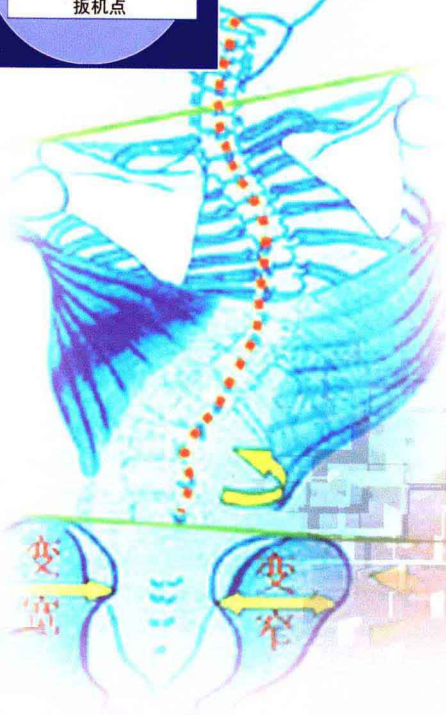
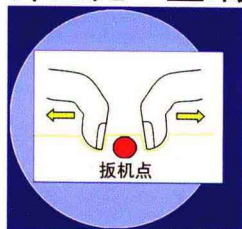


人体

经筋病治疗与扳机点

图解

钟士元 主编

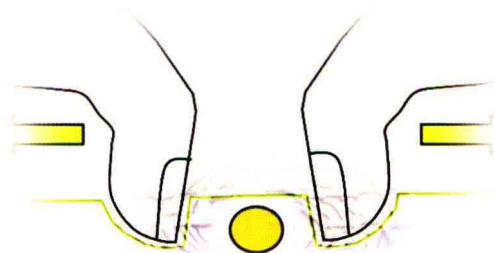


广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

人体经筋病治疗与 扳机点图解

主 编 钟士元



扳机点

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经筋病治疗与扳机点图解/钟士元主编. —广州: 广东科技出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5359-5808-2

I. ①人… II. ①钟… III. ①经筋—穴位疗法—图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第005679号

Renti Jingjinbing Zhiliao yu Banjidian Tujie

策划编辑: 陈 兵

责任编辑: 丁嘉凌 郭 飞

封面设计: 陈维德

责任校对: 盘婉薇

责任印制: 任建强

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 (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市锋毅广告有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张6.75 字数230千

版 次: 2013年3月第1版

2013年3月第1次印刷

定 价: 36.00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		
副主编	胡振邦	付 涛	
编 委	吴 纯	刘金霞	钟维佳
	何向飞	梁智敏	谢克剑
	胡振邦	付 涛	钟士元

主编简介

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年、医学教育15年。1985年毕业于广州中医学院。现任广东省推拿学会委员，广州医学会康复分会常委，美国加州中医师联合总会学术顾问，美国中医跌打伤科协会名誉顾问，香港中医骨伤学院客座教授。自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骨伤科治疗。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43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）。

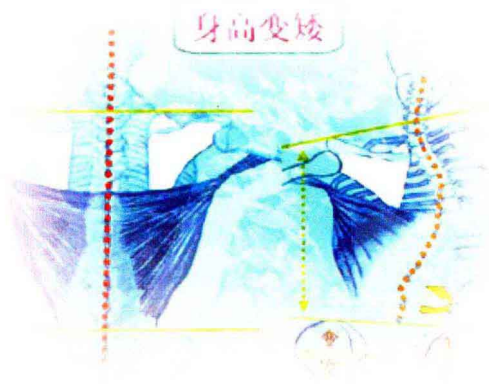
主编《脊柱相关疾病治疗学》（广东科技出版社出版），该书现已出第3版共9次印刷，阅读该书后到笔者所在医院参观、进修学习的，除了医生外，还有研究生和博士生。他们当中有的来自内地，也有的来自港澳台

和美国、加拿大、澳大利亚、英国、新加坡、印度尼西亚等。

副主编《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》4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2本。

目前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》、《羊城晚报》、《广州日报》、《家庭医生》、《大众医学》等报刊发表医学科普文章1 200余篇，曾被《广州日报》喻为“广州科普界较多产的作家”。

受广州中医药大学、广州医学院康复治疗学（本科）、香港中文大学中医学院、香港中医骨伤学院外聘任教。担任继续教育项目负责人，仅在2011年就主办了15个脊柱相关疾病治疗学习班，另外参加了全国6个省、市的脊柱学习班讲课。



序 言

在2003年5月，我为钟士元的《脊柱相关疾病治疗学》作序时，就非常高兴地见到业界已重视脊椎病因引发的临床疑难病症的研究。尤其在与钟士元共同研究骨盆旋移症的过程中，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，并且肯用脑思考，从中易受启发而善于革新，故在诊治技术上和医用器械上不断拓展。

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、市学习班讲课，在广州医学院、广州中医药大学、香港中文大学中医学院教学。通过教学，学习、思考和动手能力也迅速增长，实现了“教学相长”。

脊椎相关疾病的治疗有“四步十法”，骨关节的复位只是其中之一，还有三步是软组织的治疗。为了掌握椎周软组织损伤的治疗方法，钟士元还巧妙地借在全国办学习班机会，除了访问各地的专家学者外，还拜访当地的民间高手，从中了解中、西医治疗四肢和脊椎骨关节错位（硬伤）、骨折，以及肌筋膜、肌肉、韧带损伤（软伤）的关系，悟出“软中有硬，硬中有软，软硬结合”的治疗方法。为了掌握近年西方的肌筋膜治疗、扳

机点治疗、核心肌群锻炼、弹力带锻炼等，他利用在香港讲课的机会，向国外的专家、在西方留学的物理治疗师请教。

近年来，钟士元继骨伤的诊治革新基础上，又在软伤的诊治研究中取各家之所长，总结并成册出版《人体经筋病治疗与扳机点图解》。我很赞赏他注重学习和创新的精神，故再次为其作序。

龙层花

2012年8月10日于穗



前 言

2003年编写的《脊柱相关疾病治疗学》一书出版后，至今已修订为第3版第9次印刷。回想起该书初版时“脊柱相关疾病”一词对医务工作者来说还是相当陌生的，可经过9年时间，连边远城市的小诊所医生在名片上也都会打上“专治脊柱相关病”的广告。

“脊椎病因”是龙层花教授和魏征教授首先在国内提出来的理论。从20世纪60年代开始，至今50年来锲而不舍地深入研究，创立了“脊柱病因治疗学”的基础理论。

在跟龙层花老师学习后，又有幸到美国接触了“整脊”的相关理论，经过多年的临床实践与摸索，对手法复位治疗的效果提出了疑问，于是在请教龙老师后找到答案：

1. 骨伤少于软伤。因为急性损伤多为软伤和骨伤并发，或只有软伤而未伤及骨，故软伤多于骨伤。
2. 慢性劳损多数先为软伤。因未系统治疗或日久发展为骨关节失稳、关节错位才致骨伤发病，故软伤多于骨伤。
3. 骨伤治愈后应继续治疗软伤。因为软伤的存在容易使骨伤复发（这里所述均指脊椎病），故软伤多

于骨伤。

至此，我针对软组织损伤进行了研究，利用到全国各地办学习班的讲课机会，拜访了各大院校的教授，以及当地的名家名医。尤其在香港学习到国外的现代康复技术、经筋疗法、肌筋膜松弛术等。在利用一切机会向来华的外国专家求教之后，再三进行对比、分析、归纳得出：①每种疗法都有其治疗的优势病种；②在脊柱病的不同层面、不同阶段要用不同的治疗方法；③预防复发要使用现代康复训练等综合方法。于是继续按照学习、继承、改进、发扬的做法，掌握了治疗时“整脊（骨正筋松）”与“整肌（筋柔骨正）”应用的适宜时机。

本图解是按照由浅入深的治疗顺序，对从皮下肌筋膜的扳机点（经筋病灶）、肌肉链的检查，到运用牵拉、肌筋膜松弛术、易罐、针刺等治疗，以及用弹力带锻炼核心肌群、脊柱养生操等进行介绍，祈望能使读者在较短的时间内对国内外肌筋膜的扳机点（经筋病灶）、肌肉链的理论、诊断、治疗和预防有初步的了解。

本图解与《脊柱相关疾病治疗学》是姐妹篇，前者着重软组织治疗，后者以脊椎的手法复位为主。先贤顾亭林有言：“凡著书立说，必为前人所未言而后人所必需者”。抱着分享的心态，这两本书中所写的内容是自己学习前辈和国内外同行的心得，或是增改变化后经国内外大量的同行证实是有效的治疗方法。由于脊柱相关

疾病、人体软组织疼痛所涉及各学科专业面广，疏漏与错误在所难免，祈望专家和读者不吝赐教为盼。

感谢恩师龙层花教授带我走上治脊和教学的道路，更感谢龙老师重病初愈仍再次为我的书作序。恩师无私助人、诲人不倦，在脊椎病因学的事业上不断进取，86岁时还在微博上谆谆教导学生们要有高尚人格。龙老师崇敬千手观世音菩萨可以普度众生，学弥勒佛宽容大度而快乐的人格品行，她永远是我效仿的楷模。

钟士元

2012年10月于广州市市政医院

手机：13602730677

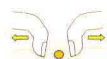
邮箱：hailang3201@126.com

<http://weibo.com/zhongshiyuan>

网站：<http://www.peiyuan.net.cn>

目 录

第一章 总论	1
第二章 扳机点（经筋病灶）和肌筋膜链	3
第一节 扳机点	3
一、扳机点症状	3
二、扳机点体征	3
第二节 经筋病灶	7
第三节 筋膜	7
第三章 扳机点和经筋病灶的检查	17
第一节 检查	17
一、触诊	17
二、检查方法	17
第二节 触诊练习	25
第四章 治疗	27
第一节 牵拉治疗	27
一、颈椎牵拉治疗	27
二、胸椎牵拉治疗	29
三、腰椎牵拉治疗	30
四、骨盆牵拉治疗	36
第二节 肌筋膜松弛术	44
一、手法特性	44
二、与其他牵拉组织手法最大的差异处	44



三、不同于被动性关节手法或拉筋	44
四、适应对象	44
五、颅底部松弛法	44
第三节 易罐治疗	49
一、易罐在颈椎部位的应用	56
二、易罐在胸椎部位的应用	62
三、易罐在腰椎部位的应用	66
四、易罐在骨盆部位的应用	71
五、易罐在脊柱侧弯的应用	76
第四节 滚压治疗	82
一、注意事项	82
二、滚压治疗的方法	82
第五节 针刺治疗	88
一、肩部、臀部运动针	88
二、臀部运动针加拉筋	89
三、腹部刃针治疗	91
四、腹部抖针治疗	93
五、肌筋膜链挑法治疗	95
六、肌筋膜链针刺减压治疗	96
第五章 预防锻炼物理操	97
第一节 用弹力带锻炼核心肌群	97
一、弹力带使用方法	97
二、弹力带收腹抬腿	99
三、弹力带坐位腿外展	100
四、弹力带卧位膝关节外展	100
五、弹力带跪拉弯腰运动	102
六、弹力带夹膝抬臀	103
七、弹力带单膝跪撑	104
第二节 脊柱养生操	105
一、侧卧捏颈	105
二、仰卧转头	106

三、仰卧转身	107
四、仰卧挺胸	108
第三节 易罐健身操	109
一、颈椎操	109
二、颈腰腿膝操（原地踏步操）	111
三、脊柱保健操	112
四、扩胸操	112
五、伸腰操	115
六、腰肌劳损操	116
七、旋腰操	117
八、扭转体操	117
九、侧屈弯腰操	118
十、易罐蹲墙操	120
十一、靠墙操	121
十二、膝关节操	121
第四节 脊柱侧弯的治疗	123
一、易罐颈胸操	123
二、易罐旋髋关节操	126
第六章 脊椎保健理筋床	129
第一节 脊椎保健理筋床的工作原理	129
第二节 脊椎保健理筋床的构造	130
第三节 脊椎保健理筋床的应用	131
一、颈胸腰椎的顶推松解和颈椎牵引	131
二、腰骶部肌筋膜松解	131
三、下肢神经牵拉松解	133
四、大腿后部肌筋膜松解	134
五、小腿后部肌筋膜松解	134
六、腹部肌筋膜松解	135
七、胸腹部肌筋膜松解（配合易罐松解）	137
八、肩胛部肌筋膜松解	137
九、腹部外侧肌筋膜牵拉松解	138



十、腹部外侧肌筋膜松解（配合易罐松解）	139
十一、臀部外侧肌筋膜松解	139
第七章 脊椎经筋病的体征及治疗选择	141
第一节 颈和上肢部体征及治疗选择	141
一、颈部活动	141
二、上肢活动	143
三、颈部和上肢活动异常的治疗选择	146
四、注意事项	146
第二节 腰部和髋关节体征及治疗选择	146
一、腰部运动	146
二、髋关节运动	148
三、骨盆和下肢体征	149
四、腰部和髋关节活动异常的治疗选择	154
五、注意事项	154
第八章 扳机点的位置及其牵涉痛	155
一、斜方肌	155
二、胸锁乳突肌	157
三、咬肌	157
四、颞肌	159
五、翼外肌	160
六、翼内肌	160
七、二腹肌	160
八、眼轮匝肌	161
九、颧大肌	161
十、颈阔肌	161
十一、枕额肌	161
十二、头夹肌	162
十三、颈夹肌	162
十四、头颈部半棘肌、多裂肌	163
十五、头后大直肌、小直肌，头下斜肌和头上斜肌	163

十六、肩胛提肌	164
十七、斜角肌	165
十八、冈上肌	166
十九、冈下肌	166
二十、小圆肌	167
二十一、大圆肌	167
二十二、背阔肌	168
二十三、肩胛下肌	168
二十四、菱形肌	169
二十五、三角肌	169
二十六、喙肱肌	171
二十七、肱二头肌	171
二十八、肱肌	172
二十九、肱三头肌	172
三十、胸大肌	174
三十一、胸小肌	176
三十二、锁骨下肌	176
三十三、胸骨肌	177
三十四、上后锯肌	178
三十五、下后锯肌	178
三十六、前锯肌	178
三十七、竖脊肌、髂肋肌	179
三十八、最长肌	179
三十九、棘肌	179
四十、腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌、锥状肌	181
四十一、腰方肌	183
四十二、髂腰肌	184
四十三、盆底肌	185
四十四、臀大肌	186
四十五、臀中肌	186
四十六、臀小肌	187
四十七、梨状肌	188
四十八、阔筋膜张肌	189



四十九、缝匠肌	189
五十、耻骨肌	191
五十一、股四头肌	191
五十二、股薄肌	194
五十三、长收肌	194
五十四、短收肌	195
五十五、大收肌	195
五十六、股二头肌	196
五十七、半腱肌	196
五十八、半膜肌	197
五十九、比目鱼肌	197
参考文献	198