

彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

拉筋拍打治百病

张威◎编著



拉筋和拍打看似简单的小动作，实则都是符合经络学说的古老疗法，疗效明显。千百年来为普通百姓所欢迎，对症治疗各种家庭常见疾病，通过相应的拉筋拍打方法来实现强身健体，预防疾病等目的。

简单易用



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

舒经通络

拍打也是一种随时随地可以进行的绿色养生术，能疏通经络，调节气血，促进人体健康。
八式穴位拍打养生功，十四经络循经拍打法，人体各大特效穴位拍打法。



彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

拉筋拍打治百病

张威◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拉筋拍打治百病 / 张威编著. -- 天津 : 天津科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5576-4586-1

I . ①拉… II . ①张… III . ①按摩疗法 (中医) IV .
① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 037140 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编: 300051

电话: (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市万龙印装有限公司印刷

开本 720 × 1 040 1/16 印张 26 字数 608 000

2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 68.00 元



前言

中医讲“筋长一寸，寿延十年”，传统中医认为，每个人的身体里面都有一条大筋，从颈部开始引向背部，经腰、大腿、小腿、脚至脚心。它就像经络穴位，并无有形的位 置，但是当你接受治疗的时候，就会感到这条筋的存在。人们在工作或者学习中由于长时间保持同一姿势，坐立姿势不正确，或者缺乏充足的运动，运动方法不科学，运动不当，会使肌肉产生反射性收缩和痉挛，就会造成筋缩。

随着现代社会的发展、生活节奏的加快、工作压力的加大以及情感的变化等诸多因素，很多人表面上看起来没有病，身体却处于亚健康状态，不是腰酸背痛、颈肩疼痛，就是浑身没有力气，但是去医院检查又没有什么病。这时候如果你去找中医进行诊治，中医就会告诉你，这是因为你的气血不畅通，筋缩了。筋缩的症状五花八门，主要表现为腰背疼痛、腿疼、麻痹、长短脚，有时则会引致脚跟的筋也有放射性牵引痛，步伐无法迈开，要密步行走，髋关节的韧带被拉紧，大腿既不能抬举也不能横展。

人体得病的原因很多，但是不论是何种原因导致的疾病，其本质都是某个部位的气血不畅通。中医讲“不通则痛”，经络壅塞会导致气血不畅通，气血不畅通则导致体内器官不能正常运转，器官不能正常运转，则会引发各种不适症状，严重者就会引发各种疾病。由此可知，经络壅塞是疾病的根本，只要疏通了经络，自然就可以祛除病根，有效地养护人体健康。

要想把握住自己的健康，就必须尽快地行动起来，在认识正确的健康理念的基础上，学习和掌握一些科学的具体的健身方法，并实实在在地将它们融入自己的日常生活中。拉筋拍打就是非常有效的方法，身体因为筋缩而导致的各种病痛，因经络壅塞而产生的疾病，都可以通过拉筋拍打来进行治疗。

拉筋是一种简单有效的大众经络保健方法，使用这种方法人们不需要掌握专业的技术，也不一定要使用专业的医疗器具，只需要熟悉人体经络的走向以及养生要穴的分布，用自己的身体做出各种动作，或是用手掌对症拍打相应的经络穴位，就能达到舒经活络、

养护健康的功效。拍打也是一种随时随地可以进行的绿色养生术，它有助于疏通人体经络，调和气血。看似简单的拍打，可以拍出身体瘀毒，通过不断地拍打气血不通的部位，就可以使气血恢复畅通，各种不适症状也就自然消失，身体也就可以恢复健康。小小的拉筋和拍打，因为符合天地万物运行之道，在现代人自我治疗中起到非常有效的作用。拉筋拍打不仅可以有针对性地治疗人体的各种常见疾病，如高血压、心脏病、糖尿病等生活方式病，更对网球肘、鼠标手、关节错位、肌肉拉伤等现代文明病有非常明显的疗效，还可以帮助人们美容、减肥、抗衰、美体，可以说是改善身体健康状况、防病强身、治疗百病的奇效良方。拉筋拍打不仅具有安全方便效果好的特点，而且不需要特别的专业知识，也不需要耗费医疗设施和资源，为现代人自我养生之首选。

作为一本学习拉筋拍打的基础入门之书，《拉筋拍打治百病》有着非常实用的价值，可以让人们了解拉筋拍打治百病的操作方法和具体功效。本书全面系统地介绍了拉筋拍打的发展历程，揭示其现代医学理论依据和中医经络学基础知识；分析了拉筋的原因、方法、常见问题等，详细介绍牛角松筋术的理论依据，面部美容、腰腿保健、美体塑形等方面的牛角松筋术；针对颈椎错位、肩关节错位、髋关节错位、肘关节错位、腕掌骨错位以及身体其他部位的错位进行了详细的复位手法介绍；针对颌颈部、肩部、肘部、腕部、胸部、腰背部、骶髂部、膝部、踝及足部等身体各个方面的解结松筋手法分析，循经拍打养生的要点、注意事项；人体十四条经络上的穴位功用，美肤、瘦身、抗衰的相应拉筋拍打方法；针对孩子、女人、男人、老人等不同人群易患疾病各自适合的拉筋拍打方法；针对常见的症状、心脑血管疾病、现代文明病等现代常见病的拉筋拍打治疗法。最后还介绍了许多和拉筋拍打有异曲同工之妙的中医常用保健方法，比如推拿、拔罐、刮痧、导引等。

本书系统全面、科学实用，讲解深入浅出，适合各类人群阅读，不论有无任何医学基础，都可以较轻松地读懂。书中还配以相应的图片，使读者能够更加直观形象地学习和掌握各种按摩技术和调理方法。通过本书，你能对拉筋拍打养生法有一个全面而深入的认识，并能快速有效地运用到自己的生活中，取得不错的养生保健功效。



第一章 重拾传统拉筋拍打养生大法

第一节 拉筋拍打养生，源远流长	2
《黄帝内经》——拉筋拍打养生的起点	2
皇甫谧《针灸甲乙经》——首次系统地介绍人体经络穴位	3
第二节 拉筋拍打益养生，现代医学有验证	4
经筋与肌学——中西医殊途同归	4
经筋与韧带学——束骨利关节	5
经筋与运动力线——牵一筋而动全身	6
第三节 拉筋拍打，先问问经络这个健康大管家	8
人体内看不见的河流——经络	8
十二经脉：人体经络的主干要道	9
“离、入、出、合”的十二经别	10
奇经八脉：人体经络的“湖泽”	12
十五络脉：“支而横者为络”	14
十二经筋：和十二经脉大不同	15
十二皮部：络脉之气散布之所在	17
拉筋拍打，也要顺时循经	17

第二章 筋长一寸，寿延十年

——拉筋，国人健康长寿的保健之法

第一节 小心筋缩伤人，它就潜伏在你身边深入了解经筋的系统·····	32
从“筋长者力大”来认识筋的作用·····	36
拉筋前，先认识人体几大部位的筋·····	36
经筋养生基础：人体结构平衡·····	38
经筋养生重在未病先防·····	39
身体酸、麻、胀、痛，就是筋缩了·····	40
因为筋缩，人们衰老；因为衰老，人们筋缩·····	41
小心！爱运动的人也筋缩·····	43
筋缩可能带来的十五种症状·····	43
第二节 拉筋，让筋肉的“哭脸”变“笑脸”·····	47
防治筋缩症的最好办法——拉筋·····	47
腰酸背痛腿抽筋，并非缺钙而是寒邪伤人·····	48
盘腿而坐来拉筋，人人更易活百岁·····	49
拉筋的疗效：祛痛、排毒、增强性功能·····	50
既是治疗也是诊断，一举两得的拉筋·····	51
有病后被动拉筋，不如主动拉筋防病·····	52
拉筋的两大方法——立位拉筋法和卧位拉筋法·····	52
拉筋与压腿、瑜伽、武术、舞蹈的比较·····	53
和其他中医外治法相比，拉筋的优势·····	55
第三节 “肝主筋”，拉筋也能治肝病·····	56
经筋是如何影响肝脏的·····	56
肝病：察也经筋，治也经筋·····	58
肝脏出了问题，就要按“地筋”·····	58
养护肝脏，还要多多揉跟腱·····	59
肝病筋急不用怕，《圣济总录》有妙方·····	60
清末名医郑钦安的肝病筋挛治疗方·····	62

时时做做“双肘相叩疏肝利胆法”	63
肝郁也可引发胃病，就要敲打阳明经来调治	64

第四节 因位而异，身体五大部位的拉筋法..... 66

拉腹筋贵在恒，脚筋酸痛也要忍	66
拉背筋的两大方法，你不可不知	66
拉腿筋，不妨多做“一字功”	67
肩膀筋骨要放松，就要拉手筋	68

第五节 绷紧健康这根弦，随时随地都不忘拉筋..... 69

家里的地毯，就是你的拉筋好场所	69
普通的茶几、餐椅也能化为拉筋凳	69
窗台拉筋也不错	70
善用亭柱也拉筋	70
长椅靠树，简简单单把筋拉	70
身有肩周炎，不妨试试吊树拉筋	71
吊门框拉筋，最好戴手套	71
绝不因小失大，拉筋常见问题全解析	71

第三章 妙用牛角松筋术，健康天天住你家

第一节 看牛角松筋术如何拉筋养生..... 76

打通僵硬的筋脉——经络松筋术	76
独特的松筋手法——牛角松筋术	77
牛角松筋，谨遵“顺补逆泻”法则	78
松筋之后，辨反应知好转	80

第二节 健康活力牛角松筋术..... 83

牛角松筋术的撒手锏——排毒、泻火、祛酸痛	83
是什么让我们爱上牛角松筋术	84
牛角松筋术使用手法大解析	84
使用牛角松筋术，这些注意事项你要知	86

第三节 牛角松筋术中的脸部青春秘诀	88
脸部松筋术——立即年轻5岁的变脸秘诀	88
认识脸部经络，对症施行脸部松筋术	89
额头、耳部的松筋手法，让头痛、耳疾通通走开	90
眉、眼睛的松筋手法——眉弯眼亮的最佳选择	91
眼部筋膜与穴位的松筋，还你一双慧眼	91
做好鼻子松筋术，远离鼻病困扰	92
脸颊、嘴角无细纹，松筋手法须仔细	93
颈部松筋术，美颈就当如此塑造	94
头部松筋术，让头脑日益灵活的妙法	94
面部美白，多动手指来松筋	95
第四节 用好牛角松筋术，不再腰酸背痛	96
腰酸背痛，试试牛角松筋术	96
认识背部经络，养护脊柱健康	97
背部经络松筋调理，认准几大要穴	98
沿着脊柱两侧经络，施用头颈肩区松筋手法	99
大椎至阳含肩臂区的松筋手法	99
背部至阳至命门的松筋手法	100

第四章 错位是一种筋伤，正骨帮你寻回健康

第一节 错位是一种筋伤，正骨就能解决	102
错位是一种筋伤，快用正骨帮你寻回健康	102
“伤筋动骨一百天”，其实是要把筋养好	103
筋伤的福音：正骨19法大解析	105
治疗错位，四大注意须知	109
第二节 颈椎错位的正骨复位法	110
颈椎错位是怎么一回事	110
健康大问题——如何养护我们的颈椎	111
七大正骨法，让颈椎迅速“归位”	112

颈椎错了位，龙氏正骨手法来帮你	113
第三节 肩关节脱位的正骨复位法.....	116
肩关节脱位究竟是怎么一回事	116
治疗肩关节脱位，中医常用六大复位法	117
四大复位法，轻松治疗“膀掉”症状	118
陈旧性肩关节脱位的治疗，先要活血化瘀	120
肩锁关节脱位的治疗	121
习惯性肩关节前脱位的治疗	122
肩关节复位后的注意事项	123
第四节 髋关节脱位的正骨复位法.....	124
髋关节脱位究竟是怎样一回事	124
髋关节后脱位的复位法	124
髋关节前脱位的复位法	126
髋关节中心性脱位的复位法	126
幼年性髋关节半脱位	127
髋关节复位后的注意事项	128
第五节 肘关节脱位的正骨复位法.....	129
肘关节脱位是怎样一回事	129
肘骨错位有三类，复位法各有对策	130
合并肱骨内上髁骨折的肘关节脱位	131
肘关节前脱位的复位方	131
肘关节后脱位的复位方	132
陈旧性肘关节后脱位	133
肘关节复位后的注意事项	134
第六节 腕、掌骨脱位的正骨复位法.....	135
腕骨脱位是怎么一回事	135
掌骨脱位是怎么一回事	135
腕骨脱位的复位方	136
月骨脱位的复位方	137

掌拇关节脱位的复位方	138
指间关节脱位的复位方	139
膝关节脱位的复位方	140

第五章 从头到脚的解结松筋术，全方位的养生大计

第一节 颌颈部解结松筋术..... 142

颞下颌关节紊乱症，五大方法来治疗	142
两招就能搞定落枕的解结松筋术	143
颈部扭伤怎么办？试试拿、滚、揉的松筋法	144
颈椎病情各不同，酌情使用“脊柱旋转复位法”	145
颈项部经筋痹病康复锻炼	148

第二节 肩部解结松筋术..... 150

肱二头肌肌腱炎，推荐你两种解结松筋方	150
肱二头肌肌腱滑脱，推荐你三大治疗法	151
四大妙方在手，肩部扭挫伤不用愁	151
治冻结肩的秘方——五步手法松解术	153
臂丛神经炎，就要反复揉按上肢肌肉	156
治疗冈上肌腱炎，须学解结松筋四大手法	157
肩部经筋痹病康复锻炼	158

第三节 肘部解结松筋术..... 160

治疗肘部扭挫伤，点揉、拍打全用上	160
治疗肱骨内上髁炎，五法在手不用愁	161
解结松筋，治疗肱骨外上髁炎	162
尺骨鹰嘴滑囊炎，五大解结松筋法来治疗	163
肘部经筋痹病康复锻炼	166

第四节 腕部解结松筋术..... 167

治疗肘部扭挫伤，点揉、拍打全用上	167
治疗腕管综合征，按摩穴位再顿筋	168

桡侧伸腕肌腱周围炎，腕指部都要舒筋	168
治疗腱鞘囊肿，试试指压法	169
治疗两种手部软组织损伤，就用复位法	170
指腕部经筋痹病康复锻炼	171
第五节 胸部解结松筋术	172
胸壁扭挫伤的治疗，常用两大方	172
治疗肋软骨炎，提端法、拍打法必不可少	173
胸廓出口综合征，多多舒活胸、肩、臂肌腱	174
胸背部经筋痹病康复锻炼	175
第六节 腰背部解结松筋术	178
腰椎间盘突出症，就选坐、卧两式复位法	178
过于劳累出现腰背痛，两大手法快速治疗	180
第三腰椎横突综合征，四大手法轻松缓解	181
腰椎椎管狭窄症，试试三种解结松筋术	184
治疗臀上皮神经损伤，复位法见效好	185
腰部经筋痹病康复锻炼	186
第七节 骶尾部解结松筋术	188
坐骨神经痛，多多按摩臀腿部肾经	188
治疗梨状肌综合征，常用两大妙方	190
治疗弹响髋，多种手法齐上阵	191
治疗骶尾部挫伤及尾骨疼痛，牢记三个步骤	194

第六章 循经拍打几分钟，全身上下都轻松

第一节 拍打养生，疏通经络气血旺	196
经络拍打本是养生功，大病小病都防治	196
经络拍打的要领	197
擦胸捶背就能提高免疫力	198
动手做个“一拍灵”，立即开始拍打养生	199

拍打疗法具体操作解析	200
拍打养生的十大手法	201
从上往下拍打后，针对症状重点拍打	202
拍打的时间和频率，因人而异	205
拍打与刮痧、拔罐的区别	205
第二节 经络保健操，看似复杂的简单拍打法.....	207
经络保健操，集多种手法于一身	207
堵堵开开：常做耳部保健，改善体内脏腑状况	209
叩齿吞咽：时时可做的护齿健脾胃妙法	209
转遍上下：让气血贯穿上下，通达全身	210
掐掐揉揉：疏通头部经络，防治头晕头痛	211
梳梳刮刮：简单的梳理头发动作，蕴藏多种保健功效	212
推推搓搓：揉通前部经络，养益五官，强健各系统	212
拉拉扯扯：补肾、护颈肩的三大方法	213
弯弯压压：有效拉伸腰背、下肢经筋，使身形健美	214
放放收收：增加胸腹腔压力，改善脏腑气血运行	214
蹲起推墙：增强下肢的力量，有利气血的畅通	215
拍打周身：上下左右前后都拍打，疏通全身经脉	215
晃晃抖抖：让身体在颤动中放松	217
闭目养神：静下来，让气血归于平顺	217
第三节 拍打养生，练练八式穴位拍打养生功.....	218
舒经活络，不妨练习八式穴位拍打功	218
八式穴位拍打养生功预备式	218
一拍天枢脐边找，健脾养胃功效奇	219
二拍气海脐下寻，益肾延年不老功	219
三拍神阙脐当中，生死命门少人修	220
四拍中府乳上找，调理气血应手取	220
五拍膻中两乳间，开胸顺气解郁遏	221
六拍百会头当顶，六阳魁首须仔细	221
七拍肩井手交叉，肩臂疼痛即时疗	222
八拍尾椎使拳法，祭起龙骨长精神	223

背后起颠百病消，八式拍打至此终	223
八式穴位拍打，别忘了劳宫穴	224

第七章 认清穴位，精准拍打更健康

第一节 循经来点穴，精准拍打更健康..... 226

人体百药齐全，每处穴位都是大药	226
开发我们的穴位大药	227
量穴位，用身体的尺子就够了——穴位的定位方法	228
十大神奇特定穴位，防治疾病有特效	230
让穴位的魔力尽情挥洒——点穴	233
点穴常见的八大手法	235
治病先“开门”，学学气功点穴开门法	236

第二节 手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉..... 245

肺经：人体最容易受伤的经	245
列缺穴：通上彻下，调理呼吸通道	246
太渊穴：补肺的最佳选择	248
鱼际穴：哮喘发作了，揉揉鱼际穴	249
中府穴：调补中气的要穴	250
天府穴：立止鼻出血的妙穴	251
尺泽穴：腹痛发热的首选穴	253
孔最穴：久坐不痔的秘诀	255
侠白穴：克服恐惧的“大侠”	256
经渠穴：总管咳嗽的“专家”	257
云门穴：轻轻按一按，浊气排光光	258
少商穴：秋燥咳嗽就找少商穴	258

第三节 手阳明大肠经：保护胳膊的排泄大脉..... 260

大肠经：肺和大肠的保护神	260
迎香穴：宣肺通窍，提高嗅觉	261
合谷穴：缓解病痛的“隐士神医”	263

阳溪穴：手肩综合症的克星	264
手三里穴：缓解腹痛、齿痛、腰扭伤	265
曲池穴：降低血压有独效	266
二间穴：散热冷降，消炎止痛	268
三间穴：有效缓解手部肌肉紧张	268
商阳穴：强身健体，加快人体新陈代谢	269
偏历穴：清热利尿，通经活络	271
温溜穴：清热理气的人体大药	272
下廉穴：调理肠胃，通经活络	273
上廉穴：肩膀麻木，当找上廉穴	273
肘髎穴：肘臂有问题，常按肘髎穴	274
手五里穴：理气散结、通经活络的法宝	274
臂臑穴：眼疾、肌肉痉挛就找它	275

第四节 足阳明胃经：生成气血的康体大脉 276

胃经：多气多血的勇士	276
天枢穴：祛除妇科病的好帮手	277
冲阳穴：胃部疾病不可怕，一招就能制敌	278
颊车穴：治疗面部疾病效果好	279
梁丘穴：胃痉挛疼痛的急性止痛药	281
梁门穴：治疗胃部疾病的良药	282
犊鼻穴：对治关节炎疗效好	283
足三里穴：消除百病的奇穴	283
条口穴：舒筋活血的好帮手	285
丰隆穴：祛湿化痰，数它最佳	286
内庭穴：清胃火、减赘肉的神穴	288
下关穴：调和阴阳，远离疾病	289
地仓穴：治疗孩子的口角流水	290
水道穴：将人体垃圾顺流带去	290
人迎穴：迅速止呃逆	291
四白穴：眼睛累了，揉揉四白穴	292
承泣穴：治疗眼部疾病的法宝	293
巨髎穴：五官科疾病的“大药”	295

大迎穴：祛风、利口齿的不二之选	296
头维穴：头痛了，找头维穴准没错	297
水突穴：咽喉疾病的克星	297
气舍穴：立即止住打嗝的大药	298
缺盆穴：养心不能忘“缺盆”	299
乳中穴：产妇乳汁源源不断的秘诀	300
乳根穴：解决乳房问题的“高手”	300
不容穴：胃部疾病都怕它	301
承满穴：胃胀胃痛，就找承满穴	301
阴市穴：祛寒湿、利膝关的大穴	302
上巨虚穴：理气通肠，下肢麻痹就用它	302
下巨虚穴：腰背疼痛，拍拍下巨虚穴	303
解溪穴：脚腕扭伤，指压解溪来解决	304
陷谷穴：再见，卒面肿	306
厉兑穴：轻揉厉兑穴，梦魇不再来	306

第五节 足太阴脾经：运化食物的养血大脉..... 307

脾经：治疗慢性病的关键	307
三阴交穴：上天赐给女性的护身衣	308
太白穴：缓解肌肉酸痛的大穴	309
阴陵泉穴：畅通血脉，消除肿胀	311
公孙穴：降低血压的好手	312
血海穴：缓解湿疹引起的瘙痒	313
大横穴：强壮脏器，抗击衰老	314
隐白穴：有效缓解妇科血症	315
大都穴：健脾、化湿、止泻有奇效	317
商丘穴：急慢性肠、胃炎皆有疗效	317
漏谷穴：健脾和胃、利尿除湿的大药	318
地机穴：便血症，就要强刺激地机穴	319
周荣穴：止咳顺气效果好	320
大包穴：丰胸先要益脾顺气	320

第六节 手少阴心经：通调神智的养心大脉····· 321

心经：攸关生死的经络	321
少海穴：快速治疗肩臂痛	322
少冲穴：清热熄风，治疗黄疸效果好	323
极泉穴：清心理气，宽胸宁神	325
通里穴：“丢三落四”的毛病，揉通里穴可改善	326
神门穴：益心安神，通经活络	327
青灵穴：治疗心绞痛的灵药	329
灵道穴：心之疾，灵道穴来帮忙	329
阴郄穴：安神止血清虚热	330

第七节 手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉····· 331

小肠经：心脏健康的晴雨表	331
少泽穴：通乳，乳汁不通就靠它	332
天宗穴：舒筋活络，有效缓解肩背疼痛	333
后溪穴：轻轻按摩后溪穴，落枕好得快	335
秉风穴：散风活络，止咳化痰	336
天容穴：清热利咽，消肿降逆	337
前谷穴：五官健康的保证	338
腕骨穴：治疗糖尿病也有效	338
阳谷穴：口腔溃疡，该按阳谷穴了	339
肩外俞穴：舒筋活络，祛风止痛	341
肩中俞穴：降低胸腔温压，让呼吸顺畅	341

第八节 足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉····· 342

膀胱经：让身体固若金汤的根本	342
睛明穴：泄热明目，祛风通络	343
攒竹穴：清热明目，祛风通络	344
委中穴：丹毒湿疹不用愁，疗法委中有	345
玉枕穴：通经安神，防治秃顶很有效	347
大杼穴：强健筋骨，治疗骨关节疾病有特效	348
膏肓穴：补虚益损，调理肺气	349
昆仑穴：安神清热，纠正脊柱弯曲	350