

抽

筋

筋长一寸

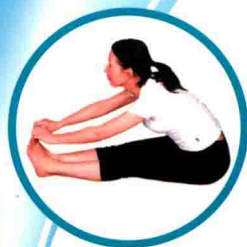
寿长十年

全国多家电视台
健康栏目特邀专家

田纪钧◎著

易学易练
畅通血脉

即刻起效
强筋健骨



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

抽

筋

田纪钧◎著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

伸筋 / 田纪钧著. — 2 版. — 北京 : 北京出版社,
2017.9

ISBN 978 - 7 - 200 - 12717 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 005012 号

伸 筋

CHEN JIN

田纪钧 著

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新 华 书 店 经 销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

889 毫米×1194 毫米 24 开本 8 印张 150 千字

2017 年 9 月第 2 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 12717 - 1

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010 - 58572393

责任编辑电话: 010 - 58572413

前言

面对当今社会快速的节奏、巨大的压力、瞬间的变化，您有没有感到身体疲惫，力不从心？您的追求、预期、理想是否还有些遥远？您集聚的能量是不是已经有点儿不够用？如果您有，又没有时间去健身房，那该怎么办呢？

您就看看《抻筋》这本书，照着去做！

《抻筋》这本书，以传统导引作基础，中西结合为框架，现代科技来诠释，独辟蹊径地教您抻筋。在这本《抻筋》中，介绍了50余块肌肉、十二经筋和100种自创的抻筋术式，一目了然，即学即会，自我操练，随时可行。

练抻筋，可以通畅经络，保障健康；平衡阴阳，调疾防病；活动自如，舒畅身心。

练抻筋，可以无疾延年益寿，小疾调理保健，患病辅助治疗。

当您练过抻筋，而身心舒畅、精力充沛、活力四射的时候，一定就离不开您的这位堪称健康挚友、养生宝典的《抻筋》啦！

目录

第一章 说说抻筋.....1

第一节 抻筋.....	3
第二节 导引.....	4
第三节 抻筋的作用.....	5
第四节 抻筋的注意事项.....	8

第二章 坐和站位的抻筋.....9

第一节 面部的抻筋.....	10
第二节 颈部的抻筋.....	19
第三节 背部的抻筋.....	29
第四节 腰部的抻筋.....	40
第五节 肩部的抻筋.....	52
第六节 肘部的抻筋.....	60
第七节 腕手部的抻筋.....	69
第八节 髋部的抻筋.....	79
第九节 膝部的抻筋.....	88

第十节 踝足部的抽筋·····	95
-----------------	----

第三章 卧位的抽筋·····105

第一节 颈椎的卧位抽筋·····	107
------------------	-----

第二节 胸椎的卧位抽筋·····	111
------------------	-----

第三节 腰椎的卧位抽筋·····	115
------------------	-----

第四节 下肢的卧位抽筋·····	122
------------------	-----

第四章 连续动作的抽筋·····131

第五章 针对症状的抽筋·····147

第一节 按经筋不通的症状抽筋·····	148
---------------------	-----

第二节 按五官与五脏的关系抽筋·····	152
----------------------	-----

第三节 按关节与五脏的关系抽筋·····	154
----------------------	-----

第四节 按肌肉紧缩的状况抽筋·····	156
---------------------	-----

索引·····161





第一章



说说抽筋

抻

，古写揜，拉长、扯平的意思，像抻面、把衣服抻抻、把袖子抻出来。如果抻的是筋，就是抻筋。

筋的概念广泛，有狭义和广义之分。

筋这个字，由竹、月和力组成。

竹分很多节，说筋有竹节样的形态；月作为偏旁称肉月旁，说筋是肉性组织；力指力量，说筋可以产生力量。在人体中，可随人的意志伸缩变形、产生力量并有牵拉肢体产生相应活动的组织，非骨骼肌莫属。所以，狭义的筋，是指骨骼肌。正如《说文解字》中说：“筋者，肉之力也。”筋就是能够产生力量的肌肉。

广义的筋，是把骨头以外的组织都叫做筋，包括皮肤、皮下组织、肌筋膜、肌肉、肌腱、韧带、滑膜、关节囊、椎间盘、软骨、神经、血管等一切软组织的总称。

在古代中医著作中，又从筋衍生出更细化的筋，相当于现代解剖学的软组织。

1. **尽筋**——又称做“筋纽”，是指肌末端的腱。
2. **膜筋**——指片状的肌肉，或包绕在肌肉外层的筋膜。
3. **宗筋**——宗，总也。一指诸筋总汇的粗大处，即多条大筋会聚而形象高突、刚劲有力的肌肉；另是指髋腹腰背之大筋，如腹直肌、髂腰肌、竖脊肌。
4. **束骨筋**——关节囊。
5. **大筋**——分布于手足项背，直行而粗大的肌肉。
6. **小筋**——又称柔筋，是分布于胸腹头面的横行、细小、质柔的肌肉。
7. **维筋**——维者，网维，是维系网络之筋，多指腱膜。



第一节 抻筋

抻，是拉长、扯平；筋，是骨骼肌；抻筋，就是拉长骨骼肌，同时把覆盖在骨骼肌外面的筋膜扯平。

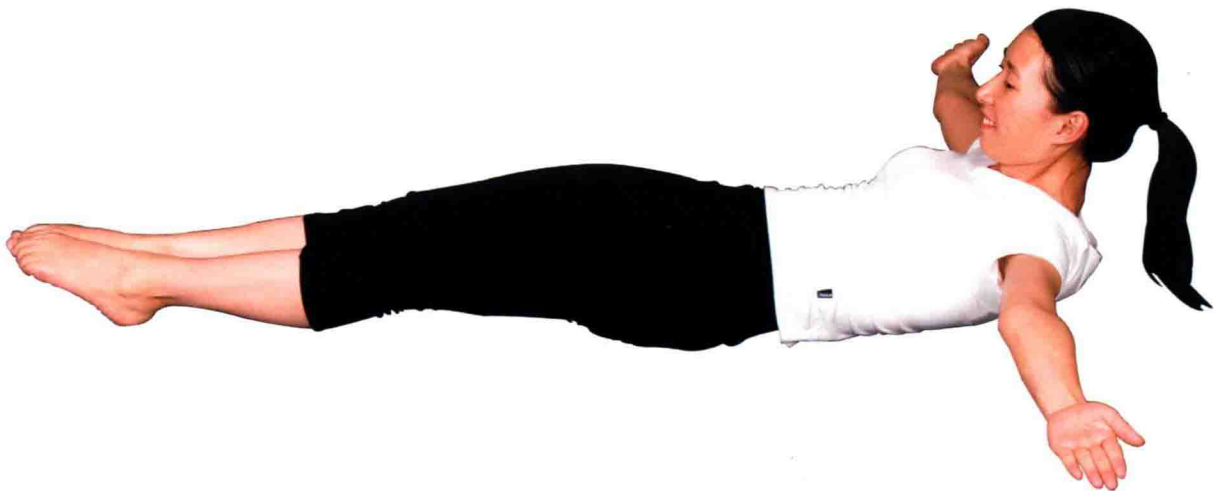


第二节

导引

导引是古代流传的一种健身方法。以肢体运动、呼吸运动和自我按摩相结合为特点。也叫做道引。唐代王冰说：“导引，谓摇筋骨，动支节。”唐代释慧琳《一切经音义》中说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”古代导引一般徒手进行，也有的辅以简单器械。以达到行气活血，养筋壮骨，除劳去烦，祛病延年的目的。

抻筋，就是传统导引中侧重肢体运动和呼吸运动的一种方法。



第三节 抻筋的作用

抻筋的作用很多，主要有以下3种。



一、通畅经络，保障健康

气既是体内流动着的富有营养的精微物质，又泛指脏器组织的机能；血是由食物精华通过气化作用而生成的一种物质。它们是养筋壮骨，除劳去烦，祛病延年的最根本的物质保证。

经络是人体气血运行的通道。通过经络系统的联系，把人体内外、脏腑、肢节连成一个有机的整体。气血运行通畅，身体就健康；气血运行不够通畅，身体就有疾（亚健康）；气血运行不通畅，身体就有病（不健康）。

抻筋可以通畅经络，使保障健康的最根本的物质遍布全身，各脏器组织发挥的正常机能，达到最高的心理、生理状态，保障健康。



二、平衡阴阳，调疾防病

“疾”与“病”含义不相同，“疾”就是“未病”，不是无病而是不易察觉或不可见的阴阳、气血、脏腑、营卫不平衡的小病；而“病”也就是“已病”，是“疾”进一步发展到易于察觉或可见的程度，正如《说文解字》中解释的“病，疾加也”。

中国古代认为，疾、病二字是有区别的，而我们现在所说的“病”，古代称为“疾”，只有当“疾”加重以后，才可以成为“病”。疾、病都可以称为“疾”，但是不能把“疾”直接称为“病”。所以懂得养生的人不等病已经发生再去治疗，而是治疗在病发生之前的疾，如同不等到乱事已经发生再去治理，而是治理在它发生之前。如果病已发生，然后再去治疗，乱子已经形成，然后再去治理，那就如同临渴而掘井，战乱发生了再去制造兵器，那不是太晚了吗？为此，我们要注意不要染“疾”，虽然“疾”轻浅，还未显露，或者说未发展到“病”那样严重的程度，但由染疾发展到患病，患者就会感觉到痛苦，也就延误了阻断由“疾”发展到“病”的最佳时机。

抻筋可以平衡人体阴阳、气血、脏腑、营卫的平衡，从而调理不容易察觉或尚未达可见程度的“疾”，使它不发展成“病”，是调理亚健康的最佳方法之一。





三、活动自如，舒畅身心

牵拉肌肉，可以产生腱反射器兴奋效应，以及恢复肌纤维的正常排列作用，使紧缩的肌肉放松，使肌肉达到正常的收缩、舒张状态。这种状态让我们感觉到轻松舒适、活动自如、心情舒畅、充满活力。



第四节 抻筋的注意事项

人人都需要抻筋，人人也都可以抻筋，只不过因各人身体状况不一样，而需要因人而异。

1. 随时都可以抻筋，但以晨起，工作中感到紧张或压力大，久坐或者久站之后，以及感到浑身僵硬、不舒服时最适宜。

2. 抻筋时要身心放松，注意力集中到被抻的肌肉，缓慢轻柔，逐渐增加强度，直至最佳并持续，同时作平稳的呼吸吐纳。因为屏气时肌肉紧缩不利抻筋，而呼吸吐纳时肌肉放松有利抻筋。同时，能够“以气引力”，就是通过气机的调节使气血循行加快。

3. 抻筋时感到肌肉有牵拉感而且舒适，就是最佳的程度。过度会出现疼痛、不适甚至造成损伤，过轻则起不到作用。

4. 抻筋要持之以恒，坚持不懈必见显效。

5. 当你抻筋时或抻筋后感觉不适，应检讨操作方法，尤其是姿势是否正确？强度是否过大？次数是否过多？

6. 当你身体近期患病，应暂停抻筋，直至疾病痊愈。

7. 因外伤等原因关节活动受限，不宜做与这个关节有关的抻筋。

8. 抻筋只作为养生健体、调理亚健康状态的一种导引方法，最多可对病的恢复期有所帮助。为此，有病还得去医院请专业医生诊疗。





第二章

坐和站位的抻筋

第一节

面部的抻筋



面部由五官组成，一般地说五官是指眼、口、鼻、耳、眉。

中医学所说五官则是指眼、舌、唇、鼻、耳，而且有更深的内涵，即眼与肝有关、舌与心有关、唇与脾有关、鼻与肺有关、耳与肾有关。也就是说，内脏有病可以反映在五官，五官有病也可以影响内脏；治疗内脏疾病可以消除五官症状，治疗五官疾病也可以对内脏起调理作用。



一、面部抻筋的作用

抻面部的筋，根据中、西医学的原理，共有5方面的作用。

（一）养生保健

通过抻眼、舌、唇、鼻、耳周围的筋，可以增强相应肝、心、脾、肺、肾内脏的功能，起到养生保健的作用。



（二）美容

经常做面部伸筋，有养颜美容和预防减轻“鱼尾纹”、“眼袋”和“鸡脖子”的作用。

（三）松弛声带

伸筋可以松弛声带，使您的声音悦耳、歌唱自如以及有利言语交流，提高语言的学习、模仿能力。

（四）促进食欲

舌头的运动可以增强味蕾的功能，从而提高味觉的敏感度，促进食欲。

（五）缓解相应内脏病变引发的症状

伸眼部周围的筋，可以缓解胁痛、烦躁等症状；伸舌，可以缓解心悸、气短等症状；伸唇周围的筋，可以缓解肢体倦怠、五心烦热等症状；伸鼻周围的筋，可以缓解咳喘、身体寒冷等症状；伸耳周围的筋，可以缓解腰酸、腿痛等症状。

