

TESE LIAOFA CONGSHU

灵枢易筋经 点穴推拿

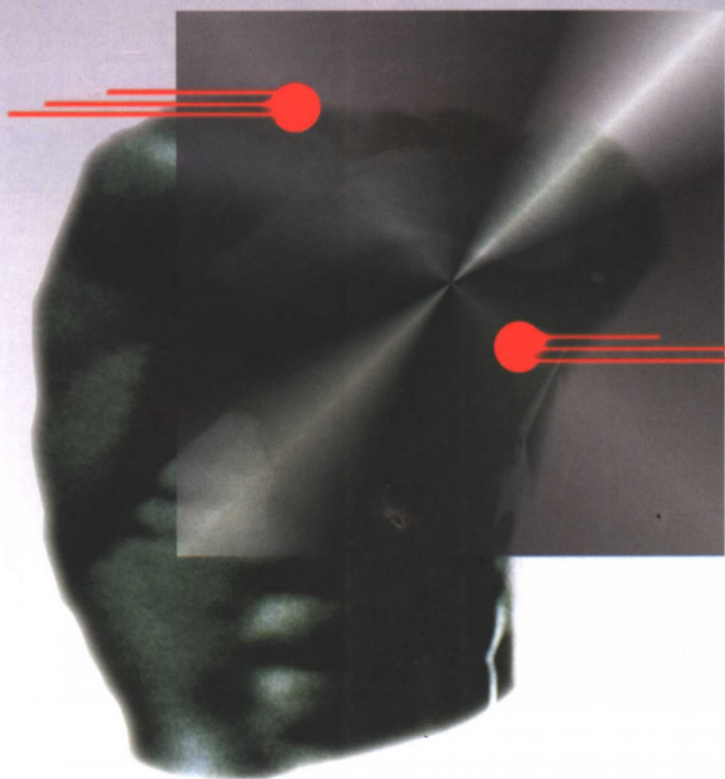
疗法

灵枢易筋经点穴推拿疗法

特色疗法丛书

黄绍滨 李争鸣 编著

广西科学技术出版社



LINGSHU YIJINGJING
DIANXUE TUINA LIAOFA



责任编辑 张典炎
封面设计 谢宝文
责任校对 田国臣
邱 婕
责任印制 陆 弟

ISBN 7-80565-630-4



9 787805 656304 >

ISBN 7-80565-630-4/R·106 定价:8.20 元

特色疗法丛书

灵枢易筋经 点穴推拿疗法

黄绍滨 李争鸣 编著

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灵枢易筋经点穴推拿疗法 / 黄绍滨, 李争鸣编著.

2 版. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2006. 6

(特色疗法丛书)

ISBN 7-80565-630-4

I. 灵... II. ①黄...②李... III. ①推拿疗法②穴位
位按压疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046400 号

特色疗法丛书

灵枢易筋经点穴推拿疗法

黄绍滨 李争鸣 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 4.75 字数 103 000

2000 年 12 月第 2 版 2006 年 6 月第 4 次印刷

印数: 15 001—18 000 册

ISBN 7-80565-630-4/R·106 定价: 8.20 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

序

黄绍滨老师，蒙受其师口传心授，攻读医学十年有余，对灵枢易筋经功法，深入钻研，心得体会尤深。在临床实践中灵活运用，疗效卓著，独树一帜，深得患者好评。在此基础上，黄老师与广西江滨医院李争鸣医师历数年艰辛，废寝忘食，集理论及医疗实践心得于一体，著成《灵枢易筋经点穴推拿疗法》一书。

该书是中医界秘传的养生疗疾练功法。练气上融内家功法于一炉，它与当今武术界、医学界流传的“易筋经”有很大区别。以上两种流派，都力求改变或改善人体的筋与经的状态，达到人体内的阴阳平衡，适应人体是个小天地之谓也。诚如该书所示：现今流传各种传本的“易筋经”，偏重于筋的锻炼，即多条经脉笼统的锻炼，缺乏具体的分经锻炼，这是美中不足之处。而本书则着重提出：“易筋经”既有以力引气的“易筋”功法，又有以松柔为修炼秘诀的“易经”功法，更突出按十二经分经修炼法，使有志者易于领会学习。

统观书中所述，有师传口授，有经文指导，有实践经验。有志于斯道者，均宜人手一册，为己、为友、为人类创造更美好的未来而努力。

受作者之邀，著上语以为序耳。

李士桂

辛未冬日撰于邕

前 言

灵枢易筋经是中医经典的养生疗疾、练功、练气的上乘内家功法，它与现在武术界、医学界流传的易筋经有较大的区别。虽然这两种功法都是改善人体的筋与经的状态，但是，现今流传各种版本的易筋经主要是偏重于筋的锻炼，要求“以力引气”，力发则气走经络而达肺腑。在具体锻炼中没有具体的分经锻炼，大多是多条经筋和多条经脉的综合锻炼，但是值得肯定的是，现今流传的易筋经仍不失为一种安全可靠的健身好功法，灵枢易筋经既有“以力引气”的易筋功法，又有以“松柔”为修炼秘诀的易经功法，而且是筋、经分练，故它是一种功效显著、针对性强、不必入静、不用意守、顺其自然的养生健身、祛病延年的上乘功法。

灵枢易筋经功法渊源于我国现存最早的中医经典著作《黄帝内经》。灵枢易筋经功法的具体修炼和疗疾中的程序、步骤都是以此经典著作的理论作为指导。

由于灵枢易筋经是属经典秘传功法，因而在典籍中一般只能看到有关经筋、经脉的起止条文，对于其中经筋、经脉的修炼和治疗用穴历来都是口传身授，无文字记载。1978年我因多年定期发生的口唇疱疹久治不愈而求治于梁珍林老中医，在用中药煎服的同时，梁老中医口授我两段经文，叫我每天在上午7~11时这段时间里背诵七七四十九遍，如此背诵一周后，我几年定期发作的口唇疱疹竟奇特般地痊愈了。至今已有10多年没有发作过。

过后在母亲的请求下，梁老中医才将有关灵枢易筋经功法修炼要旨传授于我。在以后的练功中，我才知道老师教我背诵用于治疗顽疾的两段经文实则是《灵枢》中的手阳明大肠经和足阳明胃经的走向分布经文。

我练习此功法已有十多年，虽不敢说对此功法已全部掌握，但心得体会颇深，而且在我学医后，曾用于临床治疗取得显著的效果，后来又经广西壮族自治区江滨医院李争鸣医师在近十年来的临床应用、验证，证明这一功法确实具有独特、显著的健身、治疗效果。现为了使这一功法造福于更多的人，使梁老师提倡的“致善致德”的愿望得以广施，今与李争鸣医师一起，将这一功法整理出来奉献给广大读者。

本书在编写过程中，著名中医外科专家李士桂主任医师为本书作序，李卫阳为本书绘画插图，在此，谨表深深的致谢。

作 者

1991 年 12 月

目 录

第一章 灵枢易筋经功法概论	(1)
第一节 灵枢易筋经的特点	(1)
第二节 灵枢易筋经的基本内容	(2)
第三节 练习灵枢易筋经功法的注意事项	(3)
第二章 灵枢易筋功法	(5)
第一节 易手太阴筋功法	(9)
第二节 易手阳明筋功法	(11)
第三节 易足阳明筋功法	(13)
第四节 易足太阴筋功法	(15)
第五节 易手少阴筋功法	(17)
第六节 易手太阳筋功法	(19)
第七节 易足太阳筋功法	(21)
第八节 易足少阴筋功法	(23)
第九节 易手厥阴筋功法	(25)
第十节 易手少阳筋功法	(27)
第十一节 易足少阳筋功法	(28)
第十二节 易足厥阴筋功法	(30)
第十三节 易十二经筋功法	(31)
第三章 灵枢易经功法	(33)
第一节 易肺经功法	(36)
第二节 易大肠经功法	(39)
第三节 易胃经功法	(42)
第四节 易脾经功法	(47)
第五节 易心经功法	(49)
第六节 易小肠经功法	(51)
第七节 易膀胱经功法	(54)
第八节 易肾经功法	(58)
第九节 易心包经功法	(61)
第十节 易三焦经功法	(63)
第十一节 易胆经功法	(66)
第十二节 易肝经功法	(70)
第十三节 易十二经脉功法	(73)
附：古代体表部位名词解释	(74)

第四章 灵枢易筋经点穴推拿疗法	(84)
第一节 点穴推拿概要	(84)
第二节 灵枢易筋经点穴推拿运劲、运气方法	(85)
第三节 常用手法	(86)
第四节 手法的补泻	(97)
第五节 手法施治原则	(98)
第六节 手法治疗注意事项	(99)
第七节 手法施治常用穴位	(99)
第五章 常见病治疗	(112)
第一节 感冒	(112)
第二节 咳嗽	(113)
第三节 胃痛	(115)
第四节 呃逆	(116)
第五节 便秘	(117)
第六节 眩晕——肝阳上亢(高血压病)	(118)
第七节 半身不遂	(119)
第八节 面瘫	(121)
第九节 昏厥	(121)
第十节 不寐(失眠)	(123)
第十一节 颈椎病	(124)
第十二节 落枕	(125)
第十三节 漏肩风(肩周炎)	(126)
第十四节 闪腰、岔气(急性腰肌筋膜损伤)	(127)
第十五节 腰腿痛(腰椎间盘突出症)	(128)
第十六节 膝关节痛	(129)
第十七节 转筋(腓肠肌痉挛)	(130)
第十八节 瘧病(脏躁)	(130)
第十九节 绝经前后诸证(更年期综合征)	(132)
第二十节 小儿泄泻	(134)
第二十一节 小儿惊风	(135)
第二十二节 小儿多动症	(137)
第二十三节 小儿遗尿	(138)
第二十四节 月经不调	(139)
第二十五节 痛经	(140)
第二十六节 妊娠恶阻	(141)
第二十七节 缺乳	(142)
第二十八节 牙痛	(142)



第一章 灵枢易筋经功法概论

第一节 灵枢易筋经的特点

灵枢易筋经与现今流传的多种易筋经如少林达摩易筋经、伍氏易筋经、熊氏易筋经、常氏易筋经、岳飞易筋经等都有明显的区别，其特点如下：

一、筋经分练，功效显著

灵枢易筋经把筋与经分开来修炼，通过筋先练内劲，在此基础上再通过经脉来修炼内气，比一般易筋经的筋经合炼及只偏重修炼内气的功法效果更好。实践证明，按灵枢易筋经练功要求，一般初学者在练习 15~30 分钟内，所练的单一经络都有热、胀、麻等“得气”反应，甚至热气直达所练经络的脏腑。

二、流注修炼、循环如常

灵枢易筋经是以经络学说为指导，其练功程序是按照十二经脉的流注次序依次锻炼，保证气血在经络中循环如常，首尾相贯。

三、安全可靠，不会出偏

灵枢易筋经的修炼是“以形行气”，不必入静，不讲意守，因而避免了一般功法的以意领气，或意守关窍出现的偏差。由于这种不必入静，不讲意守的练功要求，所以在何时何地都能练

功。另一方面，灵枢易筋经是通过手指和足趾来调整人体十二筋经气血运行，故简单易学，它的练功姿势既有卧式、坐式，又有激发内气最快的站桩式，故其适应范围广泛，老少皆宜。

第二节 灵枢易筋经的基本内容

灵枢易筋经的基本内容大致分为易筋功法和易经功法两大部分。祖国医学认为，经筋与经脉是相辅相成，紧密相联，互相依赖，互相促进的关系。经筋是经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系，其主要作用是联结筋肉、骨骼，保持人体正常的运动功能，经脉是人体气血的通路，它具有运行气血，协调阴阳，抗御病邪，反映症候以及调整虚实的功能。经脉通畅，气血调和，就能将气血、津液等营养物质输布给经筋，使筋骨强壮，关节活动自如，发挥人体正常的生理运行功能，正如《灵枢·本藏篇》所说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨、利关节者也……是故血和则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强关节清利矣。”另一方面，筋骨的强健、功能正常，又能保证气血的正常运行。《说文》将“筋”解释作肉之力也，意指能产生力量的肌肉，而“腱”是“筋之本”，是筋附着于骨骼的部分。因而我们说：锻炼经筋是修炼内劲，锻炼经脉是修炼内气。灵枢易筋功法就是专修内劲之方法，其内容包括如下十三方面：易手太阴筋功法，易手阳明筋功法，易足阳明筋功法，易足太阴筋功法，易手少阴筋功法，易手太阳筋功法，易足太阳筋功法，易足少阴筋功法，易手厥阴筋功法，易手少阳筋功法，易足少阳筋功法，易足厥阴筋功法，易十二经筋功法。

灵枢易经功法主要就是修炼人体十二经脉的内气，其内容包



括如下十三部分：易肺经功法，易大肠经功法，易胃经功法，易脾经功法，易心经功法，易小肠经功法，易膀胱经功法，易肾经功法，易心包经功法，易三焦经功法，易胆经功法，易肝经功法，易十二经脉功法。

第三节 练习灵枢易筋经功法的注意事项

灵枢易筋经功法的优点之一就是既可练习整套十二条经筋或者十二条经脉，也可以根据病情需要单练某一经筋或某一条经脉。如果学员在练功中时间有限，可根据本人的具体情况，选择某一经筋或经脉修炼，但要求不论是练习全套或某一经筋、经脉，最后都要做好收式，以便内气回归丹田。在练习灵枢易筋经功法中，不论是修炼易筋功法或是易经功法，一般要求最好能一次练完一套十三个功法，使每一条经筋或者每一条经脉都得到锻炼，对于身体有病者，可以有重点地多练习相应的经筋或相应的经脉。

一、练功前的注意事项

1. 练习灵枢易筋经首要一条就是熟读，最好能背诵《灵枢》经中十二经筋、十二经脉的起止经文，这是练好灵枢易筋经的重要一环。功前熟读了经文，可以使练功时内气能随经运行，同时也是为了下一步学习点穴推拿术，给他人疗疾打下坚实的基础。

2. 练功前要用几分钟时间活动全身关节，将颈、肩、肘、腕、腰、髋、膝、踝等部位活动放松。放松关节前要排清二便，将衣服领口、裤带放松，取下手表、手镯、戒指、眼镜、项链等物品，以利气机运行。

二、练功期间注意事项

1. 练功应在半饥不饱的情况下进行，饭后 1 个小时内避免练功，饥饿时禁止练功。我们一般主张子时（晚上 23 时至 1 时）和清晨练功最好。气候突然发生变化时，如狂风、暴雨、闪电、雷鸣等都不宜练功。

2. 练站桩功时，要穿平跟鞋或运动鞋，同时要睁眼修炼，避免昏沉。卧式、坐式练功也主张睁眼练习。整个练功过程要避免在电风扇前、吊扇下练功。风大时，宜在室内练功。特别要注意不要让风直吹背部。

3. 练功中要量力而行，循序渐进，持之以恒，不要急于求成，造成过度疲劳。各人可根据自己的体质，选择一定的运动量，一般初学者每次练功从 15 分钟逐步增加到 1 个小时，桩位可先练高桩，后练低桩，年老体弱的同志可以选择坐式或卧式来练习。在练功初期，特别是练习易筋功法中，学员会感到肌肉酸痛，这是内劲渐生的现象。这时一定要坚持下去，不要半途而废。经过这一过程，一般为 1 周左右，其现象就会消失，学员会感到精力充沛，内劲增强。

4. 练功期间宜节制性生活及烟、酒。性生活当天或饮酒后都不宜练功。女同志经期、怀孕期不宜练功。

三、练功后的注意事项

练功结束后，不能用冷水及冷毛巾擦汗，可用干毛巾将汗水擦掉，不能在电扇前将汗吹干。练功后 1 个小时内不能洗冷水澡，也不许喝冷开水、冷饮料。练功后，要散步放松 5 分钟，使身体从练功状态恢复到正常状态，这一点一定要努力做到。



第二章 灵枢易筋功法

十二经筋，是经络系统中在肢体外周的联属部分。

十二经筋的分布特点：十二经筋其名称依照手足三阴三阳经脉名称而定。经筋联属十二经脉，行于体表，不入内脏，其循行走向，均起于四肢末端，结聚于关节、躯干、胸腹、头部等骨骼附近，手足三阳经的经筋分布在肢体外侧及头面，手足三阴经的经筋分布在肢体的内侧及胸腹，几乎完全是十二经脉的伴随者，它们有长短不同的分支。

十二经筋的生理功能：十二经筋，主要是约束联缀四肢百骸、骨骼肌肉，使躯体保持一定的位置和形态，人体方能发挥正常的生理运动功能。在正常情况下，肢体屈伸、转侧、俯仰、内收、外展，则依赖于经筋维持其协调和平衡。《素问·五脏生成篇》说：“诸筋者皆属于节。”《素问·痿论篇》说：“宗筋主束骨而利机关也。”均说明经筋能束约骨骼，有利于关节的屈伸活动。

十二经筋的病理变化：《素问·长刺疾论篇》说：“病在筋，筋挛节痛，不可以行。”经筋发病，多为痹证，表现为筋脉牵引，肌肉挛急，弛缓不收，转筋强直，肢体抽搐等，临床常见者，如软组织损伤或劳损，肌肉关节风湿痛，运动神经所引起的肌肉痉挛、瘫痪等，均属经筋为病的范围。

灵枢易筋功法：就是在《灵枢》理论的指导下，通过特定的练功方法，改变、提高十二经筋的功能，增强内劲，变弱为强，变衰为康，达到祛病延年的目的，正如《易筋经精义》指出“易

者变也，筋者劲也”；“原夫人体骨髓以外，皮肉以内，四肢百骸，无处非筋，无筋非劲，幕络周身，通行气血，翌卫精神，提挈运用”；“筋壮者强，筋舒者长，筋劲者刚，筋和者康”；“今以人功，变弱为强，变挛为长，变柔为刚，变衰为康，易之功也”。

练习灵枢易筋功法要求：

一、全身放松，妙用“刚紧”

在练功中，全身放松是众多功法的共同要求，只有在全身放松的情况下，才能体会易筋功中刚紧的劲力，才能使功力尽快增长，因为灵枢易筋功法主要是以站桩功为其主要锻炼姿势。现以站桩功为例，说明放松身体具体做法。

1. 全身放松，身体正直，两脚分开同肩宽站立，膝微屈，两手自然放松，放在大腿外侧，掌心向内。从头到脚放松3遍，具体做法是将身体分为前面、后面、两侧三部分，从上至下依次进行放松。

第一部分：头顶部放松→头面部放松→颈前部放松→胸部放松→腹部放松→两大腿前面放松→膝关节放松→小腿前放松→两脚面放松→两脚趾放松。

第二部分：头顶部放松→后脑部放松→后颈部放松→背部放松→腰部放松→两大腿后放松→两膝窝放松→两小腿后部放松→两脚底放松→两脚趾放松。

第三部分：头顶部放松→头部两侧放松→两肩放松→两上臂放松→两肘放松→两前臂放松→两手掌放松→两手指放松→头两侧放松→颈两侧放松→两胸腹侧放松→两大腿侧放松→两小腿侧放松→全脚掌放松→两涌泉穴放松。

三部分放松完为1遍，共做3遍，在放松的基础上站好桩。

2. 站桩。站桩时需做到两眼平视，松肩垂手，含胸拔背，即胸前部有稍稍内含之意，背部脊椎骨自然竖直，再把两肩关节放松一下，使双手有稍下垂之意，两腿稍曲膝下蹲，同时两手向前向上平伸略低于肩，两手五指并拢伸直，两掌心向下。



按上述要求做好后，即可修炼易筋功法。易筋功法关键就在于根据不同的经筋起点，运用“刚紧”两字秘诀来锻炼不同经筋的内劲。

站桩姿势一般分为三种桩位。高位桩，是指大腿与小腿形成的前角度为 $20^{\circ} \sim 30^{\circ}$ ，中位桩为 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，低位桩为 $60^{\circ} \sim 90^{\circ}$ ，一般要求初学者应由高位桩逐步过渡到低位桩，因为姿势越低，产生内气、内劲的量就越大，但这一定要循序渐进，不能急于求成，对于体弱、老年者一般只练习高位桩。

二、坚定信心，量力而行

练习易筋功法最突出的一个反应就是全身肌肉酸痛，对于初学者来说，这是必经之路，一旦坚持练功数天就会好转，肌肉酸痛减轻或消失，但初学者值得注意的是一定要量力而行，不要过于疲劳，支撑不住的不要硬撑，可以休息一段时间再练。

三、做好收势，引气归田

收势是练功结束时，将所修炼得来的内气归入丹田。收势做得好坏，直接影响练功的效果，对避免出偏，增加内劲、内气都有重要的作用，因为练功后，内气增多，遍布全身，如果不能及时的将修炼得来的内气归入丹田，内气就易于耗散，甚至造成内气乱窜导致偏差。

灵枢易筋经功法所说的丹田就是指以脐下 3 寸关元穴为中心的一个圆形区域。祖国医学认为，丹田区域是人体任脉、督脉、冲脉的起始点，是带脉循行经过之处，而任脉具有调节全身诸阴经经气的作用，督脉具有调节全身诸阳经经气的作用，冲脉具有涵蓄十二经气血的作用；带脉有约束诸经脉的功能，因而丹田是“阴阳阖辟存乎此，呼吸出入系乎此，无火而能令百体皆湿，无水而能令五脏皆润”，所以历代医学家，气功修炼者都非常注重这一窍门。因而灵枢易筋经功法修炼结束时，都要做好收势动作，以形引气，将内气引归丹田。

收势具体做法如下：

收功时，两腿慢慢站起，膝伸直，将左脚移到右脚处，也可将右脚移到左脚处，身体直立，同时将两掌握成空心拳，曲肘，慢慢上举至锁骨处。两拳变掌向前胸正中线两侧松开，掌心向下，缓慢下压至小腹部两侧。

两掌外旋于身体两侧，掌心向上，然后缓慢向上划弧至头部两侧，双掌心斜向上，再转两掌心向下，两掌在胸前慢慢下降至腹部两侧伸直，稍停。

再将两掌重叠，上提，覆盖在丹田部位，同时注意将两膝由伸直变为稍曲，全身放松，注意体会全身内气归入丹田的感觉，这个时间，不能少到5分钟。两掌重叠的要求是：男性左掌在内，右掌在外，女性与此相反。

四、遵循规律，自然呼吸

灵枢易筋经功法的修炼不强调特殊的呼吸方法，一切遵循自然，由人体自我调节，这种自然呼吸随着练功的层次以及个体的差异不同而不一样，既有顺呼吸，又有逆呼吸，有胸式呼吸，也有腹式呼吸，有短呼吸，也有长呼吸。总之练功者一切顺其自然，不必用意念去注意它。

五、坐式功和卧式功练功方法

灵枢易筋功法主要是采取站桩式来练习，卧式功和坐式功原来是为年老体弱者或卧床病人而设。现今因为时间对于现代人越来越重要，人们很难像古代练功家那样把一天大部分时间用于练功，因而只能把练功融合于生活工作中，利用空余的时间来练功，所以对于一般人来说，利用睡前、起床前几分钟练习卧式功，利用工间操休息时间练习坐式功都可以取得很好的健身疗效效果，现简单将卧式功、坐式功介绍如下。

（一）卧式功

仰卧在床上，头部枕于约5厘米高的枕头上，两腿放松伸