

定向疏筋达三通 颈肩腰腿痛无踪

# 三通疏筋疗法

高 峻 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

定向疏筋达三通 颈肩腰腿痛无踪

# 三通疏筋疗法

主 编 高 峻  
副主编 杨连禄 张献洲  
编 者 文 华 高少芳  
高红霞 杨庆琪  
顾 问 胡进江 管恩福



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



---

图书在版编目(CIP)数据

三通疏筋疗法 / 高峻主编. — 北京: 人民军医出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5091-7281-0

I. ①三… II. ①高… III. ①经筋—穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 000474 号

---

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣堃 李昆 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8707

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11.75 字数: 210千字

版、印次: 2014年2月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 29.80元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

贺《通疏筋疗法》出版

广州中医特色技术

为全体军民服务

张立平

癸巳年中秋

张立平，解放军总后勤部卫生部原部长，中国老年协会终身名誉会长。

宜向疏筋達三通  
頌肩腰痛無踪

癸巳年仲冬卯禾書於京



## 三通疏筋疗法

定向疏筋达三通，颈肩腿痛无踪

## 路序



中医学源远流长，中医按摩就是这灿烂中华医药文化中的一朵奇葩，早在 2000 多年前成书的《黄帝内经》中，就有“导引”“按蹻”等文字记载。据考证，1400 年前的隋唐时期，太医署就已将“按摩”单独列科，到了明代，“按摩科”更是太医院设置的 13 科之一。

按摩属中医外治疗法之一，它和中药外敷、针灸、拔罐一样，是以中医脏腑、经络、五行学说为理论基础，并借鉴现代医学的解剖、生理、病理和诊断知识，采用一定的手法，作用于人体肌表的某些部位，调节机体生理、病理状况，以达到治病或防病的目的。由于其简便易行且收效较快，因此在民间广为流传，成为医疗保健中不可或缺的一种重要方法或手段。

我不曾专事按摩工作，但我却一直是自我保健按摩的实践者和受益者，更不乏从事此行的大师级朋友。在医疗实践中，我深深体会到，不独中、西医，即便是中医各科之间也各有短长。比如在对“因于湿，首如裹”（《素问·生气通天论篇》）一症的治疗过程中，就发现用针灸或按摩来治疗，疗效远比服中药来得快捷明显；况且有人怕“痛”，有人怕“苦”，这就为“按摩”行业预留了广阔的用武之地，尤其对儿童来说更是如此。故而，我向来主张发挥中医的整体优势，把“按摩”包括在内的“外治疗法”也纳入对“内科病”的治疗中，力倡“针药并施、内外合用、药食相配、身心同治”的综合诊疗观。

流派纷呈是中医药事业、尤其是中医各科发展的源泉和繁荣昌盛的标志。随着科技进步、经济全球化和现代医学的快速发展，我国中医药发展的环境发

生了深刻的变化。面对这些新情况、新问题，采用优才、优术的策略，广纳年轻人做好流派传承工作，将是学科建设的关键。令人欣喜的是，在正骨按摩领域有新秀，沐时代之春风而生机勃勃。出身于中医世家的高峻医师在总结“三通疗法”的基础上，不断进取，探索并挑战现代疑难病症，将注意力集中于当代最常见、但又难愈的颈肩腰腿痛疾病。以“大脊柱”的概念，从理论探讨与临床实践相结合的层次上，精微阐释了“三通疏筋疗法”的原理，这不可谓是一种大胆的尝试。但我以为其本意仍在于“抛砖引玉”，因为她是搞临床的，在众专家和读者面前，对“三通疏筋疗法”的原理到底何在这个问题还有很大的争鸣空间，也还有时间由后人加以斧正或完善。不过，我要着重说明的是，作者是正骨按摩领域一流派中的重要一员，她的书稿是将本门派的关键技艺层层剖析，有条不紊、娓娓动听地向你一一诉说；不仅如此，书中还有诸多她的体会、经验，乃至清晰规范的插图等。由此可见，她对同行、对读者是认真的、真诚的。同时她也一改人们脑海中按摩师那膀大腰圆、身大力不亏的剽悍模样，催人寻觅“三通疏筋疗法”手法之不二法门……

为传承“三通疏筋疗法”，高医师已尽了力，并仍在不停探索。我真诚地希望她勇担“大任”，再接再厉，在医理、临床等领域有更多的积累和突破，争取为人民的健康做出更大的贡献！是为序。

廉州医翁 路志正

2013年10月

---

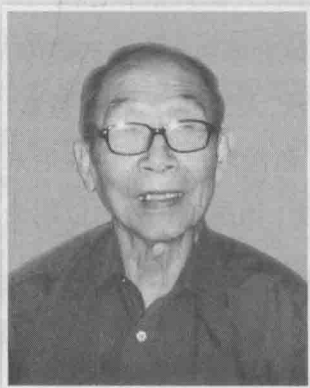
路志正，首届国医大师，首都国医名师，中国中医科学院广安门医院主任医师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。

# 三通疏筋疗法

定向疏筋达三通，颈肩腰腿痛无踪

## 祝 序

### 循大道 法自然



东方智慧之最高境界乃是“天人合一，顺其自然”，亦即人与自然和谐统一，遵循客观规律，通畅有序运行。

人体本身是个浓缩的小宇宙。观人体穴位经络图谱如观天象，“日月之行，若出其中，星汉灿烂，若出其里”，流星脱轨，则倏然陨落。看人体血脉如看大地源流，“浩浩乎如江河行地，九派注原野，万流归大海”，河道堰塞，则洪水泛滥。望人体气息如

望云间霓岚，清浊激扬，云蒸霞蔚，“野马也，尘埃也，生物之以息相吹也”，空气淤滞，则雾霾蔽障。人体小宇宙是天地大宇宙的一部分，息息相关，幽幽相通。庄子曰：“天地与我并生，而万物与我为一。”

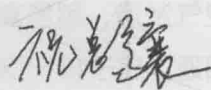
大道无形，万法归一。道之本义，在乎一通。自然界，气通则物荣；社会界，政通则人和。中医治病，通，是大道理、正道理、活道理，痛则不通，通则不痛，一通百通，周身通泰。高峻医师循中医之大道，以疏通为揆总，按摩推拿，深拨浅揉，大抵小旋，巧点柔按，缓搓急弹，激活生命本源，导引清正能量，通气通血通经络，形成独具特色的“三通疗法”。《图解三通疗法》一书行世四年，颇受关注，既得到国医泰斗的称赞，也受到业界同行的认同，还受到广大百姓的好评与喜爱，此亦可谓“三通”也。

人类社会进入了科学技术高度发达的信息化时代，人类的生产生活方式正在发生千年未有之大变化。人们由日出而作、日落而息转变为昼夜不分，由在田野手脚并用式的体力劳作转变为以室内久坐式的脑力运作为主，吃、喝、穿、住、行也都发生了巨大的变化。由此带来人的身体及病患的变异，今人非古人，今病非古病，今药非古药。尤其是心、脑、气血、脊椎、筋肌疾病丛生，且有普遍化、年轻化之趋势。中医若因循守旧，墨守成规，则渐行渐远、奈之若何矣！《易》曰：“苟日新，日日新。”历史悠久的传统中医也必须与时俱进，不断创新。令人欣喜的是杏林有新秀，高峻医师在总结“三通疗法”的基础上，“以患者之身为师”，不断探索实践，开拓创新，将传统整脊方法与经筋推拿术相结合，以中医理论为基础，精微阐释了三通疏筋疗法。这是中华医学卉苑中绽放出的又一朵奇葩！

近代以来，西医东进，大行其道，惠及民生，此亦大好之事也。然扬西贬中，甚至废弃中医，则有失偏颇不可取也。中医西药，各擅千秋，大道并行，相得益彰。依老夫愚见，西医之长在于治病，中医之长在于养生；西医治已病，中医治未病；西医头痛医头、脚痛医脚，中医系统调理、整体平衡；西医施之外力以刚治病，中医调理内因以柔疗疾。尤为可贵且可行的是，中医里有许多方法简便易行，省钱省事，适宜大众保健，防病强身。高峻医师所创之“三通疗法”，易学易懂，宜乎众矣，普济苍生，善莫大焉！

唠叨数语，是以为序。

九十九叟



草于京华堂，岁在癸巳年中秋

---

祝总骧，中国科学院生物物理研究所终身教授，著名经络学家，首次用科学实验证明人体经络存在。根据中医经络学说提出了“312经络健身法”，现已被国家体育总局推荐为科学健身法。国内外已有上千万人应用这一方法进行自我医疗保健，取得良好效果。

# 三通疏筋疗法

定向疏筋达三通，颈肩腰腿痛无踪

## 前言

人体是一个动态平衡体，不论是中医还是西医，让机体的阴阳动态平衡失调得以全面恢复，是治疗与保健的最终目的。因为平衡就是健康，失衡就易患疾病。

脊柱是人体的支柱，是我们的第二生命线。它遵循生物力学的动态平衡规律，调节和维持着人体各种阴阳动态平衡。脊柱失衡的主要原因就是脊椎周围的肌肉、肌腱等软组织因各种因素造成紧张、挛缩，使之牵拉椎体的力量失衡，造成椎体移位，刺激脊柱内的脊髓或脊神经，出现颈肩腰腿痛等症状，同时也会影响到内脏功能，使其出现功能紊乱或功能衰退，出现如头晕、耳鸣、失眠、高血压、糖尿病、胃肠病、妇科病等各种疾病，世界卫生组织公布，现已有七十多种疾病与脊柱有关联（其中还不包括颈肩腰腿痛等疾病）。所以，脊柱保健的最佳方法就是从局部到整体疏理脊柱周围的肌腱、筋膜等软组织，松解肌腱挛缩，达到力学平衡，从而使整个脊柱系统获得健康。

本书是在笔者原三通疗法的基础上，结合各家整脊手法和经筋推拿术，再加上多年临床实践，反复整理，编写而成。它是通过松解筋结，疏通经络，达到治疗脊柱关节病及其相关疾病的目的。本书的问世，希望能供手技疗法的同行有所借鉴，进而在技法上更上一层楼。书中的各个手技、手法及解说，都描述得非常详细，你只需花几分钟去细心揣摩，很快就可学会一个手法。若要整体融会贯通并且熟练掌握各个手法技巧，则需花费较多的时间。如果你想更进一步深入探讨而达到专业的程度，最好找专业人士指导，才能事半功倍。

知名整脊专家黄国松教授曾经这样讲：中国文字学里“手技”这两个字应当是带有灵气的文字，如果没有灵活的头脑，手技就不能传神。高明的医师，对患者的治疗本身就是一种美。这不单是外在手法的美，更包含了内心的美。一个手技疗法的医者，不仅要了解解剖学与神经学的临床知识，还要有敏锐的观察力，要能设身处地地去体会患者的心情及感觉。如果您想达到这个境界，

必须不断地训练、学习。书中的一些手法、图片，仅供你参考，你必须在柔和、优美的心情下发挥，才能“传神”。

书中通过对脊柱的整体认识，系统论述了多种常见脊柱关节病的疏筋外治手法及日常养护知识。最后的疏筋保健操，是笔者将临床上常用的疏筋方法与传统的导引术相融合而成，在实践中已被患者广泛应用并认可，真诚地希望每一位结识它的朋友能够经常做做，只要坚持疏筋，身体就会告诉您它是多么舒展和放松，让您获得健康，拥有幸福。希望三通疏筋疗法能够更多地服务于世人，让我们一起走上这条无痛舒适、轻松祛病的康庄大道！

成书过程中，既有张毅、林晶晶、林学荣、蒋卫东、李萍、王菁等各位朋友和曹东义老师、陆喜善老师的支持，还有 301 医院的田文珊主任、孔令占主任，顾兰英老编审的帮助，以及百年书味的王宁编辑等对图片的处理，每个人都为此付出太多的辛苦，我深表感谢！

鉴于笔者水平有限，对于书中疏漏不足之处，恳请同道贤达指正，以便修订时完善。

高峻

2013 年 10 月 20 日

# 三通疏筋疗法

定向疏筋达三通，颈肩腰腿痛无踪

## 目 录

### 第1章 人体的支柱——脊柱

- 一、脊柱是健康之柱，脊损是百病之源 ..... 002
- 二、追溯脊柱病之源，有的放矢治不难 ..... 003
- 三、脊柱病的预防从生活点滴做起 ..... 005



### 第2章 疏筋及疏筋基本手法

- 一、筋与经筋 ..... 008
- 二、疏筋基本手法 ..... 010



### 第3章 三通疏筋疗法

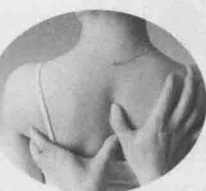
- 一、治疗机制 ..... 026
- 二、实操原则 ..... 027
- 三、三通疏筋疗法手法步骤 ..... 028



### 第4章 三通疏筋疗法在脊柱关节病中的应用

- 第一节 颈部疾病 ..... 042
  - 一、颈椎间盘突出症 ..... 042
  - 二、落枕 ..... 050
  - 三、寰枢关节紊乱症 ..... 054





四、颈源性头痛 ..... 058

五、颈源性眩晕 ..... 063

## 第二节 胸背部疾病 ..... 067

一、背部软组织损伤 ..... 067

二、胸椎小关节紊乱症 ..... 071

## 第三节 腰部疾病 ..... 076

一、腰椎间盘突出症 ..... 076

二、腰椎滑脱 ..... 081

三、腰椎小关节紊乱症 ..... 086

四、第三腰椎横突综合征 ..... 089

五、骶髂关节损伤 ..... 092

六、急性腰扭伤 ..... 098

七、慢性腰痛 ..... 101

八、强直性脊柱炎 ..... 106

九、尾骨挫伤 ..... 114

## 第四节 上肢疾病 ..... 118

一、肩周炎 ..... 118

二、网球肘 ..... 125

三、腕关节腱鞘炎 ..... 130

## 第五节 下肢疾病 ..... 134

一、坐骨神经痛 ..... 134

二、膝关节骨性关节炎 ..... 138

三、踝关节扭伤 ..... 143

四、足跟痛 ..... 147



## 第5章 三通疏筋疗法实践

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 一、应用体会 .....                | 152 |
| 二、案例精选 .....                | 153 |
| 案例1 颈椎病引起的头晕、失眠 .....       | 153 |
| 案例2 颈源性早搏 .....             | 153 |
| 案例3 颈腰椎综合征 .....            | 154 |
| 案例4 腰椎间盘突出症 .....           | 155 |
| 案例5 腰间盘突出、腰椎滑脱、股骨头坏死综合征 ... | 155 |
| 案例6 腰椎病伴月经失调 .....          | 156 |
| 案例7 腰椎间盘突出、痛经 .....         | 156 |
| 案例8 慢性腰痛、膝关节痛 .....         | 157 |
| 案例9 强直性脊柱炎 .....            | 157 |
| 案例10 骶髂关节炎合并失眠、更年期综合征 ..... | 158 |
| 案例11 脊源性关节痛 .....           | 158 |
| 案例12 膝关节炎 .....             | 159 |
| 案例13 更年期综合征 .....           | 160 |
| 案例14 血糖不稳、便秘、小便淋漓不尽 .....   | 160 |
| 案例15 月经不调、乳房经期痛 .....       | 160 |
| 案例16 月经不调、痛经、乳腺增生 .....     | 161 |
| 案例17 妇科炎症、小便异常 .....        | 161 |
| 案例18 眼周红肿 .....             | 161 |
| 案例19 失眠、眼袋 .....            | 162 |
| 案例20 肩周炎合并失眠、夜尿多 .....      | 162 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 附录 三通疏筋保健操 ..... | 163 |
|------------------|-----|



# 三通疏筋疗法

定向疏筋达三通，颈肩腰腿痛无踪

## 第1章



## 人体的支柱——脊柱



## 一、脊柱是健康之柱，脊损是百病之源

有学者提出“大脊柱”的概念，认为人体的脊柱是以脊椎为中轴，骨盆为底座，关节为枢纽，肌肉为动力，韧带为保护和稳定装置，大脑和脊髓为中枢指挥装置，神经、体液和经络为信息通道，四肢为协调平衡的组件，共同组成一个完整的、结构复杂的系统——脊柱系统。脊柱不仅支撑整个机体的重量，人体的五脏六腑都悬挂其上，而且人体的九大生命系统无不与之息息相关。所以，脊柱对人体健康起着至关重要的作用。

细而言之，“大脊柱”的概念中的脊柱由两部分组成：一是“硬件”，即脊椎及其两端的颅骨和骨盆，并以四肢为协调平衡部件。二是指“软件”，即脊椎的内容物和外容物。内容物就是椎管内的脊髓及脊神经；外容物就是脊椎附属的所有软组织，包括肌肉、肌腱、筋膜、韧带、神经、血管、关节囊等。软件中的肌肉、肌腱、筋膜、韧带、关节囊固定、牵拉着脊椎、颅骨、骨盆等硬件，以保护神经、血管等软件不会受到骨骼这一硬件部分的压迫。

脊柱病可以说是牵一发而动全身的疾病，可占人体疾病病因的70%以上。很多人对脊柱病的了解不多，对自己的脊柱关爱不够，导致脊柱损害或患上各种各样的脊柱疾病而不知，以致延误了最佳治疗期。随着老龄化社会的到来，患此种病症的人数有逐年增长的趋势。现代医学已确认，60%~80%的颈、肩、腰、腿疼痛疾病与脊柱障碍有关，通过调理脊椎而达到治疗内脏器官的病种已达70余种，这些病痛大多是与脊柱力学平衡失调（失稳）有关。这里，我们讲述美式脊椎矫正疗法创始人帕尔墨教授的故事。

帕尔墨是加拿大人，100多年前的一天，他遇到了当地的一位看门人，已失聪17年，无论是街道上卡车的噪声还是钟表的滴答声他都听不见。在帕尔墨对他进行检查时，病人陈述的一个细节引起了他的注意：17年前，当他弯着腰突然站直时，他感觉到背上响了一声，然后便听不见声音了。帕尔墨仔细检查后，认定这个响声来自一处脊椎的错位。帕尔墨已从事了9年医疗工作，经验提示他，如果将这个错位的脊椎关节复位，也许会对恢复听觉有帮助。帕尔墨进行了半个多小时的准备，开始为他矫正。他对认定错位的那个脊椎关节使劲儿推了几下，果然，没多久那个看门人就能听到声音了。不久，帕尔墨遇到了另一位久治不愈的心脏病患者，帕尔墨想起了治愈看门人的病例，于是他也对这位患者的脊椎进行了检查，果然发现了一处可能压迫心脏神经的错位的脊椎。他即对这处脊椎进行了矫正，病人的病痛竟



然也奇迹般减轻了。

我们在临床中也经常遇到类似病例：如心脏不舒服、血糖不稳、胃口不好、头晕恶心、手臂麻木、腰酸背痛，或者妇科病，甚至性功能障碍等，但当你到医院进行各种检查时，却又往往会发现，这些有问题的器官本身并没有器质性异常，而通过疏筋正骨治疗以后，症状基本上均能得以治愈或缓解。因为这些症状大都是因为脊椎移位而使脊神经受压阻滞所造成的。

很多人的脊柱都有程度不同的问题。美国脊椎矫正协会统计表明，美国30岁以上的人，脊椎退化比例占1/3，70岁以上老年人都有脊椎退化现象。在中国，40岁以上的人群中，有40%的人脊柱出现问题；50岁以上的人群中，有97%的人患有不同程度的脊柱疾病。另一统计发现，我国儿童脊柱侧弯的发病率高达20%。美国哈佛大学卫生学院统计，在美国每年有7000万腰腿痛患者就医；英国每年因腰痛而缺勤的人次达1000万个工作日以上。我国腰腿痛发病率亦很高，占骨科门诊量的60%。那些正在备受脊柱关节病困扰而四处求医问药的患者们，如果能够了解并学习脊柱关节病的治疗方法 & 保健知识，做到筋疏经自通，筋疏骨自正，就可以使自己免除脊柱病的困扰。



## 二、追溯脊柱病之源，有的放矢治不难

### （一）了解机制是治病之根

通常人们认为的脊柱病就是脊梁骨即骨头出了问题，这完全错了。脊椎骨是非常坚固的，就算是压缩性骨折，严重的骨质疏松，或椎体的骨头内出现血管瘤等，只要没有压迫到脊柱椎管内的脊髓和分出的脊神经，也可能不会有任何疼痛或不适的症状，甚至完全像是一个正常的人。那么，到底什么才是脊柱病，引起脊柱病的机制到底又是什么呢？下面我们就从功能特点和组织特征两方面来进行认识。

1. 从功能特点认识脊柱病 脊柱是人体的中轴，是人体骨骼结构中最重要、最复杂的“支柱”。脊椎是脊柱的主要组成部分，它是由椎骨和椎间盘组成。脊椎的椎骨共有26块，分为颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块、骶椎1块和尾椎1块。脊椎的椎间盘位于椎体之间，因寰枢椎之间和骶尾椎之间没有椎间盘，所以全身的椎间盘共有23个，它主要是由外面坚韧的纤维环和里面像果冻一样的髓核组成。