

痛则不通，通则不痛
 十二经络调筋术让您远离病痛
 遵从中医经典手法，足不出户，居家舒筋活络保健康

一全图解一 十二经络调筋术

《健康大讲堂》编委会 主编

清晰图解

形象生动的图表、图解，
 轻松解读经筋疗法的原理

对症自疗

12式易筋经+40种理筋康复法+
 51种常见病经筋疗法

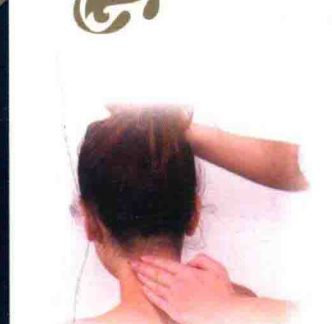
黑龙江出版集团
 黑龙江科学技术出版社



推揉腹部的足太阴经筋，
 可缓解腹泻症状



推揉颈部的手阳明
 经筋，可缓解
 颈椎病症状，改善



推揉头颈部的足少阳经筋，
 可改善高血压症状

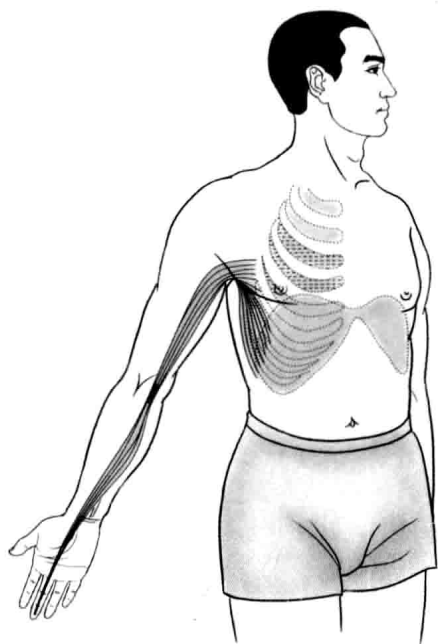


拿捏脚跟部位的足太阳经筋，
 可缓解足跟痛



全图解十二经络 调筋术

《健康大讲堂》编委会 ○ 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全图解十二经络调筋术/《健康大讲堂》编委会主
编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7980-3

I. ①全… II. ①健… 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(2014)第162719号

全图解十二经络调筋术

QUANTUJIE SHIER JINGLUO TIAOJINSHU

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 梁祥崇
封面设计 吴展新
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711mm × 1016 mm 1/16
印 张 16
字 数 200千字
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7980-3/R · 2368
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

打通经筋 远离病痛

所谓经筋，其实就是人体经脉系统的一个组成部分，是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系，其主要作用是连接并约束筋肉、骨骼，保持人体正常的运动功能，就如《素问·痿论》所说：“宗筋主束骨而利机关也。”有连缀四肢百骸，主司关节运动的作用。其功能有赖于经络气血的濡养，并受十二经脉的调节。经筋共分十二条，分别为手足三阴三阳，其走向也与各从属的经脉大体相同。

有关经筋的记载，最早见于《灵枢·经筋》。最初的时候，古人将经筋与经脉混称为“筋脉”，直至《灵枢·经筋》中，“筋”的观念才发展形成了一个相互关联的系统。《灵枢·经筋》将全身经筋系统分为十二条，提出了每条经筋的走向和病候、病名，并在此基础上提出了“以知为度，以痛为膺”的治疗原则，奠定了经筋疗法的理论基础。

中医认为，人体的很多病症都是由于气血运行不畅造成的。人体的四肢百骸和五脏六腑都受气血濡养，一旦气血瘀滞，人体的经络就会受阻，从而导致相应部位的瘀肿疼痛，这就是所谓的“不通则痛”。经筋疗法就是在经筋学理论的指导下，运用各种手法排除十二经筋通道上的障碍，以维持人体气血的正常运行。

经筋疗法是一种传统的中医疗法，它将全身的筋肉联系成为一个有机的整体，把对筋肉的认识提升到了一个新的高度，并扩展了相关疾病的治疗手段。现代医学研究表明，经筋疗法对很多疾病都有独特的疗效，它对外可以用于治疗肌肉、骨骼和关节的损伤及痹、痿、瘫等病症；对内可以调节脏腑气血、阴阳，诸如脘腹胀满作痛和便秘等常见的不适症状，是中医临床上比较实用的治疗手法。

首先，经筋疗法可以通过揉、按、推、拿等最基本的手法来改善人体

的血液循环，增进人体对代谢物和瘀肿的吸收，消除筋伤部位的肌肉痉挛，使经筋得到气血的濡养，病痛得以祛除。

其次，经筋疗法对于由风寒湿邪入侵导致的组织充血、粘连、肿胀也有很好的治疗效果。它可以宣通散结，剥离粘连的经筋，使紧张的肌肉得到放松，消除痉挛，软化阳性反应物，消除炎症。

再次，对于经筋不同程度的错位引发的筋出槽、骨错缝等，经筋疗法可以通过理筋整复等手法及时对其进行纠正和整复，使筋脉复位，气血畅通，以促进受损组织的康复。

最后，当人久病体虚或者年老体衰的时候，人体的气血运行就会出现迟滞、凝瘀，从而导致血不荣筋、肌肉萎缩、困倦无力。对于这种情况，经筋疗法可以疏通经络，加速人体血液循环，增进人体新陈代谢，使筋肉得到气血濡养，使人体内在各组织之间的生理机能达到自然和谐，维持人体的整体健康状态。

经筋疗法长期湮没于民间，得不到重视。现如今，随着人们生活水平的提高，人们越来越重视回归自然的绿色疗法。在这种时代趋势下，经筋疗法重获重视，在现代科学技术的参与下变得更加完善和成熟。作为一种历经数千年的中医疗法，经筋疗法具有广泛的发展前景，相信在越来越多的有识之士的关注和参与之下，经筋疗法一定会重放光彩。

本书分为八章，前三章主要介绍了经筋疗法的一些基础知识，比如经筋的基本概念、经筋疗法的基本治疗手法、经筋养生保健等内容。第四章至第八章主要介绍了内科、外科、妇科及男科、神经科等各科疾病的经筋疗法，每种病症都分为病症概述、致病原因、查找筋结、治疗方法和预防措施等部分。同时，我们还为读者精选了大量传统中医的按摩医术作为辅助疗法进行配合治疗，希望能对治愈患者的各种疾病有所帮助。

● 阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做出说明，帮助读者提高阅读效率。

全图解十二经络调筋术

标题

从这里开始我们的阅读旅程

书名

时刻提醒你阅读的是哪本书

精彩正文

简单易懂的文字，让你轻松读懂我们想要传达的知识

064 胆囊炎

十二经络调筋术

胆囊炎是细菌性感染或化学因素引起的胆囊炎症性疾病。是胆囊的常见病，多发生于30~55岁的中年人，女性患病较男性为多。胆囊炎常呈慢性发作于餐后或饱食后腹痛，疼痛可放射至右肩部、背部或肋下区、嗝气等症候。患者在进餐或进食后即有恶心、呕、或有脂肪、老年患者可能无临床症状，称无症状性胆囊炎。

● 致病原因

1. 感染：来自肠道、胆道或经血而液或淋巴途径的细菌上行至胆囊，引发胆囊炎。此外，真菌、寄生虫感染也可导致胆囊炎。
2. 代谢紊乱：胆固醇的代谢发生紊乱时，可导致胆固醇沉积于胆囊黏膜而引起慢性胆囊炎。
3. 血管病变：胆囊壁血管病变可导致胆囊黏膜缺血，从而引起胆囊收缩功能降低或丧失，最终导致胆囊壁纤维化，引发胆囊炎。
4. 胆囊动力障碍：胆囊张力和动力变异、排空时间延长、胆囊增大等因素会引发胆囊壁增厚和纤维化，并伴有慢性炎症。

● 检查筋结

首先让患者取坐位或仰卧位，然后施治者沿着患者腰部部位的是太阳经筋和足太阳经筋循行区域进行检查。患者第6至第9胸椎棘突旁会有固定痛点，另外，在患者背部的胆俞穴和胆俞穴及其周围也可能有筋结或条索状物。

● 治疗步骤

经筋疗法治疗胆囊炎，要先采取点法、按法、推法和擦法。
首先，患者取仰卧位，施治者握拳，用拇指或食指、以指端点按患者背部胆俞穴和胆俞穴附近的那些区域，操作3~5分钟，以激发经气之。
然后，施治者用手掌掌根或鱼际部位按压筋结区域，至患者局部酸痛为止，以推力逐渐透至患者深层筋内。
接着采用推法。施治者以肘部着力进行推按，作用于患者第6至第9胸椎棘突周围，上下推按1~3分钟。
最后，施治者以手掌鱼际紧贴患者筋结区皮肤，作直线来回的摩擦，至筋结区的皮肤产生温热感为止，以达到温通的目的。

● 预防措施

1. 注意饮食：食物以清淡为宜，少食油腻和性、热的食物。
2. 避免长时间静坐不动，平常要多走动，多运动。

063 胃下垂

十二经络调筋术

胃下垂是指胃的位置低于正常位置，或胃下垂于正常位置以下。

● 致病原因

1. 体质因素：体弱、消瘦、肌肉松弛、胃下垂。
2. 腹内因素：在腹内、腹水大量堆积。
3. 十二指肠溃疡。
4. 长期腹内劳力、运动或劳动也可引起。

● 检查筋结

首先让患者取仰卧位，检查胃下垂的固定筋结。此外，患者足跟筋结。

● 治疗步骤

检查到筋结之后，首先，患者取仰卧位，施治者用右手拇指或食指、以指端点按患者足跟筋结，以达筋结。最后改用推法、揉法，操作3~5分钟。

● 预防措施

1. 宜少食多餐，少食的食物。
2. 饭后不要参加剧烈的运动。
3. 保持心情愉快。
4. 平常要积极参加体育锻炼。
5. 患有慢性胃病。

174

4 脚法
脚法是指以手大鱼际紧贴筋结区皮肤，作直线来回的摩擦，至筋结区的皮肤产生温热感为止。

180

精彩图解

精致的人工手绘插图将文中重点、难点内容直观地表现出来，使人一看就懂

胃下垂的经筋疗法

检查筋结

检查筋结方法 施治者以轻柔快捷的方式循胃经患者足阳明经筋走向探查筋结。



上脘穴
上腹部，前正中线上，
脐中上5寸。

下脘穴
上腹部，前正中线上，
脐中上2寸。

胃下垂患者因胃周韧带松弛或韧带弹性减弱，胃体自然下垂，患者高腰束上腹后，于腹内可闻及肠鸣声也常伴有逆蠕动。

治疗步骤

- 1 点法**
患者取仰卧位，施治者以拇指点按患者的上脘穴、中脘穴、下脘穴和廷脐周缘，手法要轻柔，以患者能耐受为度，操作3~5分钟。
- 2 揉法**
施治者松手取以掌根着力于腹前部结区，用半腕带动前臂进行轻柔揉按，操作3~5分钟。
- 3 擦法**
施治者以手掌大鱼际紧贴患者结区的皮肤，做直线往返的摩擦，操作3~5分钟，以患者结区产生温热感为度。

穴位按摩辅助治疗



胃俞穴
背部，第12胸椎棘突下，宽1.5寸。

三焦俞
背部，第10胸椎棘突下，宽1.5寸。

采用穴位按摩的方法进行辅助治疗，对于治疗胃下垂有良好的疗效。其手法为：以手指按揉患者的胃俞穴和三焦俞，持续3分钟。

章名
总述这一章讲了什么

流程图表
详细地列出治疗过程的每一步骤，只要按图索骥，就可将疾病一扫而光

检查筋结方法 施治者以轻柔快捷的方式循胃经患者足阳明经筋走向探查筋结。

胃下垂患者因胃周韧带松弛或韧带弹性减弱，胃体自然下垂，患者高腰束上腹后，于腹内可闻及肠鸣声也常伴有逆蠕动。

施治者以拇指点按患者的上脘穴、中脘穴、下脘穴和廷脐周缘，手法要轻柔，以患者能耐受为度，操作3~5分钟。

施治者松手取以掌根着力于腹前部结区，用半腕带动前臂进行轻柔揉按，操作3~5分钟。

施治者以手掌大鱼际紧贴患者结区的皮肤，做直线往返的摩擦，操作3~5分钟，以患者结区产生温热感为度。

采用穴位按摩的方法进行辅助治疗，对于治疗胃下垂有良好的疗效。其手法为：以手指按揉患者的胃俞穴和三焦俞，持续3分钟。

064
181

Contents 目录

易筋经十二式 / 010

第一章 什么是经筋

01 经筋 / 024

02 经筋与经络 / 026

03 络缀形体、着藏经络的防护墙 / 028

04 各司其职、各主其病的十二经筋 / 029

05 手太阴经筋 / 030

06 手阳明经筋 / 032

07 手少阴经筋 / 034

08 手厥阴经筋 / 036

09 手太阳经筋 / 038

10 手少阳经筋 / 040

11 足阳明经筋 / 042

12 足太阴经筋 / 044

13 足太阳经筋 / 046

14 足少阳经筋 / 048

15 足少阴经筋 / 050

16 足厥阴经筋 / 052

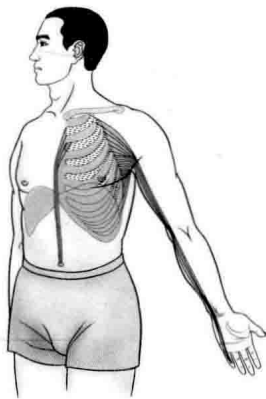
第二章 什么是经筋疗法

17 经筋疗法简史 / 056

18 经筋有问题，后果很严重 / 058

19 经筋疾病的致病因素 / 060

全图解十二经络调筋术



手少阴经筋

手少阴经筋始于小指，终于腰部。如果在其循行范围内出现问题，人体经常会出现胸痛、心悸、失眠以及神志失常等症。



肘按法

此法是以屈肘的肘尖为作用点，来按压相关经筋区域的手法。其按法的压力较大，刺激性较强，适用于下肢、腰背部的按压。



患肢滑车牵拉

将定滑轮固定于头部上方，将绳索穿入其中，双手持握绳索两端，然后用健肢牵拉患肢，使其尽力上举，加大肩关节活动幅度。



手臂后伸摩背

单手向后伸到背部最高处，在另一手的辅助下依次从上至下按摩背部。

20 经筋疗法的功效 / 062

21 四招让你快速诊断经筋疾病 / 063

22 按法

你不可不学的理筋手法(一) / 064

23 点法和滚法

你不可不学的理筋手法(二) / 066

24 推法

你不可不学的理筋手法(三) / 068

25 叩击法

你不可不学的理筋手法(四) / 070

26 揉法和拿法

你不可不学的理筋手法(五) / 072

27 摇法

你不可不学的理筋手法(六) / 074

28 擦法和拨法

你不可不学的理筋手法(七) / 076

29 坚持三项施治原则不动摇 / 078

30 经筋疗法的适应证和禁忌证 / 079

第三章 经筋保健养生

31 十二经筋疏通法 / 082

32 经筋病症的康复训练方法 / 094

第四章 外科疾病经筋疗法

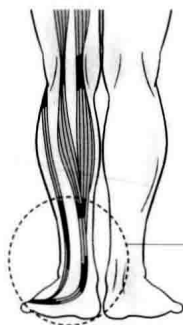
33 偏头痛 / 116

34 落枕 / 118

35 颈椎病 / 120

36 肩周炎 / 122

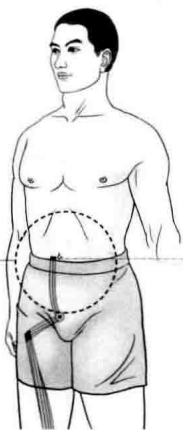
37 腰椎间盘突出 / 124



足太阳经筋在脚跟的分布区域是足跟痛的固定筋结点产生区域

足跟痛

足跟痛多与劳损和退行性病变有密切关系，肥胖者和老年人常发此病。此外，过度负重或长时间行走者也是易发此症的高危人群。



腹泻的固定筋结常存在于足太阳经筋循行于腹部的区域

腹泻

腹泻是一种常见症状，其症状为排便次数过多，粪质稀薄、水分增加，粪便含未消化食物或脓血、黏液。此外，腹泻还常伴有肛门重坠、脱垂等不适症状。

- 38 腰肌劳损 / 126
- 39 颞颌关节紊乱症 / 128
- 40 急性腰扭伤 / 130
- 41 踝关节扭伤 / 132
- 42 肩部扭挫伤 / 134
- 43 牵拉肩 / 136
- 44 膝部滑囊炎 / 138
- 45 膝关节损伤 / 140
- 46 足跟痛 / 142
- 47 网球肘 / 144
- 48 肋软骨炎 / 146
- 49 腿肚转筋 / 148
- 50 梨状肌综合征 / 150
- 51 骶髂关节病 / 152
- 52 项背肌筋膜炎 / 154

第五章 内科疾病经筋疗法

- 53 咳嗽 / 158
- 54 咽部异物感 / 160
- 55 呃逆 / 162
- 56 胃痛 / 164
- 57 腹泻 / 166
- 58 便秘 / 168
- 59 长期低热 / 170
- 60 糖尿病 / 172
- 61 慢性鼻炎 / 174
- 62 胃下垂 / 176

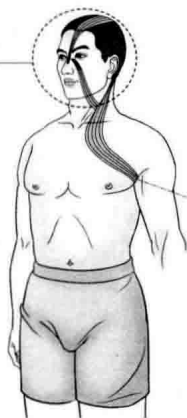
眩晕常在手阳明经筋经头面和颈肩的部位有固定筋结



眩晕

眩晕是目眩和头晕的总称，以眼花、视物不清和昏暗发黑为眩；以视物旋转、双腿不能站立为晕，因两者常同时并见，故称眩晕。

高血压通常会在足少阳经筋经过颈部、头颈部和耳后等部位的区域有固定筋结



高血压

此症是一种以动脉血压升高为主要表现的疾病，其舒张压往往持续超过12千帕，并伴有眩晕、头痛、头胀、耳鸣、心慌、手指发麻、面红等症状。

63 胆囊炎 / 178

第六章 妇科男科疾病经筋疗法

64 排尿异常 / 182

65 阳痿 / 184

66 痛经 / 186

67 月经不调 / 188

68 前列腺炎 / 190

69 更年期综合征 / 192

70 子宫脱垂 / 194

71 闭经 / 196

72 乳少 / 198

第七章 神经科疾病经筋疗法

73 眩晕 / 202

74 失眠 / 204

75 面瘫 / 206

76 耳鸣耳聋 / 208

77 视力异常 / 210

78 三叉神经痛 / 212

79 胁痛 / 214

第八章 心脑血管疾病经筋疗法

80 高血压 / 218

81 心律失常 / 220

82 类冠心病 / 222

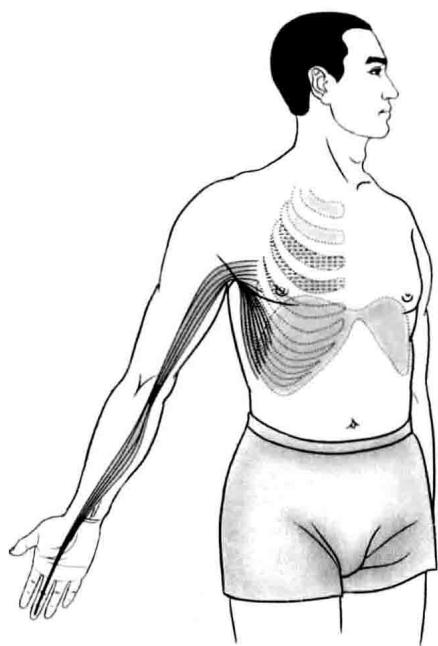
83 脑卒中后遗症 / 224

附录 本书所用穴位精选简介 / 226



全图解十二经络 调筋术

《健康大讲堂》编委会 ○ 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



打通经筋 远离病痛



所谓经筋，其实就是人体经脉系统的一个组成部分，是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系，其主要作用是连接并约束筋肉、骨骼，保持人体正常的运动功能，就如《素问·痿论》所说：“宗筋主束骨而利机关也。”有连缀四肢百骸，主司关节运动的作用。其功能有赖于经络气血的濡养，并受十二经脉的调节。经筋共分十二条，分别为手足三阴三阳，其走向也与各从属的经脉大体相同。

有关经筋的记载，最早见于《灵枢·经筋》。最初的时候，古人将经筋与经脉混称为“筋脉”，直至《灵枢·经筋》中，“筋”的观念才发展形成了一个相互关联的系统。《灵枢·经筋》将全身经筋系统分为十二条，提出了每条经筋的走向和病候、病名，并在此基础上提出了“以知为度，以痛为膺”的治疗原则，奠定了经筋疗法的理论基础。

中医认为，人体的很多病症都是由于气血运行不畅造成的。人体的四肢百骸和五脏六腑都受气血濡养，一旦气血瘀滞，人体的经络就会受阻，从而导致相应部位的瘀肿疼痛，这就是所谓的“不通则痛”。经筋疗法就是在经筋学理论的指导下，运用各种手法排除十二经筋通道上的障碍，以维持人体气血的正常运行。

经筋疗法是一种传统的中医疗法，它将全身的筋肉联系成为一个有机的整体，把对筋肉的认识提升到了一个新的高度，并扩展了相关疾病的治疗手段。现代医学研究表明，经筋疗法对很多疾病都有独特的疗效，它对外可以用于治疗肌肉、骨骼和关节的损伤及痹、痿、瘫等病症；对内可以调节脏腑气血、阴阳，诸如脘腹胀满作痛和便秘等常见的不适症状，是中医临床上比较实用的治疗手法。

首先，经筋疗法可以通过揉、按、推、拿等最基本的手法来改善人体

的血液循环，增进人体对代谢物和瘀肿的吸收，消除筋伤部位的肌肉痉挛，使经筋得到气血的濡养，病痛得以祛除。

其次，经筋疗法对于由风寒湿邪入侵导致的组织充血、粘连、肿胀也有很好的治疗效果。它可以宣通散结，剥离粘连的经筋，使紧张的肌肉得到放松，消除痉挛，软化阳性反应物，消除炎症。

再次，对于经筋不同程度的错位引发的筋出槽、骨错缝等，经筋疗法可以通过理筋整复等手法及时对其进行纠正和整复，使筋脉复位，气血畅通，以促进受损组织的康复。

最后，当人久病体虚或者年老体衰的时候，人体的气血运行就会出现迟滞、凝瘀，从而导致血不荣筋、肌肉萎缩、困倦无力。对于这种情况，经筋疗法可以疏通经络，加速人体血液循环，增进人体新陈代谢，使筋肉得到气血濡养，使人体内在各组织之间的生理机能达到自然和谐，维持人体的整体健康状态。

经筋疗法长期湮没于民间，得不到重视。现如今，随着人们生活水平的提高，人们越来越重视回归自然的绿色疗法。在这种时代趋势下，经筋疗法重获重视，在现代科学技术的参与下变得更加完善和成熟。作为一种历经数千年的中医疗法，经筋疗法具有广泛的发展前景，相信在越来越多的有识之士的关注和参与之下，经筋疗法一定会重放光彩。

本书分为八章，前三章主要介绍了经筋疗法的一些基础知识，比如经筋的基本概念、经筋疗法的基本治疗手法、经筋养生保健等内容。第四章至第八章主要介绍了内科、外科、妇科及男科、神经科等各科疾病的经筋疗法，每种病症都分为病症概述、致病原因、查找筋结、治疗方法和预防措施等部分。同时，我们还为读者精选了大量传统中医的按摩医术作为辅助疗法进行配合治疗，希望能对治愈患者的各种疾病有所帮助。

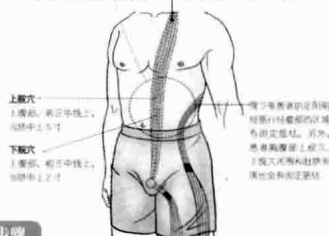
精彩图解

精致的人工手绘插图将文中重点、难点内容直观地表现出来，使人一看就懂

胃下垂的经筋疗法

检查筋结

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。



治疗步骤

- 1 点压**
患者取仰卧位，施治者以拇指点压患者的上腹穴、中腹穴、下腹穴和肚脐周围，手法要轻柔，以患者能接受为度，操作3~5分钟。
- 2 揉法**
施治者给松手腕，以掌根着力于腹部筋结区，用半腕带动前臂进行轻轻揉按，操作3~5分钟。
- 3 擦法**
施治者以手掌大鱼际紧贴患者筋结区的皮肤，做直线往返的摩擦，操作3~5分钟，以患者筋结区产生温热感为度。

穴位按摩辅助治疗



采用穴位按摩的方法进行辅助治疗，对于治疗胃下垂有良好的疗效。其手法为：以手指按压患者的胃俞穴和三焦俞，持续3分钟。

章名
总述这一章讲了什么

流程图表
详细地列出治疗过程的每一步骤，只要按图索骥，就可将疾病一扫而光

第五章
胃下垂的经筋疗法

063

179

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

检查筋结方法：施治者以轻轻揉按的方式循着患者足阳明经走向探查筋结。

064

181

Contents

目录

易筋经十二式 / 010

第一章 什么是经筋

01 经筋 / 024

02 经筋与经络 / 026

03 络缀形体、着藏经络的防护墙 / 028

04 各司其职、各主其病的十二经筋 / 029

05 手太阴经筋 / 030

06 手阳明经筋 / 032

07 手少阴经筋 / 034

08 手厥阴经筋 / 036

09 手太阳经筋 / 038

10 手少阳经筋 / 040

11 足阳明经筋 / 042

12 足太阴经筋 / 044

13 足太阳经筋 / 046

14 足少阳经筋 / 048

15 足少阴经筋 / 050

16 足厥阴经筋 / 052

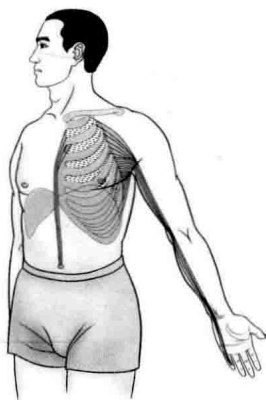
第二章 什么是经筋疗法

17 经筋疗法简史 / 056

18 经筋有问题，后果很严重 / 058

19 经筋疾病的致病因素 / 060

全图解十二经络调筋术



手少阴经筋

手少阴经筋始于小指，终于腰部。如果在其循行范围内出现问题，人体经常会出现胸痛、心悸、失眠以及神志失常等症。



肘按法

此法是以屈肘的肘尖为作用点，来按压相关经筋区域的手法。其按法的压力较大，刺激性较强，适用于下肢、腰背部的按压。