

每天拉筋10分钟 远离亚健康

从头到脚的拉筋妙方，放松身体和心灵，让您筋长一寸，寿延十年

10

10分钟

- 7 种亚健康松筋术
- 11 种美颜塑形方
- 12 种疼痛拉拉筋
- 10 种常见运动损伤应急法
- 6 类经络瑜伽拉筋妙方

杜江榕 〇 编著

甘肃科学技术出版社

拉筋、拍打可以舒筋活络，
减少疾病的发生，
让您拥有健康的体魄

“零”

病痛！

每天拉筋10分钟 远离亚健康

杜江榕◎编著

图书在版编目(CIP)数据

每天拉筋10分钟, 远离亚健康/杜江榕编著. -- 兰州: 甘肃科学技术出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5424-2424-2

I. ①每… II. ①杜… 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231982号

每天拉筋10分钟, 远离亚健康

MEITIAN LAJIN 10 FENZHONG, YUANLI YAJIANKANG

杜江榕 编著

出版人 王永生

责任编辑 毕伟

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 甘肃科学技术出版社

社址 兰州市读者大道568号 730030

网址 www.gskejipress.com

电话 0931-8773238 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)

京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

发行 甘肃科学技术出版社 印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开本 720mm×1016mm 1/16 印张 10.5 字数 230千字

版次 2018年1月第1版 印次 2018年1月第1次印刷

印数 1~6000

书号 ISBN 978-7-5424-2424-2

定价 32.80元

图书若有破损、缺页可随时与本社联系: 0755-82443738

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用

未经同意, 不得以任何形式复制转载



Preface 序言

在现代生活环境的改变和巨大压力之下，许多人往往出现各种不堪重荷的表现，有人头痛、眩晕、乏力，有人易疲劳、心情烦躁，有人精神不振、失眠，也有人血压偏高、血糖偏高……这些不堪重荷的表现看似疾病，进行相关疾病检查时却往往达不到疾病的标准。这就是多数人所了解的亚健康状态，简单来说就是一种似病非病的状态，这种状态若不加以调节，将演变成为疾病状态，给人们的身体和生活造成更大的影响和伤害。

古语云：“百病从筋治，筋柔百病愈”，可见筋与健康关系之密切。无论是中国传统的健身保健操易筋经、五禽戏、八段锦、太极拳，还是现代的体操、健身操、瑜伽，都很重视拉筋健身。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。

作为一本学习拉筋帮助人们远离亚健康的生活保健书，本书有着非常实用的价值，可以让读者了解拉筋的各种方法和具体操作。本书以亚健康的概念、表现及引起亚健康的因素开篇，进一步讲述拉筋如何改善亚健康。逐一分析了拉筋的分类、好处、技巧及常见问题，详细介绍牛角松筋术及经络瑜伽的理论基础、牛角松筋术在养颜塑形和亚健康方面的具体应用、日常生活中实用的经络瑜伽术、日常疼痛的常用拉筋方法，以及常见运动损伤的拉筋方法。最后还介绍了一些简便的日常按摩方法及对生活误区的解读。

本书科学实用，讲解深入浅出，适合各类人群阅读使用。书中还配以大量图片，其中拉筋动作以插画的形式呈现，改变以往其他操作类图片单调沉闷的风格，有着活泼生动的画面感，使读者能够更加直观地学习和掌握拉筋的方法，并快速运用到自己的生活中，达到摆脱亚健康状态和维护健康的目的。

CONTENTS 目录

第一章

亚健康与拉筋，你不知道的那些事儿

- 002 亚健康是不是“病”？
- 003 亚健康有哪些症状？
- 004 引起亚健康的因素有哪些？
- 005 你是否处于亚健康状态？
- 006 学会拉筋，摆脱亚健康
- 007 你不可不知的拉筋分类
- 009 牛角松筋术，为健康添活力
- 014 经络瑜伽，从古至今的保健秘方
- 017 拉筋的好处你都知道吗？
- 020 拉筋的常见问题及注意事项
- 022 要拉好筋就要多懂些技巧
- 024 生活中常见的 9 种筋缩现象
- 026 小心！爱运动的人也会筋缩



第二章

妙用牛角松筋术，告别亚健康状态

- 028 空调病
- 030 头痛
- 032 心悸
- 034 失眠
- 036 消化不良
- 038 便秘
- 040 抑郁症



第三章

别样美颜塑形方，尽在牛角松筋术

- 044 皮肤美白
- 046 光滑美肤
- 048 祛斑
- 050 淡化眼周细纹
- 052 水润双唇
- 054 乌黑秀发
- 056 V型小脸
- 058 迷人胸部
- 060 纤细腰腹
- 062 丰润翘臀
- 064 修长美腿



疼痛可轻可重，日常止痛拉拉筋

- 068 颈椎病
- 071 咀嚼肌疲劳
- 073 胸痛
- 075 肩膀痛
- 078 网球肘
- 081 背部酸痛
- 084 腰部疼痛
- 087 大腿疼痛
- 090 坐骨神经痛
- 093 膝盖疼痛
- 096 脚踝扭伤
- 099 脚趾发麻

10 种常见运动损伤与拉筋法

- 102 足球——脚部活动多，预防脚踝扭伤
- 105 篮球——肢体碰撞，当心急性肌肉损伤
- 108 自行车——缩短骑行时间，小心扭擦伤
- 111 跑步——尽享奔跑的愉悦，勿忽视身体损伤
- 114 游泳——增强心肺功能，留意肩伤腰痛
- 117 羽毛球——快速移动时，避免手肘膝盖受伤
- 120 滑雪——强化肢体协调性，避免膝盖拉伤
- 122 轮滑——地上飞舞，留意下肢疼痛劳损
- 124 棒球——投手注意肩伤，击者留心腰伤
- 126 排球——四肢协调配合，当心肩、腕部损伤

第六章

日益盛行的拉筋秘术——经络瑜伽

- 130 令你容光焕发的清晨瑜伽
- 132 塑形展臂式瑜伽
- 133 消除疲劳的四种经络瑜伽
- 135 防治肠胃病的三种经络瑜伽
- 137 经络瑜伽消除肩颈痛
- 140 孕妇瑜伽，一场身心的“较量”

第七章

亚健康按摩法 + 日常误区解读

- 144 适当按摩，轻松面对亚健康
- 150 日常生活中的几个误区解读



亚健康与拉筋， 你不知道的那些事儿

在现代科技不断发展、人们生活水平不断提高的时代背景下，越来越多的人开始出现一种介于健康与疾病之间的亚健康状态，这种状态困扰和影响着人们的正常生活。既然是介于健康与疾病之间，寻求医疗的帮助未必能有所改善，而适合人人进行练习的拉筋术正悄然走进人们的生活中……



亚健康是不是“病”？

健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常，体质健壮、精力充沛，并具有健全的身心和社会适应能力的状态。中医学认为健康的人——“平人”，其机体处于阴阳平衡、气血调和、形与神俱的状态，强调机体生理健康与心理健康的协调统一性。

世界卫生组织对个体健康提出了十条标准：

- 1.有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；
- 2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
- 3.善于休息，睡眠良好；
- 4.应变能力强，能适应环境的各种变化；
- 5.能够抵抗一般性感冒和传染病；
- 6.体重适当，身体匀称，站立时头、臂、臀的位置协调；
- 7.眼睛明亮、反应敏锐；
- 8.牙齿清洁、无空洞，无痛感，牙龈颜色正常、无出血现象；
- 9.头发有光泽，无头屑；
- 10.肌肉皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

这十条标准也可用“五快”来概括，即吃得快、说得快、睡得快、走得快、便得快。

亚健康是介于健康和疾病的中间状态，指人的身体功能无明显或明确的疾病表现，在相当高水平的医疗机构经系统检查和单项检查，未发现疾病，而本人确实存在身体、心理上的种种不适，对外界的适应能力有不同程度的减退。这类人群在身心情感方面处于健康和疾病之间的健康低质量状态。虽然常有易疲劳、烦躁、紧张、失眠、精神不振、缺乏食欲、易感冒、稍动即累等功能异常的表现，却又达不到疾病的诊断标准，无法给予明确的病名诊断。

亚健康有哪些症状？

亚健康人群的症状常表现在以下几个方面：

01 躯体亚健康

主要表现为不明原因或排除疾病原因的面色无光泽或晦暗、皮肤粗糙、易疲劳、活动后心慌气短、四肢酸软或疼痛、毛发易脱落、眼睛干涩、视物模糊、听力下降、食欲不振、便秘、尿频、尿急、月经不调、性功能下降等。

02 心理亚健康

表现为精神不振或紧张、头晕、头痛、睡眠异常、心情抑郁、焦虑不安或急躁易怒、情绪不稳定、脾气暴躁、思维不清晰、记忆力下降、注意力不集中、缺乏或丧失信心、遇事犹豫不决。

03 潜病亚健康

表现为体检中发现了一些生物参数偏离了正常范围，但够不上疾病的诊断标准，临床上也无明显不适，可能是某些疾病的病前生理病理改变。例如，血压偏高（临界高血压）、血脂偏高、血糖偏高，但未达到高血压、高脂血症、糖尿病的诊断标准。

04 社会适应性亚健康

难以适应工作、生活、学习等环境，不能坦然面对挫折，人际关系协调欠佳，家庭不和睦，自我认同感较差，幸福感较差。角色错位和不适应是社会适应性亚健康的集中表现。



引起亚健康因素有哪些？

引起亚健康的因素较多，主要包括以下几个方面：

01 不良的饮食生活习惯

高脂肪、高蛋白、高热量的饮食结构，过饥过饱的饮食不均衡状态，酗酒的生活方式等，易于造成消化系统功能的损害，日积月累而导致亚健康状态。

02 工作压力大

现代社会，工作节奏快、竞争比较激烈，工作时间长、强度大，睡眠时间短等现象已经成为都市生活的主旋律，导致身体长期处于不能正常休息和放松的状态。睡眠不足则使人体体力、脑力下降，反应迟钝，精力不能集中，日久的身体和精神上疲乏，工作、学习不适应，工作、学习能力下降，进而影响全身的正常功能，导致亚健康状态的出现。

03 精神心理因素

现实生活中面临诸多理想与现实的矛盾，如学业、择偶、工作、交往、情感等，在许多人身上都不同程度地存在着抑郁心理、嫉妒心理、虚荣心理、求全心理、矛盾心理等。当不良的精神因素打乱了心理平衡状态或超越了自身可调节的范围，则造成亚健康或病理状态。

04 缺乏运动

适当的运动可促进全身的新陈代谢，去腐生新，增强体质。但如果长时间缺乏运动，则易影响气血的正常运行，日久而出现亚健康状态。

05 不良环境因素

噪声、红外线、紫外线、电磁波、放射线等物理性的环境污染会导致听力、视力下降，精神不集中；化工污染物、农药等化学环境污染则容易引起呼吸道疾病，并影响儿童智力及遗传基因突变等；大气污染更是无处不在。此外，长期处于压抑、抑郁、孤独的生存环境中，会影响人的正常情绪及心理健康，如不能及时调节或找到适当的释放机会，易影响神经系统出现烦躁、易怒、焦虑、失眠等症状，表现出心理方面的亚健康状态。

你是否处于亚健康状态？

出现躯体症状、精神心理症状、社会适应能力下降等方面的表现中任何一条，并经系统检查排除可能导致该症状的疾病者，即可判定为亚健康。到目前为止检测亚健康状态的方式无外乎自测和他测两种。“他测”是依靠仪器测定，“自测”是自我测定。自我测定方法可通过相关健康问卷或量表进行健康状态测评。

亚健康状态自测表

对照一下自测表，如果你的积累总分超过30分，表明健康已敲响警钟；如果积累总分超过50分，赶紧去医院找医生，调整自己的心理，或是好好地休息一段时间。

- 1.早上起床时有持续的头发掉落（5分）
- 2.感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆（3分）
- 3.昨天想好的事，今天怎么也想不起来了，近些天经常出现这种情况（10分）
- 4.害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦（5分）
- 5.不想面对同事和上司，有自闭症式的渴望（5分）
- 6.工作效率下降，上司已表达了对你的不满（5分）
- 7.工作1小时后就感到身体疲倦、胸闷气短（10分）
- 8.工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是无明火很大，但又没有精力发作（5分）
- 9.一日三餐，进餐甚少，排除天气因素，即使非常适合自己口味的菜也食之无味（5分）
- 10.盼望早早地逃离办公室，为的是能回家躺在床上休息片刻（5分）
- 11.对城市的污染和噪音非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水和休息身心（5分）
- 12.不再像以前那样热衷与朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉（5分）
- 13.晚上经常睡不着，睡着了也老是做梦，睡眠质量低（10分）
- 14.体重有明显的下降趋势，早上起来发现眼眶深陷、下巴突出（10分）

学会拉筋，摆脱亚健康

中医学认为，人体结构一旦失去平衡，就可能在不平衡的地方产生酸、麻、胀、痛等现象，而这些酸、麻、胀、痛，其实是一种信号，表明人体某些器官功能的衰退，表示着筋肉、骨骼结构平衡的紊乱，也就是筋肉、骨骼结构上出现了不平衡。筋肉、骨骼结构平衡紊乱后，势必影响经脉和五脏六腑的正常结构与功能，临床上早期表现出各种不适的亚健康状态。因此，要改变或者摆脱我们的亚健康状态，就要使筋肉、骨骼结构恢复平衡，从而使机体结构达到上下平衡、左右平衡、阴阳平衡、五行平衡，使五脏六腑的机能达到最佳状态。

因此要改变或者摆脱我们的亚健康状态，就要使筋肉、骨骼结构恢复平衡，从而使机体结构达到上下平衡、左右平衡、阴阳平衡、五行平衡，使五脏六腑的机能达到最佳状态。人体结构只要平衡，就没有所谓“病”的症状出现，也就使人体恢复了“健康状态”。任何病变都是有征兆的，人们只要对身体出现的一些如心悸、胸闷、失眠、虚汗、气短、眩晕等亚健康状态加以重视，并通过拉筋等方式来舒筋活络，保持体内的气血畅通，就能够达到中医“治未病”的目的。

“筋长一寸，寿延十年”。要想通过拉筋等舒筋活络的方式来防病治病，首先要善于识病。也就是说，经筋诊断可依身体整体结构的变化，再论局部机体后续的延伸；亦可直接以四肢末端论整体结构，至整体的病因病理；任何病变在身体的某一部分都有明显的线索可以遵循，且其线索均有相对应的线索存在。因为身体结构为求平衡，在对应的地方产生了所谓的代偿作用（病因），而在两相对应的中间形成压力（自觉不适）。辨明病因之后，通过采取相应的舒筋活络方法，往往能达到“手到病自除”的功效。



你不可不知的拉筋分类

从我们大部分人对拉筋的认识看来，拉筋作为健身运动前热身的一种方式，能够有效地防止肌肉拉伤。正确的拉筋方法能使身体的血液流畅，达到自愈和诊断身体的目的。

这里所说的拉筋，并不只是我们生活中所理解的狭义上的运动前热身的拉筋，而是通过调整经筋结构平衡，以舒筋活络的方式来防病治病的一类方式方法的统称。

拉筋的分类有两种，按拉筋时的状态可分为静态式拉筋法和动态式拉筋法；按拉筋时形式的不同，可分为肌肉拉伸（伸展）拉筋法、经络松筋法、经络瑜伽等，其中肌肉拉伸（伸展）拉筋法即为我们俗称的“拉筋”。

静态式拉筋法

静态式拉筋法又分为静态拉筋、被动式拉筋和主动式拉筋。

1. 静态拉筋

通过某种拉筋姿势，让想要伸展的肌肉（或肌群）受到一定的延展压力。不管是拮抗肌群或主动肌群，都处于放松状态，然后再对要伸展的肌肉（或肌群）施加压力，接着维持这种姿势一段时间，让目标肌群获得伸展。



2. 被动式拉筋

这类拉筋法与静态拉筋非常相似，但需要有同伴或辅助器材帮忙。由于有外力介入，肌肉受力较大，因此这类拉筋法的风险也比静态拉筋法略微高些。所以必须慎选结实稳固的辅助器材。

3. 主动式拉筋

这种拉筋法是运用相反肌肉（拮抗肌）的力量，来伸展目标肌群（主动肌）。相反肌肉的收缩可以帮助主动肌放松，最典型的一个动作是把单脚往前尽量抬高，在没有同伴和器材辅助下维持这个姿势一段时间。

| 动态式拉筋法

动态拉筋法指的是牵涉到动态动作的一类伸展运动。运动者不再是停留在某一个动作上面，而是采取动作或跳跃的动作，借此延展肌肉或扩大关节的活动范围和柔软度。动态拉筋法又分为弹震式伸展、动态伸展和单一肌群主动伸展。

1. 弹震式伸展

弹震式伸展是利用快速摆动、弹动及反弹产生的动力，迫使身体部位超越平常的活动范围，这是过时的一种伸展法。弹震式伸展可能产生的危险超过其好处，选择其他的动态伸展方式可以达到更好的伸展效果。

2. 动态伸展

动态伸展运用克制或温和的弹动或摆动动作，让特定的身体部位达到其活动范围极限。这种伸展法会逐渐增加弹动或摆动的力道，但动作绝对不能急遂猛烈或失控。

3. 单一肌群主动伸展

单一肌群主动伸展法简称 AIS，可以将想要伸展的肌群单一隔离定位，进行两秒钟的伸展。其方法是收缩拮抗肌（即相反的肌群），迫使被伸展的肌群放松。

卧位拉筋法、立位拉筋法、颈位拉筋法、蹲式拉筋法从其命名来看则相对容易理解得多。卧位拉筋法是拉筋法中相对最安全的一种，这种拉筋方式是借助于拉筋凳，是相对来说是比较牢固的，所以这种拉筋的方式最适合老年人拉筋。蹲式拉筋法是最古老的自然拉筋法，其拉筋的部位之多甚至超过了卧位拉筋法。

在后面的章节中，我们将重点介绍肌肉伸展拉筋法、牛角松筋法和经络瑜伽。



牛角松筋术，为健康添活力

当人们自身调理不当时，可能会出现筋缩、筋结（粘连）、积存（关节积液）等经络阻塞的情况，这就需要运用松筋手法来舒活经筋对十二经脉所经过的肌肉组织，加以刺激活络与疏解分离使筋结松开，筋膜重整康复，恢复正常弹性与张力，使经络得到疏通，也使脏腑与经络联系顺畅，并通过经络正常运行及传达作用，达到脏腑内病外治的保健功效。

肌肉固化出现筋结时，人们常对重点穴位施行指压、脚底指压等疗法，或用各种油压舒缓放松按摩。然而，这些疗法往往在未将硬块组织筋肉疏松开以恢复其弹性、张力与正常伸展收缩功能的情况下，直接予以强硬手技整骨，容易对身体造成意外损伤。因此对施行者的专业技术要求极高，不适合人们日常居家使用。后经过实践，人们找到了一种可直接运用在筋结处疏通经络，且又适合人们居家使用的松筋手法——牛角松筋术，它是遵循传统经络学说精髓并结合肌肉组织结构原理创新开发的全方位保健方法。

牛角松筋术在继承古人“放筋路”的基础上，发扬其消除酸痛、健康保健的理念，循着全身经络与筋脉走向垂直，可针对浅层筋膜、深层筋膜、诸要穴，更可通过牛角工具敏锐的触感，采用点、线、面整体操作手法，轻而易举地发掘阿是穴、筋肉粘连等，结合具活化修护功效乳霜，使经脉气血运行顺畅，同时帮助软组织恢复正常功能，使脏腑功能维持健康。筋脉疏通后，再配以芳香精油做顺气按摩，帮助火气、乳酸代谢，以防止火气逆冲、筋结处再度粘连。由此可知，此全方位面面俱到的经络松筋术是最正确的经络保健手法，也是最适合现代人面临各种无名酸痛、身体不适症时，无须借助药物就能改善症状的第三类医疗辅助手法。

牛角松筋术的每一手法都是作用在筋膜与穴位处，故能轻易准确地帮受术者找出其筋脉不通之处，其着力所在筋膜与穴位处亦是受术者最在意的每一酸痛处。让筋膜产生的筋结松开，肌肉组织快速恢复弹性与功能，帮助身体气血筋脉运行顺畅，使筋柔与气血运行顺畅，机体功能正常运作，令身体种种不适之症状不药而愈，有效维护人体健康。

