

十二经络调筋术

速查

健康大学堂 13

全图解

3000分钟

视频课程

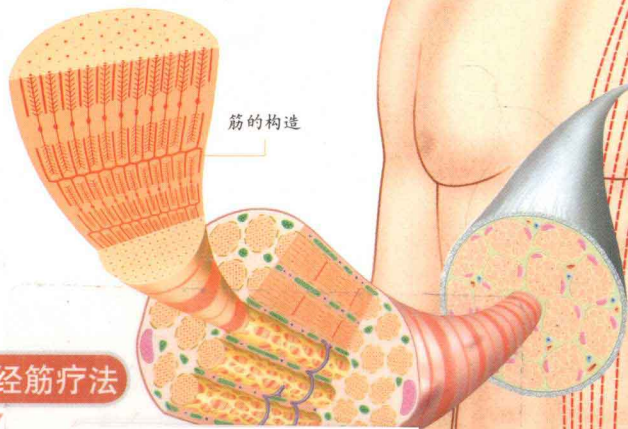
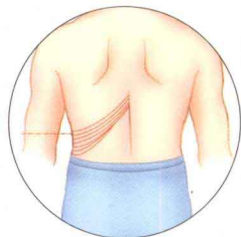
+

345幅

彩色插画精解

痛则不通，通则不痛 十二经筋疏通法让您远离病痛

- **调筋** 十二经筋疏通法，40种关节理筋法，打通周身经脉
- **易学** 足不出户，居家舒筋活络保健康复法



肋软骨炎经筋疗法

- 1 揉法** 患者取仰卧位，施治者着力于肋部筋结区，用手腕带按，以患者能够忍受为度。
- 2 推法** 以掌根或指腹为着力点按压于筋结区，沿着经筋走向缓缓推移，反复推按5~10次。
- 3 擦法** 施治者以手掌大鱼际或小鱼际紧贴患者筋结区的皮肤，作直线往返的摩擦，操作3~5分钟，直至患者筋结区产生温热感。

健康中国名家论坛编委会 编著

吉林出版集团有限责任公司

手太阳经筋

手阳明经筋

手少阳经筋

策 划：含章行·东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：张 超

装帧设计：含章行 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

十二经络调筋术 / 健康中国名家论坛编委会编著. —长春：
吉林出版集团有限责任公司, 2010.8

(健康大学堂)

ISBN 978-7-5463-3397-7

I. ①十… II. ①健… III. ①经筋-穴位疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135653号

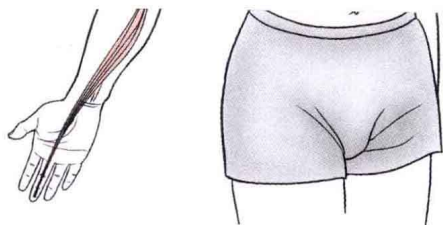
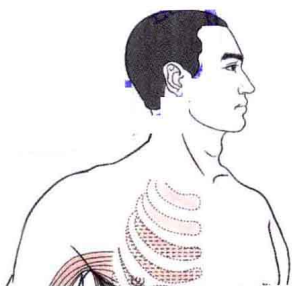
书 名：十二经络调筋术
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京市兆成印刷有限责任公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：16
字 数：230千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002(发行)
010-63109462(咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3397-7
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)



十二经络调筋术

健康中国名家论坛编委会 〇 编著



打通经筋让全身远离病痛

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。其功能有赖于经气气血的濡养，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，它外可以用于肌肉、骨骼和关节的损伤、痹、痿、瘫等病症；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。

当人体遭遇外伤时，患部就会产生酸胀、疼痛、麻木等症状。这时



候，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。

此外，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。第四至第八章主要介绍了内科、外科、妇科男科、神经科各种疾病的经筋疗法，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几个部分。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。



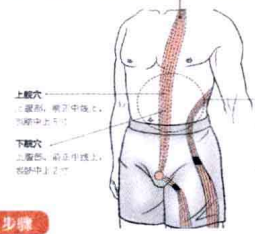
精彩图解

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

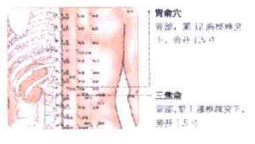
检查筋结方法：检查者以轻轻揉按的方式感受患者足阳明经筋走向探查筋结。



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、下脘穴和肚脐周围，手法要轻柔，以患者能够忍受为度，操作3~5分钟。
- 2 揉法**
施治者握松平足，以掌根着力于腹部病损区，向于腹中动筋处作伸屈球状，操作3~5分钟。
- 3 揉法**
施治者以手掌大鱼际部贴患者脐腹区皮肤，做直线往返的摩擦，操作3~5分钟，以患者筋结区产生热感为度。

穴位按摩辅助治疗



采用穴位按摩的方法进行治疗，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。

导语
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，就可将疾病一扫而空。

063

179

手法

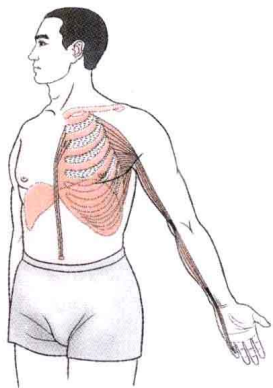
以肘部着力进行揉按，作用于第9胸椎棘突周围，上下推按

064

181



Contents 目录



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、失眠以及神智失常等症。



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。

【序言】打通经筋 让全身远离病痛 / 2
易筋经十二式 / 10

第一章 什么是经筋

001 经筋

人体建筑中的钢筋混凝土 / 24

002 经筋与经络 / 26

003 络缀形体、着藏经络的防护墙 / 28

004 各司其职、各主其病的十二经筋 / 29

005 手太阴经筋 / 30

006 手阳明经筋 / 32

007 手少阴经筋 / 34

008 手厥阴经筋 / 36

009 手太阳经筋 / 38

010 手少阳经筋 / 40

011 足阳明经筋 / 42

012 足太阴经筋 / 44

013 足太阳经筋 / 46

014 足少阳经筋 / 48

015 足少阴经筋 / 50

016 足厥阴经筋 / 52

第二章 什么是经筋疗法

017 经筋疗法简史 / 56

018 经筋有问题，后果很严重 / 58

019 经筋疾病的致病因素 / 60



患肢滑轮牵拉

将定滑轮固定于头部上方，将绳索穿入其中，双手紧握绳索两端，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。

020 经筋疗法的功效 / 62

021 四招让你快速诊断经筋疾病 / 63

022 按法

你不可不学的理筋手法（一） / 64

023 点法和滚法

你不可不学的理筋手法（二） / 66

024 推法

你不可不学的理筋手法（三） / 68

025 叩击法

你不可不学的理筋手法（四） / 70

026 揉法和拿法

你不可不学的理筋手法（五） / 72

027 摇法

你不可不学的理筋手法（六） / 74

028 擦法和拨法

你不可不学的理筋手法（七） / 76

029 坚持三项施治原则不动摇 / 78

030 经筋疗法的适应症和禁忌症 / 79

第三章 经筋保健养生

031 十二经筋疏通法 / 82

032 经筋病症的康复训练方法 / 94

第四章 外科疾病经筋疗法

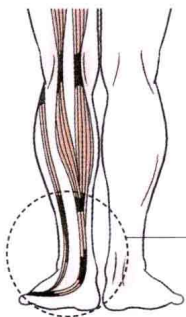
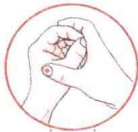
033 偏头痛 / 116

034 落枕 / 118

035 颈椎病 / 120

036 肩周炎 / 122

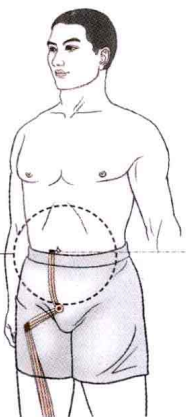
037 腰椎间盘突出 / 124



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变化有密切关系，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阴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。

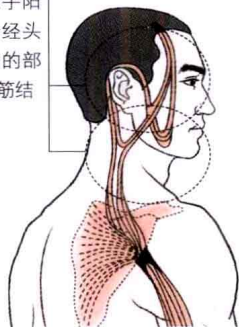
- 038 腰肌劳损 / 126
- 039 颞颌关节紊乱症 / 128
- 040 急性腰扭伤 / 130
- 041 踝关节扭伤 / 132
- 042 肩部扭挫伤 / 134
- 043 牵拉肩 / 136
- 044 膝部滑囊炎 / 138
- 045 膝关节损伤 / 140
- 046 足跟痛 / 142
- 047 网球肘 / 144
- 048 肋软骨炎 / 146
- 049 腿肚转筋 / 148
- 050 梨状肌综合征 / 150
- 051 骶髂关节病 / 152
- 052 项背肌筋膜炎 / 154

第五章 内科疾病经筋疗法

- 053 咳嗽 / 158
- 054 咽部异物感 / 160
- 055 呃逆 / 162
- 056 胃痛 / 164
- 057 腹泻 / 166
- 058 便秘 / 168
- 059 长期低热 / 170
- 060 胁痛 / 172
- 061 糖尿病 / 174
- 062 慢性鼻炎 / 176
- 063 胃下垂 / 178



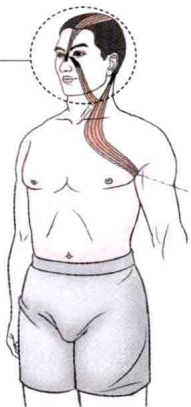
眩晕常在手阳明经筋行经头面部和颈肩的部位有固定筋结



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、头颞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，其血压往往持续超过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。

064 胆囊炎 / 180

第六章 妇科男科疾病经筋疗法

065 排尿异常 / 184

066 阳痿 / 186

067 痛经 / 188

068 月经不调 / 190

069 前列腺炎 / 192

070 更年期综合征 / 194

071 子宫脱垂 / 196

072 闭经 / 198

073 乳少 / 200

第七章 神经科疾病经筋疗法

074 眩晕 / 204

075 失眠 / 206

076 面瘫 / 208

077 耳鸣耳聋 / 210

078 视力异常 / 212

079 三叉神经痛 / 214

第八章 心脑血管疾病经筋疗法

080 高血压 / 218

081 心律失常 / 220

082 类冠心病 / 222

083 中风后遗症 / 224

附录 本书所用穴位精选简介 / 226



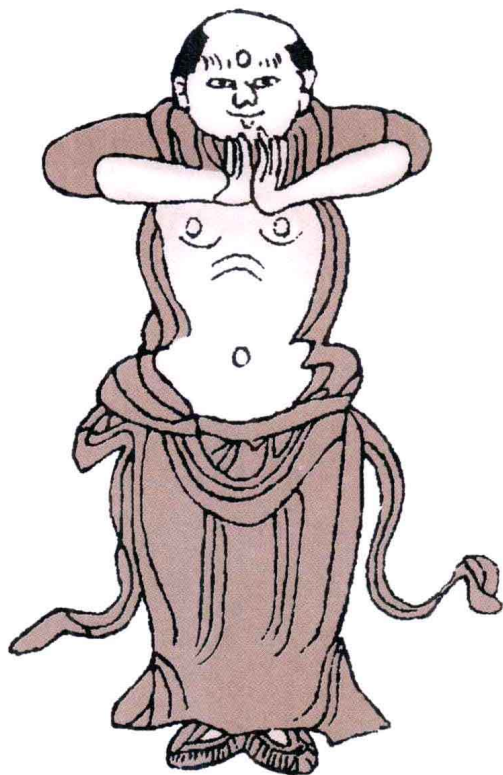
● 易筋经十二式

第一式 韦陀献杵式 易手阳明经筋功法

手阳明经筋分布于食指、手臂外侧前缘、肩前肩胛及面部部位。初练此式，首先会感到肩前和上臂前缘酸麻热胀，常练之后不适感自然会消失，并且会渐渐感到手阳明经筋循行部位有通畅之感。

● 功法口诀

立身期正直，
环拱手当胸，
气定神皆敛，
心澄貌亦恭。



● 动作要领

第1步

两脚平行站立，与肩等宽，双膝微屈，两臂自然下垂于身体两侧，五指自然并拢微屈，两眼平视前方，继而放松，轻轻闭合。全身自上而下，头、颈、肩、臂、胸、腹、臀、大腿、小腿、脚依次放松，躯体各关节及内脏放松。

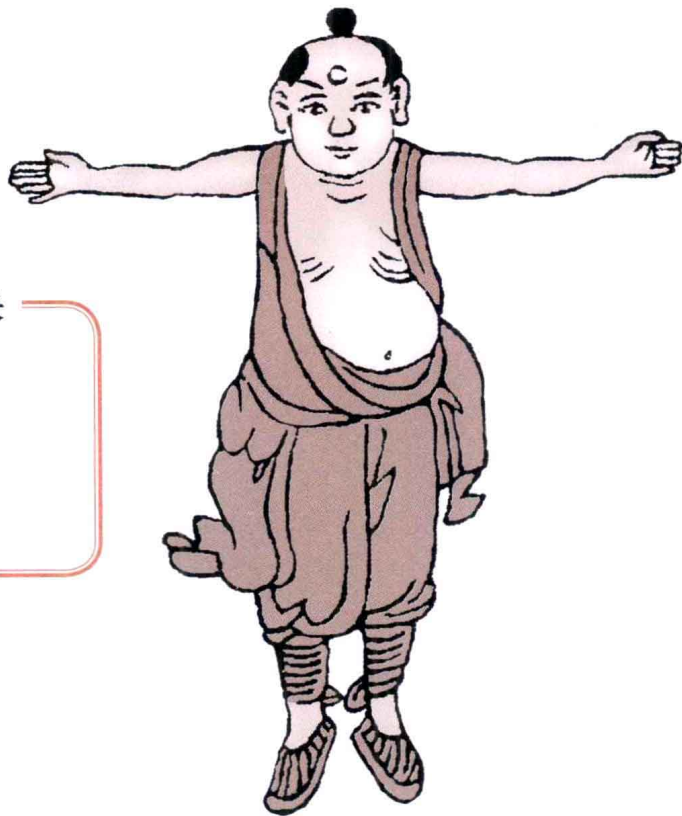
第2步

两臂徐徐前手举，掌心相对与肩等宽，两臂平直，再屈肘，肘节自然向下提坠，两手慢慢内收，距胸约一拳后，两手指尖相叠，拇指轻触，掌心向内。此时要求沉肩坠肘，含胸拔背，气沉丹田，舌抵上腭。



第二式 横担降魔杵式 易手太阳经筋功法

手太阳经筋分布于手小指、臂的外侧后缘、耳周围及面颊。初练此式，肩后侧、上臂后侧会出现酸麻热胀等现象，但练久之后就会出现通畅轻快之感。



功法口诀

足趾挂地，
两手平开，
心平气静，
目瞪口呆。

动作要领

第1步

接韦陀献杵式，翻转掌心向下，指尖相对，在体前缓缓下接至小腹前，同时引气下导。

第2步

两掌左右分开，翻转掌心朝上，缓慢上抬呈侧平举，意念在无限远处。两手微高于肩，两眼平视前方，极目远眺，舌尖放下平铺，松腰松髋，两足趾抓地，似要生根之状，全身放松，心平气和，排除杂念。



易筋经十二式

第三式 掌托天门式 易手厥阴经筋功法

手厥阴经筋介于手太阴经筋与手少阴经筋之间，分布于中指、臂内侧中间、腋下及胸肋间。初练此式，掌根手腕内侧会有酸胀感，久练之后则手厥阴经筋循行部位有通畅感，掌上生出向上之力。

● 功法口诀

掌托天门目上观，
足尖着地立身端。
力周腿肋浑如植，
咬紧牙关不放宽。
舌可生津将腭抵，
鼻能调息觉心安。
两拳缓缓收回处，
用力还将挟重看。



● 动作要领

第1步

接横担降魔杵式，两臂上举，掌心相对，翻转掌心向上，十指相对，舌抵上腭，仰面观天，眼看九天之外，脚跟提起，足尖着地。

第2步

两掌心翻转朝下，肘微屈，头正，眼平视前方，舌尖放下，两手在身前缓缓下按至小腹前，神意自九天之外收回，足跟随之着地。

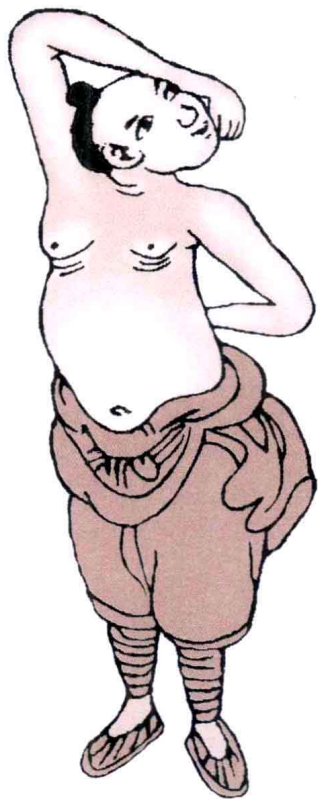


第四式 九鬼拔马刀式 易手太阴经筋功法

手太阴经筋分布于大拇指、上肢内侧前缘及肋间。初练此式，臂前肩下发酸发胀，久之自然消失。常练此式，手太阴经筋循行部位会有麻热的感觉，进而畅通轻快。

功法口诀

侧首弯肱，
抱顶及颈。
自头收回，
弗嫌力猛。
左右相轮，
身直气静。



动作要领

第1步

左手后背，掌心朝外置于腰部。右手上举过头，屈肘贴于枕部并抱头，手指压拉左耳，右腋张开。同时头颈腰背拧转向左后方，眼看右足跟。舌尖轻抵上腭，稍停片刻。

第2步

回转身躯，侧头上观，两眼向远望。舌尖轻抵上腭，身直气静。两手沿体前缓慢下落，恢复直立动作。



易筋经十二式

第五式 摘星换斗式 易手少阴经筋功法

手少阴经筋分布于小指、臂的内侧后缘及胸肋部位。初练此式，小鱼际会有酸胀感，久之手少阴经筋循行部位会有通畅感，掌上生出向内相合之力。

● 功法口诀

双手擎天掌覆头，
再从掌内注双眸，
鼻端吸气频调息，
用力收回左右眸。



● 动作要领

第1步

右手经身体右侧缓缓向上举起，掌心朝天，五指朝左，松肩直臂。左手臂劳宫穴紧贴命门穴。舌抵上腭，仰面上观手背。然后深长地呼吸，静立约半分钟。

第2步

右掌翻转向下，屈肘，摆正头部，舌尖自上腭自然放下，眼平视前方或轻闭，同时“神返身中”。

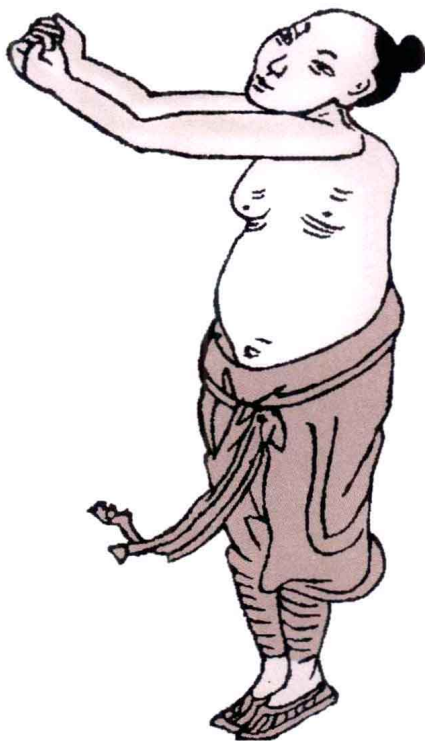


第六式 出爪亮翅式 易手少阳经筋功法

手少阳经筋介于手阳明经筋和手太阳经筋之间，分布于无名指、臂的外侧中间、面颊两侧以及肩上颈侧。初练此式，肩膀上部会出现酸胀感，久练之后则手少阳经筋循行部位有通畅感，掌上生出向下之力。

● 功法口诀

挺身兼怒目，
推手向当前；
用力收回处，
功须七次全。



● 动作要领

第1步

两脚靠拢，两臂前平举，立掌，掌心向前，十指用力紧扣，虎口相对，两眼怒目平视前方，随式脚跟提起，以两脚尖支持体重。

第2步

两掌缓缓分开，上肢成一字样平举，立掌，掌心向外，随式脚跟着地。吸气时，两掌用暗劲伸探，手指向后翘；呼气时，臂掌放松。连续做8~10次。