



养东居士著

好 助 柔 百

他问学于祝总骧、胡海牙、郝万山、刘渡舟、王永炎、贺普仁、李可等中医前辈名家
他求艺于王选杰、王玉芳、金桂华、张宝琛等武林泰斗名宿
他将自己多年来的临床经验与保健心得归纳整理，独创现代版《易筋经》



病 消



广西科学技术出版社

百病从筋生

很多我们熟知的疾病，比如冠心病、高血压、神经衰弱、哮喘、鼻炎等，归根结底，都是筋出问题而引起的。

百病由筋治

治病必须求本，只有找到疾病的根源，对症下药，疗效才能又快又好。因此，理筋是治愈以上疾病最简单、最快捷、最安全、最有效的方法。

理筋三绝招

理筋的方法有很多，其中效果最出色的是按揉、艾灸和站桩。通过这些方式来调理我们的筋，常常能达到事半功倍的目的。



竹助柔术

养东居士 著

百病消

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

筋柔百病消 / 养东居士著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2010.11
ISBN 978-7-80763-554-3

I. ①筋… II. ①养… 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 195330 号

JIN ROU BAIBING XIAO

筋柔百病消

作 者: 养东居士
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

责任编辑: 李 佳
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本: 730mm × 1020mm 1/16
字 数: 150 000 印张: 12
版 次: 2010年11月第1版
印 次: 2010年11月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-554-3 /R · 150
定 价: 29.00元

邮政编码: 101109

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722



一本难得的家庭自助保健读本

筋是中医学中特有的概念，相当于西医学中的肌腱、韧带等组织，但内涵要丰富得多。筋也是人体特别重要的组织，在《黄帝内经》中专门有经筋学说，与经络学说相提并论。但很多人对筋认识不够，或以为经筋病只是软组织的病痛，比如腰腿痛、肩周炎之类的，实际上，筋与很多疾病都密切相关，真可谓“百病生于筋”。

我和胥先生是在2009年的中国针灸学会经筋诊治专业委员会成立大会上相识的，当时对他的论文印象深刻，我没想到一位临床大夫居然有这样深的考据功夫。在后来的交往中，我又了解到，他不仅对针灸理论有深入的研究，还是大成拳的重要传人，同时致力于将武术的内功与针刺手法相结合。本人经胥先生介绍，也把大成拳站桩功列为每日重要的习练内容，时至今日，真是受益不少。

在今年的经筋学术年会上，我作了“经筋病的层次论治”报告，胥先生颇有共鸣，说他在写一本揉筋保健的书，希望能吸收一些内容，我欣然同意，并嘱他出版后送我一本学习。谁知不过两个月书稿已成，送我先睹为快，并让我写个序。

通读胥先生的《筋柔百病消》，受益颇多，许多方面真可谓英雄所见略同，如对筋的认识、筋与骨的关系以及由经筋损伤造成的诸多疾病，等等。不仅如此，书中的文字朴素无华，如同医话，将胥先生近30年来的临床经验、辨证方法、养生之术娓娓道来，令人轻松而受益，真是一本难得的家庭自助保健读本。

相信读者细读此书，一定会被胥先生独具一格的学术风格 and 一心为

患者除病疗疾的认真态度所感动。

北京中医药大学针灸推拿学院院长
中国针灸学会耳穴诊治专业委员会主任委员
中国针灸学会经筋专业委员会副主任委员
赵百孝



愿胥医生不断造福更多民众

古典名著《黄帝内经》记载我们祖先治病的宝贵经验，而对人类健康长寿的宏观调控更是彰显其特色，如《素问·生气通天论》：“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”其中以理筋方法治疗痛症和内科各类疾病，散见于书中各章。而《史记·扁鹊仓公列传》更载有扁鹊路过虢国，以砭石治经筋来抢救太子尸蹶症的千古医案。但经历连年的战乱，理筋的技术亦已失传久矣。

《筋柔百病消》一书是胥医生致力于中医筋病探索研究30年的结晶，他是位文才武德兼备的学者，既是学贯中西的针灸主任，博古通今，将古文诠释应用于临床，又是大成拳法的继承者，内功推拿功深力厚，在临床上运指为针，救民于水火，已达理筋祛病的最高心法。

先生不吝其才学，将自己数十年积累的临床经验和研究心得，罗列在书中各章，读者只要按图索骥，便能以“小”技术来治“大”病患，即使是初学医的人，也能学以致用。

祈望本书付梓之日，每位读者都能得沾先生的仁德厚爱，人人健康快乐，故此乐于为序！

在此，愿胥医生再接再厉，不断进取，造福更多民众。

香港中医骨伤学会理事长

黄杰



治病之要，理筋为保

听说胥大夫的大作《筋柔百病消》即将面世了，非常高兴，因为我也

是胥大夫的病人，知道这部作品必将带给读者以启迪。

我从小热爱中国武术，也很高兴能将我的爱好发展在我的事业中。在我的影视作品中，动作片及功夫风格的占相当比例。由于小时候练功刻苦，长大后当演员拍摄打斗场面，以及担任武术指导设计及示范动作时，总不免受伤，年轻力壮就不当一回事，也没悉心调理，人到中年时伤病自然浮现。

我被脊椎引起的连锁痛症折磨多年，有时夜不能睡。通过友人介绍认识胥大夫后，他为我调理三个疗程，每个疗程三至五天，我的痛症有了明显减轻，有些部位已完全不痛了。

“治病之要，理筋为保。”胥大夫深谙这门医术，疗病自有一套独特法门，不留针，痛症专攻劳损位置，往往能一次见效。这不是我说，也不是胥大夫自我吹嘘，而是我在他的诊疗室听到的所有病人的反映，这比任何宣传广告都更为珍贵。

胥大夫除了医术上有崇高修为外，还是个了不起的练家子，尽得大成拳真传。在教授学生医术的同时，他也传授武术，推崇医武结合，启发学生探索医学与武学两者共存的奥秘。

胥大夫爱结交朋友，为人却低调，不争名利，常见他赠医施药，不以高明医术牟取暴利，非常有侠气。

若以四字形容胥大夫，正是——神术、侠医！

香港影视导演

徐小明



被忽略的筋

X光片、CT、核磁共振等检查手段的发明，为我们认识自己的身体提供了极大的方便，许多过去只有凭经验才能诊断的疾病，比如脑出血、脑梗死、肿瘤及体内异物等，现在可以一目了然。但与此同时，这些影像学资料也容易对我们造成误导，把某些正常的生理现象及老化现象也当成疾病，尤其是把一些原本不该手术的疾病做了手术，这在某些骨科疾病方面表现得尤其明显，比如某些骨刺、腰椎间盘突出及椎管狭窄等。

我拿骨刺来举例，它是脊柱、四肢关节骨质增生的俗称，因骨赘的形状如同针刺，所以被称为骨刺。一般人随着年龄的增长，骨刺发生率也逐渐增多，30岁开始出现，50岁以上约90%有关节骨性变化，但有症状者并不是很多。与此同时，随着年龄的增长，颈肩腰腿及四肢关节疼痛等症状也逐渐增加。临床上一般关节疼痛就要拍照X光片进行所谓“确诊”，恰好这些中老年人都涵盖在骨刺发生年龄段内，据此就得出一个错误观念：骨刺压迫神经引起关节疼痛。结论很简单，那就是手术切除骨刺，否则是不会有有效的。其他疾病也是一样，既然椎间盘突出了嘛，当然要去掉突出的椎间盘。这是个世界性的问题，经常有欧美的患者来北京找我治疗手术未能解决的问题，我在瑞士工作期间也经常会遇到类似的问题，有一个老太太居然做过27次类似“跟骨骨刺”之类的手术。

前年，我回到农村老家，一位叔叔双膝关节痛，我要给他针灸治疗，他说他这是骨刺，扎针能管用吗。我无语。不仅他不懂，我们许多

专业人士也忽略了这样一个事实，那就是关节内软骨、半月板等其实根本就没有痛觉神经分布！

说到此，我不由得想起了前几天看到的一道趣味数学题：“ $101-102=1$ ”，只移动其中一个数字的位置，就让该等式成立。据作者讲，他问了无数的人，没有一个人回答得出来，反正我是想了好久也没有答出来，因为我们的思维有了定式，不信您就做做看。

这就好比足跟痛，医生会很负责地拿X光片、CT、核磁指给我们看，你看骨刺都长这么大了，能不痛吗？还有所谓的“腰椎间盘突出”，椎间盘都突出这么多了，你能不痛吗？赶快手术取出算了，要不过半年你就走不了路了。我们自己也好像恍然大悟，原来是这样，西医就是厉害，中医光讲经络不通，讲半天也没讲出个所以然来，做就做吧，还犹豫什么。实际上影像学上的“腰椎间盘突出”与临床上的“腰椎间盘突出症”是两个概念，也确实有真正的“腰椎间盘突出症”是需要手术的，但并不是所有影像学上的“腰椎间盘突出”都需要手术。

我们稍动一下脑子就会想明白，得所谓“腰椎间盘突出”的朋友一般都会有轻重不同的腰腿痛，但你想一想，神经受压迫以后会疼痛吗？你的腿会压麻，但不会痛，你的手也会压麻，但同样不会痛，神经根也是一样，只会因压迫而麻木，但肯定不会疼痛。反过来讲，这些腰腿痛并不是椎间盘突出压迫神经根造成的，那你做手术干什么，我曾经见过做了两三次手术依然腰腿痛的患者。这些病的原因到底在哪里？问题不是出在骨刺上，也不是出在椎间盘上，而是出在筋上。

不仅腰腿痛的治疗是如此，某些内脏病的治疗也是一样，如沈阳的李江舟医生就提出了“筋性内脏病”的理论，在临床上取得了很好的疗效。他还观察到当左侧腰部的筋受伤的时候，相应的脏腑功能会亢进，而右侧的筋受伤时，则会减低。比如我们一感到心慌、胸闷、心悸，马上就会想到去看心内科，大夫当然会给你查心电图和超声心动，乃至查血脂和心肌酶谱等，却很少有人想到这有可能是颈背部的筋出了问题，如果从颈椎或胸椎入手去治疗，症状很快消失的话，那基本上就可以诊断为颈性冠心病。高血压病也是一样，有人颈部劳损或受伤以后不久出

现了高血压，如果服用降压药，效果也不是很理想的话，那我建议你去看看针灸科或按摩科。如果从颈椎治疗效果很好的话，那基本上就可以考虑是颈性高血压了。

祖国医学在两千年前的《黄帝内经》中就注意到肌肉、肌腱、韧带、关节囊等的损伤，统称为“经筋病”，并认识到该类组织的损伤会引起关节痹痛及内脏病，同时还提出了相应的治疗原则和具体治疗方法，本书也将从自我保健的角度深入浅出地做介绍。

但需要说明的是，作为一名临床大夫，我坚持的观点是，所有疾病首先一定要搞清西医诊断，也就是所谓的定性和定位诊断，这在神经科疾病中尤为重要，否则难免会耽误某些疾病的治疗。明确诊断之后再考虑中医治疗还是西医治疗，比如脑出血尤其是蛛网膜下腔出血及颅内高压等，必须西医抢救治疗；有些病可以中医和西医结合治疗，比如高血压病、哮喘等；有些病可以单纯用中医来治疗，比如大多数的颈椎病、腰腿痛等。从养生保健的角度来讲，我们的自我保健在疾病的治疗过程中是辅助性的，打个比方，医生的治疗如果是饺子他的话，自我保健就好比是醋。

101-102=1这道题做出来了吗？其实答案很简单，只要改变一下我们固有的思维方式就行了。因为我们总是习惯水平移动数字，这就好像跟骨刺较劲一样，永远不会有好的结果，其实只要您将“2”向右上角移动一下位置，问题就轻而易举地解决了。

养东居士

2010年7月于北京听雨轩



目录

推荐序	一本难得的家庭自助保健读本 / 赵百孝	1
推荐序	愿胥医生不断造福更多民众 / 黄杰	3
推荐序	治病之要，理筋为保 / 徐小明	4
序言	被忽略的筋	5

第一章 百病生于筋

很多疾病都是筋出毛病引起的	2
筋是我们身体的生命线	4
筋伤是百病之源	18
外邪、劳损、体质——经筋病的三大诱因	21

第二章 百病由筋治

从筋的角度去考虑，疾病多了一条解决之道	26
主要的理筋手法	28
艾灸，舒筋活络的一大法宝	31
站桩功，全方位的理筋术	33
如何预防筋的损伤	36

第三章 头面部疾病的经筋调理方法

头痛	42
头晕	44
失眠	47
神经衰弱	51
小儿多动症	53
老年痴呆症	57
面瘫	60
三叉神经痛	65
近视	67
鼻炎	71
耳鸣、耳聋	73
张嘴困难	76
吞咽困难	78

第四章 颈胸部疾病的经筋调理方法

落枕	82
颈椎病	83
慢性咽炎	86
慢性支气管炎	89
哮喘	91
打嗝	94
胸闷	95
心悸	97
冠心病	100
乳房疾病	102
高血压	104

第五章 腹部疾病的经筋调理方法

- 胃下垂 110
- 胃十二指肠溃疡 112
- 便秘 115
- 肠易激综合征 117
- 胆囊炎和胆囊结石 119
- 慢性盆腔炎 121
- 子宫肌瘤 123
- 不孕症 125
- 痛经 127
- 月经失调 130
- 小儿遗尿 133
- 糖尿病 135

第六章 肢体疾病的经筋调理方法

- 肩周炎 140
- 网球肘 142
- 腰肌劳损 146
- 腰背肌筋膜炎 149
- 腰腿痛 151
- 髋关节扭伤 156
- 梨状肌综合征 157
- 下肢水肿 160
- 不安腿综合征 161
- 腿抽筋 164

扁平足 166

跟痛症 168

后记 171



第一章

百病生于筋



很多疾病都是筋出毛病引起的

相信大家看到这个说法都会感到很好奇。不着急，咱们先通过一些临床的真实案例来了解体会。

我的大学同学崔淑丽，现在在新加坡中央医院疼痛中心工作。某天，50多岁的蓝阿姨找她做针灸治疗。蓝阿姨的病情不复杂，只是左脚跟上长了一个骨刺，但就是这小小的骨刺给她的生活造成了很大的困扰，她一度痛得连走路都困难，需要踮脚跛行才能减轻疼痛。蓝阿姨说，她曾经向骨科医生求助，对方的建议是开刀切除骨刺。由于她当时的工作无法让她拿出三个月的长假来休养，所以她拒绝了这项建议。医生只好给她注射了类固醇药物来暂时压制疼痛，但这治标不治本，才刚刚两个星期，她的疼痛问题又出现了。后来经朋友介绍，她辗转找到崔医生这儿，做了大约9次针灸治疗，脚跟骨刺的问题就彻底得到解决。

其实，类似的问题，我也遇到过。我在瑞士工作期间，一位老太太对我说，她再也不想做手术了，因为她已经做了27次手术，当然都不是什么开腹开胸之类的大手术，基本上就是“跟骨骨刺”之类的小手术。我也是用针灸的办法给她处理，效果非常明显。

后来，我和我的同学说起这件事，我们不约而同地得出一个结论，很多被认为是骨头病变的疾病，归根结底是骨头周围的筋出了问题，只要把筋调理正常，那么骨头的疾病自然就痊愈了。

再举个常见的例子，比如颈椎病，现在成年人几乎都有不同程度的症状。过去，人们总认为是骨质增生使椎间隙变小，最后压迫

神经血管所致，或者认为是椎间盘出了问题，所以一定需要手术治疗。现在看来，这些认识是有些偏颇，甚至是错误的。实际上许多病人主要还是筋出问题了，只要把筋都调好了，各种症状就会随之消失。

很多疾病本来比较容易治，但过去因为只是单纯地从骨科角度来考虑，就觉得必须手术，比如颈椎病、腰椎病，但手术有时候效果并不尽如人意，而且造成另外的损伤。这就是因为没有认识到筋的重要性，光看到骨头出问题，椎间盘异常，事实远非那么简单。

我们医院原来的骨伤科主任刘维老师曾经提到，他年轻时和老师一起做切除腰椎间盘突出治疗腰腿痛的手术，手术做得很好，但许多患者效果并不理想。而当时另一位症状很重必须手术的患者因为种种原因一直没有做手术，采取了保守治疗，几年后却完全恢复正常。这事对刘主任触动很大，所以后来他一直从事中医保守治疗腰椎间盘突出及脱出等的研究。

我们以前对骨性的东西强调得很多，尤其X线发明以后，一看见骨头异常，就把问题都归结于骨头了。现在更是运用CT、核磁共振等，把许多筋的问题都当成是骨头的问题来处理，包括骨头位置的异常、骨刺，还有椎间盘的疾病。大家都想通过手术来纠正，把骨刺去掉，把突出的椎间盘取出，这其实是现代医学的误区。

经过诸多专家十几年的努力，“筋”这个罪魁祸首逐渐得到了越来越多的重视，专家认为，大量疾病主要是软组织也就是筋的问题。筋一旦出问题，那么内脏、神经系统就会受牵连，把筋调整好了，那些问题也就迎刃而解了，这样当然可以避免很多不必要的手术。