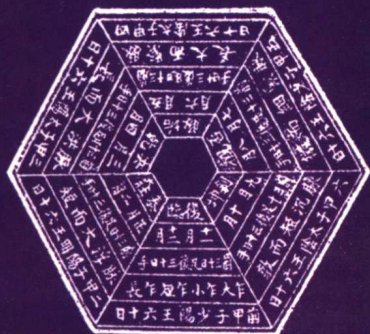
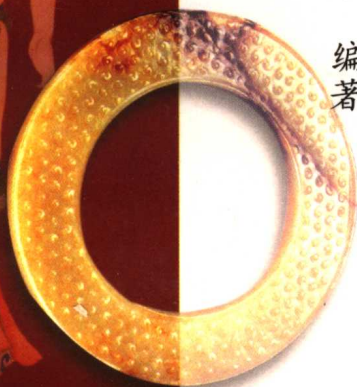


中国民间疗法丛书

经筋疗法

韦 坚 韦贵康 编著



中国中医药出版社

中国民间疗法丛书

经筋疗法

韦 坚 韦贵康 编 著

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

经筋疗法/韦坚等编著. —北京:中国中医药出版社,

2002.1

(中国民间疗法丛书)

ISBN 7-80156-263-1

I. 经… II. 韦… III. 经筋-中医疗法

IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070780 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:155 千字

印 张:6.25

版 次:2002 年 1 月第 1 版

印 次:2002 年 1 月第 1 次印刷

册 数:5000

书 号:ISBN 7-80156-263-1/R·263

定 价:9.00 元

目 录

上篇 经筋疗法的基础知识

第一章 概述·····	(1)
第二章 经筋体系的构成与分布·····	(3)
一、十二经筋·····	(3)
二、十二经别·····	(10)
三、十二皮部·····	(15)
第三章 经筋的生理功能·····	(17)
第四章 经筋的病因病理·····	(20)
第五章 经筋病的临床表现·····	(24)
第六章 诊断·····	(28)
第七章 治疗手法·····	(32)
一、适应症·····	(32)
二、禁忌症·····	(32)
三、手法作用·····	(33)
四、治疗原则·····	(33)
五、基本手法·····	(35)
六、其他治法·····	(45)

下篇 经筋疗法的临床运用

第一章 上肢筋伤疾病经筋手法治疗	(46)
肩部扭挫伤	(46)
冈上肌肌腱炎	(48)
牵拉肩	(50)
肱二头肌长头腱鞘炎	(51)
肩关节周围炎	(53)
肩峰下滑囊炎	(55)
肘部扭挫伤	(56)
肱骨内上髁炎	(57)
肱骨外上髁炎	(59)
尺骨鹰嘴滑囊炎	(60)
肘管综合征	(62)
小儿桡骨小头半脱位	(63)
旋后肌综合征	(65)
桡骨茎突腱鞘炎	(66)
指屈肌腱腱鞘炎	(68)
腕关节软骨盘损伤	(70)
腕管综合征	(71)
桡侧腕伸肌腱周围炎	(73)
第二章 髋部与下肢筋伤疾病经筋手法治疗	(75)
髋关节扭挫伤	(75)
股内收肌群损伤	(77)
臀上皮神经损伤	(79)
阔筋膜张肌损伤	(81)
股骨大转子滑囊炎	(82)

膝关节半月板损伤	(83)
髌骨软化症	(86)
膝部创伤性滑膜炎	(88)
膝部滑囊炎	(90)
伸膝装置粘连	(91)
踝关节扭伤	(93)
踝管综合征	(95)
跟部滑囊炎	(97)
踝部腱鞘炎	(98)
足跟痛	(99)
第三章 头面部及脊柱筋伤疾病经筋手法治疗	(101)
颞颌关节紊乱症	(101)
落枕	(102)
颈部扭挫伤	(104)
颈椎病	(106)
颅脑外伤伴颈椎外伤后综合征	(109)
胸壁扭挫伤	(111)
背肌筋膜炎	(112)
胸廓出口综合征	(114)
急性腰扭伤	(116)
慢性腰肌劳损	(120)
第3腰椎横突综合征	(122)
腰椎间盘突出症	(124)
腰椎椎管狭窄症	(129)
腰椎退行性脊柱炎	(132)
梨状肌综合征	(135)
骶髂关节损伤	(137)
骶尾关节挫伤	(138)

骶髂关节损伤与错位·····	(139)
腰臀部筋膜炎·····	(143)
第四章 杂病经筋手法治疗 ·····	(145)
头痛·····	(145)
眩晕·····	(149)
失眠·····	(151)
咽部异物感·····	(154)
血压异常·····	(156)
视力异常·····	(159)
面神经麻痹·····	(161)
耳鸣耳聋·····	(162)
长期低热·····	(164)
神经衰弱·····	(165)
心律异常·····	(167)
类冠心病·····	(169)
胁痛·····	(172)
咳嗽·····	(174)
呃逆·····	(176)
胃痛·····	(178)
腹痛·····	(180)
大便异常·····	(182)
排尿异常·····	(185)
阳痿·····	(188)
痛经·····	(190)

上篇 经筋疗法的基础知识

第一章 概 述

经筋体系，为经络体系构成之一，它包括十二经筋、十二经别及十二皮部，简称经筋，而以十二经筋为核心，相当于现代医学解剖的皮肤、皮下组织、筋膜、肌肉、肌腱、关节囊、关节软骨、滑液囊、腱鞘、韧带、神经、血管等有机复合结构，它缠绕关节，联系全身，覆盖脏腑，维护人体形体的整体统一和活动功能的进行。经筋学说，就是研究经筋体系构成分布、生理功能、病因病理及其与脏腑筋骨相互关系的理论学说。经筋疗法即是在经筋学说指导下，诊断经筋病症，并采取针对性强、规范化的符合组织生物力学的手法治疗，达到调整阴阳、治病健身的目的。

经筋学说渊源流长，是中医基础理论的重要组成部分。马王堆出土的公元前5~公元前7世纪的竹帛古医书《阴阳十一脉灸经》、《足臂十一脉灸经》首次提出“经络”概念，这两部书也是最早提出“筋”的医学文献。《黄帝内经》系统阐述了经脉学理论和经筋学理论，《灵枢·经筋》是我国现存最早论述经筋学的论著，它在文中详细记载了十二经筋的循行、病候，如主干或分支有病，会出现转筋、肿痛、痉挛，脊反折，项筋急，肩不举，颈项不可左右摇，腰背不能俯仰等等，并对经筋病症诊治进行了指导性的论述。它将各筋病候总括为：“经筋之病，寒则反折筋急，

热则筋弛纵不收，阴痿不用。”治疗上“治在燔针劫刺，以知为数，以痛为输”。晋·皇甫谧在《针灸甲乙经》中，以《灵枢·经筋》为蓝本，对经筋全面论述。隋·巢元方首倡经筋手法治疗，所著《诸病源候论》中说：“夫金疮愈已后，肌肉充满不得屈伸者，此由伤绝经筋”，“夫腕伤重者，为断皮肉骨髓、伤筋脉……所以须善击缚按摩导引，领其血气复”。后世医家如成无己、王焘等对经筋病候进一步阐发。明清之时，经筋认识及治法日趋共识，张景岳《类经》提到十二经筋刺法，李中梓《病机沙篆》提及“经筋所过，皆能为痛”。吴谦《医宗金鉴·正骨心法要旨》开宗明义言及：“十二经筋之罗列序属，又各不同，故必素知其体相，识其部位，一旦临症，机触于外，巧生于内，手随以转，法从手出。”即明确经筋手法之治疗功用。近代以来，经筋疗法逐渐湮没于民间，及至近年来，经海峡两岸学者挖掘整理，经筋手法治疗始又重新获得重视。经临床运用，揭示了200多个定位准确、得气显著、治疗起效迅速的经筋穴位，治疗100多种常见疾病疗效显著，尤对其中的40余种疑难杂症，如神经衰弱、头痛等有独特疗效。相对而言，大陆经筋疗法侧重于临床总结，积累大量经验，台湾学者则以病为纲，着重于对手法的研究。经筋疗法，古已有之，在当前回归自然、绿色疗法时代的趋势下，经筋疗法将在现代科学技术的参与下更加充实、完善、成熟，获得更广泛的运用。它对于推动我国乃至世界非药物疗法的发展，无疑具有深远的意义。

第二章 经筋体系的构成与分布

经络体系包含两大构成系统：经脉体系和经筋体系。前者由十二经脉、奇经八脉及络脉组成，后者由十二经筋、十二经别及十二皮部组成。

一、十二经筋

经筋大都以阴阳来命名。一切事物都可分为阴和阳两方面，两者之间又是互相联系的。经络的命名就包含有这种意思。一阴一阳衍化为三阴三阳，相互之间具有对应关系。

十二经筋是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系，分布于筋膜膜带及肢节的经络连属，是十二经脉的外周部分。它总括全身之筋，并与脉为系，为十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系，如《素问·痿论》所说：“宗筋主束骨而利机关也。”有联缀四肢百骸，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。十二经筋由手足三阴三阳的经筋所组成。十二经筋与十二经脉走行大体相同，但亦具有自己的特点：

1. 伴同名经脉分布，但不入脏腑：各经筋的循行分布路线基本上与其同名经脉的走行大部分相合，即某经脉循行路径周围的筋肉组织，多为同名经筋所统辖，但也有部分经筋还循行至同名经脉未及之处，如手阳明之筋绕肩胛、挟脊。个别经筋的循行分布短于经脉，如足厥阴之筋仅循行至阴器而止。手足三阳之筋上布于头面而维系五官，经脉与经筋名称命名相同，但因均不入脏腑，与脏腑之间没有隶属关系，故命名不冠上脏腑的名称。

2. 起于四指指爪，循行走向呈向心性：十二经筋皆起于四肢

末端，沿四肢关节上行，循行走向呈向心性，阴经多终止于胸腹，阳经上行至颈项，终于头面，止于头面或胸腹部，具体为手三阳之筋从手走头，手三阴之筋从手走胸，足三阳之筋从足走面，足三阴之筋从足走腹。十二经筋循行方向的一致性决定了十二经筋不可能有十二经脉那样阴阳表里两经以及同名经的交接程序。除足少阴之筋合足太阳之筋外，其余经筋间无表里相合关系。

3. 有结聚之性：经筋在循行途中，遇关节及筋肉丰盛之处则结合、联结，如足太阳筋结于踝、膝、膕、臀，手阳明之筋结于腕、肘、肩，手太阴之筋结于鱼际等。符合《素问·五脏生成》所说的“诸筋者，皆属于节”。十二经筋之间在人体特定部位结、聚而发生联系，在结构上相互联系，在功能上相互配合，协调人体的运动，如足三阳、手阳明之筋皆结于颧部，足三阴、足阳明之筋皆聚于阴器，手三阴之筋结合于膈部。相邻经筋间还通过循行途中的相交、相合而发生联系，如足阳明之筋合少阳、太阳，手少阳之筋合手太阳，手少阴之筋交手太阴，尤其是足厥阴经筋，除结于阴器外，并能总络诸筋。三阴三阳是从阴阳气血的盛衰（多少）来分：阴气最盛为太阴，其次为少阴，再次为厥阴；阳气最盛为阳明，其次为太阳，再次为少阳。

具体分布如下：

足太阳经筋，起于足小趾，有主次两支：次支沿小趾背侧向后上行，结于踝关节，从外踝沿下肢外侧斜上行结于膝部；主支从小趾起，沿足外侧向后行，结于足跟，沿跟腱上行，结于膕外侧。在腓肠肌腱外侧处，分支上行走小腿后面，结于膕内侧，内外两支在膕窝上方，并行于股后面，结于臂部。向上行沿脊旁上项。在项部有一分支，前行结于舌根。其主干上行结于枕骨。入枕上行经头顶，下行前额，结于鼻，并分布于上眼睑。结于鼻者，又下行结于鼻旁。从背部肩胛下角分出两支：第一支入腋后向外上方斜行，经过肩胛结于肩峰关节；第二支从腋后入腋下，

出腋前，斜行经胸出于缺盆，再上行结于耳后乳突。入缺盆处又分出一支，斜行经面颊结于鼻旁（图1）。

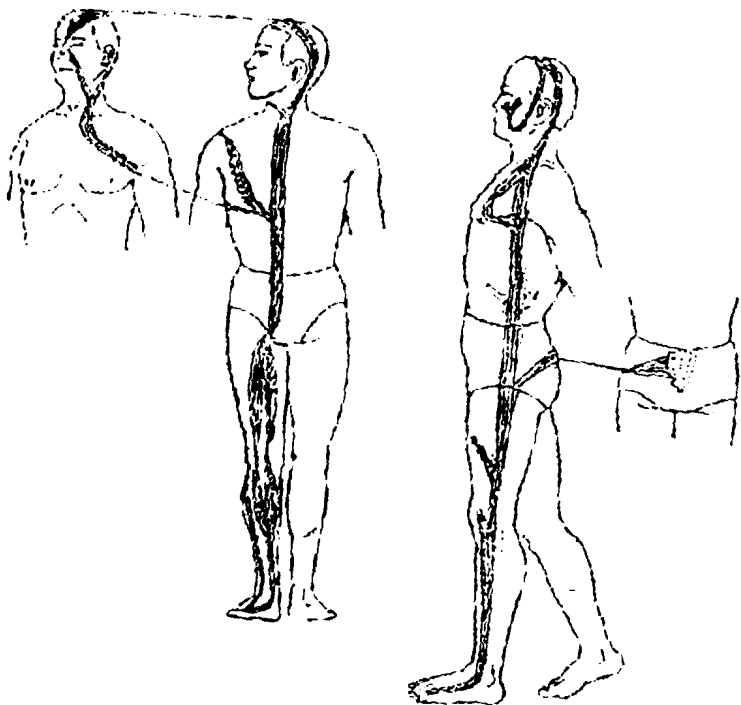


图1 足太阳经筋

图2 足少阳经筋

足少阳经筋：起于第四、五趾，向后行于足背，结于踝关节。向上沿胫骨外侧，结于膝关节外侧。在膝关节处有一分支，斜行于股前的伏兔穴。其主干，上行股外侧至髋关节处，在髋关节下方有一分支，斜行至骶部。主干入髋关节处上行，经过腹侧、胸侧，上行至腋前方分布于胸的乳部，再上行结于缺盆。在腋前方有一分支，自腋前上至缺盆，与前支会合。入缺盆上行，沿足太阳经筋前方，经耳后绕至额角，左右交会于头顶。在额前

处有一分支，下走耳前，至下颌，再转向颧骨前方上行，结于鼻旁。在鼻旁的下方又分支，斜行结于眼外角（图2）。

足阳明经筋：起于第二、三、四趾端，沿足背向上行，结于踝关节。在踝关节分为内外两支：外侧支，从踝关节起，外斜沿腓骨上行，结于股骨大转子处，向上经胁肋转向背部连系于胸椎；内侧支，从踝关节起，上沿胫骨，结于膝关节前，分支结于胫骨的外侧，与足少阳经筋相合。从膝关节沿股前面上行，结于腹股沟的耻骨。上行沿腹正中线两侧，结于缺盆的胸锁关节处，上颈至下颌。在下颌分前后两支：前支从下颌起，沿口角外侧上行会于鼻侧，结于鼻部，并分布于下眼睑，上方合于足太阳经

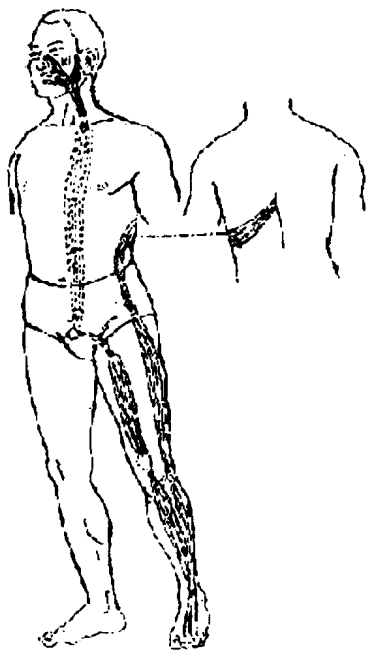


图3 足阳明经筋

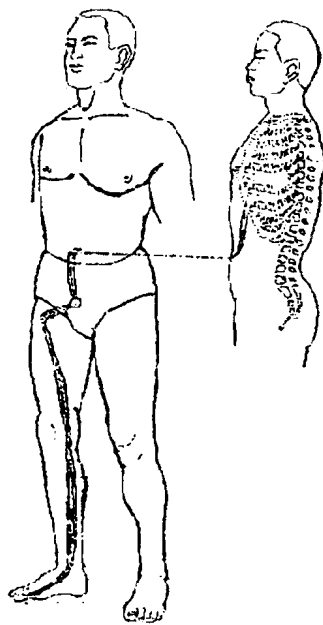


图4 足太阴经筋

筋；后支从下颌起，在颊部斜行向上结于耳前（图3）。

足太阴经筋：起于大趾端内侧，向后走足背内侧，结于踝关节。沿小腿内侧上行，结于膝关节内侧。上行沿股内侧，结于股前，聚集于会阴部。上行腹中线两侧结于脐部。从脐上行腹内，结于肋骨，散布胸中，附着于胸内脊柱（图4）。

足少阴经筋：起于小趾下，斜行经足底，至内踝之下，结于足跟，在此与足太阳经筋合。沿下肢内侧上行，结于胫骨内髁

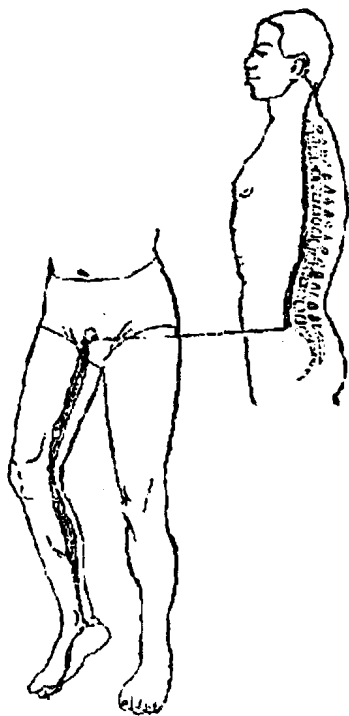


图5 足少阴经筋



图6 足厥阴经筋

下，在此与足太阴经筋合。沿股内侧上行，结于会阴部耻骨。从会阴部上行入腹，沿脊椎的腹侧两旁，上行经项结于枕骨与足太

阳经筋会合（图5）。

足厥阴经筋：起于大趾之上，沿第一跖骨行于足背，结于内踝之前。沿胫骨内侧上行，结于胫骨内髁之下。向上沿股内侧，结于会阴部耻骨，在此联络各经筋（图6）。

手太阳经筋：起于小指背面和外侧上行手背，结于腕关节背面尺侧。上行前臂尺侧面，结于肘关节、肱骨内上髁后。上行沿上臂后面尺侧结于腋下。从腋下走腋后，分布于肩胛，自肩胛上行于颈，走足太阳经筋之前，结于耳后乳突。从乳突入耳中，出耳前，分为两支：一支从耳前下行结于下颌；一支从耳前斜行向上分布于眼外角（图7）。

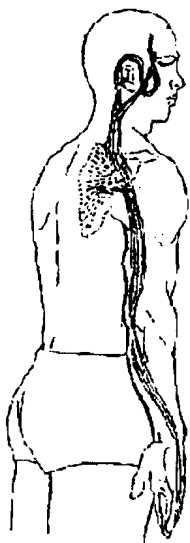


图7 手太阳经筋

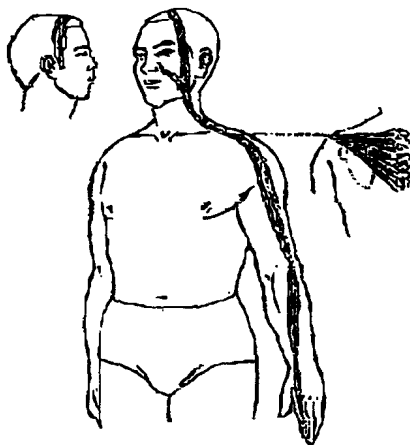


图8 手阳明经筋

手阳明经筋：起于第二手指及拇指的背面尺侧，上行手背结于腕关节背面桡侧。从腕关节上行沿前臂背面桡侧，结于肘关节外面桡侧。由肘关节上行经上臂外侧，结于肩锁关节。在此分

支，向后经过肩胛，分布于脊柱。其主支，从肩锁关节上行经颈部至下颌。在此分为长短两支：短支向上行于面颊结于鼻旁；长支从下颌部起，沿手太阳经筋前面，上至额角，经前额达对侧额角，与对侧经筋相衔接（图8）。

手少阳经筋：起于第四、五指端背侧，上行于掌背，结于腕关节背侧。沿前臂外侧上行结于肘关节背面。从肘关节上行绕臂外侧上肩，上行经过颈部侧面，会合手太阳经筋。在下颌角处分为两支：一支进入舌根；另一支从下颌角上行，分布于牙齿、面颊、耳前、外眼角。从外眼角上行经额部，结于额角（图9）。

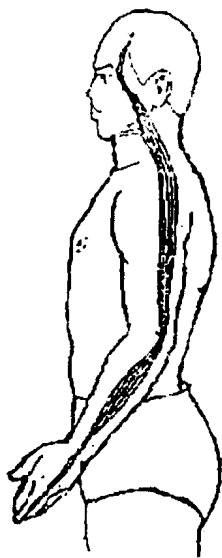


图9 手少阳经筋

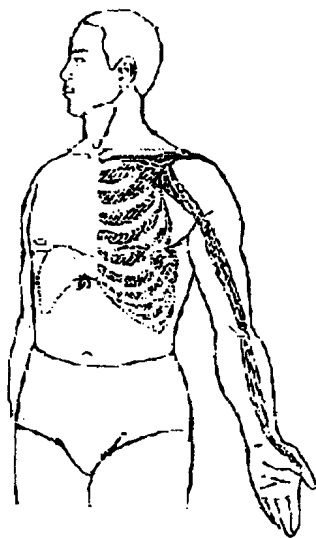


图10 手太阴经筋

手太阴经筋：起于手拇指之上，循指上行。结于鱼际后的腕关节掌面桡侧。从腕关节桡侧，沿前臂桡侧上行，结于肘关节掌面桡侧。从肘关节上行沿上臂内侧屈向腋下，从腋下上行分布于缺盆，再外行结于肩锁关节上前方。从缺盆下行络于胸里，分散

于膈部，会合于膈下到达季肋部（图 10）。

手厥阴经筋：起于中指掌面，上行经掌心至腕关节，与手太阴经筋并行而上，结于肘关节屈面。沿臂内侧上行，结于腋下，从腋下分布于前后胸肋部分。其主支入腋内，散于胸中，结于膈下（图 11）。

手少阴经筋：起于小指的掌面，沿第五掌骨掌面上行，结于腕部豆骨。上行沿尺骨内侧面，结于肘关节尺侧。上行沿上臂内面后侧入腋内，与手太阴经筋相交。由腋入胸分布在乳部，上下结于胸中。下行经过膈，结于脐部（图 12）。

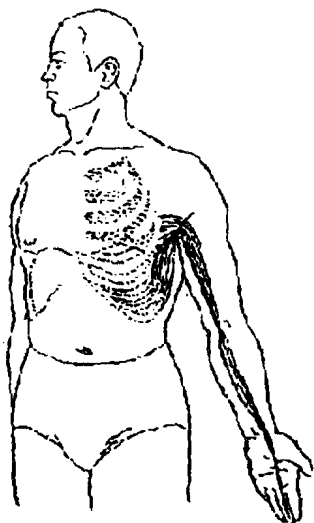


图 11 手厥阴经筋

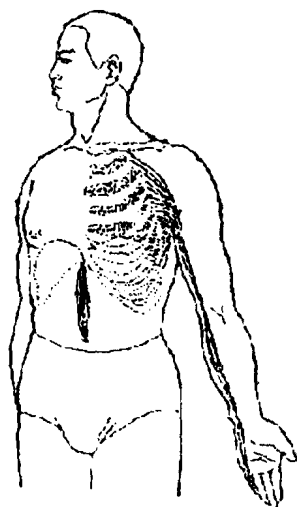


图 12 手少阴经筋

二、十二经别

十二经别，指手足十二经脉在循行途中出、入、离、合的别出支脉。出，即浅出体表；入，即深入于脏腑；离，即从四肢部别出；合，即分别注入六阳经脉合于正经。它们深入机体深层，