

养生
「大讲坛」

王庆甫 主编

理筋通络 畅全身



北京电视台【养生堂】栏目专家

王庆甫教授手把手教您调畅全身

高长一寸·寿长十年

中国医药科技出版社

◆ 养生大讲坛 ◆

理筋通络 畅全身

主编◎王庆甫



中国医药科技出版社

内 容 提 要

筋长一寸，寿延十年！随着伏案工作的时间增长、活动锻炼的减少，宅男宅女变多了，筋骨病也越来越多。本书立足于大众的需要，以图文并茂的形式，向读者介绍理筋通络的理论及常用手法，并用之诊断、治疗、预防各种筋骨常见病，以达到调畅全身的目的。另外还贴心介绍了中国传统功法的锻炼方式，以便于读者未病先防。是千万大众难得的一本实用保健书！

图书在版编目 (CIP) 数据

理筋通络畅全身 / 王庆甫主编. —北京：中国医药科技出版社，2013.11

（养生大讲坛）

ISBN 978-7-5067-6372-1

I. ①理… II. ①王… III. ①通络 - 基本知识
IV. ①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 211120 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958 × 650mm $\frac{1}{16}$

印张 9 $\frac{1}{2}$

字数 90 千字

版次 2013 年 11 月第 1 版

印次 2013 年 11 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6372-1

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 王庆甫

副主编 张 雷

编 委 (以姓氏笔画为序)

马玉峰 王庆甫 杨黎黎 吴 忌

张 雷 郑皓云 郎 松 赵 军

殷岳杉 戚晴雪

前言



目前在众多的骨伤科常见疾病中，筋伤所导致的疼痛类疾病尤为常见，并且表现出发病年龄年轻化、发病原因多样化、发病症状复杂化的特点；这些新特点的出现与目前社会环境的发展变化有着密切的联系。随着电脑、网络、智能手机以及平板电脑的普及，微博、微信等新兴社交方式的流行，人们的工作方式、生活习惯都在发生着改变，这些改变所导致的弊端是：伏案低头的时间增长了、活动锻炼的时间减少了；宅男宅女变多了，运动健将变少了。

针对上述情况，早在《黄帝内经·素问·宣明五气篇》中就记载“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。可见长时间保持同一姿势，就容易导致周身气血运行缓慢，不通则痛，从而出现疼痛等不适症状。因此，改变不良的生活习惯、减少伏案低头时间是改善此类疾病的根本。学习一些实用的理筋手法和适当的功能锻炼方法也将有助于此类筋伤疾病症状的缓解。

理筋手法治疗是中医学外治法的重要方法之一，在筋伤的

治疗中应用范围非常广泛，通过理筋疗法，可以促进血液循环，活血散瘀，消肿止痛，减轻或解除肌肉痉挛，剥离粘连，增强新陈代谢等，并能预防关节强直、肌肉萎缩。宫廷正骨学派传人刘寿山先生在继承前人经验的基础上，把骨伤科理筋手法归纳为“戳、拔、捻、散、归、合、顺、捋”治筋八法，“提拿、点、推、揉、打、劈、叩、抖”舒筋八法。刘寿山先生认为“筋以柔韧为常，治筋喜柔不喜刚”，在施治中必须顺其生理，以柔治刚，切不可盲目粗暴，强拉硬扳，应使患者在并不感到痛苦的情况下即获得症状的缓解或痊愈。

那么针对筋伤采用手法治疗的时候往往采用放松手法和刺激性强的手法相配合，放松手法如揉法、推法、滚法等，那么像拿法、拨法等则属于刺激性较强的手法。放松类的手法有很好的舒筋通络的作用，强刺激的手法则可以很好地松解粘连，并有止痛的作用。这两类手法相配合在筋伤疾病的治疗时，既可以松解粘连，又可以防止气血结聚，达到舒筋通络的作用。

筋骨生理功能密切相关，病理变化相互影响。因此骨伤疾病的防治中，关键就是调整筋与骨的关系，以使关节、肢体、脏腑的气血运行通畅。本书中，我们从专业的角度、以通俗的语言、配合形象的图片教给您实用易学的理筋手法。让您在出现筋伤病的早期，就能了解有效的治疗方案和适当的功能锻炼方法，做到筋伤病的早期防治，有效的防止骨病的发生。通过理筋通络，真正实现全身畅通！

王庆甫

2013年7月

目录

第一章 理筋通络理论

第一节 筋骨关系 / 2

- 一、什么是“筋”2
- 二、“筋”的功能2
- 三、筋骨病是怎样得的3
- 四、筋伤和骨病相互转化 ...3

第二节 十二经筋 / 5

- 一、手太阴经筋6
- 二、手阳明经筋7
- 三、足阳明经筋8

- 四、足太阴经筋9
- 五、手少阴经筋 10
- 六、手太阳经筋 11
- 七、足太阳经筋 12
- 八、足少阴经筋 14
- 九、手厥阴经筋 15
- 十、手少阳经筋 16
- 十一、足少阳经筋 16
- 十二、足厥阴经筋 18

第二章 常用理筋手法

第一节 推法 / 20

- 一、指推法 20
- 二、掌推法 21
- 三、肘推法 22

- 一、指按法 24
- 二、掌按法 25
- 三、肘按法 26

第四节 摩法 / 27

第二节 拿法 / 22

第五节 点法 / 28

第三节 按法 / 23

第六节 打法 / 29

第七节 揉法 / 30

- 一、指揉法 31
- 二、掌揉法 32

第八节 搓法 / 33

- 一、指搓法 33
- 二、掌搓法 34

第九节 滚法 / 34

第十节 摇法 / 35

第十一节 捋顺法 / 37

第十二节 抖法 / 38

- 一、抖上肢法 38
- 二、抖下肢法 39

三、抖腰法 40

第十三节 伸屈法 / 41

第十四节 振法 / 42

第十五节 弹拨法 / 43

- 一、弹法 44
- 二、拇指拨法 44
- 三、肘拨法 45

第十六节 戳法 / 46

第十七节 归法 / 47

- 一、拇指归法 47
- 二、掌根归法 48

第十八节 散法 / 48

第三章 调畅全身

第一节 头痛 / 52

- 一、主要表现与鉴别诊断 ... 52
- 二、常用按摩手法 53
- 三、其他疗法 55
- 四、调理预防 55

第二节 颈痛 / 56

- 一、主要表现与鉴别诊断 ... 56
- 二、常用按摩手法 57

三、其他疗法 60

四、调理预防 60

第三节 肩周炎 / 61

- 一、主要表现与鉴别诊断 ... 61
- 二、常用按摩手法 63
- 三、其他疗法 66
- 四、调理预防 66

第四节 肘痛 / 67



一、主要表现与鉴别诊断···	67	三、其他疗法·····	92
二、常用按摩手法·····	68	四、调理预防·····	93
三、其他疗法·····	70		
四、调理预防·····	70		
 第五节 腕 痛 / 71		 第十节 髌及大腿痛 / 93	
一、主要表现与鉴别诊断···	71	一、主要表现与鉴别诊断···	93
二、常用按摩手法·····	72	二、常用按摩手法·····	94
三、其他疗法·····	73	三、其他疗法·····	96
四、调理预防·····	73	四、调理预防·····	96
 第六节 手 指 痛 / 74		 第十一节 膝关节痛 / 97	
一、主要表现与鉴别诊断···	74	一、主要表现与鉴别诊断···	97
二、常用按摩手法·····	75	二、常用按摩手法·····	98
三、其他疗法·····	78	三、其他疗法·····	100
四、调理预防·····	79	四、调理预防·····	101
 第七节 胸 痛 / 79		 第十二节 小腿痛 / 101	
一、主要表现和鉴别诊断···	79	一、主要表现与鉴别诊断····	101
二、常用按摩手法·····	80	二、常用按摩手法·····	102
三、其他疗法·····	83	三、其他疗法·····	103
四、调理预防·····	83	四、调理预防·····	104
 第八节 背 痛 / 83		 第十三节 踝部扭伤 / 104	
一、主要表现和鉴别诊断···	84	一、主要表现与鉴别诊断····	104
二、常用理筋手法·····	85	二、常用按摩手法·····	105
三、其他疗法·····	87	三、其他疗法·····	107
四、调理预防·····	87	四、调理预防·····	107
 第九节 腰 痛 / 88		 第十四节 跟痛症 / 107	
一、主要表现与鉴别诊断···	88	一、主要表现与鉴别诊断····	108
二、常用按摩手法·····	89	二、常用按摩手法·····	109
		三、其他疗法·····	110
		四、调理预防·····	110

第四章 练功

第一节 华佗五禽戏 / 114

- 一、虎戏 114
- 二、鹿戏 116
- 三、熊戏 117
- 四、猿戏 119
- 五、鹤戏 121

第二节 八段锦 / 122

- 一、双手托天理三焦 122
- 二、左右开弓似射雕 124
- 三、调理脾胃需单举 125
- 四、五劳七伤往后瞧 126
- 五、摇头摆尾去心火 127
- 六、双手攀足固肾腰 128
- 七、攒拳怒目增气力 129
- 八、背后七颠百病消 130

第三节 头颈部功法 / 130

- 一、与项争力 131
- 二、左右侧屈 131
- 三、犀牛望月 132
- 四、米字操 132
- 五、颈部垫枕 134

第四节 上肢胸部功法 / 134

- 一、前臂旋转 134
- 二、抓空增力 135
- 三、手指爬墙 135
- 四、手滚核桃 135
- 五、叉手托上 136
- 六、左右轱辘 136

第五节 腰部功法 / 137

- 一、腰前屈后伸 137
- 二、腰左右侧屈 137
- 三、腰风摆荷叶 138
- 四、五点支撑 138
- 五、小燕飞 139
- 六、抱膝滚 139

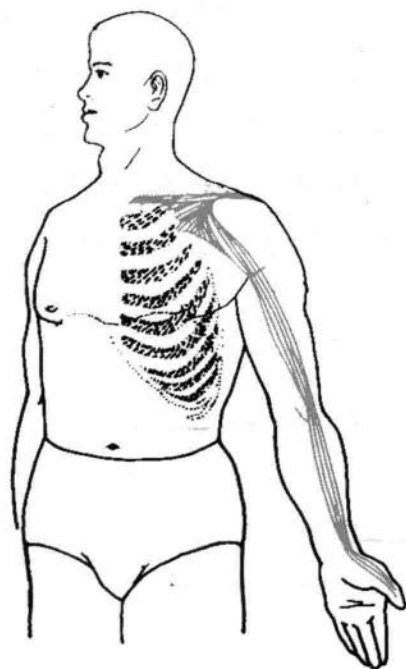
第六节 骨盆下肢功法 / 140

- 一、屈曲蹬腿 140
- 二、绷大腿 140
- 三、旋转摇膝 141
- 四、踩棒舒筋 141
- 五、空蹬自行车 142

养生大讲坛
理筋通络
畅全身

第一章

理筋通络理论



第一节 筋骨关系

一、什么是“筋”

《说文》中说：“筋，肉之力也。”“筋”，会意字，从肉，从力，从竹。因为竹多筋，故从“竹”。筋的本义是附着、连接在骨和肉上的组织结构。筋在中医学中，既是解剖结构，又是功能单位。

“筋”是中医藏象学说中的概念，属于“五体”之一。皮、肉、筋、脉和骨在中医学中统称为“五体”，其中筋、骨二者的关系最为密切。筋、骨在位置上密切相连，骨深而筋浅。《难经》中说：“四伤于筋，五伤于骨。”说明筋位于机体浅表，而骨的位置则较深。所以筋骨受伤，发病也有先后轻重之分。在功能上筋骨相互依存，相互为用，从而完成人体各种运动。另外，筋与骨的生理活动需要气血的营养；反过来，筋骨若是劲强，对人体阴阳气血的平衡运畅也会起到重要的作用。

二、“筋”的功能

(1) 筋可连缀四肢百骸，也就是四肢以及身体各处的关节。

(2) 筋与骨相互作用，约束、润滑关节，起到维护关节运动的作用。

(3)它是给肢体关节输运气血的通道,同时还有维系阴阳、脏腑、气血的功能。

其上三个功能,无论哪个出现问题,都会导致全身筋骨功能的异常,从而出现一系列的疾病。

三、筋骨病是怎样得的

筋骨都是人体的组织结构,在骨伤科中,筋伤大多数由急性暴力损伤、慢性劳损而致。还有一些其他的病因,如外感六邪、免疫遗传等等。

在现代社会中,暴力伤害是急性筋伤的最常见原因,如摔倒、坠落、撞击、闪挫、扭伤、压伤等。其特点是:损伤较轻则只伤筋,损伤较重则可能伤及骨。但若伤骨则筋也一定会受到不同程度的损伤。

慢性劳损是因长时间一种姿势,或过度活动引起的人体相应组织的损伤。最常见的疾病如颈椎病、肩周炎等。它的特点为:早期只有筋受到损伤,若疾病拖延下去则会引起骨病,时间长了则筋骨同病。

四、筋伤和骨病相互转化

引起这些筋骨疾病的机制还得从筋与骨的关系说起。我们前面说到了,筋、骨在位置上密切相连,骨深而筋浅;而在功能上筋骨互依,相互为用,完成人体各种运动。可以说筋和骨的关系是

很密切的。由于筋骨联系密切，很多骨病是由筋伤导致的，即筋伤生骨病。中医说肝主筋，肾主骨，故有“肝肾同源”之说。筋伤与骨伤可同时发生，也可单独发生，并能相互影响。

拿我们常见的膝关节骨性关节炎为例，中医说“膝为筋之府”，故该病又名“筋痹”。足太阳经筋、足少阳经筋、足阳明经筋均“起于足，结于膝”，其病可使“膝痛，不能伸屈”；结合现代解剖，膝关节主要由骨（股骨、胫骨、髌骨），两个关节囊，四条韧带组成。而膝关节的伸屈功能主要由髌关节的股四头肌和股二头肌及阔筋膜张肌等肌群的伸缩来实现。而这组肌群的伸缩作用又依赖于它的两头的附着点（中医称筋结点），当肌肉的收缩产生的牵拉力超过阈值地作用于筋结点（也叫应力点）时，可使筋结点损伤而形成病理性筋结（也称病灶）；而当膝关节周围的病理性病灶形成后，又反过来影响到膝关节伸屈肌群的收缩功能，而导致膝关节的活动障碍。所以从筋伤学的角度论证，膝关节骨性关节炎在于筋的硬化或萎缩；而这些筋主要是足阳明经筋（相当于股四头肌）、足少阳经筋（相当于阔筋膜张肌）、足太阳经筋（相当于股二头肌）。若能在发病初期及时治疗筋病，骨病则不会生，更不会筋骨同病，出现疾病不可逆转的情况。

乔某某，男，25岁，初诊时症状为颈肩部不适，头晕、头痛且易疲劳，颈椎X光片显示颈椎生理曲度消失。曾去过很多家医院。一致诊断为颈椎病。但经过我们仔细诊断后得出结论：这不属于颈椎病范畴，应诊断为“青少年颈痛”。现今社会，因为工作压力大、缺乏休息等原因，门诊不乏诉颈部不适的年轻人。颈部肌肉由于长时间的伏案工作发生痉挛，压迫周围神经引起“类颈椎病”的症

状；又由于“筋伤而束骨无力”导致椎体的关节发生错位，从而生理曲度发生改变，“骨病”由此而生。经过一段时间的理筋整骨治疗及患者自身坚持功能锻炼，他的症状全部消失，复诊拍X光片显示颈椎曲度已恢复正常。可见，如果及早诊疗，筋骨病是可以治愈的。正如那句老话所说“筋柔才骨正，骨正才筋柔”。

第二节 十二经筋

十二经筋是隶属于十二经脉的筋肉系统，虽然和十二经脉的名称相似，但实质上，经筋与经脉之间存在明显的差别。通俗的讲，十二经筋是按照十二经脉循行分布区域而划分的全身十二个肌肉群，而不是单一的肌肉，“经”即十二经脉，“筋”为肌肉的总称。经筋重点在“筋”，而非在“脉”，因而在功能上与经脉几乎完全不同。经脉理论以循环流注运行血气、联络脏腑为主，而经筋理论则是说明机体的部分组织构成。《灵枢·经筋》是我国现存最早的系统论述经筋的专著，详细记载了十二经筋的循行、病候和治疗。筋肉的动力来源和功能是依赖经络运行气血以滋养筋肉而来，故手得血则能握，足得血则能行，所以经筋的命名是依托经络而产生的。俗话说“筋长一寸，寿延十年”，反之，经筋的功能不正常就会出现关节的屈伸不利，正常的运动功能受到损害，而局部的肌肉及皮肤出现疼痛、麻木等异常感觉，甚至发生局部肌肉的萎缩。

一、手太阴经筋

手太阴经筋(图 1-2-1)起始于手大指的上面,沿手大指上行结于手大指的后面,行于桡动脉显露而搏动处的外侧,向上沿前臂而结于肘关节中部,再向上行于上臂的内侧进入腋窝的下面,然后出于锁骨上窝处,结于肩部前面,上行结于锁骨上窝部,向下进体腔结于胸壁里面,散布贯穿胸腔,向下抵达肋部。

1. 手太阴经筋不利产生的疾病 手太阴经筋所经过的部位发生支撑感或抽筋、疼痛、肋肋部的肌肉紧张,严重的时候出现气急气喘。

2. 手太阴经筋对于按摩治疗这类疾病的指导 如果出现上述所提及的疾病,那么就说明您的手太阴经筋的功能失调,通常可以在手太阴经筋经过的肌筋的起止点、关节附近、骨粗隆等部位摸到粗糙、增厚、小米或黄豆大小的筋结或条索,同时伴有局部的感觉异常及明显的疼痛,这常常也是治疗手法的作用部位。

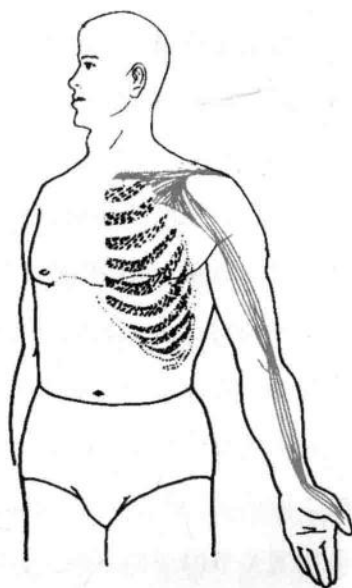


图 1-2-1 手太阴经筋图

二、手阳明经筋

手阳明经筋(图 1-2-2)起始于食指的末端,结于腕关节,向上沿前臂上行结于肘关节部的外侧,沿上臂结于肩关节前面,其一支筋,绕过肩胛部到达脊柱两旁;直接上行之筋是从肩前上颈部;其一支是从颈上至面颊结于颧骨处;由颈部直接上行的一支出于手阳明经筋的前面,上行至同侧额角而络于头部,再下行至对侧下颌部。

1. 手阳明经筋不利产生的疾病 本经筋发生的疾病为本经筋所经过的部位发生支撑感、疼痛或转筋,肩膀不能举起来,脖子不能随意转动。

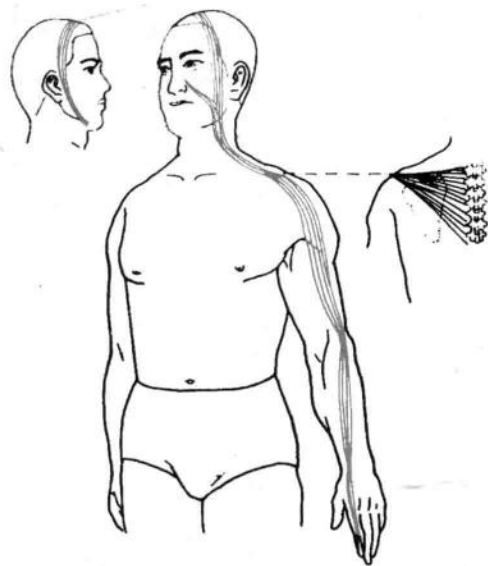


图 1-2-2 手阳明经筋图

2. 手阳明经筋
对于按摩治疗这类疾病的指导 如果发生了手阳明经筋循行所经过的部位的肌肉疼痛或感觉异常,甚至肌肉的萎缩,而且局部可以摸到筋结或条索,皮肤的感觉有异常,那么就可以在这些部位进行按摩。