

图说家庭健康自助系列

一用就灵 经筋通养生保健全书

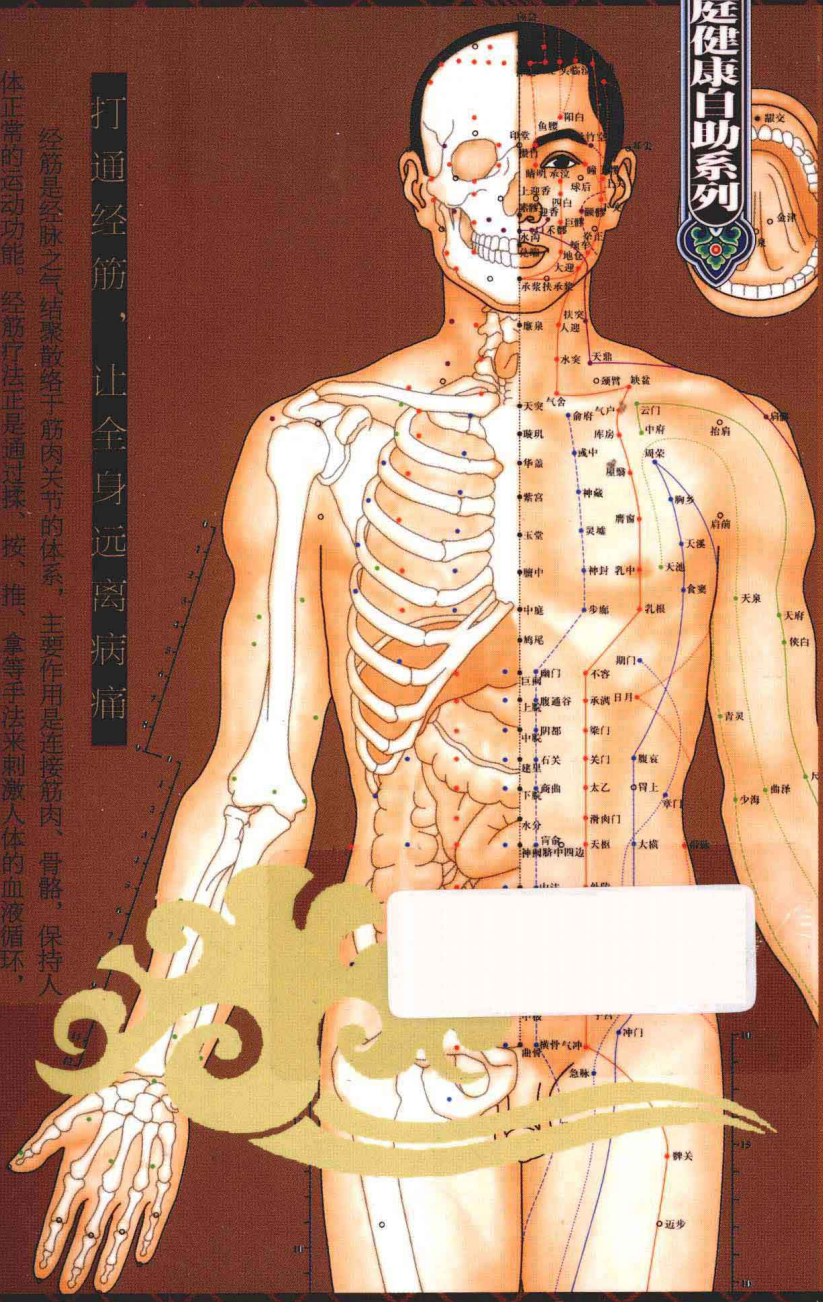
杨克新 编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

打通经筋，让全身远离病痛

经筋是经脉之气，结聚散络于筋肉关节的体系，主要作用是连接筋肉、骨骼，保持人体正常的运动功能。经筋疗法正是通过揉、按、推、拿等手法来刺激人体的血液循环，使经筋得到气血濡养，以缓解和祛除病痛，是一种中医临床上比较实用的治疗手法。

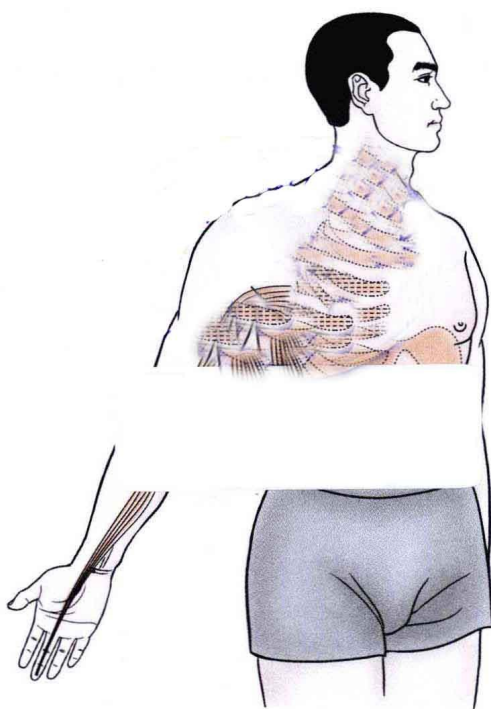




一用就灵： 经筋通养生保健全书

杨克新 ○ 编著

图书
章



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

打通经筋让全身远离病痛

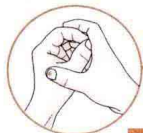
所谓经筋，其实就是人体经脉系统的一个组成部分，是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系，其主要作用是连接并约束筋肉、骨骼，保持人体正常的运动功能，就如《素问·痿论》所说：“宗筋主束骨而利机关也。”有连缀四肢百骸，主司关节运动的作用。其功能有赖于经络气血的濡养，并受十二经脉的调节。经筋共分十二条，分别为手足三阴三阳，其走向也与各从属的经脉大体相同。

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。

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。

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、妇科和男科、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。



使用说明

我们在此特别设置了使用说明这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

标题

从这里开始我们的阅读旅程。

书名

时刻提醒你阅读的是哪本书。

精彩正文

简单易懂的文字，让你轻松读懂我们想要传达的知识。

064 胆囊炎

一用就灵：经筋通养生保健全书

胆囊炎是细菌性感染或其他因素引起的胆囊炎性病变，是胆囊的常见病。多发于35~55岁的中年人，女性发病较男性为多。胆囊炎常见症状为右上腹部或心窝部隐痛、疼痛可放射至右肩背部，餐后饱胀不适、嗝气等征状。患者在进食油腻食物后可有恶心头。偶有呕吐。老年患者可能无临床症状，称无症状性胆囊炎。

● 致病原因

1. 感染：来自肠道、胆道或经血液或淋巴途径的细菌上行至胆囊，引发胆囊炎。此外，真菌、寄生虫感染也可导致胆囊炎。
2. 代谢紊乱：胆固醇的代谢发生紊乱时，可导致胆固醇沉积于胆囊黏膜而引起轻度胆囊炎。
3. 血管病变：胆囊壁血管病变可导致胆囊黏膜损害，从而引起胆囊浓缩功能降低或丧失，最终导致胆囊壁纤维化，引发胆囊炎。
4. 胆囊动力障碍：胆囊张力和动力变异，排空时间延长，胆囊增大等因素会引发胆囊壁增厚和纤维化，并伴有慢性炎症。

● 检查结论

首先让患者取坐位或者俯卧位，然后施治者循着患者腰背部位的足太阳经筋和足少阳经筋循行区域进行探查。患者第6至第9胸椎棘突旁会有固定筋结点，另外，在患者背部的肝俞穴和胆俞穴及其周围也可能有筋结或条索状物。

● 治疗步骤

经筋疗法治疗胆囊炎，要先后采取点法、按法、推法和擦法。

首先，患者取俯卧位，施治者握拳，屈指或示指，以指端点按患者背部肝俞穴和胆俞穴附近的筋结区域，操作3~5分钟，以激发经脉之气。

然后，施治者用手掌掌根或鱼际部位按压筋结区域，至患者局部酸麻为止，以使力道深透至患者深层肌肉。

接着采用推法。施治者以肘部着力进行推按，作用于患者第6至第9胸椎棘突周围，上下推按1~3分钟。

最后，施治者以手掌大鱼际紧贴患者筋结区皮肤，做直线来回的摩擦，至筋结区的皮肤产生温热感为止，以达到温筋的目的。

● 预防措施

1. 注意饮食：食物以清淡为宜，少食油腻和炸、烤的食物。
2. 避免长时间静坐不动，平常要多走动，多运动。



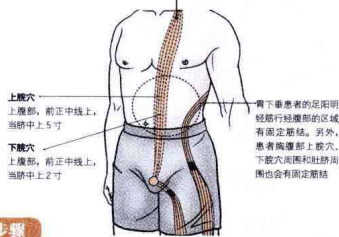
精彩图解

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：施治者以轻轻揉按的方式循着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腹穴、中腹穴、下腹穴和肚脐周围，手法要轻柔，以患者能够忍受为度，操作3~5分钟。

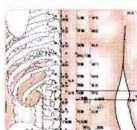
2 揉法

施治者放松手腕，以掌根着力于腹部筋结区，用手腕带动前臂进行轻轻揉按，操作3~5分钟。

3 摩法

施治者以手掌大鱼际紧贴患者腹部筋结区的皮肤，做直线往返的摩擦，操作3~5分钟，以患者筋结区产生温热感为度。

穴位按摩辅助治疗



胃经穴
背部，第12胸椎棘突下，旁开1.5寸

三焦穴
背部，第1腰椎棘突下，旁开1.5寸

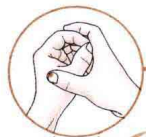
采用穴位按摩的方法进行辅助治疗，对于治疗胃下垂有良好的疗效。其手法为：以手指按压患者的胃经穴和三焦穴，持续3分钟。

导语

总述这一章讲了什么。

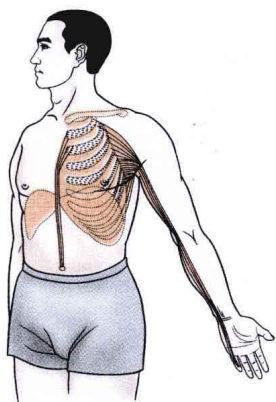
流程图表

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。



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、失眠以及神志失常等症。



肘按法

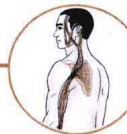
此法是以屈肘的肘尖为作用点，来按压相关经筋区域的手法。其按法的压力较大，刺激性较强，适用于下肢、腰背部的按压。

第一章 什么是经筋

- 001 经筋 / 12
- 002 经筋与经络 / 14
- 003 约束骨骼，经络和腑脏的防护墙 / 16
- 004 各司其职、各主其病的十二经筋 / 17
- 005 手太阴经筋 / 18
- 006 手阳明经筋 / 20
- 007 手少阴经筋 / 22
- 008 手厥阴经筋 / 24
- 009 手太阳经筋 / 26
- 010 手少阳经筋 / 28
- 011 足阳明经筋 / 30
- 012 足太阴经筋 / 32
- 013 足太阳经筋 / 34
- 014 足少阳经筋 / 36
- 015 足少阴经筋 / 38
- 016 足厥阴经筋 / 40

第二章 什么是经筋疗法

- 017 经筋疗法简史 / 44
- 018 经筋有问题，后果很严重 / 46
- 019 经筋疾病的致病因素 / 48
- 020 经筋疗法的功效 / 50
- 021 四招让你快速诊断经筋疾病 / 51
- 022 按法



患肢滑车牵拉

将定滑轮固定于头部上方，将绳索穿入其中，双手持握绳索两端，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。

你不可不学的理筋手法（一） / 52

023 点法和滚法

你不可不学的理筋手法（二） / 54

024 推法

你不可不学的理筋手法（三） / 56

025 叩击法

你不可不学的理筋手法（四） / 58

026 揉法和拿法

你不可不学的理筋手法（五） / 60

027 摇法

你不可不学的理筋手法（六） / 62

028 擦法和拨法

你不可不学的理筋手法（七） / 64

029 坚持三项施治原则不动摇 / 66

030 经筋疗法的适应证和禁忌证 / 67

第三章 经筋保健养生

031 十二经筋疏通法 / 70

032 经筋病症的康复训练方法 / 82

第四章 外科疾病经筋疗法

033 偏头痛 / 104

034 落枕 / 106

035 颈椎病 / 108

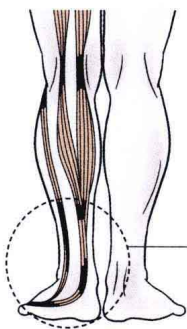
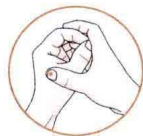
036 肩周炎 / 110

037 腰椎间盘突出 / 112

038 腰肌劳损 / 114

039 颞颌关节紊乱症 / 116

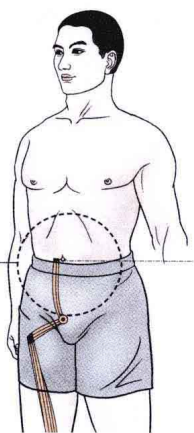
040 急性腰扭伤 / 118



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病变有密切关系，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。

041 踝关节扭伤 / 120

042 肩部扭挫伤 / 122

043 牵拉肩 / 124

044 膝部滑囊炎 / 126

045 膝关节损伤 / 128

046 足跟痛 / 130

047 网球肘 / 132

048 肋软骨炎 / 134

049 腿肚转筋 / 136

050 梨状肌综合征 / 138

051 骶髂关节病 / 140

052 项背肌筋膜炎 / 142

第五章 内科疾病经筋疗法

053 咳嗽 / 146

054 咽部异物感 / 148

055 呃逆 / 150

056 胃痛 / 152

057 腹泻 / 154

058 便秘 / 156

059 长期低热 / 158

060 胁痛 / 160

061 糖尿病 / 162

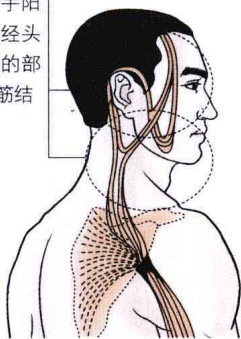
062 慢性鼻炎 / 164

063 胃下垂 / 166

064 胆囊炎 / 168



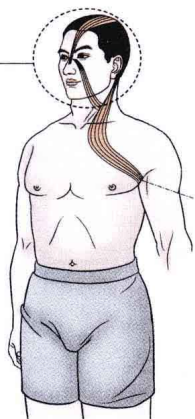
眩晕常在手阳
明经筋行经头
面和颈肩的部
位有固定筋结



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，其收缩压 ≥ 140 毫米汞柱（18.7千帕）和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱（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。

第六章 妇科和男科疾病经筋疗法

065 排尿异常 / 172

066 阳痿 / 174

067 痛经 / 176

068 月经不调 / 178

069 前列腺炎 / 180

070 更年期综合征 / 182

071 子宫脱垂 / 184

072 闭经 / 186

073 乳少 / 188

第七章 神经科疾病经筋疗法

074 眩晕 / 192

075 失眠 / 194

076 面瘫 / 196

077 耳鸣耳聋 / 198

078 视力异常 / 200

079 三叉神经痛 / 202

第八章 心脑血管疾病经筋疗法

080 高血压 / 206

081 心律失常 / 208

082 类冠心病 / 210

083 中风后遗症 / 212

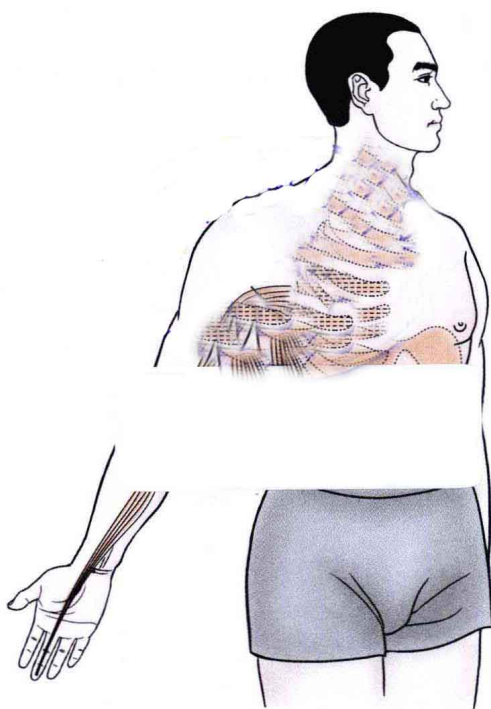
附录一 本书所用穴位精选简介 / 214

附录二 易筋经十二式 / 242



一用就灵： 经筋通养生保健全书

杨克新 ○ 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一用就灵：经筋通养生保健全书 / 杨克新编著. —天津：天津科学技术出版社，2013.8
ISBN 978-7-5308-8300-6

I. ①—… II. ①杨… III. ①经筋-穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206117 号

责任编辑：袁向远

责任印制：兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人：蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址：www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 216 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价：19.80 元

打通经筋让全身远离病痛

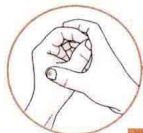
所谓经筋，其实就是人体经脉系统的一个组成部分，是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系，其主要作用是连接并约束筋肉、骨骼，保持人体正常的运动功能，就如《素问·痿论》所说：“宗筋主束骨而利机关也。”有连缀四肢百骸，主司关节运动的作用。其功能有赖于经络气血的濡养，并受十二经脉的调节。经筋共分十二条，分别为手足三阴三阳，其走向也与各从属的经脉大体相同。

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。

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。

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、妇科和男科、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。



使用说明

我们在此特别设置了使用说明这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

标题

从这里开始我们的阅读旅程。

书名

时刻提醒你阅读的是哪本书。

精彩正文

简单易懂的文字，让你轻松读懂我们想要传达的知识。

064 胆囊炎

一用就灵：经筋通养生保健全书

胆囊炎是细菌性感染或其他因素引起的胆囊炎性病变，是胆囊的常见病。多发于35~55岁的中年人，女性发病较男性为多。胆囊炎常见症状为右上腹部或心窝部隐痛、疼痛可放射至右肩背部，餐后饱胀不适、嗝气等征状。患者在进食油腻食物后可有恶心头。偶有呕吐。老年患者可能无临床症状，称无症状性胆囊炎。

● 致病原因

1. 感染：来自肠道、胆道或经血液或淋巴途径的细菌上行至胆囊，引发胆囊炎。此外，真菌、寄生虫感染也可导致胆囊炎。
2. 代谢紊乱：胆固醇的代谢发生紊乱时，可导致胆固醇沉积于胆囊黏膜而引起轻度胆囊炎。
3. 血管病变：胆囊壁血管病变可导致胆囊黏膜损害，从而引起胆囊浓缩功能降低或丧失，最终导致胆囊壁纤维化，引发胆囊炎。
4. 胆囊动力障碍：胆囊张力和动力变异，排空时间延长，胆囊增大等因素会引发胆囊壁增厚和纤维化，并伴有慢性炎症。

● 检查结论

首先让患者取坐位或者俯卧位，然后施治者循着患者腰背部位的足太阳经筋和足少阳经筋循行区域进行探查。患者第6至第9胸椎棘突旁会有固定筋结点，另外，在患者背部的肝俞穴和胆俞穴及其周围也可能有筋结或条索状物。

● 治疗步骤

经筋疗法治疗胆囊炎，要先后采取点法、按法、推法和擦法。

首先，患者取俯卧位，施治者握拳，屈指或示指，以指端点按患者背部肝俞穴和胆俞穴附近的筋结区域，操作3~5分钟，以激发经脉之气。

然后，施治者用手掌掌根或鱼际部位按压筋结区域，至患者局部酸麻为止，以使力道深透至患者深层肌肉。

接着采用推法。施治者以肘部着力进行推按，作用于患者第6至第9胸椎棘突周围，上下推按1~3分钟。

最后，施治者以手掌大鱼际紧贴患者筋结区皮肤，做直线来回的摩擦，至筋结区的皮肤产生温热感为止，以达到温筋的目的。

● 预防措施

1. 注意饮食：食物以清淡为宜，少食油腻和炸、烤的食物。
2. 避免长时间静坐不动，平常要多走动，多运动。



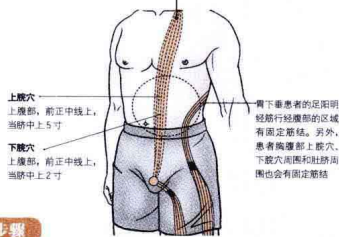
精彩图解

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：施治者以轻轻揉按的方式循着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腹穴、中腹穴、下腹穴和肚脐周围，手法要轻柔，以患者能够忍受为度，操作3~5分钟。

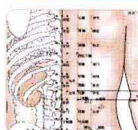
2 揉法

施治者放松手腕，以掌根着力于腹部筋结区，用手腕带动前臂进行轻轻揉按，操作3~5分钟。

3 摩法

施治者以手掌大鱼际紧贴患者腹部筋结区的皮肤，做直线往返的摩擦，操作3~5分钟，以患者筋结区产生温热感为度。

穴位按摩辅助治疗



胃俞穴
背部，第12胸椎棘突下，旁开1.5寸

三焦俞
背部，第1腰椎棘突下，旁开1.5寸

采用穴位按摩的方法进行辅助治疗，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。

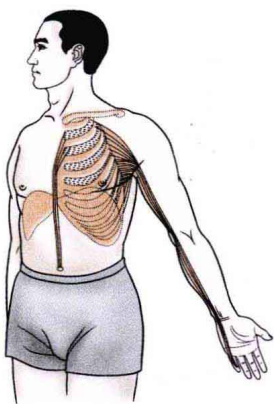
流程图表

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。



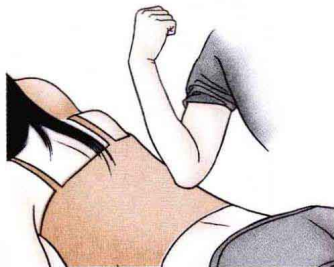
Contents

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、失眠以及神志失常等症。



肘按法

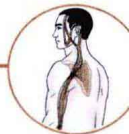
此法是以屈肘的肘尖为作用点，来按压相关经筋区域的手法。其按法的压力较大，刺激性较强，适用于下肢、腰背部的按压。

第一章 什么是经筋

- 001 经筋 / 12
- 002 经筋与经络 / 14
- 003 约束骨骼，经络和腑脏的防护墙 / 16
- 004 各司其职、各主其病的十二经筋 / 17
- 005 手太阴经筋 / 18
- 006 手阳明经筋 / 20
- 007 手少阴经筋 / 22
- 008 手厥阴经筋 / 24
- 009 手太阳经筋 / 26
- 010 手少阳经筋 / 28
- 011 足阳明经筋 / 30
- 012 足太阴经筋 / 32
- 013 足太阳经筋 / 34
- 014 足少阳经筋 / 36
- 015 足少阴经筋 / 38
- 016 足厥阴经筋 / 40

第二章 什么是经筋疗法

- 017 经筋疗法简史 / 44
- 018 经筋有问题，后果很严重 / 46
- 019 经筋疾病的致病因素 / 48
- 020 经筋疗法的功效 / 50
- 021 四招让你快速诊断经筋疾病 / 51
- 022 按法



患肢滑轮牵拉

将定滑轮固定于头部上方，将绳索穿入其中，双手持握绳索两端，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。

你不可不学的理筋手法（一） / 52

023 点法和滚法

你不可不学的理筋手法（二） / 54

024 推法

你不可不学的理筋手法（三） / 56

025 叩击法

你不可不学的理筋手法（四） / 58

026 揉法和拿法

你不可不学的理筋手法（五） / 60

027 摇法

你不可不学的理筋手法（六） / 62

028 擦法和拨法

你不可不学的理筋手法（七） / 64

029 坚持三项施治原则不动摇 / 66

030 经筋疗法的适应证和禁忌证 / 67

第三章 经筋保健养生

031 十二经筋疏通法 / 70

032 经筋病症的康复训练方法 / 82

第四章 外科疾病经筋疗法

033 偏头痛 / 104

034 落枕 / 106

035 颈椎病 / 108

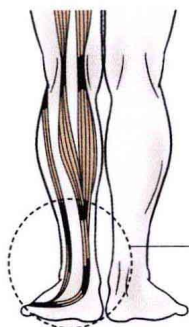
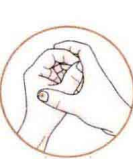
036 肩周炎 / 110

037 腰椎间盘突出 / 112

038 腰肌劳损 / 114

039 颞颌关节紊乱症 / 116

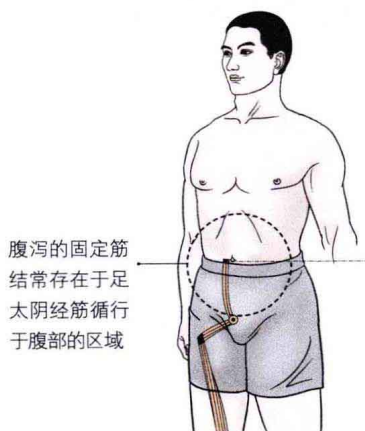
040 急性腰扭伤 / 118



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病变有密切关系，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阳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。

041 踝关节扭伤 / 120

042 肩部扭挫伤 / 122

043 牵拉肩 / 124

044 膝部滑囊炎 / 126

045 膝关节损伤 / 128

046 足跟痛 / 130

047 网球肘 / 132

048 肋软骨炎 / 134

049 腿肚转筋 / 136

050 梨状肌综合征 / 138

051 髋髂关节病 / 140

052 项背肌筋膜炎 / 142

第五章 内科疾病经筋疗法

053 咳嗽 / 146

054 咽部异物感 / 148

055 呃逆 / 150

056 胃痛 / 152

057 腹泻 / 154

058 便秘 / 156

059 长期低热 / 158

060 胁痛 / 160

061 糖尿病 / 162

062 慢性鼻炎 / 164

063 胃下垂 / 166

064 胆囊炎 / 168