

## <<十二经络调筋术>>

### 图书基本信息

书名：<<十二经络调筋术>>

13位ISBN编号：9787546333977

10位ISBN编号：7546333970

出版时间：2010-9

出版单位：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<十二经络调筋术>>

### 前言

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。

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》将全身的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，以痛为腧”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。

## &lt;&lt;十二经络调筋术&gt;&gt;

## 内容概要

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。

## &lt;&lt;十二经络调筋术&gt;&gt;

## 书籍目录

【序言】打通经筋 让全身远离病痛易筋经十二式第一章 什么是经筋001 经筋——人体建筑中的钢筋混凝土002 经筋与经络003 络缀形体、着藏经络的防护墙004 各司其职、各主其病的十二经筋005 手太阳经筋006 手阳明经筋007 手少阴经筋008 手厥阴经筋009 手太阳经筋010 手少阳经筋011 足阳明经筋012 足太阴经筋013 足太阳经筋014 足少阳经筋015 足少阴经筋016 足厥阴经筋第二章 什么是经筋疗法017 经筋疗法简史018 经筋有问题，后果很严重019 经筋疾病的致病因素020 经筋疗法的功效021 四招让你快速诊断经筋疾病022 按法——你不可不学的理筋手法（一）023 点法和滚法——你不可不学的理筋手法（二）024 推法——你不可不学的理筋手法（三）025 叩击法——你不可不学的理筋手法（四）026 揉法和拿法——你不可不学的理筋手法（五）027 摇法——你不可不学的理筋手法（六）028 擦法和拨法——你不可不学的理筋手法（七）029 坚持三项施治原则不动摇030 经筋疗法的适应症和禁忌症第三章 经筋保健养生031 十二经筋疏通法032 经筋病症的康复训练方法第四章 外科疾病经筋疗法033 偏头痛034 落枕035 颈椎病036 肩周炎037 腰椎间盘突出038 腰肌劳损039 颞颌关节紊乱症040 急性腰扭伤041 踝关节扭伤042 肩部扭挫伤043 牵拉肩044 膝部滑囊炎045 膝关节损伤046 足跟痛047 网球肘048 肋软骨炎049 腿肚转筋050 梨状肌综合征051 髋髂关节病052 项背肌筋膜炎第五章 内科疾病经筋疗法053 咳嗽054 咽部异物感055 呃逆056 胃痛057 腹泻058 便秘059 长期低热060 胁痛061 糖尿病062 慢性鼻炎063 胃下垂064 胆囊炎第六章 妇科男科疾病经筋疗法065 排尿异常066 阳痿067 痛经068 月经不调069 前列腺炎070 更年期综合征071 子宫脱垂072 闭经073 乳少第七章 神经科疾病经筋疗法074 眩晕075 失眠076 面瘫077 耳鸣耳聋078 视力异常079 三叉神经痛第八章 心脑血管疾病经筋疗法080 高血压081 心律失常082 类冠心病083 中风后遗症附录 本书所用穴位精选简介

## <<十二经络调筋术>>

### 章节摘录

插图：经筋是人体经络系统的有机组成部分，其主要功能是约束骨骼、连缀四肢百骸、维系联络各组织器官。

因此，它在人体各组织系统中具有非常重要的作用。

经筋的概念人体的经络系统可以分为经脉和络脉两大部分，经筋受经脉气血的濡养，是经脉的外周连属部分。

如我国古代医学典籍《素问·痿论》中所说：“宗筋主束骨而利机关也。

”意思是说经筋具有约束骨骼、连缀四肢百骸、维系联络各组织器官的作用。

如果说人体像一座建筑的话，那么经筋系统就好比这座建筑中的钢筋混凝土，连缀和支撑着人的形体。

经筋的特点与同名经脉走向相合，但不入腑脏：经筋的循行路线基本上与其同名经脉的走向相合，有部分经筋还循行至同名经脉未及之处，如手阳明经筋绕肩胛、夹脊。

还有个别经筋的分布短于经脉，如足厥阴经筋仅循行至阴器而止。

经脉与经筋名称相同，但因为经筋均不入腑脏，与腑脏之间没有隶属关系，所以经筋的命名通常都不冠以腑脏的名称。

起于四肢，呈向心性循行：经筋分布均起始于四肢末端，结聚于关节、骨骼部，走向躯干头面，循行走向呈向心性。

具体来说，手三阳经筋从手走头，手三阴经筋从手走胸，足三阳经筋从足走面，足三阴经筋从足走腹。

因为经筋的循行方向具有向心性，所以经筋不可能有经脉那样阴阳表里两经以及同名经的交接程序。

除了足少阴经筋和足太阳经筋之外，其余经筋之间没有表里相合的关系。

有结聚之性：经筋在循行途中如果遇到关节或者筋肉聚集的地方就会结合、联结。

如足太阳经筋联结于踝、膝、腓、臀，手阳明经筋联结于腕、肘、肩，手太阴经筋联结于鱼际等。

经筋在人体特定部位结聚，在结构上相互联系，在功能上相互配合，协调人体的运动。

此外，相邻的经筋之间还可以通过循行途中的相交、相合而发生联系。

## <<十二经络调筋术>>

### 编辑推荐

《十二经络调筋术》：12式易筋经+40种理筋康复法+50种疾病对症治疗的经筋保健法  
12式易筋经：遵从中医经典手法，打通全身经筋血脉  
40种理筋法：从头到脚理筋防病，悉心呵护身体细节  
辅助治疗：预防要点、穴位按摩，一防一治，经筋护理治疗方案：致病原因、检查筋结，步步解读，图文对照  
通则不通，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  
康复法  
双掌搓脸动作要领：双手伸直，对掌相搓，至两掌发热后，以两手上下搓面部，直至面部发热为止。

主治病症：面瘫、面部肌肉痉挛等症。

双手托顶动作要领：取站位或坐位，双手反转交叉手指，掌心向上，尽量伸直两上肢并举过头顶，同时头部后仰，直视手背。

主治病症：肩周炎、颈椎病、腕关节炎等病症。

转颈后望动作要领：取坐位，将头颈缓缓向一侧旋转，并尽量向后望，直至最大限度，然后再回到中间位置，并随后向另一侧旋转头颈至最大限度。

主治病症：颈椎病。

前臂贴靠桌面动作要领：取坐位，上臂平置于桌面上，用另一手压在患肢上臂的近端，然后伸直前臂，测量前臂与桌面间的角度。

争取每次与桌面的角度逐渐减少。

主治病症：网球肘、肘关节炎等。

揉法，患者取仰卧位，施治者放松手腕，以掌根着力于肋部筋结区，用手腕带动前臂进行轻轻揉按，以患者能够忍受为度。

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。

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。

<<十二经络调筋术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>