

经筋医学探析*

陈晓辉 郭 涛 何家霖 李 洋 杨德志 刘永良[※]

(河南中医药大学中医药科学院, 河南 郑州 450046)

摘 要:经筋理论作为一套完整的理论,最早记载于中医经典古籍《黄帝内经》之中,而后世对其鲜有应用。作者经过对河南民间中医刘氏经筋疗法传人刘永良学术思想的挖掘,对经筋理论在中医学中的地位及应用有了一定的认识。文章以刘永良经筋理论思想为指导,通过整理中医古籍相关记载,本着继承、发扬的原则,对经筋理论做一梳理,以使其源流清晰、理论明晓、实践卓效,形成理论与实践相结合的经筋疗法并服务于中医临床。

关键词:经筋医学;历史沿革;按揉经筋;九宫点穴

doi:10.3969/j.issn.1672-2779.2024.23.018

文章编号:1672-2779(2024)-23-0054-04

Analysis of Meridian Tendons Medicine

CHEN Xiaohui, GUO Tao, HE Jialin, LI Yang, YANG Dezhi, LIU Yongliang[※]

(Academy of Chinese Medicine, Henan University of Chinese Medicine, Henan Province, Zhengzhou 450046, China)

Abstract: As a complete set of theories, the theory of meridian tendons was first recorded in the ancient book *Huangdi Neijing* of traditional Chinese Medicine, but its application to the later generations is rarely involved. Through the exploration of the academic thought of Liu Yongliang, the successor of Liu's meridian tendons therapy in Henan folk traditional Chinese medicine, we have a certain understanding of the position and application of the meridian tendons theory in traditional Chinese medicine. Under the guidance of Liu Yongliang's theory of meridian tendons, through sorting out relevant records of ancient books of traditional Chinese medicine, in line with the principle of inheritance and development, the theory of meridian tendons is sorted out, so as to make its origin clear, theory clear, practice outstanding, and form a combination of theory and practice of meridian tendons therapy, which can serve the clinical practice of traditional Chinese medicine.

Keywords: meridian tendon medicine; history evolution; kneading meridian tendon; Jiugong point

经筋理论是建立在十二经脉基础上,应用于推拿疗法的理论基础,而后世对其鲜有应用。笔者经过对河南民间中医刘氏经筋疗法传人刘永良学术思想的挖掘,对经筋理论在中医学中的地位及应用有了一定的认识。文章以刘永良经筋理论思想为指导,通过整理中医古籍相关记载,本着继承、发扬的原则,对经筋理论做一梳理,以使其源流清晰、理论明晓、实践卓效,形成理论与实践相结合的经筋疗法并服务中医临床。

1 经筋医学的历史沿革

经筋是经络系统的重要组成部分,首见于《灵枢·经筋》^[1]。推拿古称导引、按跷,中医典籍《黄帝内经》曰:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。故导引按跷者,亦从中央出也”。导引、按跷作为疾病的一种治疗方法,最早发源于我国中部地区。同属于中部的长沙马王堆汉墓中,出土的《导引图》详细绘制了

44种导引图式,出土的我国现存最早医方著作《五十二病方》中有木棒、硬币、羽毛、药巾治病方法的记载。可见至少在西汉早期,导引作为一种疾病的治疗方法已相当完备与成熟。《汉书·苏武传》中有运用双足踩踏背部来救治昏迷患者的记载。东汉医圣张仲景所著《金匮要略》云:“若人能养慎,不令邪风干忤经络;适中经络,未流传腑脏,即医治之;四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞”,亦将导引作为疾病初发时的一种治疗方法。唐代贾公彦所著《周礼疏案》有“扁鹊过虢境,见虢太子尸厥,就使其弟子子明炊汤、子仪脉神、子游推拿”的记载,将推拿与汤液作为同等重要的治疗方法,数法并下,成功地治愈了虢太子的疾病。

隋唐时期,官方正式设立按摩科,昭示按摩已成为医学专科,独立存在。同时期的《千金要方》中,有运用推拿治疗“鼻塞涕不出”“夜啼、腹满、不能哺乳”的记载;《续神仙传》中,详细记述有唐代杭州县吏马湘用竹杖锤击腰、脚治疗腰疼、脚扭曲的内容。这亦是最早记载经筋疗法的文献。

进入宋金时期,推拿运用的范围有扩大趋势。宋代

* 基金项目:河南省中医药科学研究专项课题[No. 2019ZY3048]

※通信作者:1282062707@qq.com

庞安时采用腹部按摩手法来催产，见“有民家妇孕将产，七日而子不下，百术无所效……令其家人以汤温其腹腰，自为上下拊摩。孕者觉肠胃微痛，呻吟间生一男子”，这是世界上首次运用产科手法来助产的病案记载。《圣济总录》中有运用生铁熨斗摩顶治疗风热扰目，以及膏摩顶法治疗目疾、头痛、鼻塞、诸病证的医案记载。《苏沈良方》记载有运用掐法治疗新生儿破伤风的病案。《医说》记载有运用搓滚竹管法治疗骨折后遗症的病案。《回回药方》记载有用于脊柱骨折的“脚踏”“擗面椎于脱出骨上”等疗法。这些都是将经筋理论应用于推拿疗法的案例。

至明清时期，推拿疗法及经筋理论日趋成熟。一方面，小儿推拿在此时期有突破性进展。最有代表的专著《小儿按摩经》，是我国目前现存最早的推拿典籍。另外，诸如《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》《小儿推拿秘诀》等儿科推拿疗法著作的出现，昭示着推拿学的崛起。乾隆时期，由政府组织编著的大型医学全书《医宗金鉴》中“正骨心法要旨”一篇，对宋以来的骨疗、推拿、按摩成就以及民间的经验效法进行了系统梳理总结，并将整骨、经筋、按摩疗法归纳成“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”的正骨八大疗法，这是第一次官方对推拿疗法的系统总结^[2, 3]。清朝后期，清政府内忧外困，推拿医学渐渐完全步入民间，当时的医家在继承明清医家推拿成果的基础上，形成了诸如内功、拨筋、按摩、一指禅、腹诊、脏腑、经络、捏脊、打拍、小儿点穴等民间流派。这些流派在民间分散存在并持续发展，一直延续到民国时期，且出现明显的地域性特征，如鲁东湘西儿科推拿疗法、北方正骨推拿疗法、江浙一带的一指禅推拿疗法、山东的武功推拿疗法、上海撙法推拿疗法、刘氏经筋正骨推拿疗法等。而刘氏经疗方法，包括捏骨、正骨及九宫点穴正脊法等，在此时期亦在民间广为流传。

1949年以来，政府支持推拿学发展。1956年，我国正式将推拿按摩专业纳入国家教育体系，在上海开设推拿学教育培训班并成立推拿专科门诊，创建推拿专科学校，邀请、聘任全国著名的推拿专家进行教学，有目的、有计划地开展推拿学正规教育。河南中医药大学于1957年首次成立针灸推拿骨伤专业。20世纪70年代末到80年代初期，我国有资质的中医学院都相继开设针灸推拿课程，并筹建针灸推拿、中医骨伤院系。1987年，国家教育委员会通过并颁布了《全国普通高等学校医药本科专业目录》，正式纳入推拿专业。河南中医药大学更是率先培养出一批高层次、高素质的推拿学专业硕士

研究生。至此，推拿学人才的培育正式转入国家高等教育轨道行列，推拿学也由民间医学再次逐渐迈入官方医学行列。

2 刘氏经筋医学

刘氏经筋疗法是一种特殊的理筋揉筋法，经过几百年的传承，形成了理论与实践均备的完整疗法。刘氏总结其治疗原则为“上病下治、下病上治、左病右治、右病左治、腹部治脊、脊病治腹、热者寒治、寒者热治、虚者补之、实者泄之，四肢病治中间”，提倡在整体观的指导下，通过局部看整体、透过现象看本质。刘氏经筋医学虽在民间，而理论源头却在中医经典。刘氏经筋疗法传人刘永良继承了刘氏几百年的经筋疗法与理论，将其疗法总结为九宫点穴正脊经筋疗法，分为按揉经筋与九宫点穴两部分。详细如下。

2.1 按揉经筋 从中医理论讲，人体的疾病分为内伤、外伤。中医外伤指身体由于外界物体的打击、碰撞或化学物质的侵蚀等，形成的外部损伤；内伤泛指内损脏气的致病因素，损及肢体内部组织和内脏，即指脏腑损伤及损伤所引起的气血、脏腑、经筋功能紊乱而出现的各科损伤内证。人体是一个整体，内外协调统一。十二经筋是十二经脉之气濡养筋肉骨节的体系，内属脏腑、外络肢节，是气血运行的通道，且五脏之道皆出之经隧。所以不管是伤于气血或伤于脏腑，皆可使经络受到阻滞；反之，若经筋受伤，经筋运行阻滞，也可以由内传至脏腑，必然引起气血、脏腑功能失调。由此可知，经筋虽然在外，但却与人的外伤、内伤关系密切。

从机制上讲，经筋与经络关系密切。《灵枢·本藏》曰：“经脉者，所以行气血而营阴阳、濡筋骨，利关节者也”，指出了经筋和经脉的密切联系。跌仆闪挫导致的筋伤，也常与经脉有直接联系。如《圣济总录·伤折门》记载：“若因伤折，内动经络，血行之道，不得宣通，瘀积不散，则为肿为痛，治宜除去恶瘀，使气宣流通，则可以复完也”，指出跌仆筋伤导致经脉损伤、经脉瘀滞，气血之道不得宣通，则见气滞血瘀、为肿为痛的病机。同理可知，若经脉生病，气血瘀阻，又可引起经筋缺乏濡养，而生成筋伤疾病，发病常波及经筋循行部位。此外，腰为肾府，肾的经筋深入脊，贯脊至腰，络膀胱。膀胱经挟脊、抵腰、络肾，并下行至臀及股后外侧，沿小腿后行于足背外侧，止于足小趾至阴穴。所以肾和膀胱经病变，经常导致腰、臀部向下肢呈放射性疼痛，且在承扶、委中、承山等处穴位有明显的压痛点。

从治疗来说,经脉的病机和经筋伤病的辨证论治关系密切。《伤科真传秘抄》曰:“若为伤科而不知此十二经脉之系统,则虽有良药,安能见效,而用药、用手法,亦非遵循于此不可也”,进一步说明经筋学说对筋伤治疗等方面有着重要的作用和意义。

人体之筋为筋络、筋膜、肌腱、韧带、肌肉、血管神经、关节囊、关节软骨等总称。《灵枢·经脉》曰:“筋为刚”,指出筋的功能坚劲且刚强,有约束骨骼的作用。《素问·五藏生成》曰:“诸筋者皆属于节”,表明人体筋附骨而生,大筋联络关节,小筋附于骨外。筋主要功能是连属关节、络缀形体,主司关节运动。

筋骨损伤在伤科疾病中常见,多分为“伤筋”“伤骨”,且二者联系密切。筋伤的原因颇为复杂,常是内外因素共同作用的结果。筋伤不完全伴骨折、脱位,但骨折、脱位常常出现不同程度的筋伤。因此经筋恢复在人体疾病的调节中占有重要地位。刘氏为了将经筋理论系统化、简便化,将十二经之经筋归纳为天筋、地筋、人筋,通过调此三处来调节全身经筋。

2.1.1 人筋之宗筋 宗筋是经脉之外、循行于体表的三阴三阳经筋会合于前阴部所成。根据《黄帝内经》记载,大致有以下三方面的含义:一指诸筋的总汇(男子前阴部位),见《素问·厥论》“前阴者,宗筋之所聚,太阴、阳明之所合也”;二指阴茎,见《素问·痿论》“入房太甚,宗筋弛纵,发为筋痿,及为白淫”;三指睾丸,见《灵枢·五音五味》“宦者去其宗筋,伤其冲脉……故须不生”。对于宗筋具体位置的确定,唐代医家王冰记载:“阴毛中横骨上下之竖筋也。上络胸腹,下贯臍尻,又经于背腹,上头项”。宗筋失常往往导致各种痿痹与强直,若宗筋迟缓,则生足痿、阳痿等症。如《素问·痿论》曰:“思想无穷,所愿不得,意淫于外,入房太甚,宗筋弛纵,发为筋痿,及为白淫”。治疗上,以人体X杠杆的平衡来确定宗筋位置,因为它是X杠杆的支点;人体正常生理解剖的中点是曲骨穴,从调理的宗筋位置而言,属于中医“上病下治、下病上治、左病右治、右病左治、中间病四肢治、四肢病治中间”理论的具体运用^[4]。调理宗筋也就是调理十二经脉、五脏六腑,以调动人体元气,起到疏通全身经脉和体内阴阳平衡的功效。

2.1.2 宗筋为天筋 地筋 刘氏认为,目为筋所聚,天筋藏于目,具体位置在人体眼球正后方;地筋隐于足,将足心、足趾向上翻起,隐于脚心之地筋自出。一般来讲,地筋在肝经循行的背面,肝经在脚背,地筋在

脚底。

结合宗筋,从三筋分析看,人筋(即宗筋)乃三筋之重。《按摩十卷·宗总化流》曰:“三六付变于始,于中者,中分上下”,又曰:“于总于宗,于宗之要于心也,故曰中心。此脏之心,腑之心,气之心,血之心,凡心均皆依中定,故人之中心”,三六付则变于始,乃三阴二阳之经筋。《黄帝内经》言:“前阴者,宗筋之所聚,太阴阳明之所合也”,姚止庵注曰:“宗筋挟脐下,合于阴器……太阴脾脉,阳明胃脉,脾胃之脉,皆辅近宗筋,故云太阴阳明之所合”。宗筋指的是阴毛中横骨上下的竖筋,其在治疗疾患中的地位,特殊而重要,体现在以下五个方面:前阴,宗筋所聚,肝主筋,宗筋亦为肝所主;阳明者,五脏六腑之海也,主润宗筋,主束骨而利机关也;冲脉,经脉之海,主渗灌溪谷,与阳明合于宗筋也;宗筋根起胞中,内连肾,阴阳入气,乃生于胃腑,输于太阴,藏之于肾脏;少阴、太阴、阳明,冲、任、督脉,会于宗筋。

2.1.3 宗筋的诊断与治疗 宗筋的诊断方法,首先是看与摸,也就是中医的触诊。触诊一般是被中医忽视的诊法,而经筋的病变却只有通过触摸方能确切地理解经筋的形态变化过程,察觉疾患之所在。经筋病变主要有以下表现:筋结凸起是一种阻滞、不通的现象,又可分硬、软、黏滑及经筋是否清晰或浑浊;转筋若为凹陷,此乃气血严重亏损的症状,又可分为触摸时痛或不痛两种,痛则为轻,不痛则为重。此外,触摸之重点在于明确结节所在的经络,以此确定是何脏腑之病变,从而进行针对性治疗。

宗筋治疗关键在于手法的运用上,以点、揉、拨、按、理、拉、捏、拔八法为要。做手法时要由轻到重,以使患者可以承受,达到肉松经通、筋揉骨正、疏通筋骨、舒筋活络、消炎定痛、分拨粘连、消除筋结效果,从而起到促进血液循环、调理脏腑的作用,使疾患得以消除、功能得以恢复。另外,在做手法时还要注意以下两点:首先,先肉松后筋通,通过对结点加以理筋、按摩、拨筋、拉筋、拔筋等把结点部位拨开,从而使患者的疼痛感逐渐减轻直至消除,相应病症或脏腑则得到缓解调理和保健恢复。对手法轻重缓急的掌控及是否准确地查找病灶点,在治疗中起着至关重要的作用。其次,宗筋特殊部位接近于隐私处,触摸应小心谨慎。尤其男医者在治疗女病患时,切需充分沟通解释清楚,以避免误解。

2.2 九宫点穴 九宫点穴法是对天筋的进一步细化。头部确定的九大穴位,洛书上曰九宫,分别是风府、

百会、神庭三单穴，天牖（风池）、承灵、头维三双穴，此乃共九穴位也。其具体位置大致如下。一宫风府穴位于头颈后部，用手指自头部正上方顺头后正中线下摸至凹陷处。五宫百会穴乃头顶部最高点也，在两耳尖连线中点处。九宫神庭穴在前额部上方、头部正中线入发际半指（此处指拇指）或印堂穴（两眉中间）直上四指处的位置。四宫（头部左前额）与二宫（右前额部）是左右头维穴，在额角发际的直上半指处，亦或五指并拢呈梅花指、将拇指直对太阳穴处（眉梢和外眼角之间向后一指的凹陷部位），上方中指指尖处就是本穴。三宫与七宫是左右承灵穴，在耳尖部直上四指，再向前一指处的部位，亦或神庭和头维之中点部位，往头后部约四指处。八宫与六宫为左右天牖（风池）穴，是在风府两侧大筋外、乳突下的部位。常按揉以上九个穴位，对顽固性头痛眩晕、耳鸣耳聋、血压不稳定、失语健忘、偏瘫颤动、癫痫病症、颈项强直疼痛、脑供血不足或动脉硬化等疾病有预防和促进康复的作用。

经过临床总结，刘氏认为九宫机制与适应证虽有共性，又有区别，详述如下。一宫风府穴属督脉，且可行气活血开窍，适于头痛、眩晕、咽喉肿痛、感冒、中风、癫狂、失音、颈部疾病、半身不遂、精神病等病症。八宫及六宫属风池穴，归胆经，且可调理气血、疏风解表、通窍明目，适于头痛、中风、偏瘫、感冒、暑病、目眩、高血压病、颈项强直、失眠、腰背痛、眼耳鼻病等病症。五宫百会穴属为阳经之首的督脉，可醒脑、升阳、镇静、调理脏腑，适于头痛、眩晕、神经衰弱、偏瘫、癫痫、高血压病、低血压病、脑充血、胃及子宫下垂、久泄、脱肛等病症。九宫神庭穴属督脉，可活血止痛、安神养脑，适用于头痛、泪出、眩晕、癫痫、昏睡、失眠、惊悸、鼻流清涕、呕吐、精神病、躁狂等病症。四宫及二宫头维穴属胃经，适于头痛、眩晕、眼痛、中风、癫痫、鼻塞等病症。三宫及七宫承灵穴属胆经，适用于头痛、眩晕、目痛、鼻病、脑病、恶风寒、喘息不利等病症。

点按九穴需在规定的时间，按一定的操作方法和穴位按摩顺序进行。晚上11时到上午11时，由一宫开始，按一、二、三、九的顺序按摩；剩余时间则从九宫开始到一宫结束的先后顺序进行按摩。按摩次数方面，奇数一、三、五、七、九宫乃九之倍数，按照顺时针旋转方向按摩（如按摩七宫右承灵穴，要顺时针旋转按摩63次）；偶数二、四、六、八宫乃六的倍数，则要按照逆

时针的方向旋转按摩（如按摩四宫为左头维穴，需逆时针进行旋转按摩24次）；九个穴位按摩结束，则再在一宫风府穴部位加按九次；按摩一遍结束需加按一遍，亦是重复按摩两遍算作一次，后在五宫（百会）穴处再次顺时针转36次、逆时针转24次。按摩手法方面，五手指并拢后呈梅花指进行按摩，则按摩的面积颇大且容易按摩到穴位上面。所以要稍微用力，切不可使用蛮力，以患者感觉到胀、痛、酸、麻感为最佳。在最后按摩百会时，可采用双手叠压按摩的方式。结束后则要搓手浴面。

3 小结

刘氏九宫点穴正脊经筋疗法是在《黄帝内经》经筋理论的基础上，经过数百年民间传承、经验总结升华而成，非一时一人所为。其长期流传在民间，有广泛的民间基础及临床实践经验，值得进一步挖掘与发扬。本文梳理刘氏经筋疗法的历史沿革，述其经筋与九宫疗法，以使其在历史沿革及理法方面更加完备。

经筋理论为推拿疗法的理论基础之一，对其进行总结，本身亦是为推拿学的发展提供理论源泉。经筋理论在《黄帝内经》中即已述及且相当完备，而古代医家著作述之甚少，却在民间广泛流传。因此进一步加大民间中医学术传承研究，将为继承与发扬传统中医注入新的动力。

参考文献

- [1] 艾健,房敏,孙武权,等.经筋在膝关节病中的生物力学作用[J].辽宁中医杂志,2015,42(1):66-67.
- [2] 孔祥卿.人体头面部名称辨[J].天津中医学院学报,1998,17(3):35-36.
- [3] 黄艺,黄敬伟.经筋疗法[M].3版.北京:中国中医药出版社,2019:58-83.
- [4] 茹凯,刘天君.“经筋”实质的系统科学研究[J].北京中医药大学学报,2010,33(4):229-233,245.

(本文责编:贺静 本文校对:宋军营 收稿日期:2023-03-24)

医王张从正颂

(儿歌)

大宋朝	张从正
攻邪派	医王名
汗吐下	治百病
民欢乐	万世兴

<杨建宇 郭宏昌>