

對治痛症的辦法，除了常規的針灸、推拿之外，最有效的新手法當首推拉筋法和正骨法。其中拉筋法可以由病人自己在家裏或辦公室操作。很多人的痛症經過 1—2 次治療以後，勿需再花錢和時間反復治療，就在家裏遵醫囑拉筋即可康復。

什麼是筋縮？

在醫學古籍中，古人將筋症分爲筋斷、筋走、筋弛、筋強、筋攣、筋萎、筋脹、筋翻及筋縮等，筋縮是其中之一，但其涵義和解釋并不清楚，對於這些病症的臨床記載并不多，中外醫學書籍亦難找到詳細的論述。筋是中醫的舊稱，西醫統稱爲肌腱、韌帶、腱膜等；縮，有收縮和痙攣的意思。簡單來說，筋縮就是筋的縮短，因而令活動受限。每個人身上都有一條大筋，從頸部開始引向背部，經腰、大腿、小腿、腳跟至腳心。解剖學裏沒有提及這條大筋，它就像經絡穴位，并無有形的存在，但當你接受治療時，就體會到這條筋的存在。

人爲什麼會筋縮？

人是動物，過久不動則易筋縮。當筋受傷後，會產生反射性的收縮和痙攣；久坐亦會造成筋縮。科技進步使生活舒適多了，多數人使用電梯、汽車，令運動量大大減少，筋縮也因此增加。那些長期坐著工作的白領們，尤其是老闆，連一杯水都要職員送到手上，所以筋縮的可能性大增。

從前筋縮多數發生在老年人身上，但近十幾年間電腦普及，幾歲大的小孩就玩電子遊戲機，年長些的玩電腦，坐的時間長了，姿勢不正確，電腦的擺放位置不適當，電腦桌下又沒有足夠的空間讓雙腳伸展活動，背腿的筋肌遂漸漸收縮，日久便會造成腿的筋縮。比如一位八歲小孩，全身都錯了位，常常對母親說手脚感到麻痺，周身不舒服，時哭時吵，家長也不明原因。職業司機也是高危一族，因爲他們整天屈膝坐在狹小的車廂內，筋骨難以伸展，背、腿的筋肌容易收縮，造成筋縮。

愛運動的人爲何也會筋縮？

有人不明白，他們幾十年來經常打球、游泳，爲什麼還會有筋縮呢？

問得好！首先，你做運動前是否先做熱身運動？其次，你是怎樣做熱身運動的？是否認真做了拉筋舒展運動？大部份人都說沒有做熱身運動，只是隨便動動手腳、揮揮手臂，幾分鐘了事，其實這已經算不錯了。很多人根本沒有做熱身運動。而運動員在比賽前早已做好一切必須的關節、肌肉、筋腱等熱身運動，到了運動場只是再松一松。第三，有些運動動作過於單調重複，某些部位頻繁運動，而其它部位不能平衡，比如高爾夫、網球；另外，游泳時如果水溫太低，也容易引起筋縮。

成年人即使有筋縮，一般對生活都暫時沒有太大影響，所以感到腰、背痛時也不會想到是因爲筋縮的緣故，其實這正是筋縮的先兆，只是他們根本不認識這種病症。西醫的物理治療科、脊椎神經科、骨科對筋縮病沒概念，所以很多病人曾看過中、西醫的不同科，結果只能得到很多不同的病因及病名，醫生不懂何謂筋縮，當然亦無法有效地治療了。

筋縮的症狀有哪些？

筋縮可導致五花八門的症狀，歸納起來如下：

1. 頸緊痛
2. 腰強直痛
3. 不能彎腰
4. 背緊痛
5. 腿痛及麻痺
6. 不能蹲下
7. 長短腳
8. 腳跟的筋有放射性的牽引痛
9. 步法開展不大，密步行走
10. 髖關節的韌帶有拉緊的感覺
11. 大腿既不能抬舉亦不能橫展
12. 轉身不靈活
13. 肌肉收縮/萎縮
14. 手不能伸屈(手筋縮短)
15. 手、腳、肘、膝時有脹、麻、痛感，活動不順

拉筋法讓患者在專家指導後自行拉筋治療，效果顯著。中醫雖然沒有專門針對筋縮的療法，但各種撐拉的方法在習武、氣功、瑜加鍛煉中一直存在。道家有一種說法：筋長一寸，壽延十年。所以長壽者通常都有一副柔軟的筋骨。目前西醫還沒有筋縮的概念，很多病人被治療了很久還不知病因何在，比如有的筋縮就被當作腰椎間盤突出。拉筋過程中，一般醫師認為當患者感覺到筋被拉緊疼痛時便要停止，以免拉傷筋肌。其實正是因為筋縮了，不易拉開，所以愈緊愈要拉開，不然它就愈縮愈緊了，它被拉過痛點後就會松多了。但也不是不顧一切拼命拉！沒病痛的人想避免筋縮可每天拉筋。平日堅持拉筋就是最好的保健法之一。

拉筋方法一：臥位拉筋法

1. 將兩張安全穩妥、平坦的椅子擺放近牆邊或門框處；
2. 坐在靠牆或門框的椅邊上，臀部儘量移至椅邊；
3. 躺下仰臥，右腳伸直倚在牆柱或門框上，左腳屈膝落地，儘量觸及地面，雙手舉起平放在椅上
(見圖)，做十分鐘。期間左腳亦可作踏單車姿勢擺動，有利放鬆髖部的關節；

4. 移動椅子至另一面，再依上述方法，左、右腳轉換，再做十分鐘。

拉筋的療效——祛痛、排毒、增強性功能

拉筋的直接療效是祛痛、排毒、增強性功能，間接療效則數不勝數。其原理何在？

首先，十二筋經的走向與十二經絡相同，故筋縮處經絡也不通，不通則痛。拉筋過程中，胯部、大腿內側、髖窩等處會有疼痛感，說明這些部位筋縮，則相應的經絡不暢。拉筋使筋變柔，令脊椎上的錯位得以復位，於是“骨正筋柔，氣血自流”，腰膝、四肢及全身各處的痛、麻、脹等病症因此消除、減緩；

其次，拉筋可打通背部的督脉和膀胱經，這對健康具有重大意義，因為督脉是諸陽之會，元氣的通道，此脉通則腎功加強，而腎乃先天之本，精氣源泉，人的精力、性能力旺盛都仰賴于腎功能的強大。督脉就在脊椎上，而脊髓直通腦髓，故脊椎與腦部疾病有千絲萬縷的聯繫。任督二脉在人體上是個循環的圈，各種功法要打通的任督二脉即是此意。膀胱經是人體最大的排毒系統，也是抵禦風寒的重要屏障，膀胱經通暢，則風寒難以入侵，內毒隨時排出，肥胖、便秘、粉刺、色斑等症狀自然消除、減緩。膀胱經又是臟腑的俞穴所在，即脊椎兩旁膀胱經上每一個與臟腑同名的穴位，疏通膀胱經自然有利于所有的臟腑。按西醫理論解釋，連接大腦和臟腑的主要神經、血管都依附在脊椎及其兩邊的骨頭上。疏通脊椎上下，自然就掃清了很多看得見的堡壘、障礙和看不見的地雷、陷阱。

第三，拉筋拉軟并改善了大腿內側的肝脾腎三條經。許多醫書都介紹，此三條經通暢則人的性功能強悍。因此有的書鼓勵人練習劈叉，但這對普通人畢竟難度太大，還是拉筋最方便。這三條經的不暢也是生殖、泌尿系統病的原因，比如男人的陽痿、早瀉、前列腺炎，女人的痛經、月經不調、色斑、子宮肌瘤、乳腺增生等等，皆因此而生。所以男人要想增強性能力，女人要想治愈各種婦科病，最簡便有效的辦法之一就是拉筋。此法簡單有效，在家和辦公室皆可實施，不受天氣、場地限制。

【拉筋：一分鐘就學會的自我療法】

所謂「筋長一寸，壽延十年。筋縮則亡，筋柔則康」，透過拉筋，能有效治療上述這些病症。

長壽而健康的人通常都有一副柔軟的筋骨，平日如能堅持拉筋，就是最好的保健法之一。

① 臥位拉筋法



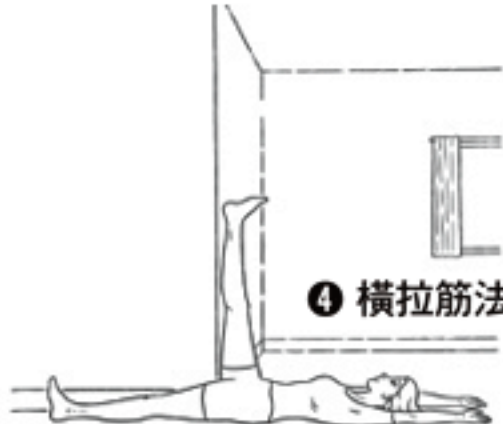
② 立位拉筋法



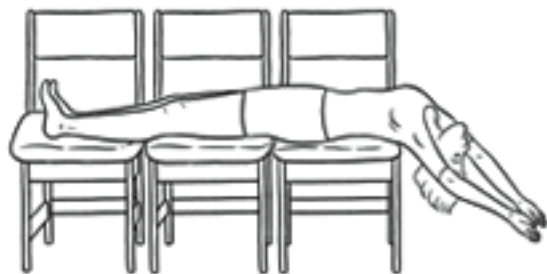
③ 橫豎拉筋法



④ 橫拉筋法



⑤ 頸部拉筋法



⑥ 簡易拉筋法



⑦ 拉屎拉筋法

