

# 筋长一寸 寿延十年



[筋长一寸 寿延十年 下载链接1](#)

著者:钟健夫

出版者:广东人民

出版时间:2012-6

装帧:

isbn:9787218062327

《筋长一寸

寿延十年·香港名医朱增祥拉筋复位法(白金版)》用大量图例，详解香港著名中医朱增祥的“朱氏拉筋法”，讲述各种场合的拉筋应用。朱增祥出身于中医世家，行医五十年，厚积薄发，独辟蹊径，研创一套拉筋保健手法，并发明了拉筋凳，对颈椎病、腰椎病、电脑综合征等全球增长最快的白领人群职业魔症有立竿见影的疗效。很多被西医冠以五花八门的吓人病症，到他这里谈笑间便治愈。他是“出入港督府的中医”，曾为港督夫人、杜琪峰、许鞍华、钟楚红、汪明荃、金城武、袁咏仪、张伟健、周润发夫人、许志安、苏永康、蔡澜、方太等政要名流、演艺明星亲手施治。

朱增祥对人体痛症提出全新解释：长时间不变的姿势不仅导致筋腱萎缩，而且形成骨头错位，这种细小的筋缩和错位用CT扫描等仪器查测不出来，却造成头晕、胸闷、颈椎痛、腰痛、手腕痛等各种莫名疾病。解决方法不是手术、吃药，而是拉筋和复位。

“朱氏拉筋法”经过图解，更加简便容易上手，让普通百姓一分钟就能学会。

作者介绍：

钟健夫，笔名童天一。创意与品牌专家，《南风窗》杂志创办人之一，中山大学和人民大学EMBA兼职教授，波比文化创意网([www.bobig.net](http://www.bobig.net))创办人/CEO。有8年资深编辑记者经历，曾在众多报刊开设专栏，已出版长篇小说《返祖》，品牌专著《行动与狂想——钟式CI秘密》、《一只狗的品牌见解》，公共管理专著《一个公共部门的成功再造》，企业管理专著《传奇五星之道——中国大酒店经营管理100例》等。

朱增祥，香港名医，出身医药世家，四代行医，曾祖父朱南山曾被上海中医学院称为十大近代名医，祖父朱鹤皋及父亲朱南荪都是香港不少名人御用中医。

朱增祥擅长伤科，积50年行医经验。研创“朱氏拉筋法”，发明拉筋凳。香港《壹周刊》称其为“出入港督府的中医”。医治过港督夫人、杜琪峰、钟楚红、汪明荃、蔡澜、方太等大批政要名流。

目录:序一：筋长则寿长序二：解开“筋缩错位”之谜第一章 朱氏拉筋法的诞生  
一、朱氏一门四代行医 1.名医中的名医 2.替父接访轰动香港 二、中医世家的另类传人  
1.生于中医世家 2.无法挽回的人生代价 3.差点吃了“开口饭” 4.与中医外治之缘  
5.底层磨砺 6.到香港挂伤科牌 三、巅峰时期的厄运 1.重病令朱增祥脾气一度暴躁  
2.名西医为朱增祥诊治 四、重病中发明拉筋凳 1.靠墙拉筋——拉筋凳发明的前夜  
2.病例：香婆婆的拉筋故事 3.四代拉筋凳的发明 五、朱氏拉筋法 1.卧位拉筋法  
2.病例：香港邮差筋缩症 3.立位拉筋第二章 筋缩与拉筋治疗 一、人身上的大筋  
1.从脚跟到腰颈部的大筋 2.双手至胸部的大筋 3.双腿至会阴的大筋  
二、筋缩及其相关症状 1.人们为什么会筋缩 2.筋缩可能带来的15种症状  
3.图解8种生活中的筋缩场景 三、筋长一寸寿延十年 1.传统文化中的筋、宗筋和经筋  
2.为什么盘腿而坐的百岁老人多 3.筋缩是衰老的原因和结果  
4.防治筋缩症的最好办法——拉筋 四、拉筋治疗的三个病例  
1.病例：一位眼科医生的筋缩 2.病例：75岁老人的筋缩  
3.病例：教授是腰椎间盘突出还是筋缩 五、《医行天下》与拉筋奇效  
1.拉筋当场消除两名老总腰痛 2.诺基亚的高管成了拉筋榜样  
3.中央电视台的导演拉筋治好肩痛 六、我的拉筋体验 1.我的地毯拉筋法  
2.我的茶几拉筋凳 3.81岁老人拉筋 七、图解循序渐进的拉筋 1.拉筋的辅助工具  
2.图解朱氏拉筋步骤 3.弯腰触地检测拉筋效果 4.下蹲检测拉筋效果  
八、肩周炎与拉筋防治 1.肩周炎与肩关节粘连 2.病例：一位酒店服务员的“五十肩”  
3.病例：拉筋治疗肩关节粘连 九、强直性脊椎炎及拉筋病例 1.强直性脊椎炎  
2.病例：拉筋治疗强直性脊椎炎 十、朱氏拉筋法与其他拉筋法比较  
1.舞蹈拉筋与朱氏拉筋比较 2.戏曲拉筋与朱氏拉筋比较 3.武术拉筋与朱氏拉筋比较  
4.为什么朱氏拉筋法最安全 十一、闫超和姥姥的拉筋故事 1.通过电子邮箱寻师拜师

2.88岁姥姥拉筋高了20厘米 十二、主动拉筋法 1.拉筋法划分 2.主动拉筋的几种姿势  
十三、随时随地拉筋锻炼图解 1.餐椅拉筋 2.窗台拉筋 3.亭柱拉筋 4.长椅靠树拉筋  
5.吊树拉筋 6.吊门框拉筋 第三章 错位与拉筋复位治疗 一、错位是什么 1.朱增祥说错位  
2.朱增祥说复位 二、胸椎错位及病例 1.胸椎错位 2.胸椎错位可能带来的症状  
3.病例：胸椎错位引发膝痛 4.治疗胸椎错位的卧位按压法 5.病例：跌跤引发胸椎错位  
6.胸椎按压法可医病亦能致病 三、腰椎错位及病例 1.腰椎错位  
2.腰椎错位可能带来的症状 3.病例：交通意外导致腰椎错位  
4.图：治疗腰椎错位的卧位推扳手法 5.病例：一名高级工程师的腰椎间盘突出症  
四、朱氏卧位推扳手法 五、颈椎错位及病例 1.颈椎错位 2.颈椎错位可能带来的症状  
3.病例：颈椎、胸椎错位的公司文员 4.治疗颈椎错位的颈椎旋转牵拉手法  
六、骶髂关节错位及病例 1.骶髂关节错位 2.骶髂关节错位可能带来的症状  
3.病例：搬东西扭伤的女士 七、尾椎错位及病例 1.尾骨错位 2.尾椎错位可能带来的症状  
3.病例：女记者的尾骨错位 4.病例：分娩导致尾骨错位  
5.病例：孕妇因大便导致尾骨错位 八、腕骨错位及病例 1.腕骨错位  
2.腕骨错位可能带来的症状 3.病例：一位女佣的腕骨错位  
4.治疗腕骨错位的拔伸抖动震法 九、电脑综合征及病例 1.电脑综合征  
2.病例：一位副刊记者的电脑综合征 3.使用电脑的正确姿势 第四章 对话与点评  
一、朱增祥点评患者来信 1.给朱医师的信 2.五载病痛医好了 3.心服口服 4.真正医师  
5.桡骨头半脱位 二、朱增祥师徒对话 1.颈部急性期，能否做手法  
2.为什么把筋拉好了，做手法就容易 3.腰椎与骶髂关节错位，诊断上有何区别  
4.如何做颈椎手法 5.如何做胸椎的手法 6.踝关节错位的手法如何做  
7.腰椎做过手术还能做手法吗 8.类风湿性关节炎与强直性脊柱炎，能否用手法治疗  
9.做颈椎或腰椎手法时，应先做哪一侧 10.如何使用棍针  
11.若治疗后还有症状，应隔多久再治疗 12.痛风怎么治疗 13.如何治疗肩周炎病人  
14.肘关节的肱骨外踝炎如何治疗 附录 著名中医朱鹤皋小传 专栏 一 朱南山学医记  
专栏 二 朱氏医馆外观 专栏 三 拔号、拔拔号、拔拔拔号 专栏 四 黄包车中医广告 专栏 五  
给港督夫人治病 专栏 六 朱增祥年表 专栏 七 医出了两段情缘 专栏 八 十二经筋 专栏 九  
光临诊所的明星 专栏 十 在家能治“五十肩” 专栏 十一 复位与听声 专栏 十二  
朱增祥治疗效率不断提高 专栏 十三 错位与移位 专栏 十四 奇特的认师方式 专栏十五  
结识师傅

· · · · · (收起)

[筋长一寸 寿延十年](#) [下载链接1](#)

标签

养生

中医

健康

拉筋

自然医学

朱增祥

朱氏拉筋法

健康养生

## 评论

我必须说拉经让我多上了四个月班才熬到年终bonus

-----  
我韧带一向都不错，要坚持拉筋。其实拉筋就跟拉韧带一样~~

-----  
拼凑之作

-----  
整本书有一张图就可以概述了

-----  
從昨天開始讀。

被人为拉长的一本小书，不愧是做营销出身的钟健夫，可以把10个字写成100个字。当然，在内容显得较空之外，文笔也一般。

-----  
原来我们常用的是舞蹈拉筋，我就直接拉筋后立位体前屈了。

-----  
挺实用的，但是少。如果多讲点就好了，大部分是案例和个人介绍。配图挺精彩的。

午休

2015-01-001

在华严寺医务室看的，感觉很有用

水份太多

读的时候觉得很不错。但是从来没实践过

广告啊

以柔弱胜刚强，行文挺朴实的。

拉筋方法很有效~

就象是香港报纸的报道，写的其实不是拉筋，而是所谓的“名医传”。半小时阅完。

朱氏拉筋法；对于筋缩、错位导致的各类症状由拉筋、复位治疗；于现代人一些日常保健有很好的指导性，方法易行，效果出奇。

书一般，拉筋的方法确实不错。

虽然流水账但是开眼界

这个拉筋法真的不错哦，希望大家都实践一下~~~

[筋长一寸 寿延十年 下载链接1](#)

## 书评

由于最近电脑位置不对，头部长时间偏向同一方向用电脑，右侧颈部痛，好像落枕。所以买了一本《筋长一寸，寿延十年》。  
这本书水分大，本来一篇文章可以解决的问题，硬是杂七杂八撑成了一本200多页的书，明显是借目前保健书籍畅销东风赚银子。不过也并非一无可取...

好多内容是介绍案例，拉筋的篇幅只有很少，易学，专业的正骨方法普通人是学不会的，朱是医治筋缩和错位，感觉医德不错，推荐拉筋法

中医的博大精深永非西医可比拟 -

朱医师四代行医，传至师处，即摒药方，徒手法治疗，简单直接，真系大道至简  
中国的，世界的

[筋长一寸 寿延十年 下载链接1](#)