

《中医绝学系列》

传承中医绝学文化
掌握“上工”养生方法

上工养生

话

推拿

丛书主编 崔承斌
本册主编 邢孝民 张占伟
李树卿

赠送

国家标准人体经络穴位挂图
国家标准耳穴挂图
常用人体标准穴位表



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

《中医绝学系列》

传承中医绝学文化
掌握“上工”养生方法

上工养生话

推拿

丛书主编 崔承斌
本册主编 邢孝民 张占伟
李树卿



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书是由知名专家主编的一部推拿疗法普及图书。全书分为上下两篇：上篇为基础篇，简要介绍了推拿疗法的基础知识；下篇为治疗篇，分别介绍了内科、伤科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科病症的推拿治疗，并简单讲解了常用的美容保健推拿手法。全书图文并茂，并配以光盘，便于读者学习操作。适合中医爱好者及中医院校相关专业学生参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

上工养生活推拿/邢孝民,张占伟,李树卿主编. —西安:西安交通大学出版社,2010.2
(中医绝学系列)

ISBN 978-7-5605-3432-9

I. ①上… II. ①邢… ②张… ③李… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 019576 号

书 名 上工养生活推拿
丛书主编 崔承斌
本册主编 邢孝民 张占伟 李树卿
责任编辑 李 晶 赵 阳

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 人民日报社西安印务中心

开 本 787mm×1092mm 1/16 插页 2 页 印张 10.5 字数 159 千字
版次印次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3432-9/R·101
定 价 23.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究



前言

preface

推拿疗法是历代医家长期同疾病作斗争的经验总结。推拿又称按摩、踩跷、按跷、跷引、案机,通常是指医者运用双手施术于患者的一定部位,以疏通经络、运行气血、祛邪扶正、调和阴阳,从而治疗疾病的方法。一直以来,推拿疗法作为中医外治法的代表之一,以其“简、便、廉、效”的特点,深受人们的喜爱。广大群众为了健身祛病,需要通俗易懂、简便易行的推拿疗法知识,为了满足这种需求,笔者总结自己多年的临床经验,并参阅大量相关资料,编写了此书。全书共分为上、下两篇:上篇为基础篇,主要介绍推拿基础知识、常用推拿穴位、常用推拿手法等;下篇为治疗篇,主要介绍内科、伤科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科常见病症的推拿治疗,并简单介绍了常用美容保健推拿手法。

推拿手法是推拿治疗、推拿保健的基本手段,笔者删繁就简,重点配图讲解了临床应用频率高、操作简便的推拿手法。对其动作要领、动作要求、临床应用详细说明,并配以光盘,易学易懂。本书适合于推拿初学者、推拿爱好者阅读,更是家庭保健的良师益友。通过阅读本书,使读者切实掌握一种有病治病、无病健身的好方法。

编写此书时,笔者力求科学准确,简明扼要,切合实际。但鉴于笔者水平所限,加之时间仓促,书中难免存在不足之处,恳请同仁及广大读者批评指正。

邢孝民



目录

contents

上篇 基础篇

- 一、推拿与推拿学/3
- 二、推拿疗法发展简史/3
- 三、推拿疗法作用原理/8
- 四、推拿疗法治疗原则/16
- 五、推拿疗法常用手法/18
- 六、推拿疗法常用介质/40
- 七、推拿疗法的适应证与禁忌证/43
- 八、推拿疗法常用腧穴/45

下篇 治疗篇

- 一、内科病症/81
 - 感冒/81
 - 急性支气管炎/82
 - 支气管哮喘/82
 - 流行性腮腺炎/83
 - 高血压/84
 - 低血压/84
 - 冠心病/85
 - 呕吐/87
 - 膈肌痉挛/88
 - 胃痛/88
 - 腹胀、腹痛/89
 - 泄泻/89
 - 便秘/90
 - 胃下垂/91
 - 脱肛/92
 - 痔疮/92
 - 泌尿系结石/93
 - 尿潴留/93
 - 尿失禁/94
 - 前列腺肥大/95
 - 慢性前列腺炎/95
 - 遗精/96
 - 阳痿/96
 - 早泄/97
 - 中暑/98
 - 头痛/98
 - 偏头痛/99
 - 三叉神经痛/100
 - 周围性面神经麻痹/101
 - 面肌痉挛/101
 - 肋间神经痛/102
 - 神经衰弱/103
 - 失眠/104
 - 坐骨神经痛/104
 - 脑血管病后遗症/105
 - 郁证/107

二、伤科病症/107

- | | | |
|------------|-------------|------------------|
| 落枕/107 | 腰椎间盘突出症/112 | 腱鞘囊肿/115 |
| 颈椎病/108 | 腓肠肌痉挛/113 | 第3腰椎横突综合征/116 |
| 肩周炎/109 | 足跟痛/114 | 类风湿性关节炎/117 |
| 肱骨外上踝炎/110 | 软组织损伤/114 | 颞下颌关节功能紊乱综合征/117 |
| 急性腰扭伤/111 | 背肌筋膜炎/115 | |
| 慢性腰痛/112 | | |

三、妇产科病症/118

- | | | |
|----------|-----------|-------------|
| 痛经/118 | 妊娠呕吐/121 | 功能性子宫出血/124 |
| 月经不调/119 | 产后缺乳/122 | 急性乳腺炎/125 |
| 闭经/120 | 子宫脱垂/123 | 乳腺增生/126 |
| 带下病/121 | 慢性盆腔炎/123 | 更年期综合征/126 |

四、儿科病症/127

- | | | |
|----------|--------|---------|
| 惊风/127 | 遗尿/130 | 百日咳/131 |
| 消化不良/128 | 夜啼/130 | 脑瘫/132 |
| 厌食/129 | 流涎/131 | 斜颈/133 |

五、五官科病症/134

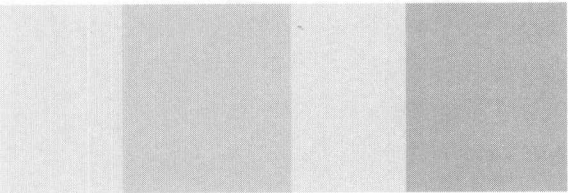
- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 急性结膜炎/134 | 视神经炎/139 | 鼻炎/144 |
| 溢泪症/135 | 视神经萎缩/140 | 鼻窦炎/145 |
| 急性泪囊炎/135 | 近视/140 | 扁桃体炎/146 |
| 睑腺炎/136 | 弱视/141 | 咽炎/147 |
| 翼状胬肉/136 | 电光性眼炎/142 | 牙痛/148 |
| 老年性白内障/137 | 耳鸣、耳聋/142 | 口腔溃疡/149 |
| 青光眼/138 | 梅尼埃病/143 | |

六、皮肤科病症/150

- | | | |
|---------|-----------|---------|
| 荨麻疹/150 | 神经性皮炎/151 | 药疹/153 |
| 湿疹/150 | 带状疱疹/152 | 白癜风/154 |

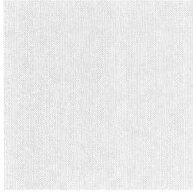
七、美容保健/154

- | | | |
|---------|--------|----------|
| 痤疮/154 | 斑秃/157 | 健胸丰乳/158 |
| 黄褐斑/155 | 肥胖/157 | 大脑疲劳/159 |
| 雀斑/156 | | |



上 篇

基 础 篇



一、推拿与推拿学

推拿又有按摩、踩跷、按跷、跷引、案机诸称号。推拿,作为一种非药物的自然疗法、物理疗法由来已久,有学者赞之为“元老医术”。推拿通常是指医者运用自己的双手作用于病患的体表、受伤的部位、不适的所在、特定的腧穴(又称穴位)、疼痛的地方,具体运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法,以期达到疏通经络、运行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。由于方法简便无副作用,治疗效果良好,所以几千年来在我国不断地得到发展、充实和提高。推拿之名首先见于我国的明代,当时的小儿推拿专著如龚云林的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、周于蕃的《小儿推拿秘诀》等就采用了推拿这一名称。

推拿学是研究用推拿疗法治疗疾病的一门系统科学。主要研究推拿治疗疾病的作用原理、治疗方法、适用范围等。推拿学是中医学的重要组成部分之一,为中医学理论体系的建立积累了丰富的资料。早在先秦两汉时期成书的两部医学巨著《黄帝内经》(简称《内经》,包括《素问》与《灵枢》两部分)和《黄帝岐伯按摩》(已佚)反映当时推拿独特的治疗体系已经形成。在这两部医著中,推拿所占比重之大,可以看出推拿在中医学中的重要地位。

二、推拿疗法发展简史

(一)推拿的起源

推拿是人类最古老的一门医术,推拿起源可能萌于人类的自我防护本能。原始社会,人类在繁重而艰苦的生产劳动过程中,经常发生损伤和病痛,会不自觉地用手抚摸伤痛局部及其周围部位,当这种抚摸使疼痛减轻后,智



慧的先人就从体会中积累了经验,由自发的本能行为发展到自觉的医疗行为,再经过不断的总结、提高,就成为一门古代的推拿医术。现代有学者对此根据古代殷商地处中央,又对照《素问·异法方宜论》导引按跷从中央来的说法,提出按摩之法是殷人发明的。

(二) 推拿的发展

1. 先秦、两汉时期

两千多年前,我国的医学著作就较完整地记载了推拿防治疾病的方法。据《汉书·艺文志》所载,当时已有我国历史上第一部推拿专著《黄帝岐伯按摩十卷》。而《黄帝内经》作为我国现存最早,且比较全面、系统阐述中医学理论体系的古典医学巨著,亦有不少有关推拿的记载。其中提出“导引按跷者,亦从中央出也”(《素问·异法方宜论》)。现代有人考证指出,“中央”是指河南洛阳一带,也可能洛阳即是我国推拿发源地。《内经》中还列出了推拿的适应范围,分析了什么病症推拿可治,什么病症推拿无益,什么病症推拿会加剧病情的不同情况(《素问·举病论》和《素问·玉机真藏论》),介绍了两种推拿工具,即圆针和鍤针(《灵枢·九针十二原》)。

古代推拿,还应用于抢救。《周礼注疏》一书中说描述了春秋战国时期,名医扁鹊运用推拿等方法成功地抢救了尸厥病人一事。尤其突出的是,秦汉时代已科学地应用体外心脏按摩,抢救自缢死者。东汉名医张仲景在《金匱要略》介绍“救自缢死”方法中载:“徐徐抱解,不得截绳,上下安被卧之。一人以脚踏其两肩,手少挽其发,常弦弦勿纵之;一人以手按揉胸上,数动之,一人摩捋臂胫,屈伸之,……此法最善,无不治也。”

古代在推拿手法操作时,已注意与其他方法的结合。如《史记·扁鹊仓公列传》记载了汉代淳于意以寒水推头治疗头痛、身热、烦满等症;《金匱要略》中提到,对四肢重滞的患者可用导引、吐纳、针灸、膏摩等法治疗。其中膏摩,即是将药煎成膏剂,涂在患处进行按摩。用“寒水”作介质进行推,以药膏作介质进行摩,都是加强两者的作用。

2. 魏晋南北朝时期

在我国历史上动乱的魏晋时期,有不少将推拿应用于抢救的记载。如葛

洪在《肘后救卒方》中记载治卒心病方：“闭气忍之数十度，并以手大指按心下宛宛中取愈。”治卒腹痛方：“使病人伏卧，一人跨上，两手抄举其腹，令病人自纵重轻举抄之，令去床三尺许便放之，如此二七度止，拈取其脊骨皮，深取痛引之，从龟尾至顶乃止，未愈更为之。”治卒腹痛方所介绍的“拈取其脊骨皮，深取痛引之”的方法，可谓是最早的捏脊法（推拿方法之一）。

3. 隋唐时期

隋唐时期，推拿已发展为一门独立的学科。如隋代所设置的全国最高的医学教育机构——太医署，有按摩博士的职务；唐代的太医署所设置的四个医学部门中就有按摩科，其按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下，教授按摩生“导引之法以除疾，损伤折跌者正之”。推拿作为一门独立的学科，其学术发展在这个时期的特点：一是推拿已成为骨伤病的普遍治疗方法，不仅适应于软组织损伤，而且对骨折、脱位也应用推拿手法整复。二是推拿疗法渗透到内、外、儿诸科。《唐六典》中载有按摩可除风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸，并曰：“凡人肢节脏腑积而疾生，宜导而宣之，使内疾不留，外邪不入。”《千金要方》作者孙思邈尤推崇按摩疗法应用于小儿疾病，认为小儿“鼻塞不通有涕出”“夜啼”“腹胀满”“不能哺乳”等病症，都可用按摩治疗。三是推拿广泛地被应用于防病养生。自我推拿，又称之为导引，得到充分的发展。如隋代的《诸病源候论》全书50卷中几乎每卷都附有导引按摩法。唐代医学家孙思邈在《千金要方》中详细介绍的“婆罗门按摩法”和“老子按摩法”都是自我推拿、自我锻炼的方法。在当时，导引是包含在推拿学科范围内的。四是膏摩盛行。膏剂种类很多，有莽草膏、丹参膏、乌头骨、野葛膏、苍梧道士陈元膏、木防己膏等，可根据不同病情选择应用。孙思邈还在《千金要方》中指出：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风。”

隋唐时期，我国对外交流比较活跃。医史界一般认为，我国推拿在唐代开始传到日本，同时，国外的推拿方法也流入到我国。如《千金要方》中介绍“婆罗门按摩法”，“婆罗门”即是古印度，说明与我国同样具有古代文明的印度，很早就与我国有推拿学术交流活动。唐以后，推拿作为一门独立的学科，其学术体系在发展中不断丰富和完善。

4. 宋、金、元时期

宋、金、元时期，虽然国家医学机构中没有设置推拿专科，但这个时期，推



拿的发展还是令人瞩目的。推拿的学术发展标志主要体现在,推拿作为一种治疗方法,广泛地应用于临床各科,并在此基础上产生了丰富的诊疗理论,使推拿治疗作用的认识得到不断深化。宋代的大型医学著作《圣济总录》中明确地提出:对按摩手法要进行具体分析,而后才能正确认识按摩的作用和在临床应用。宋代还运用按摩催产,如宋医庞安时用按摩法催产获得“十愈八九”的效果。金代创立“攻邪论”的张从正在《儒门事亲》一书中,认为按摩也具有汗、吐、下三法的作用,对推拿的治疗作用,提出了新的见解。据《宋史·艺文志》记载,宋代有《按摩法》和《按摩要法》各一卷,惜已亡佚。

5. 明代

明代,太医院设十三医科进行医学教育。推拿成为医术十三科之一。推拿在当时的的发展,有两个显著的特点:一是“按摩”之名开始有“推拿”之称;二是形成了小儿推拿的独特体系。小儿推拿不是单纯推拿诊治方法在小儿疾病中的简单应用,而是在理论、手法、穴位上都渐趋成熟且独具儿科特色的一种推拿方法。

明代起,按摩又称推拿的原因,可能与小儿推拿的发展有关。这一时期有不少小儿推拿专著问世。《小儿按摩经》被收录于杨继洲的《针灸大成》一书中,作者仅说是“四明陈氏”,该书是我国现存最早的推拿专著。《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》又名《小儿推拿秘旨》和《小儿推拿方脉全书》,系龚云林撰著。该书刊于万历三十二年(1604年),其中内容除一部分取材于钱乙的《小儿药证直诀》外,其余都是作者的经验和见解的记录。全书分二卷,卷一所述以推拿治法为主,卷二主要为药物治疗。此书的特点是:主要以歌诀形式写成,易懂,易记,易于传播;既是一部较早较丰富的推拿专书,又是一部儿科医籍;既可供医家临证之用,也可供病家学习使用。《小儿推拿秘诀》又名《推拿仙术》,为周于蕃所撰,完成于万历三十三年(1605年)。书中详细介绍了“身中十二拿法”的穴位和功效;绘有周身穴图;在治疗部分,则介绍了用葱姜汤推,用艾绒敷脐,用葱捣细捏成饼敷穴位等法。明代薛己撰的《正体类要》,是一部骨伤科疾病的诊疗著作,重视内外治并重。在外治法中,介绍了正骨手法十九条。这是推拿手法治疗骨伤疾病的总结,对后世正骨推拿的发展有一定的影响。

6. 清代

清代后,医学分科数度变动,推拿仍没有成为专科,但推拿无论在临床实践中,还是在理论总结上仍得到了一定的发展。首先是儿科杂病临床应用的发展。17世纪70年代(康熙年间),熊运英编撰的《小儿推拿广意》,对前人的推拿论述与经验进行了比较全面的总结,在详细介绍推拿疗法时,收录了不少小儿病症的内服方剂,具有较大的实用价值。张振鋆的《厘正按摩要术》在《小儿推拿秘诀》一书基础上增补了一些新的内容,书中所介绍的“胸腹按诊法”为其他医书所少见。此外,还有不少小儿推拿专著,如骆如龙的《幼科推拿秘书》、钱怀邨的《小儿推拿直录》、夏云集的《保赤推拿法》等,都是小儿推拿实践和理论的总结。其次是,以骨伤科疾病为对象的正骨推拿已形成其相对独立的学科体系。《医宗金鉴·正骨心法要旨》对正骨推拿手法总结了“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”八法;提出了手法操作的要领;对骨折、脱位的手法诊治意义,不仅提出有整复作用,而且指出了有康复价值。第三是,作为中医外治法之一的推拿,与其他外治法和药物疗法,在临床应用中相互补充,相结合。吴尚先所著《理瀹骈文》(1864年),是清代外治法中成就最大最有影响的一部著作。该书将推拿、针灸、刮痧等数十种疗法列为外治方法,并介绍将药物熬膏,或敷、或擦、或摩、或浸、或熨、或熏的方法,这使古代的膏摩、药摩得到了较大的发展。

7. 新中国成立后

新中国成立后,推拿学科有了显著的发展。1956年上海成立了中国第一所推拿专科学校——上海中医学院附属推拿学校,1958年在上海建立了国内第一所中医推拿门诊部,通过设科办校,培养了一大批推拿专业的后继人才,继承和整理了推拿的学术经验。20世纪60年代初中期,推拿疗法在临床中得到广泛应用,并整理出版了推拿专业教材和专著,开展了推拿的实验观察和文献研究。20世纪70年代后期和80年代中,推拿作为一种无创伤、非介入性的自然疗法,被国内外医学界有识之士重新认识。高等中医院校正式设置推拿专业,如上海中医学院针灸推拿系于1982年招收本科生,培养推拿高级中医师,1985年上海中医学院还招收了第一批推拿硕士研究生;全国的医疗机构、康复(保健)机构,普遍设立推拿(按摩)科,推拿被更为广泛地应用到



临床各科;1987年在上海成立了全国性的推拿学术团体——中华全国中医学会推拿学会;推拿的实验研究也不断地深入;尤其突出的是,中医推拿特色标志之一的学术流派,得到了充分的继承和发扬。

20世纪70年代后期以来,中国推拿与国外进行了广泛的交流。中国推拿学者出国讲学、医疗,赢得了国外的好评。同时,不少国家和地区也派人来中国学习中医推拿,且人员日益增多。

当代,生物医学模式正在发展到生物-心理-社会医学模式;由于疾病谱的变化,人们治疗疾病的方法正在从偏重于手术和合成药物,向重视自然疗法和非药物治疗转变;在科学发展的新时代,学科之间相互渗透。在这样的背景和条件下,传统而古老的中国推拿学得到了充分的发展,推拿事业将进入一个崭新的时期。

三、推拿疗法作用原理

(一) 推拿的基本作用

大量临床实践和基础研究发现,推拿手法主要通过“穴位—经络—脏腑”或“经筋—关节”途径产生作用。

1. 疏通经络

经络遍布全身,是人体气、血、津液运行的主要通道。它内属脏腑,外络于肢节、孔窍、皮毛、筋肉、骨骼,通达表里,贯串上下,像网络一样将人体各部分联系成一个有机的整体,经络具有“行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节”之功能,使人体各部能够保持正常的功能活动。当经络正常的生理功能发生障碍时,外使皮、肉、筋、脉、骨失养不用,内在五脏不荣、六腑不运,此时如运用推拿手法可疏通经络,从而调节机体病理状态,则百脉畅通、五脏安和,达到治疗目的,所谓“经脉所过,主治所及”,故《素问·血气形志》载:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”

2. 调整脏腑

脏腑是化生气血,通调经络,主持人体生命活动的主要器官。脏腑功能失调后,所产生的病变,通过经络传导反应在外,如有精神不振、情志异常、食欲改变、二便失调、汗出异常、寒热、疼痛以及肌强直等异常表现,即所谓“有诸内,必形诸外”。推拿是通过手法刺激相应的体表穴位、痛点,并通过经络的连属与传导作用,对内脏功能进行调节,达到治疗疾病的目的,如按揉脾俞穴、胃俞穴可调理脾胃,缓解胃肠痉挛,止腹痛。

临床实践表明,不论是阴虚、阳虚,还是阴盛、阳亢,也不论是虚证或实证、寒证或热证,只要在相宜的穴位、部位上选用相宜的推拿手法进行治疗,均可得到不同程度的调整,如肾阳不足可用擦命门穴达到温补肾阳的作用;肝阳上亢者可用强刺激点按太冲穴,达到平肝潜阳的作用。这些说明推拿对脏腑功能具有良好的调节作用。

3. 行气活血

气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础。气具有温煦和推动作用,血具有营养和滋润作用。气血周流全身运行不息,促进人体的生长发育和新陈代谢。人体一切疾病的发生、发展,无不与气血相关。气血调和能使阳气温煦,阴精滋养;气血失和则皮肉筋骨、五脏六腑均失去濡养,以致脏腑组织等人体正常的功能活动发生异常,而产生一系列的病理变化。《素问·调经论》载:“血气不和,百病乃变化而生……”

推拿促进气血运行的作用,主要是通过手法在体表经穴、部位的直接刺激,而使局部的毛细血管扩张,肌肉血管的痉挛缓解或消除,经脉通畅,血液循环加快,瘀血消除等来实现的。

4. 理筋整复

关节的活动可以由于患者的直接或间接或长期劳损等,诸多内外因素而产生一系列的病理变化,包括局部扭挫伤、纤维破裂、肌腱撕脱、关节脱位等病症。推拿治疗后,可以促进局部气血运行,消肿散结,改善新陈代谢。《灵枢·本藏》载:“是故血和则经脉流利,营复阴阳,筋骨劲强,关节滑利矣。”



运用适当的推拿手法有助于松解粘连,滑利关节,纠正筋结出槽,关节错缝,恢复人体正常的生理功能。

5. 温经散寒止痛

人体一切疾病的发生发展既与经络、气血、脏腑的功能失常有关,也有外邪之因。《素问·举痛论》载:“寒气客于肠胃之间,膜原之下,血不得散,小络急引,故痛。按之则血气散,故按之痛止”,这段文字反映出推拿可治疗寒邪入侵以致经络不通、气血被阻而产生的病症,体现了推拿具有温经散寒止痛的作用。

(二) 推拿疗法的现代研究

1. 推拿的作用途径

目前普遍认为,推拿治疗的可能途径包括以下几个方面。

(1) 力学效应途径

各种手法作用于人体,其最基本的作用方式就是力学效应。推拿手法使局部组织产生变形,促进组织液从高压区流向低压区,当推拿手法外力撤去后,组织又可恢复初始状态。推拿医师有节律轻重交替的手法力变化,可加速组织内外的物质运动,使毛细血管内外物质交流增强,加强机体有效的新陈代谢。一些运动类手法则通过对患者肢体施以有目的的牵拉、扭转、屈伸及杠杆作用,可产生纠正关节错位、肌腱滑脱等解剖位置异常,松解组织粘连和解除肌肉痉挛等各种效应。

(2) 生物效应途径

推拿作用于体表,可引起深浅感觉感受器的兴奋,这些感觉冲动又通过复杂的神经反射,引起一系列功能改变,造成人体各大系统的功能变化,对疾病产生治疗效应。

(3) 经络效应途径

经络系统不仅在空间上分布极其广泛,而且具有极其复杂的生理功能,它包括信息传递、防卫免疫、营养代谢和协调平衡等。经络系统在正常状态下保持机体内部的有序性;当这种正常的处理活动被打乱后,人体就会产生疾病。来自穴位、经筋、皮部的手法刺激信号可激发经络系统的调整功能,达到扶正祛邪的治疗目的。

2. 推拿对人体的影响

推拿是通过手法作用于人体体表的经络、穴位、特定部位,以调节机体的生理、病理状况来达到治病目的的。各种手法从表面上看是一种机械性力的刺激,但熟练而高超的手法便产生了“功”,这种功是医生根据具体病情,运用各种手法技巧而操作的,一方面直接在人体起着局部治疗作用;另一方面还可以转换成各种不同的能量和信息,通过神经、体液等系统,对人体的神经、循环、消化、泌尿、免疫、内分泌、运动等系统及镇痛机制都有一定的影响,从而治疗不同系统的疾患。

(1) 对神经系统的影响

推拿对神经系统有一定调节作用。因手法不同,用力轻重,操作时间长短,施治部位、经穴之不同,都会对神经系统产生各种不同的影响。

手法可通过反射传导途径来调节中枢神经系统的兴奋和抑制过程:例如较强的手法刺激健康人的合谷穴和足三里穴后,发现脑电图中“ α ”波增强,说明强手法的经穴推拿能引起大脑皮层的抑制;在颈项部施用有节律性的轻柔手法可使受试者脑电图出现“ α ”波增强的变化,表明大脑皮层的电活动趋向同步化,有较好的镇静作用,可以解除大脑的紧张和疲劳状态。经研究发现,轻柔的推拿手法可降低交感神经的兴奋性,如颈项部用轻柔手法操作后,脑血流量显著增加,故患者常在推拿治疗后感到神清气爽,精神饱满,疲劳消除。

在沿周围神经走行方向实行手法(如按压)时,可使神经暂时失去传导功能,起到局部镇痛和麻醉作用。在缺盆穴处的交感神经星状结处按压,能使瞳孔扩大,血管舒张,同侧肢体皮肤温度升高;按压下腹部和捏拿大腿内侧,可引起膀胱收缩而排尿,尿量增加,机体内的蛋白分解物——尿酸、尿素等同时排出体外,尿中氮的排泄量也随之增加。

手法还具有改变同一节段神经支配的内脏和组织的功能活动,促使其加强或改善的作用,如手法刺激第5胸椎可使贲门括约肌扩张,而刺激第7胸椎则其作用相反。

另外,不同的推拿手法对神经系统的作用也不同,如提、弹、叩击手法起兴奋作用,表面抚摸则起抑制作用。同一手法,若运用的方式不同,如手法频率的快慢,用力轻重,时间长短等,其作用也不同,如轻的、短时间的手法可改善大脑皮层的功能,并通过植物神经反射,调整疲劳肌肉的适应性和营养供求状况;强的、长时间的手法则起相反的效果。