

按摩・指壓



問50種推拿療醫

鄭志愚醫師著

Q and A of "Tui-Na" Therapy

By Dr. Chi-Yuan Cheng

醫療推拿50問

鄭志愚 醫師著

大光出版社有限公司

My heartfelt thanks go to all the students in the Northwest Institute Of Acupuncture And Oriental Medicine (U.S.A.) and my all patients who have been the source for many of the ideas contained in the book.

I am also very grateful to Mrs. Jeanne Wang and her husband Timothy Wang, Ph. D. who contributed excellent English translation and valuable suggestion.

衷心感謝王霆博士和李琴女士及美國西北針灸
東方醫學院學生在本書寫作中給予的幫助。

Wang

寫在前面

你聽說過「醫療推拿」一詞嗎？答案相信是「NO」。但如果我講，「推拿與按摩源於一家」，或許你可猜出幾分了。

若從文字記載去考證，推拿療法當是今日世界之最古老的物理治療方法——早在兩千年前的《內經》一書上已有介紹，稱之「導引按蹻」術。西人稱之「MASSAGE」，其實來自中文的「摩挲」（讀作Ma-Sa，均為「平音」，意指用手輕輕按着，並且一下一下地移動——鄭注）音；日本人稱之為「嗯瑪」……，你聽，這音與中國話是多麼接近。

推拿、按摩源於中華，身為中國人，驕傲也。

二十年前，筆者在友人處讀到一部蘇聯人著的名為《運動按摩》一書，我被書中一幅有趣的插圖引吸住了——一位身着底褲的半裸男子背朝青天，面孔向地，被四條光着脊背的彪形大漢牽拉着手脚，那四男子用力抓住他的手足向不同的四個方向用力牽拉，他被拉平的後背上站着一位手舞足蹈的莽漢，圍觀的一羣裸士弓腰繫鼓，頗為熱鬧……原來那是非洲人的按摩治療術，他

們在給一位遊客進行激烈的「Ma-Sa」，也許那客人在登山中將腰閃了，或許崎嶇不平的林中小路將踝扭傷，或許……

「導引按蹻」術雖古老，至今却仍在世界各角落被應用之，甚至連科學技術最發達的美國、日本、蘇聯、法國、德國還設有專門的專科學院教授之。當然，在新加坡、印度尼西亞、泰國、以及非洲、南美的很多國家也可找到它的足跡。

讀完此書你就可以知道，「推拿」手法雖看來簡單，却有着獨特的療效（尤其在內科、婦科、兒科方面），這也是它千百年來賴以生存的精華所在。

遺憾的是，「按摩」一詞，今日被一些下流人士玷污了，它被染上了「黃色」的色彩，令人不可忍！為還我祖先賦於「導引按蹻」療法的真面目，並區別於其他齷齪之意，我實在認為有給這療法起個新名——「醫療推拿」（或「醫療按摩」）——的必要了。也許這就是本書的寫作動機。

根據臨床中病人之所問，及筆者講授中學生之疑點，本書決定以問答方式寫成，力求通俗易懂，讀完便可用上；既注重傳統的漢醫理論及臨床實踐，又注重最新的現代科學知識，試求探索一條中西醫相結合的新路。

本書文字淺俗，並附插圖，既可作家庭茶餘飯後之消遣讀物，也可供有興趣的醫生，看護作為參考。

由於實踐不足、知識淺薄、時間倉促，定有不當

之處。敬請讀者熱忱提出寶貴意見，以便再版時修訂、改進。

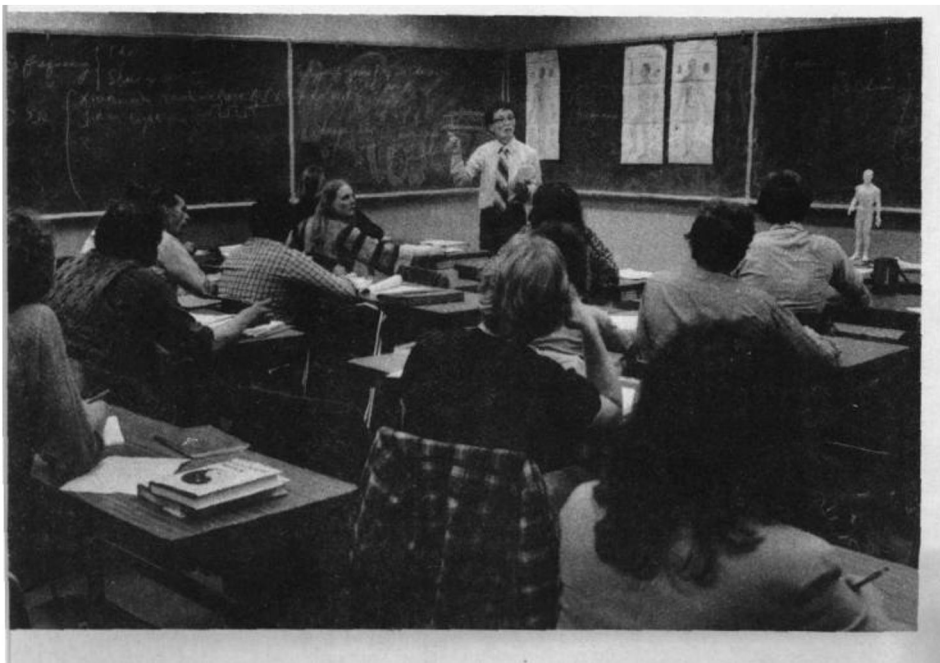
歡迎提出新問題。賜言請寄： DR. CHI-YUAN
CHENG 5203 18th Avenue, N.E. Seattle,
WA 98105 U. S. A.

謝謝讀者

鄭志愚 草於美國西北針灸東方醫學院

一九八一年九月

本書作者在給美國西北針灸東方醫學院的學生解答問題。



目 錄

1. 何為「醫療推拿」？源於何處也？…………… 1
2. 為什麼美國人也對醫療推拿感興趣？…………… 3
3. 為什麼說醫療推拿可以疏通經絡、行氣和血？…………… 5
4. 為什麼講「醫療推拿可收『調和陰陽』、『補虛瀉實』之效」？…………… 6
5. 醫療推拿為什麼會有麻醉止痛作用？…………… 8
6. 醫療推拿對消化功能有何影響？…………… 10
7. 為什麼說醫療推拿對皮膚好？…………… 12
8. 醫療推拿可以用作「面部美容」嗎？怎樣作？…………… 14
9. 為什麼說醫療推拿可以改善呼吸功能？…………… 16
10. 作完按摩治療後，為什麼皮膚變紅了？好嗎？…………… 18
11. 為什麼醫療推拿可以預防「冠心病」？自己怎樣作？…………… 19
12. 醫療推拿對肌肉萎縮者有何助益？…………… 21
13. 為什麼說消除疲勞的最好辦法是醫療推拿？…………… 24
14. 為什麼醫療推拿有利於消「腫」？…………… 25
15. 婦人月經期可以接受推拿治療嗎？…………… 28
16. 妊娠期接受推拿治療，會導致流產嗎？…………… 30

17. 高血壓病人是否適宜作醫療推拿？為什麼？……31
18. 為什麼醫療推拿可以預防動脈硬化症？……33
19. 為什麼軟組織損傷後採用推拿相當理想？……34
20. 骨折復位後，為什麼還要作「牽引推拿」？……39
21. 有人說「推拿會使粘連加重」，對嗎？為什麼？……41
22. 哪些疾病適合醫療推拿？……44
23. 醫療推拿的禁忌症是什麼？……46
24. 肘部損傷後為什麼不可以立即作推拿治療？……47
25. 推拿的刺激量是「越大越好」嗎？為何不對？……49
26. 推拿的時間以多長為宜？是「越長越好」嗎？……50
27. 推拿如何運用中醫的「辨證施治」？請舉例說明……52
28. 什麼東西可以作推拿治療（及美容按摩）的
「介質」？……54
29. 推拿治療之後為什麼還要配合功能鍛煉？……58
30. 什麼叫作「導引」療法？……60
31. 醫療推拿為什麼可以緩解痙攣？……61
32. 什麼叫「保健推拿」？有何特點？……63
33. 保健推拿對人體有何好處？……65
34. 保健推拿何時進行最好？……68
35. 保健推拿的力度如何掌握？……69
36. 醫療推拿為什麼尤對腦力勞動者為佳？……70
37. 常搓「迎香」穴為什麼能預防感冒？……72
38. 醫療推拿為什麼可以預防痔瘡的發生？如何作？……73

39. 睡前搓腳心有何益處？	75
40. 皮膚碰成青一塊、紫一塊後，如何推拿？	79
41. 關節炎患者接受推拿治療後會越來越重嗎？	80
42. 什麼是「運動推拿」？	83
43. 活動之後小腿肚子痠痛怎麼辦？	85
44. 筋扭傷後的推拿原則是什麼？	89
45. 手指挫傷怎麼推拿法？	92
46. 推拿治療前是不是應該多吃些東西？	93
47. 低血糖患者推拿治療前什麼時間吃糖最好？	94
48. 為什麼有人主張推拿治療前多吃點糖？	95
49. 空腹接受推拿治療有何不好？	97
50. 推拿治療後馬上吃東西好嗎？	98

(1) 何爲「醫療推拿」？源於何處也？

提起「推」、「拿」兩字，讀者就自然會想起「推拿」、「提拿」。所謂「醫療推拿」（也可稱「醫療按摩」），是依靠推拿醫師（又稱「術者」）的雙手及各指在患者的病變部位或相應的反應點上進行酌量刺激，使之得「氣」。依靠的是中醫經絡學說理論及氣血學說、臟腑學說、病因學說，目的是使患部氣血暢通，「氣行則血行」，調整陰陽間的不平衡狀態，而達到治愈之動機。可以講，它是物理治療手段中操作最簡單，而理論又最深奧的一種。

據記載，早在遠古的神農、黃帝時代，我國醫學就已經有了相當的成就。在我國現存最早的一部漢醫經典著作《內經》中就有關於這種療法和敘述：「中央者，其地平以濕……故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。」文中所提到的最後四字實指操作的手法——「搖筋骨」，「動肢節」、「抑按皮肉」，即今日廣在中華國土、日本、美國及歐洲各國流行的豐富多彩的按摩療法的前身。

記得十年前，在大陸雜誌上曾看到一幅「半人半鳥」的基石浮雕，那是新從膠東半島出土的東漢畫像

石。那似人非鳥的站立者，手持一個比其臂膊略細一些的刺激物在給一羣人治病。如果猜測沒有錯差，這很可能就是古畫記載的「神醫扁鵲」的故事。倘若真是如此，則這寥寥稀有之基石畫像豈不成了「按摩療法源於中華」之佐證？

在隋、唐時代，隨着生產的發展，南北和海外交通的發達，促進了各地文化交流，醫藥也隨之有了很大的發展。翻開隋書《百官誌》，可以讀到：「按摩博士一人，按摩師四人，並從九品下，掌教導引之法以除痰，損傷折跌者正之。」唐朝出版的《六典》又載：「太醫署有……按摩士五十六人，按摩生十五人……」在當時的醫科名著《諸病源候論》的每卷之末都附有養身健體的按摩療法。《備急千金要方》一書亦介紹有「老子按摩術」。

今天的世界，日式的家庭按摩與指壓療法之所以這樣盛行，是與唐代的日本醫生慧日之度涉洋來華學習分不開的。

到了北宋，宋徽宗政府主編的《聖濟總錄治法》中，也有關於醫療按摩的章節，計有按、摩、按等多種手法，並認為它的主要作用是「開達抑遏」（這幾種手法極適宜用於內科疾病治療）。

戰爭頻繁的元代，跌打損傷疾患俱增，按摩的分支——整骨按摩得到了發展，但由於社會的混亂、動蕩，當時並無按摩專著出現。

查閱一下明代歷史不難發現，小兒推拿的出現是該期的特點。太醫署把醫科專業分設了十三科，而且又重新設置了按摩專科，將按摩、推拿療法用於小兒疾病的治療上。明代按摩師根據經絡原理特別注意「穴位按摩」（今日風行美國的日本指壓 SHIATSU 的雛型），他們為經絡穴位按摩規定了專門名稱及適用的手法。

清代，是創傷按摩方面專著出現較多的朝代，這些著者多承襲明代方法，結合自己臨床心得而發展而成。至今在一些國立大圖書館還可借到的清代按摩專著有《幼科鐵鏡》、《推拿廣意》、《釐正按摩要術》，《保赤推拿法》，《推拿秘書》，《推拿易知》，《小兒推拿書》，《推拿全書》，《推拿指掌》，《推拿深源》，《小兒推拿捷徑》，《推拿扶微》，《增圖考釋推拿法》……名目繁多。在清代政府編著的《醫宗金鑑》、《整骨心法要旨》上，就有對創傷按摩的較詳細的記載。

歷史告訴我們，醫療按摩療法源於中華。作為一個中國人，我們為祖先的「四大發明」而驕傲，同時也為先人創下的按摩療法流行於全球而自豪。

(2) 為什麼美國人也對醫療推拿感興趣？

讓我給你講兩個最近在美國治療的真實故事：

Barbara 是美國SAVE WAY超級市場的會計，多年來一直左胸感到很緊痛，常有沉悶感，西醫檢查結果心臟也沒毛病，所以也無從對症治療。經友人介紹來此接受醫療推拿治療。每次治療完畢，她都感到心胸如釋千鈞重擔。三次治療，就「All gone」——不痛了。第四次治療完畢，她開車載我出去。走到50th St. 與18th Ave. 的交叉口，看到前面路口的指示牌，我下意識地唸了起來牌上的警語，Barbara 忽然說了一句「真糟，你差一點害了我！」說着便把汽車開到旁邊停下。她突如其來的話語使我莫明奇妙。經她一解釋我方曉得，原來在治療後，她雙目炯炯，明亮有神，竟忘記了再戴上眼鏡，而她的駕駛執照上的照片是戴眼鏡的，並且旁邊還注有「With glasses」字樣，倘若開車不戴眼鏡真被警察車碰上，那非要被罰款不可。醫療按摩使這六十五歲的老婦視力有所改善，高興得她逢人就講起這個故事。

再一個是Mr. Arch，他是一位手工藝匠，今年五十五歲。幾十年來低頭操作，造成頸項肌羣肌肉勞損痠痛不適。美國科學儘管這樣發達，西醫生對他卻無絲毫辦法。今年Aug. 10來此就診。治療完回去當晚則感到特別輕鬆，第二次高興地把他的老伴也介紹來就醫，每次見了我便說：「Wonderful ! Chinese Medical Massage is real wonderful.」

像這種例子實在不少，在每天的臨床病例中很容易

隨手摘來。

美國人是實用的，如果他們認為一種東西不好，便不會去推薦之。正因為醫療按摩解除了病員的痛苦，所以他們樂於接受。被醫好的病人興奮之中不自主地進行宣傳，又成了無形的廉價廣告。於是乎，病人越來越多，就像滾雪球一樣越滾越大。雪球是否可以越滾越大，取決於一開始的小雪球捏得是否基硬。同樣，中國的醫療推拿術之所以被越來越多的美國人所認識，也取決於它的基本作用——疏通經絡、行氣和血、調和陰陽、補虛瀉實——對人有百益而無一弊。

(3) 為什麼說醫療推拿可以疏通經絡、行氣和血？

在我國現存最早的一部醫書《內經》的「氣血形志」篇中是這樣描述按摩作用：「形數驚恐、經絡不通，病生於不仁，治之以按摩藥。」道出按摩手法可以疏通經絡，推動氣血在經脈中運行。《內經·素問》的「舉痛論」篇云：「寒氣客於背俞之脈，則脈泣，脈泣則血虛，血虛則痛，其俞注於心，故相引而痛，按之則熱氣生，熱氣生則痛止矣。」此段經文告訴我們，當寒邪滯留於背部經絡及其俞穴時，就會引起經絡澀滯、氣血不通，根據中醫著名的「不通則痛」之通俗哲理可

以想到它的反應——患者不適也。然而，按摩療法由於是種機械摩擦，「摩擦生熱」，寒凝之而熱散之，則按摩之後寒邪被逐，病員疼痛減輕，以至安康。

中醫還認為，「氣爲血帥，血爲氣母」，身體的任何一部分，只要氣血運行無阻，便可保持其正常的生理功能。反之，若氣血運行失調、經氣不通，則會發生病變，就是前面說到的「通則不痛、痛則不通」。舉例來說如果有位因過食生冷而引起胃痛的患者來找我醫治，我多採用推拿腹部的中脘穴，配合背部的胃俞穴，便可使熱氣內至，心氣外發，驅散寒邪，使經絡通暢而收到止痛之效。醫療按摩可以舒經通絡、行氣活血、正如《醫宗金鑑》「整骨心法要旨」所云：「因跌捕閃失，以致骨縫開錯、氣血瘀滯，爲腫爲痛，宜用按摩法。按其經絡，以通瘀閉之氣；摩其壅聚，以散瘀結之腫，其患可愈。」

(4) 爲什麼講，「醫療推拿可收『調和陰陽』、『補虛瀉實』之效」？

「陰」、「陽」兩字出自我國古代的樸素哲學理論「陰陽學說」，外行者也許會以爲它是「風水先生」占卜凶吉的術語。其實不然，它代表任何一個事物、一件東西相互矛盾而又相互依存的對立而又統一的兩個方

面，是一切自然現象矛盾雙方的代名詞。譬如，在人的性別的描述上，「男」、「女」兩個不同性的意思我們可以選用「陽者」和「陰者」來代替；在敘述動物的「公」、「母」，「雄」、「雌」時也可用「陽者」及「陰者」分別代替之。

在醫學上，中醫用這種陰陽學說來說明人體和疾病的屬性。所謂「陰」，指的是實質性的、寒的、靜止的、功能低下的、退行性的等等都屬於「陰」；與此相反的則為「陽」。「陰平陽秘，精神乃治」，中醫認為人體的陰陽兩方面相對平衡才能進行正常的生理活動，若遭受某些致病因素的破壞，體內陰陽任何一方的虛衰或偏盛，都會引起「陰陽失調」，就是中醫認為的「生病」了。病可分陰陽，按摩治療中的操作手法也有陰、陽之分。針對不同的病症而採用不同的手法就可達到平衡陰陽之目的。

例如「寒邪束肺」的患者，往往有惡寒、發熱、頭痛、無汗、鼻塞流涕、渾身痠痛等症狀。這是因為寒邪（所謂「邪」指的是致病之因素）侵襲了體表（即「陽盛」），使陽氣不能衛外而出現了上述一派寒象（可以說是「陽病」）。針對這種情況，我們採用按摩中的散寒解表手法（又稱「陽法」），在頭、背部陽經上用推、按、揉、摩等動作，可使患者感到溫暖漸起，微微得汗，隨之病情則逐漸減輕。

又如，人體在進行各種機能活動（屬陽）時，必然

要消耗一定數量的營養物質（屬陰）。而當一個人長期思慮過度（也就是說代表機能活動的「陽」過於旺盛——亢進）時，就會出現失眠、健忘、夢交、久之耗傷心血，則日漸消瘦，出現臨床上所謂的「陰病」（即，人體的營養物質得不到補給）。根據《內經》所說的「調其陰陽，不足則補，有餘則瀉」的治則，在臨床上我常以頭部的補陰手法為主，配合揉眼球的鎮靜術，加速患者的睡意（病員多在催眠治療中朦朧入睡，佳者可聞酣響大作）；並遙取背部俞穴，促使脾陽的輸佈水谷精微物質（即陰）的功能加強，久之則使陰陽平衡，收到安心神、養心血之效。

再如，對於結滯實熱的引起下腹脹痛或脹滿，食燬火盛、二便不通時，用提拿顫抖腹部、快速扣擊骶部的八膠穴等「瀉實」手法，確實可收到輕瀉之效。

正因為醫療按摩有調和陰陽、補虛瀉實、疏通經絡、行氣和血之效，所以它在臨床上的應用遠遠超出傷骨科，在內科、婦科、兒科上正逐漸發揮出它的治療潛力。

（5）醫療推拿為什麼會有麻醉止痛作用？

有經驗者都知道，用力按壓動脈時，能使血流暫時隔絕，放鬆壓迫時，則強大的血流驟然向遠端射擊，肢體