

从“气、形、神”论推拿治未病

梁高敏¹, 陆廷飞², 张潇文^{3*}

¹镇远县尚寨土家族乡卫生院中医科, 贵州 镇远

²西秀区旧州镇卫生院中医科, 贵州 安顺

³贵州中医药大学第一附属医院消化内科, 贵州 贵阳

收稿日期: 2025年3月3日; 录用日期: 2025年3月22日; 发布日期: 2025年4月2日

摘要

随着社会的发展与人民生活水平的提高, 如何“治未病”逐步成为焦点话题。徐学义教授认为, 推拿疗法可调节脏腑, 强健五体, 调和阴阳, 分别作用气、形、神, 以“治未病”(未病先防: 既病早治, 已病防变; 愈后防复)为理论基础形成的中医预防学具有明显的前瞻性。推拿手法和功法以其提高自身免疫力和激发身体潜能的特点越来越引起现代医学的重视。现从“气、形、神”论推拿治未病的总结如下, 以飨同道。

关键词

治未病, 推拿, “气、形、神”

Study on Tuina in Treating Preillness with “Qi, Xing, and Shen”

Gaomin Liang¹, Tingfei Lu², Xiaowen Zhang^{3*}

¹Department of Traditional Chinese Medicine, Zhenyuan County Shangzhai Tujia Township Hospital, Zhenyuan Guizhou

²Department of Traditional Chinese Medicine, Xixiu District Jiuzhou Town Hospital, Anshun Guizhou

³Department of Gastroenterology, The First Affiliated Hospital of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

Received: Mar. 3rd, 2025; accepted: Mar. 22nd, 2025; published: Apr. 2nd, 2025

Abstract

With the development of society and the improvement of people's living standards, how to “treat preillness” has gradually become a focus topic. Professor Xueyi Xu believes that tuina therapy can

*通讯作者。

文章引用: 梁高敏, 陆廷飞, 张潇文. 从“气、形、神”论推拿治未病[J]. 世界肿瘤研究, 2025, 15(2): 67-71.

DOI: 10.12677/wjcr.2025.152009

regulate the zang-fu organs, strengthen the five bodies, and reconcile Yin and Yang, respectively function Qi, Xing, and Shen, with the theoretical basis of “treating preillness” (disease prevention: disease early treatment, disease prevention; recovery after recovery) as the formation of TCM prevention has obvious forward-looking. Tuina technique and skill method have attracted more and more attention to modern medicine to improve their own immunity and stimulate their body potential. Now, study on tuina in treating preillness from “Qi, Xing, and Shen” is summarized as follows, in order to provide the same.

Keywords

Treating Preillness, Tuina, “Qi, Xing, and Shen”

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

早在《黄帝内经》中便有“预防胜于治疗”的理念，其中所述“防微杜渐”的观点主要分为两大要旨：一是疾病尚未发生时就应采取预防措施。如《内经·素问·上古天真论》所述：“顺应阴阳规律，协调各种技法，饮食宜节制，作息需规律，避免无谓的劳累。当暗邪之风来临时应及时躲避，保持心态恬静淡泊，从而真气得以随之而至，内心精神性守，疾病自然难以侵袭”。《内经·素问·四气调神大论》亦述：“从顺阴阳则可获得生机，逆之便可能导致死亡，顺应自然将达到康复之效果，逆之则可能陷入混乱。顺天逆己称之为逆，内心与之格格”。因此，圣贤之人不待疾病发生后才加以治理，而是未雨绸缪，提前预防。不待混乱形成后才着手整顿，而是在其发生之前就及时预防，这正是他们智慧的体现。既病早治，已病防变。《黄帝内经素问·旨禀》指出：“顶尖的医师能够治疗尚处于萌芽状态的病症”，而《黄帝内经素问·阴阳应象论》中提到：“治疗上乘者善于针对表浅问题”。《黄帝内经素问·热病论》则提及：“患者若肝脏有热，左侧脸颊会率先变红”，即便病症尚未显现，一旦发现红色即可采取针灸干预，此举即为“治尚未病”。所谓“治尚未病”还意味着“痊愈之后进行防范”，这包含病愈后的身体调理工作，并采用多种方法预防病情反复。故基于“气、形、神”论治推拿病具有临床研究价值，如下。

2. 调脏腑以调气，未病先防

在传统中医理论里，“气”是人体构造及维系生命活动的核心元素之一，对于身体内部物质的更新和代谢起着关键的推动与调节作用。人体中的气质，依据古代《黄帝内经》的描述，是由天赋的元气、食物转化的后天之气以及环境中的清洁大气共同组成，被称为“人之气”。气的形成与各种器官的健康运作紧密相连，例如，肺脏负责呼吸，是气的主宰；脾脏负责转化各种物质，连同胃脏的摄取功能，它们是气的来源；而肾脏则负责储存精华并吸收气体，构成了气的基础。当肺、脾胃、肾等脏腑功能失调时，则会引起气不足而致抗病能力减弱，最终导致疾病的发生。另一方面，人体内的生命能量正处于持续流动的状态，它穿梭于人体内众多的内脏和经络等器官系统，唤醒并驱使各种器官的正常生理作用。倘若这股能量流转出现异常，其影响可透过相应器官的功能表现得观察；比如，若肝脏的能量受阻，人就可能出现排泄功能紊乱；脾脏的能量如果下沉，有可能导致消化功能衰退，严重时甚至会发生内脏下垂的情况；而当胃脏的能量逆流向上时，人则可能遭遇消化吸收障碍、食物不易消化。总之，气与五脏关系密切，五脏调则气行通畅，五脏和则正气充盛。《灵枢·海论》中提到：“人体的十二条经络，里面连接

着内脏器官，外面延伸至四肢关节”。通过经脉的联系，脏腑病可反映至外在肢节，出现特定症状和体征，而刺激体表穴位也同样可治疗相应的脏腑病。故推拿疗法主要通过各种推拿手法作用于人体体表相应腧穴或部位，在施加至足够的刺激量后，促进和调节脏腑功能，最终达到调气防治的目的。《理渝骈文》提及“后天之本在于脾，调中者摩腹”，表明摩腹等推拿手法可调理脾胃，补益中气以治疗消化系统疾病。桂淑珍[1]领导的科研小组在神经外科的常规便秘预防护理之外，引入了传统中医刮痧技术和针对腹部特定穴位的按摩方式，其目的是缓解危重患者的便秘问题。研究结果显示，接受该治疗的患者便秘发生率降至 13.33%，而对照组仅接受传统护理的便秘发生率则为 50.00%，这表明结合刮痧和穴位按摩在便秘的预防及疗效上有显著成效。同时，杨丽[2]领导的研究团队通过运用中医的经络穴位按摩和针灸基础的护理策略，成功降低了胫腓骨折患者的便秘发生率，其观察组数据反映出便秘率有明显减少。其 7% 低于常规护理组的 13.64%。除了消化系统外，近年来多项研究也同样表明，推拿可预防呼吸[3] [4]、神经[5] [6]、泌尿生殖[7]-[9]、循环[10]-[13]等系统疾病的发生，有力论证了推拿疗法在治未病方面的可行性。

3. 强五体以调形，既病防变

反向各肢的考量，涉及个体骨骼的粗细、肌肉的柔韧度、皮肤的粗糙度、血液的纯洁度、气息的流畅程度、脉搏的长度、血量的充盈以及经脉的总数。《灵枢根结》首次提出了五体的概念，即人的皮、肉(肌)、筋、脉、骨五种层次结构。《素问痹论》中提出了五体痹“风寒湿三气杂至”，气血不畅的病因病机，同时也详细描述了五体受邪发病时的症状表现。生命理念中的“形态、气息、精神合一”观点主张[14]，形态即人的肉体之居所，乃一个具象之实体，人之所有生命机能均以此形态的物理基础为依托而运作。形既包括五体，也包括了精、血、津液、营阴等精微物质，而身体疾病状态下生成的病理性产物如因气血不畅所致的瘀血等，也属于形的外延部分。因此，五体包含于形，五体病症表现于形[15]。根据五体不同层次的疾病表现，推拿疗法也有多种不同的手法进行针对性治疗。《医宗金鉴正骨心法要旨》记载筋病有多种表现，“筋强、筋柔、筋歪、筋走、筋粗、筋翻、筋寒、筋热，以及表里虚实，并所患之新旧”。《黄帝内经素问·痹论》提到：“若筋脉患病，则致使关节弯曲不得舒展”；而在《黄帝内经素问·长刺节论》中提及：“若病变发生于筋脉，则导致筋脉收缩、关节作痛，进而无法正常行走，这种情况即为筋痹”。患有筋的疾病通常表征为筋脉紧张抽搐、痛感牵引，以及活动受限。在推拿疗法中，治疗筋脉疾病的核心在于促使筋脉得到放松：一方面，通过使用伸拉技巧以延展紧绷或痉挛的肌筋组织，直接舒缓肌肉痉挛；另一方面，通过刺激具备阳性效应的穴位来消解疼痛的根源，以提升机体对疼痛的忍受门槛，从而间接舒解筋脉痉挛现象。常用手法有攘法、拔伸法、按压法、推拿法等。《备急千金要方》中提及：“轻微不适，立刻通过推拿按压，使得筋骨畅顺，排出病邪”。在治疗以关节肿痛及关节活动障碍为主的骨科疾病方面，按摩疗法能有效调节骨骼关节，纠正骨关节的异常位置，从而复原关节的自然运动能力。在推拿临床中，可使用扳法、按法旋转法、屈伸法等手法有针对性地进行治疗。对于皮脉病，推拿可起到活血通络、温经通脉的作用。皮病主要以感觉异常为主要表现，如《素问痹论》提及“在于皮则寒”表明皮之受邪，可出现畏寒、怕冷的症状；脉病则是以血脉瘀阻为主要表现，如《素问痹论》云：“痹在于脉则血凝而不流”。在一方面而言，经络推拿具有显著的温暖作用，《素问·举痛论》中有载：“若寒邪侵入人体背部的主要穴位，导致气脉哭泣不畅，继而气血不足，身体便会感到疼痛”；此处的关窍直通心脏，因此牵连引发痛楚。施展按摩时，局部的体温得以升高，让患处体验到一种热感，并且这种感觉会慢慢深入，从而温养肌肤之下的经络，促进气血循环并祛除外邪，使经络畅通无阻。值得一提的是，五体并不是相互独立的个体，彼此之间也存在着紧密联系，因此当某一层结构出现病变时也需要对其他层次结构进行推拿治疗，以防疾病进一步变化累及他处，例如在推拿治疗骨病时，除了使用扳法、拔伸法滑利关节，也采用了滚法等手法配合关节运动以舒筋利节，同时也会搭配擦法、推法等手

法以温经通络、活血化瘀。近年来,多项研究也表明,推拿治疗可有效应对五体疾病的发生与发展。龙军[16]将患有颈部活动障碍的患者作为调查对象,对照组仅实行了颈肩部体操训练,而试验组则实施了一套融合颈肩部体操与针对颈夹脊、风池、天柱、哑门、肩井等穴位的按摩治疗。治疗周期完成后,试验组在颈部功能恢复和疼痛缓解方面明显胜过对照组。在定量数据方面,试验组比对照组的全血低及高切粘滞度、血浆粘度和红细胞聚集率都有显著下降;同样,在生活品质评估上,试验组亦得到了更高的得分。该研究证实了穴位按摩在防治颈部疾病上的有效性。曹奔等[17]以“筋骨失衡,以筋为先”为治疗理念,对腰椎间盘突出症进行推拿防治,取得了较好的临床效果。依托“未病先防”的原则,洪素兰教授在治疗腰椎间盘突出方面取得了显著成效,其临床疗效达到95.36%的高水平,并且有效降低了病情再次发作的几率[18]。

4. 和阴阳以调神,愈后防复

《黄帝内经》一书中,《素问·阴阳应象大论篇》阐释了阴阳观念:它是宇宙万事万物自然法则的体现,成为了一切事物生长发展的基石,并且是诸多变革的发源地,它既是生命始终的枢纽,也是精神和智慧之所寓。阴阳平衡的原则是按摩治疗方法的核心思想之一。古代中药学的观点认为,“神”一词广泛指代身体的生命活力,同时也具体指人的思维、意识和思维活动,涵盖了《黄帝内经》中所提及的心灵、灵魂、品性、意志、志向、思考、考量、智力等心理层面以及高兴、愤怒、担忧、冥想、哀伤、恐惧、震惊等情绪表现。如《素问·生气通天论》所说:“阳之精气,能够养护灵魂;阳气若温柔,则能养肉”。阳气之温暖滋养的品质,既能暖和身心,也可强健筋骨,其增益灵魂作用令人精神更为明亮,滋补身体结构(包括筋骨)则使得行动敏捷。而在《黄帝内经·八正神明论》中提到:“血和气是构成生命之根本精魂,必须小心培育”。对立面,心灵维护亦需阴之滋养,充足的血液使得精神力量得以正常发挥,正所谓“血脉畅通,精神得以住宅安定”(选自《灵枢·平人绝周论》)。

5. 结语

近年来,随着人们生活品质的显著提升和日常生活习惯的改变,人们对疾病预防的重视程度达到了空前的水平。疾病预防的观念与实践结合了古代医术的精华与现代医疗科技,有效地辅助了健康的全面发展与幸福生活的实现。推拿通过调气、调形、调神等方式,调节脏腑,强健五体,调和阴阳,对疾病的发生前、发生后以及初愈后进行干预,在“治未病”中发挥着重要作用。对于“未病先防”的按摩治疗,我们不只是一是要深入探究按摩技巧与功效的激发性、作用力度、穴位选择的准确性,以及个体当前的生理状态等诸多因素,同时也需考察它们内在的相互作用及其与广阔自然与社会环境的连结,并且要确立按摩技巧与功效介入的理想时机。随着现代科技的飞速进步,利用大数据分析来深化对具备传统中医特色的按摩技巧与功效的探索,定会取得切实的突破。

声 明

本研究经遵义市中医医院伦理委员会通过,符合伦理基本要求。

参考文献

- [1] 桂淑珍,万承贤,江婷. 刮痧和腹部穴位按摩预防神经外科重症患者便秘的效果[J]. 中国中医药现代远程教育, 2022, 20(18): 115-116.
- [2] 杨丽,薛博,王月. 中医经络穴位按摩联合循证护理对胫腓骨骨折患者胃肠功能影响及便秘预防作用[J]. 辽宁中医药大学学报, 2023, 25(9): 217-220.
- [3] 芮宝红. 基于“治未病”理论探讨推拿捏脊法对哮喘易感儿童影响的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2023.

- [4] 谢文娟, 温威, 李文纯, 等. 刘氏小儿推拿防治学龄前儿童反复呼吸道感染的临床研究[J]. 河北中医, 2022, 44(8): 1357-1360.
- [5] 刘晓婉. 针刺与推拿联合氟桂利嗪防治偏头疼随机平行对照研究[J]. 实用中医内科杂志, 2018, 32(4): 37-39.
- [6] 姚炳珍. 运用李墨林按摩手法防治头痛症 100 例效果观察[J]. 解放军预防医学杂志, 1996(4): 280-281.
- [7] 李晨梅, 戢敏, 王芳, 等. 按揉法联合热奄包对混合痔术后患者腹胀及尿潴留的预防作用研究[J]. 河北中医, 2023, 45(6): 977-980.
- [8] 吴燕青, 堵敏芳, 陈蕾, 等. 快速刺激按摩水道穴位对预防产后尿潴留的效果观察[J]. 全科护理, 2022, 20(15): 2089-2091.
- [9] 程贤鸷, 曾淑梅, 李淑慧, 等. 关元穴穴位按摩联合中药封包对镇痛分娩后膀胱排尿功能恢复和尿潴留预防作用研究[J]. 中国医药导报, 2020, 17(22): 160-162+170.
- [10] 邵燕蓉, 杨桂英, 邵阳, 等. “和伤散”熏洗联合刘氏“三指按摩”手法对预防髋部骨折术后下肢深静脉血栓的效果[J]. 实用临床医药杂志, 2023, 27(12): 76-79.
- [11] 帅征. 穴位按摩联合穴位贴敷护理预防骨折术后深静脉血栓形成的效果分析[J]. 医疗装备, 2022, 35(21): 151-153.
- [12] 谢桂玉, 刘凡, 文艺, 等. 经络拍打联合穴位按摩预防截瘫患者下肢深静脉血栓形成的临床效果[J]. 中国当代医药, 2022, 29(27): 74-77.
- [13] 焦大圣, 闫卫红, 戴雁彦, 等. 辨证中药穴位贴敷结合十二时辰养生防治高血压的临床研究[J]. 中国合理用药探索, 2021, 18(2): 45-50.
- [14] 章文春. 基于形气神三位一体生命观的气功修炼理论研究[D]: [博士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2010.
- [15] 赵怀洋, 章文春, 付利然. 急性腰扭伤的形气神三位一体分析[J]. 江西中医药, 2022, 53(4): 20-22.
- [16] 龙军. 经穴按摩结合颈肩保健操预防颈椎病效果观察[J]. 中医临床研究, 2020, 12(29): 93-95.
- [17] 曹奔, 张帅攀, 郭光昕, 等. 基于“筋骨失衡, 以筋为先”推拿防治腰椎间盘突出症经验[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(3): 1504-1507.
- [18] 范高洁. 洪素兰教授应用“治未病”理论防治腰椎间盘突出症经验[J]. 中医学报, 2013, 28(6): 829-831.