

2024/02/04（日）の中医推拿セミナー

- 一、中医推拿療法の気血調和
- 二、中医推拿健康法——肩こりの予防と改善
- 三、花粉症鼻症状の改善における中医推拿療法の応用
- 四、推拿療法の基本手技（加圧類手技）
- 五、推拿練功の紹介——「单手拉金環」

一、中医推拿療法の気血調和

（一）気血の重要性

1. 気について

（1）気とは

人体を構成し、人体の生命活動を維持して、体内に止まらず運行する精微物質である。

（2）気の生理機能

六大機能：栄養・推動・温煦・防御・固摂・気化

2. 血について

（1）血とは

脈の中に巡行する赤色の液体物質、人体の構成及び生命活動を維持する基本物質である。

（2）血の生理機能 二大機能：栄養・滋潤

（二）気血の調和

1. 気血失調の表現 ①気血の流れの異常：気滞・血瘀

②気血の平衡の異常：気血両虚・気滞血瘀・気虚血瘀・気不摂血・気随血脱

2. 気血調和の施療原則 ①経絡疎通 ②臓腑機能の整え

3. 推拿療法の気血調和法 ①経絡疎通 → 患部及び関連部位に線・面の手技を実施する

②臓腑機能の整え → 臓腑の兪募穴や原穴などの腧穴を刺激する

二、推拿健康法——肩凝り症の改善と予防

1. 按揉法（肩井穴）

2. 推法・擦法（頸肩部）

3. 拿法（頸肩部）

三、花粉症鼻症状の改善における中医推拿療法の応用

(一) 花粉症鼻症状の概念

アレルギー性鼻炎 花粉（アレルゲン）の刺激によって鼻の粘膜が発生する免疫反応。

(二) 花粉症鼻症状の症状

主な症状：くしゃみ、鼻水、鼻詰まり

伴い症状：目や咽喉の痒み、頭痛、体がだるい、不眠 等

(三) 花粉症鼻症状の中医学病因病機

1. 病名 鼽（きゅう） 「鼻出清涕。」

嚏（てい） 「鼻中因痒而気嚏作於声也。」

2. 病因 【内因】先天不足・飲食習慣悪い、久病・疲労・睡眠不足⇒肺脾腎臓の虚弱

【外因】季節（花粉）・風邪（寒/熱）⇒肺衛失固

2. 病機 肺脾腎臓の虚弱 / 肺衛失固 → 邪滞鼻竅 → 鼽・嚏

(四) 花粉症鼻症状の中医弁証

実証：外感襲表（肺竅） ①風寒 ②風熱

虚証：肺脾腎の虚弱

(五) 花粉症鼻症状の推拿治療

1. 治療原則（治法）

治標→疎経通竅（鼻）； 治本→益肺・健脾・補腎

2. 推拿療法の処方

①経脈（けい みやく）

肺経 大腸経 膀胱経 胃経 脾経 腎経 督脈 任脈

②腧穴（ゆ けつ）

〔疎経通鼻竅〕 印堂 迎香 鼻通 素膠 四白 合谷

〔祛風寒〕 肩井、風池、風府、風門、合谷

〔祛風熱〕 風池、大椎、風門、合谷、曲池、少商

〔補益臟腑〕 （肺）肺兪、膻中、中府、太淵、尺沢

（脾）太白 章門 脾兪 胃兪 足三里

（腎）命門、太谿 京門 腎兪 氣海 関元

③手技

一指禅 滾法 揉法 按揉法 按压法 拿法 捏法

推法 抹法 摩法 擦法

3. 推拿施療

(1) 施療の体位 **臥位** (俯臥位、仰臥位)

(2) 施術の順序 **〈仰向け〉** 顔面部・胸腹部・四肢部

- 顔面部 ① 拿捏法 (鼻部中央)
 - ② 一指禪/按揉法/按圧法 (鼻部周辺の腧穴)
 - ③ 抹法 (顔面部)
 - ④ 擦法 (鼻傍部)
 - 項部 ① 按揉法・按圧法 (腧穴)
 - ② 擦法
 - 胸腹部・四肢部 ① 一指禪/按揉法/按圧法 (弁証取穴)
 - ② 擦法/摩法/抹法 (胸腹部)
- 〈俯臥で〉** 後頭部・項部・肩部・背腰部
- ① 滾法 (督脈・膀胱経)
 - ② 按揉法/按圧法 (腧穴)
 - ③ 拿捏法 (後頭部・項部・肩部)
 - ④ 推法、擦法

四、推拿療法の基本手技 (その3)

1. 按法/圧法
2. 点法
3. 拿法
4. 捏法

五、推拿練功の紹介——「少林内功・单手拉金鏢 (たん しゅ らつ きん かん)」

1. 基本姿勢：立ち姿勢
2. 練功内容：動作・イメージ・力・呼吸