

2021/01/17（日）の中医推拿セミナー

- 一、中医推拿療法の概論
- 二、眼精疲労の改善における中医推拿療法の応用
- 三、推拿療法の基本手技（その1）
- 四、推拿練功の紹介——「仙人指路」

一、中医推拿療法の概論

（一）名称について

1. 名称の意味 ①手技の名前 ②療法の名前
2. 名称の歴史
3. 名称の定義 ①推拿 ②推拿療法 ③推拿学

（二）推拿療法の内容

1. 中医理論
2. 中医診察法
3. 中医弁証
4. 推拿施療 ①推拿手技 ②推拿練功

（三）推拿療法の特徴

1. 中医学の角度
2. 弁証論治の臨床原則
3. 外治の療法
4. 徒手の施療法
5. 治療予防兼用

（四）推拿療法の目的と効用

1. 経絡疎通、気血調和
2. 筋肉整復、関節活利
3. 臟腑調整、扶正祛邪

（五）推拿療法の応用

1. 臨床治療方面 各科の疾患
2. 疾病予防方面
3. その他 美容

二、眼精疲労症の改善における中医推拿療法の応用

(一) 目（眼）についての考え

1. 精の窠、視覚の感、肝の外竅
2. 「目得血而能視」
「五臟六腑の精氣皆上注於目而為明」
3. 目と経脈の関連

(二) 中医学的な弁証

1. 病名 「目倦」「肝勞」
2. 症状
 - ①目の異常感覚
 - ②伴い症状
3. 診察
 - ①望診 ②問診 ③脈診、舌診
4. 弁証分類 本虚標実・虚実夾雜
 - ①病位 目（眼部）
 - ②病因病機 久視過勞→氣血消耗過度
情志刺激/加齡/久病→氣血臟腑虚弱
 - ③正邪盛衰
 - ④病性寒熱
5. 弁証のまとめ

証型	症 状	舌脈象
肝腎不足	久視の後眼球張り、乾渋 伴い症状：眩暈、耳鳴り、足腰酸軟、不眠多夢	舌紅、苔少 脈細/細数
脾氣虚弱	久視の後よく見えなくなり、瞼が重い閉眼したくなる 倦怠、氣力がない、顔面色白、食欲不振	舌淡胖 苔薄 脈虚無力
心血虧虚	久視後目が痛い、見にくくなり、閉眼し開きたくない、 伴い症状：動悸、顔面色白く艶がない、健忘	舌淡白 苔薄 脈細弱
肝鬱氣滯	久視できない、見る時間が長くとると眼球脹痛、畏光、 涙出やすい、眉部の骨が痛い 伴い症状：頭痛頭暈、精神憂鬱、煩躁、口苦、脇脹痛	舌淡紅苔白膩 脈弦
経脈瘀阻	眼球及び目の周辺に固定痛、刺痛感	舌淡紫、或いは瘀斑点 脈細澀

(三) 推拿療法の施治

1. 治療原則 (治法)

「経絡疎通 行気活血 臓腑補益 気血調和」

2. 推拿処方

①経脈 (けい みやく)

督脈 手の三陽 足の三陽

任脈 脾経 肝経 腎経

②腧穴 (ゆ けつ)

■近部取穴 睛明 攢竹 魚腰、瞳子膠 承泣 陽白 四白 太陽

■遠部取穴 風池、合谷、養老、光明 太衝

■弁証配穴 [肝腎不足] 太衝 太谿 湧泉 照海 三陰交

[脾気虚弱] 中脘 章門 足三里 脾俞 胃俞

[心血虧虚] 膈俞 血海 膻中 内関 神門 足三里

[肝鬱気滞] 太衝 行間 期門 内関

③手技

一指禅法 指按法 按揉法

推法 擦法 抹法 拿法 捏法 撃法 拍法

3. 推拿施療

①施療の体位 仰臥位 ⇒ 座位

②施療時間の長さ ●治療の場合：20分～30分 (弁証全身的な施療)

●予防の場合：10分 (眼部周辺のための施療)

③ 操作の順序 ●眼部周辺 (仰臥位)

① 眼部周辺 抹法/按揉法

② 眼部周辺の腧穴 一指禅/按压

③眼部周辺 按揉法 推法 抹法

眼球 摩法

④後頭部 按揉法 按压法 擦法

●肢体部 (仰臥位)

相關腧穴 一指禅法/按揉法

●肢体部 (座位)

①頭部・後頸部・肩部 拿捏法

②背腰部 按揉/按法 推法 擦法

撃法 拍法

三、推拿療法の基本手技（その1）

1. 一指禅法
2. 滾法
3. 揉法

四、推拿練功の紹介——「少林内功・仙人指路（せん にん し ろ）」

1. 基本姿勢
2. 鍛錬の内容 ①動作 ②イメージ ③力 ④呼吸