

- 一、中医推拿療法の臨床診察法——「脈診」
- 二、推拿健康法——「風邪咳嗽の改善と予防」
- 三、頭痛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の復習（その4）
- 五、推拿練功の紹介——「力劈華山（りき へき か さん）」

## 一、中医推拿療法の臨床診察法——「脈診」

### （一）脈診と推拿療法

「診治同用」

- 1. 診察 ①部位  
②指法

### 2. 治療

### （二）脈診の内容

#### 1. 觀察の内容

- （1）脈診の方法
- （2）脈診の部位 寸口・三部九候
- （3）脈診の内容 位・数・形態・勢い
- （4）脈象の表現
  - ①浮沈 ②数遅 ③長短 ④硬軟
  - ⑤強弱 ⑥太細 ⑦流暢度 ⑧規律度

#### 2. 判断の項目

- （1）正常な脈象 ①有胃  
②有神  
③有根
- （2）病症的脈象
  - ①深さ—— 浮・沈
  - ②速さ—— 数・遅
  - ③長さ—— 長・短
  - ④強さ—— 実・虚/弱
  - ⑤太さ—— 大・細

- ⑥緊張さ—— 緊/弦・濡
- ⑦流暢さ—— 滑・済
- ⑧均一さ—— 促/結/代

### (3) 弁証の結論

- ①表裏 (病変部位)
- ②虚実 (正邪盛衰)
- ③寒熱 (疾病性質)
- ④陰陽 (疾病分類)

## 二、推拿健康法——「風邪咳嗽の改善予防」

### (一) 推拿手技

- ❶ 摩法
- ❷ 按揉法
- ❸ 推法
- ❹ 擦法

### (二) 脣穴ツボ

- 中府穴 (ちゅうふけつ)
- 膻中穴 (だんちゅうけつ)
- 尺沢穴 (しゃくたくけつ)
- 孔最穴 (くうさいけつ)

### (三) 推拿操作法

- ❶ 摩法 首、顔面、胸、上肢
- ❷ 按揉法 脣穴 (ツボ)
- ❸ 推法 胸部、上肢
- ❹ 擦法 首、胸部、上肢

## 三、頭痛の改善における中医推拿療法の応用

### (一) 頭についての考え方

1. 構造：五体・脳髄・五官
2. 位置：人体の最高処、諸陽之会
3. 機能：精明の府

### (二) 中医学の弁証

1. 症状
  - ①頭が痛い ②その他 (眩暈、首硬い、くしゃみ、など)
2. 診察
  - ①望診 (状態、顔色など)
  - ②按診 (疼痛部位、など)

③問診（本人の痛み感覚、発作時間、など）

④脈診、舌診

### 3. 分類

①病位の確定（経脈の所属）

②病因の確定

- ・外感/内傷

- ・不通/不榮

④正邪盛衰の確定

- ・実証（邪気の強盛）

- ・虚証（陽気の衰弱）

⑤寒熱病性の弁別

- ・熱証

- ・寒証

[頭痛の弁証のまとめ]

「外感型」 ①風寒証

②風熱証

③風湿証

「内傷型」 ①肝陽上亢

②肝鬱気滯

③痰濁内阻

④瘀血阻絡

⑤気血虧虛

⑥腎精不足

## （三）推拿療法の施治

### 1. 治療原則（治法）

「急則治標」 経脈疎通・行氣活血

「緩則治本」 補益臟腑、調和氣血

### 2. 推拿処方

①経脈（けいみやく）

督脈 手の三陽經 足の三陽經

任脈 肝經 脾經 脾經

②腧穴（ゆけつ）

■基本腧穴 印堂 百会 風池 太陽 率谷 頭維

■弁証配穴	[風邪襲脈]	風池 風門 肩井 外關 合谷
	[肝陽上亢]	太衝 行間 太谿 涌泉 血海 三陰交
	[痰湿内阻]	章門 足三里 豊隆 内庭 脾俞 胃俞
	[気血滯瘀]	膈俞 太衝 血海 脘中 气海
	[気血不足]	中脘 足三里 脾俞 胃俞 血海 气海
	[腎精虧虛]	命門 關元 氣海 三陰交 太谿 腎俞

③手技 一指禪法 揉法 按揉法 按法 拿法 捏法  
摩法 推法 擦法 抹法 搓法 撃法 拍法

### 3. 推拿施治

頭部の施療 ◎仰臥位  
 額 部：推法→抹法→按法/按揉法  
 頭頂部：推法→按法/按揉法  
 後頭部：按揉法/按法→推法  
 側頭部：推法/按揉法→按法→擦法（掃散法）

全身弁証の施療 ◎仰臥で  
 胸腹四肢： 一指禪/按揉法→摩腹  
 ◎座位で  
 背腰部： 一指禪/按揉法/按法  
 頭 部： 拿法（五經）  
 後頸部・肩部：拿捏法  
 身体後部全体：推法 擦法 搓法 拍法

### 四、推拿療法の基本手技の復習（その四）

【関節類手技】 屈伸法 拔伸法 扱法 斜扳法 搖法 捻法

### 五、推拿練功の紹介——「少林内功・力劈華山（りき へき か ざん）」

練習の基本内容： 姿勢・動作・呼吸・意念