

- 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. 観察の内容

- （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・洪
- 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

- ① 摩法      ② 按揉法      ③ 推法      ④ 擦法

### (二) 腧穴ツボ

- 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

- ① 摩法    首、顔面、胸、上肢
- ② 按揉法    腧穴（ツボ）
- ③ 推法    胸部、上肢
- ④ 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

- 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/不栄

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気血虧虚

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・行気活血

「緩則治本」 補益臓腑、調和気血

#### 2. 推拿処方

①経脈（けい みやく）

督脈 手の三陽経 足の三陽経

任脈 肝経 腎経 脾経

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   外関   合谷  
                   〔肝陽上亢〕   太衝   行間   太谿   湧泉   血海   三陰交  
                   〔痰湿内阻〕   章門   足三里   豐隆   内庭   脾俞   胃俞  
                   〔氣血滯瘀〕   膈俞   太衝   血海   膻中   氣海  
                   〔氣血不足〕   中脘   足三里   脾俞   胃俞   血海   氣海  
                   〔腎精虧虚〕   命門   関元   氣海   三陰交   太谿   腎俞

③手技       一指禅法   揉法   按揉法   按法   拿法   捏法  
               摩法   推法   擦法   抹法   搓法   擊法   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：一指禅/按揉法→摩腹  
                   ◎座位で  
                   背腰部：一指禅/按揉法/按法  
                   頭   部：拿法（五経）  
                   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   扳法   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