

- 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）中医学の気血

#### 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. 気血の失調 ①気血の流れの異常：気滞・気逆・気陷・血瘀・出血

②気血の働きの異常：気虚・血虚・血寒・血熱

③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. 気血失調の治療 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 → 臓腑の俞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

### （一）推拿手技 1. 按揉法

#### 2. 推法・擦法

#### 3. 拿法

- (二) 腧穴 ●肩井穴 (けんせいけつ)  
●風池穴 (ふうちけつ)  
●天宗穴 (てんそうけつ)  
●列缺穴 (れっけつけつ)

(三) 施術

①按揉法 (首肩・腧穴) →②推法・擦法 (首肩) →③拿法 (首肩)

三、花粉症鼻症状の改善における中医推拿療法的应用

(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認識

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→経絡疎通、鼻竅通利; 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)

〔鼻竅周辺〕 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) 肺俞、膻中、中府、太淵、尺沢  
 (脾) 太白 章門 脾俞 胃俞 足三里  
 (腎) 命門、太谿 京門 腎俞 氣海 関元

③手技 一指禪 滾法 揉法 按揉法 按圧法 拿法 捏法  
 推法 抹法 摩法 擦法 搓法

### 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・項部・胸腹部・四肢部

■顔面部 ① 摩法 (鼻部及び周辺)  
 ② 一指禪/按揉法/按圧 (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 一指禪/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・単手拉金鏢 (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