



# 推拿： 手到病除的养生妙法

◎新龙县人民医院 姜 林

推拿，亦称按摩，作为中医传统疗法的重要组成部分，拥有数千年的悠久历史。一句“手到病除”的古老谚语，生动地描绘了推拿的神奇疗效。在当今社会，随着人们健康意识的不断增强，推拿已经从单纯的治疗手段，逐渐转变为一种重要的养生保健方法。无论是缓解工作带来的疲劳，还是调理身体的亚健康状态，推拿都展现出其独特的作用。本文将带您全面了解推拿的奥秘，探索这门古老技艺如何在现代生活中焕发出新的活力。

## 养生原理

中医认为人体经络如网络贯通全身，推拿刺激特定穴位，可疏通经络、调节气血、平衡阴阳。如按足三里健脾胃补气血，揉合谷缓解头痛牙痛。现代医学研究也表明，推拿能刺激感觉神经末梢，通过神经反射调节中枢神经系统，降低交感神经兴奋性、增强副交感神经活性，放松身心。此外，推拿手法可促进局部血液循环，增加组织供氧、加速废物排出，治疗后局部血流量能增加30%~50%，定期推拿还能提高免疫力、增强抗病力。

## 功效多样

推拿功效多样，益处多多。在缓解颈肩腰腿痛方面效果显著，用推、拿、按、揉等手法放松紧张肌肉，改善局部血液循环，减轻疼痛，对颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等问题都有很好的缓解作用。它还是天然助眠良方，按摩百会、神门等穴位能安神定志、缓解焦虑，助人快速入睡，提高睡眠质量。腹部推拿可促进胃肠蠕动，改善消化，顺时针按腹缓解便秘，按揉足三里健脾开胃。此外，轻柔推拿还能降低皮质醇水平，舒缓身心疲劳，减轻焦

虑抑郁，让人身心愉悦。

## 手法详解

推拿手法多样，基本手法中，推法是用手掌或手指沿一定方向推动，有直推、旋推等，适用于四肢和背部；拿法是用拇指等手指相对提捏肌肉，常用于颈部、肩部和四肢；按法是以手指或手掌按压穴位或痛点，力度由轻到重；揉法是指腹在体表环形揉动，适合肌肉丰厚处。经络穴位按摩也有奇效，指腹按太阳穴、百会穴3~5分钟，可缓解头痛头晕；按揉风池、肩井穴2~3分钟，能缓解颈部僵硬；掌擦命门、肾俞至发热，可温补肾阳；按揉合谷等穴1~2分钟，利于全身保健。

## 适用禁忌

推拿并非人人适宜，有适用与禁忌人群之分。适用人群方面，长期伏案、缺乏运动的办公室一族，中老年有慢性疼痛的患者，处于亚健康、易疲劳状态者，饱受失眠、焦虑等心理压力困扰的人，还有术后康复期需辅助治疗者，都可借助推拿放松身心、缓解不适。但禁忌人群也不容忽视，皮肤破损、有溃

瘍或皮肤病，骨折、脱位未愈合，患严重心脑血管疾病，凝血功能障碍、血小板减少，有急性炎症、肿瘤部位，以及孕妇的腹部和腰骶部，均不宜推拿。

## 注意事项

推拿前后及过程中都有不少要点需留意。推拿前，要挑选舒适安静的环境，饭后1小时内别急着推拿，着装选宽松便于操作的款式，同时向推拿师讲明自身身体状况与不适部位。推拿时，全身心放松，别紧张，随时反馈感受以便调整力度，若剧烈疼痛，马上告知推拿师，且保持正常呼吸，不憋气。推拿结束后，适量喝温水促进代谢，30分钟内不洗冷水澡，注意休息、避免剧烈运动，还要留意身体反应，有异常及时就医。

## 避开误区

推拿养生存在一些常见误区，需科学认知。其一，并非越痛效果越好，适度酸痛正常，但剧烈疼痛可能手法过重或有禁忌证，要即刻调整或停止；其二，推拿不能替代药物治疗，虽对某些症状有辅助作用，可严重疾病务必及时就医，依医嘱治疗；其三，自我推拿不能完全替代专业推拿，专业推拿师经系统培训，能精准判断病情、施用合适手法，自我推拿仅适合简单保健，复杂病情或需深度治疗，还得找专业人士。

推拿作为中华传统医学的瑰宝，其养生价值正日益受到现代人的重视。通过科学合理的推拿手法，我们不仅能缓解身体的不适，还能达到身心和谐的境界。然而，需要注意的是，推拿养生应在专业指导下进行，尤其是对于有基础疾病的人群。让我们共同探索推拿的奥秘，享受健康美好的生活。☺