

潜心研习中医文化 科学预防创新发展

——以中医按摩揉术谈中医药文化的守正创新



宋文喜

□ 宋文喜

随着社会发展进步和人们生活水平的逐步提高,健康话题越来越受重视。正如有句话所说,“身体是革命的本钱”,只有拥有一个良好的身心,才能更好地完成各项工作任务,追求美满人生。

党的十九大作出“实施健康中国战略”的重大决策,将维护人民健康提升到国家战略的高度。我国发布的《“健康中国2030”规划纲要》指出:“以提高人民健康水平为核心,以体制机制改革创新为动力,加快转变健康领域发展方式,全方位、全周期维护和保障人民健康。”《国务院关于实施健康中国行动的意见》指出,“加快推动从以治病为中心转变为以人民健康为中心,动员全社会落实预防为主方针,实施健康中国行动,提高全民健康水平。”

守护健康,关口要前移,预防是关键。在健康科学领域,需要不断涌现出一些管用、实在、具有科学原理遵循的技术产品和方法手段,给人们疾病防范和健康护理带来全新的选择和希望。多年来,笔者致力弘扬民族中医文化,崇尚以绿色自然方式维护百姓健康,通过突破传统思维桎梏,创新理念和方法,形成了自己独特的推中有

按、按中有揉的双手推拿手法——“宋氏手法”。有望为中医点亮一盏新灯塔,更好承载起健康使命、社会责任。

变革思维 大胆创新

罗曼·罗兰曾经说过:“世界上只有一种英雄主义,那就是了解生命,并且热爱生命的人。”笔者感到,作为服务大众健康的工作者,都应该是深度了解并热爱生命的。

当前,我国致力建设创新型国家,提出到新中国成立100年时使我国成为世界科技强国,这对科学研究工作者来说,肩上都有一份责任与使命,为国争光、为民造福,时刻不容懈怠。同时也应该看到,科技要发展,既要发展强项,又要弥补短板,特别是那些共性的、棘手的、迫切需要的,更应该是亟待攻克的目标。

笔者喜欢变革思维,大胆创新,人总要做点事才不枉此世。因此16岁便正式拜师学习中医,对人体穴位,经脉走向、阴阳和合原理,逐一进行探讨钻研。

为学到推拿按摩的真功夫,笔者曾亲身试验,对伤腿上药治疗后,探索用推拿方法祛除遗留在骨头上的疼痛。笔者20岁时进行中医书籍收藏,遍寻古代中医治病的书籍资料,去过

北京琉璃厂古玩城,去过广州、上海、石家庄、保定等地,河南的安阳、济源、焦作等地更是随时光顾。笔者潜心研究和吸收古代中医推拿治病的精髓,逐步形成了自己独特的推中有按、按中有揉的双手推拿手法。

明代舒筋强骨医书使笔者受益匪浅。为了扩大视野,提升技能,笔者拜师修炼太极气功,并将其应用于患者的推拿治疗,笔者通过各层次中医名家的指导和自己对专业文献的钻研,获取不同层面的专研知识,为进一步研习中医精髓打下了基础。

从初学时的“试水”,到现在的“大刀阔斧”,笔者成功利用推中有按、按中有揉的双手推拿手法,形成独具特色的“宋氏手法”。

复归自然 守护平衡

所有地球生命贯穿着天人合一的宗旨,宇宙自然是大天地,人则是一个小天地。一切人事均应顺乎自然规律,达到人与自然的和谐统一。中医按摩揉术就是让生命重新复归于自然,达到人体脏腑相对平衡。能够让人类寿命得到新的长度。

中华古方中医按摩揉术通过对人体按中有揉、揉中有按、揉中有摩、揉中有滚、滚中有揉、滚中有敲、敲中有揉、揉中有揉的揉术手法,对全身进行按摩揉术。推、拿、压、揉、搓、滚、动、敲,这是传统中医文化里的八种按摩手法。

“宋氏手法”是以揉为主的按摩揉术手法,按摩揉术手法是以修“命”(肉体生命),养“性”(思想、意识、感情、欲望、意念、思维等),而养“性”和合“命”的古老按揉原理而来。

人体是一个有机整体,从头到脚,四肢百骸,五脏六腑,各机能互生互化,同步运化,人体气血经络运化就像京广线,其中一个地方堵塞就会造成全线的混乱和失调。人体也是一样,只要一个机能或部位发生病变,就会影响到全身其他机能和功能的正常发挥。颈椎和头部是人体很重要的部位,是全身整体气血经络运行的必经之路。中华古方中医按摩揉术以颈椎、头部为主,全身调理,疏通体内12经脉和身体内365条络脉,3650条支

脉,揉推督脉,按揉任脉,和合中脉,和合体内奇经八脉,使经络疏通,营卫调和,气血周流如常,达到体内阴阳和合,恢复整体机能和功能,使体内气血畅通无阻,并能使体内生发出新的能量,达到修“命”养“性”,而养“性”和合“命”的目的,是“性”“命”和合。

中华古方中医按摩揉术手法内涵着“撒手拿鱼”的原理。一个部位有病痛,有很多部位机能和功能失调,通过按摩揉术手法按摩揉术后,缓解重症部位症状,连带出的小病小症只要坚持按摩揉术,失调的机会会逐渐恢复正常。

传承发展 集众之长

中华民族中医药文化源远流长,其中古方中医按摩揉术,是古代疗法的重要组成部分,按摩揉术早在隋唐时期以正式成立专科,是起源很早的治疗疾病强身健体的方法,也是我们祖先留下来的宝贵中医文化遗产。

隋、唐、宋、辽、金、元、明时期在手法上均有进一步发展,在应用上稳向专业化,故各代有关按摩揉术的著作很多。如唐代的金明格著作《按摩要略》中所说:按者和其命,摩者磨其性,这就是说:修“命”养“性”的整体理论。宋代张余非著有《按摩法》中说:按者和其阴,磨着和其阳,这就是说人是一个整体全身按摩揉术的理论,元代的杨毅谷著有《杨氏按摩经》中说:按者谙其形,磨着和其性,这就是说人是一个整体的理论。

由于历代各家都十分重视按摩揉术,所以按摩揉术不断发展,明代又发展到了小儿按摩、小儿揉术、小儿推拿,并在手法上又有了进一步的发展,如明代的“四明陈氏”著有《小儿推拿经》,龚云龙著有《活婴推拿秘旨》等。清代的手法在前代的基础上,也有进一步的发展。

中华古方中医按摩揉术在历代各家按摩揉术理论的基础上做了一些有益探索,取百家之长。中华中医认为,经络在人体生理上的作用是非常重要的,五脏六腑,四肢百骸,皮肉筋脉等生理功能,必须要依靠经络的密切联系,才能在日常活动中进行有机的整体活动。如果经络不通,就不能发挥各机能、各功能的辅导作用,那么脏腑器官的功能便不能协调,气血不能正常奉养机体,全身皮肉筋脉,肢体骨骸,得不到气血和经络的运化而不能正常进行各项活动,体内阴阳失调,那么身体就会出现各种病变。

科学表明,中华古方中医按摩揉术手法,能使各经络和营卫气血的生理功能得到调节,使体内阴阳和合,使病理状态恢复正常。中华古方中医按摩揉术手法,是在改善经络的生理作用,以及调节营卫气血机能的基础上来达到治疗疾病的目的。故有着救命、治病、保健、养生、长寿、开智之效果。

中华古方中医按摩揉术,靠双手来完成。科学实践表明,全身按摩揉术的作用使体内血流量加快,能激发身体内各机能的能量,可改变脑电波频率,可改变皮肤电阻和温度等,沟通全身所有络脉,通过经络与全身所有络脉广泛相连,调节全身功能,激活周身气血,打通经络,中医按摩揉术手法,有较强的穿透力,对人体的各机能器官功能可实现恢复正常。

其要领是外求其手法均匀,内求其能量贯通,以便使体内的病气、油气顺利排除体外,要借助双手的运动,使被按摩揉术的身体或部位的机能激活,当双手按揉到某一部位时,意念使双手力量与该部位融为一体,按摩揉术时,应掌握内外双运原则,使“阳中阴,阴中阳”互相极化,一方面使该部位直接受益,另一方面借经络传感周

身,使远处间接受益。

如此生生不息,形成内外能量的循环,在循环中极化能量。其对不同年龄,不同病人,取用不同手法。而在按摩揉术过程中,手法千变万化,而又顺其自然,揉术有素者,对于不同的部位或不同的病,手下有着不同的感觉。

在按摩揉术中需被按摩揉术者配合,以保证运发出高质的能量,被按揉者心不乱,净心听音;揉术师净心运作,使被按摩揉术者“性命”和合、“阴阳”和合,按揉者和被按揉者聚集一体,如古人所述,揉者和其阴,磨着和其阳,是中华古方中医按摩揉术对人体按摩揉术的最高境界。

在按摩揉术中,要松、缓、自然,才能保证使体内和能量的贯通和合,使病气顺利排出。按摩揉术期间,体内会千变万化,手法随着人体的变化而变化,如身体或身体某部位有痛、酸、涨、麻、皱、凉、痒、热、胀痛、刺痛、排气,或身体某一部位出现大小不同的疹子、水泡、斑点等等,或有出现腹泻,还有沉睡、嗜睡、身体发热、身体发凉等,这些都是出病气和整体机能恢复的正常反应。

中华古方中医按摩揉术是一种新式按摩揉术,正逐渐被人们和社会认可接受。在笔者看来,中医按摩揉术来源于古老的中医按摩揉术里面的理论,其实目前还有很多散在民间的古老中医疗法,需要我们去挖掘它、整理它、弘扬它,使古老的中医更好的为人类健康长寿发挥更大的作用。

毛泽东主席曾经说过,“中国医药学是一个伟大宝库,应当努力发掘,加以提高。”中医学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中华文明的一块瑰宝,凝聚着中国人民和中华民族的博大智慧。新中国成立以来,我国中医药事业取得显著成就,为增进人民健康做出了重要贡献。

毋庸置疑,遵循中医药发展规律,传承精华,守正创新,加快推进中医药现代化、产业化,刻不容缓。笔者将用行动诠释价值,用作为赢得事业,用奉献托举百姓健康。

(作者系高级中医按摩师、欧盟中医注册执业医师学会专家委员)



宋文喜利用自身特长培养行业人才

延伸阅读

实施中医治未病健康工程,加强中医医院治未病科室建设,为群众提供中医健康咨询评估、干预调理、随访管理等治未病服务,探索融健康文化、健康管理、健康保险于一体的中医健康保障模式。鼓励中医医院、中医医师为中医养生保健机构提供保健咨询、调理和药膳等技术支持。

提升中医养生保健服务能力。鼓励中医医疗机构、养生保健机构走进机关、学校、企业、社区、乡村和家庭,推广普及中医养生保健知识和易于掌握的理疗、推拿等中医养生保健技术与方法。鼓励中医药机构充分利用生物、仿生、智能等现代科学技术,研发一批保健食品、保健用品和

保健器械器材。加快中医治未病技术体系与产业体系建设。推广融入中医治未病理念的健康工作和生活方式。

——摘自国务院《关于印发中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》

随着工业化、城镇化、人口老龄化发展及生态环境、生活行为方式变化,慢性非传染性疾病(以下简称慢性病)已成为居民的主要死亡原因和疾病负担。心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等慢性病导致的负担占总疾病负担的70%以上,成为制约健康预期寿命提高的重要因素。同时,肝炎、结核

病、艾滋病等重大传染病防控形势仍然严峻,精神卫生、职业健康、地方病等问题不容忽视,重大安全生产事故和交通事故时有发生。党的十九大作出了“实施健康中国战略”的重大决策部署,充分体现了对维护人民健康的坚定决心。为积极应对当前突出健康问题,必须关口前移,采取有效干预措施,努力使群众不生病、少生病,提高生活质量,延长健康寿命。这是以较低成本取得较高健康绩效的有效策略,是解决当前健康问题的现实途径,是落实“健康中国战略”的重要举措。

——摘自国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》