

横推法推拿技术与筋膜劳损的研究

徐军

兴化市徐军推拿室

DOI:10.32629/fcmr.v8i1.19651

[摘要] “法于阴阳,和于术数,归于升降,顺乎自然”,按摩师用数年时间,从自身的生理改造,到能量的转换、贮备、运用,到手法<实进、空退>的实操,横推法推拿技术的每一动作,方寸间,“力向”横向切进肌肉筋膜纤维,外旋搓拨肌肉筋膜纤维等软组织时,都是离心力与向心力在推动导引气血同时工作的,手法本天成,每一动,都具有活血与升阳的双重功能。离心力在活血化瘀的同时,可使向心力,在“着力点”上积累聚集能量和精微物质,让身体内运行的“炁中之阳”上升。

[关键词] 横推法推拿技术; 劳损; 经络; 消肿

中图分类号: R244.1 文献标识码: A

Research on the Relationship between Lateral Push Massage Technique and Fascial Strain Injury

Jun Xu

Xu Jun Massage Room, Xinghua City

[Abstract] "The law is based on yin and yang, harmonious with the number of techniques, and belongs to the rise and fall, following nature". Massage therapists have spent several years transforming their own physiology, converting, storing, and applying energy, and practicing the technique of "solid advance, empty retreat". Every movement of the horizontal pushing massage technique, every inch, "force direction" horizontally cuts into muscle fascia fibers, externally rotates and rubs muscle fascia fibers and other soft tissues, all of which work together with centrifugal and centripetal forces to promote and guide qi and blood. The technique is natural, and every movement has the dual functions of promoting blood circulation and raising yang. Centrifugal force can promote blood circulation and remove blood stasis, while also allowing centripetal force to accumulate and gather energy and fine substances at the "focal point", causing the "yang in the fire" within the body to rise.

[Key words] horizontal pushing massage technique; Labor injury; main and collateral channels; reduce swelling

引言

一张健康、柔软、温润、富有弹性的无缝筋膜网,时时刻刻的维护着一个人从皮肤表层到脏腑、骨骼功能的正常运转。(人体由炁态、液态支撑的筋膜网是人体元气精微物质维护供应的网络)。当一个成年人对自身元气的过度使用后,身体中的筋膜就会出现局部或整体不同程度的不足,就会出现肌筋膜的僵硬结板,出现“筋膜粘连”,许多不适随年龄的增加而加重,(小孩儿的身体没有“筋膜粘连”这个说法)。中老年人的筋膜不适,痛、酸、胀、麻、怕冷是“炁”中阳不足的具体体现。“阳不足,则阴凝阴聚”,“阴其性寒”(《对内经中“寒气”——“客气”的探讨》2024年12月发表于《中医药研究前沿》)。气血行缓则凝,凝则痛,痛其日久则气虚,元气进一步损伤,血瘀可转血虚,血虚则酸,气血质量下降则肿。所以升阳

为维护筋膜第一要义。

1 横推法推拿按摩技术的基本势



推拿术的共性：几千年来，推拿师或按摩家们做推拿术时，是不知共性为何物的。(图一)

1.1 推拿师必备的基本共性

推拿师高虚步站立，双脚前后错开，以右侧为例，右手伸于身前，五指自然收拢，左手掌付于右手小臂内侧，右手前伸，大拇指朝上，以第五掌指骨关节面，轻抵前方，与腰胯同高(力发于腰，催于胯：力起于右足，上行到腰部，将腰鼓开，再送胯前顶，在胯部将力增大)，身体自然伸直微前倾，沉肩坠肘，设立进力方向。身体微微右侧，左足全脚站立地面，右足尖，轻轻的前点地面，为右虚步，(可以站成左虚步。略)。右虚步，不单单是右足虚点地面，是将右半边身体悬起来，这叫“五趾抓地”。收下颚，双目平视，略下移，余光扫视手下，身躯略动，作左顾右盼之势(身躯微动)，右足向右侧前方轻轻踩进，把裆撑开，落脚时，将双脚的距离稍微加大一点点，三、两公分即可，手向前推进，“去意如水”，人的不适或肌肉缺氧或阳不足或杂质聚集较多的地方，是人骨骼的凹陷部位居多，所以，我们的手，首先应奔着人体凹陷部位去推动，由于足向前多跨了三、两公分，所以手每一动，都会向前穿行(这就是“过步”后的“手与足合”，也叫“八方极远”)，手、臂、肩，微悬，“端”着劲做动作，手的前推外旋，拨动手下肌腱，贯穿始终。步法是身法之余波，右足向前侧方跨出，自然拖动左足跟随，双足之间的距离，随势调整，随时变换，不着固定。

以上是横推法推拿按摩技术共性的基本势，一切推拿术动作都从这里开始，转换，推演，发展，定型。

1.2 横推法推拿按摩共性技术

从基本势开始，首先是“劲向”的确定，推拿师调整好体位，将前置之右手，对准被推人的肌肉纤维的侧面，鼓荡气血，摆动身体，进步、推手前行，每进行一步，手即前推，在方寸之间，作一个外旋拨动，每一动都是“推揉搓拨穿行一空”，推拨为递进发力，推后可揉可搓可抓可拿可摸可抚可按可托可挤可拨等一系列的动作，皆可变化实施，拨后即卸力卸掉，让手空转回旋，回归原位，(手的空转回旋是力的不应时间，只动手臂不发力)，如前势，以待时机再行推拨，如此循环往复，周而复始。每分钟120到180次之间，每次吸气时，可做6次或7次推拨，作一般发力前推，呼气时，可稍加力或发力前推拨4到5次，一般是长吸短呼。进力方向由身法和步法去共同配合完成，手动的幅度最小，将劲力切进对方肌肉纤维拨动即可，人的力量沿肌肉纤维的走向延伸，在外力的作用下，迫使肌肉将气血挤出，再滑拨弹开，让新的气血回流，每一下都会拨动筋和肌筋膜。在人体内运行的“炁中之阳”，下降到临界点以下时，人的许多不适和疾病就会在人体的许多部位上慢慢发生。当阳上升到临界点以上时，许多不适会消除，许多疾病会缓解，甚至痊愈。所以升阳是推拿按摩技术的目的。

2 筋膜、劳损、阴阳、消肿的分析

2.1 法于阴阳

“升阳、活血、舒筋、消肿”——今天从推拿的角度来谈一谈，怎样用推拿手法来解决这一难题。

首先，我们的身体得经历换劲的阶段，通过训练，改造生理，让身体中的气血运行的方法，回归婴儿“上虚下实”的状态，让身体中的精微物质(能量)运转更加流畅，心意灵动，气催力生。怎么样换劲?

练八极拳的人都知道：“头顶青天，脚吃黄泉，怀抱婴儿，肘寄远山，双目平视，不倚不偏，吃根埋根，呼吸自然”。一个“吃”就有了八极拳内动力的高级层面。脚“吃”黄泉，是让你朝死里练，死中求活是刚中求柔。笔者的师父河北沧州孟村八极拳，八世徐永祥，教的就是“吃地式”两仪桩。

两仪桩以100秒为第一关，七分钟为第二关，就两关，过了两关，就算桩功练成了。“吃”地式的两仪桩可以极快的将人体的体力耗尽，如果第一次练习吃地势，十秒钟就能把你的能量耗尽的话，那么练习一段时间就可以坚持20秒钟了，当你的能量能坚持到100秒，不被耗尽的时候，你大功初成了。开门八极拳的桩功叫两仪桩，什么是两仪呢？在这里，两仪就是阴阳，就是人体的状态，人在出生时是上阴下阳，所以小孩子给人的感觉就是上半身灵动，而下半身沉重，过了七岁时，人开始慢慢的转换成上阳下阴，而练功者就是要将人体阴阳之气，颠倒过来练成上阴下阳，这就是八极门独有的“绝艺”。阴能治阳，清能治浊，清能灵动而浊能沉稳。所以，只有练成阴阳两仪桩后，才能改造生理，明心见性，以武入道。正如老子所言：“抟气至柔，能婴儿乎”，将人的呼吸之气转换成“上虚下实”，回归到婴儿状态。

“炁”为人体中运转的能量或精微物质，也就是武术人追求的“功”，“功”产生的动力叫“劲”。阳气如火柴，火柴的温度超过临界点，就会燃烧。当阳气不足或阳气的质量降到临界点以下时，人的疾病就显现了。所以，人到中年以后，疾病缠身，就不足为怪了，人越年长，疾病越多，实为“炁”中阳不足，这个现象在国人的眼中就称为“劳损”。“劳其形，损其气”，民间称为“腰肌劳损”。“劳损”为什么又被称为“腰肌劳损”？这是因为许多人在临床症状上，除了有程度不同的局部肿痛或不适，都有程度不同的腰疼腰酸。通过横推法推拿技术的使用，让人体内流转的气中之阳上升，舒筋活血了，就起到了消肿的功效。这里要说明的是这种小块的肿或大块的多部位的肿，属于中老年性性肿，所有人到中老年时，身体自然会出现程度不同，部位各异的肿。这不同于常见的水肿、血肿、气肿、中毒肿、外伤肿，所有的康复技术或治法，都应建立在“升阳消肿”的功能上，消肿才是目的。

2.2 人体经脉中的阳不足

在人体的络脉中，有筋膜这个系统。筋膜作为身体中膜状、网状器官，包裹着身体中的所有软组织。在体内形成了一个

形状各异的袋子。袋子与袋子之间是有固定通道的,这个通道可让后天之呼吸的气在其中运行,与络脉一起受心意的指挥、控制、调度。当络脉中运行的“炁”的质量下降、数量减弱时,络脉的各种不适或疾病,就会在筋膜肌肉等软组织中有所反应。小儿炁足力强,人老炁虚力弱。这是个不以人的意志为转移的规律。“炁推血行”,炁弱了,血在体内的运行会自然慢下来,血的运行速度不够,运行的慢了就会凉,这就是《黄帝内经》中讲的“寒气客于夹脊,客于少腹……”的原因。这个寒凉感觉不是来自体外的侵袭,而是体内固有的退变,而身体中“炁”的退变,必然会直接影响到筋膜和筋膜所包裹的各种软硬组织器官和九大系统的退变。这些退变的主要原因来源于体内经脉中“炁”的消耗。经脉中“炁”的消耗会逐年增强,终归于无。

2.3 经络

人体之炁,在天成象,在地成形。“炁”的运行根据人体基因遗传密码,是首先建立转化为各种配套软硬器官和各大系统。当各大器官和系统建立时,同时建立了“炁”的运行通道。“炁”的运行通道和储藏之所,就是经脉。当“炁”运行耗尽时,看不见的“炁”的通路会随着人体一起消亡。就像在水中建设一条由水组成的通行管道来运输水一样,人体可以在“炁”中设一条由“炁”组成的通道供“炁”来运行。

人体中“炁”在建立“炁”的通路——经脉时,设定了“炁”在12条经脉中的运行路线与运行时间,以及向络脉中各脏腑所输送的功能作用,而接受转输经脉中“炁”的是络脉,络脉通达全身,包含经脉。

在笔者练习“自发动功”五、六年后,自发动功的无序状态,慢慢的走向有序而规律的运行。每练一次就会出现:双手交替的左右拍打,从双手合十轻击胸廓,到右手轻拍左小臂,再沿小臂向大臂的轻柔拍击,……再向胸前拍打。再用左手沿右手臂向肩部拍击……周而复始,循环往复。这就是一个潜意识的动作,就是笔者所知道的“原始太极”锻炼法,这和经脉的循行路线大同小异。

2.4 腾膜

人体内元气(炁)在体内多部位运转的良好状态,是维持人体健康的必要条件。当人体内元气的质量,下降到临界点以下时,这个人的健康就会出现(肿)或不适。当人体内运转的元气的质量,提高到临界点以上时,人的诸多不适或疾病,才能有好的转机,才会康复。

在民间,流传着“腾膜”抗打的技术,和“腾膜”发劲的方法,这是人类干预“筋膜”的独特训练方法,也是“筋膜”的一种运动形式。

筋膜与筋膜之间可利用的空间很小,但不影响“炁”的无滞运行,“炁”在体内的通达流转,标志着人体的健康状况,而在筋

膜运动中,最为重要的就是横膈膜,横膈膜的上下提按,如风箱中的“活塞”,这片“活塞”在心、意、气与呼、吸,擤气催力的作用下,起到了鼓荡气血,让筋膜瞬间腾起的功效。意念的指挥,呼吸的催力,声波的助势,可调动精、神、气在“筋膜”的配合下,向全身发力。横膈膜的升降提按,让“筋膜”贯炁腾起,这时所有组织器官就如同被包裹了一层充气的皮囊,人体的各组织器官就多了一件“铁布衫”。

局部的或全身筋膜出现的疼痛、酸楚、僵硬、结板、无力、虚软、肿,都是“劳其形,损其炁”的不同结果,为什么这样讲呢?“筋膜”是以“炁”为能量和原动力的(血中含炁,炁推血行),“筋膜”的迁拉,伸展,收缩,鼓胀(向外顶劲),其形为劳,当身体中分布运行的“炁”的质量受损下降,甚至数量不足时,身体的不同部位或全部就产生了僵硬、结板、疼痛、酸楚、捆绑、压迫、缺氧、无力、疲软、肿等不适症状。人到中年,“炁”的质量和数量会自然的逐年下降,当“炁”受到损耗,“管”不住形时,随着年龄的增加,人的病灶部位的肿,就会逐年增加增多了。

当腾膜完成后,人体之动,会出现,意气在筋膜中节节贯穿,接骨斗榫,只动骨骼和筋骨,不动肌肉的运动方式,这就是“肌肉若一”了。

在众多的筋膜理论中,筋膜有许多的外在表象,也有许多的诊治康复方法,其实不然,透过现象看本质,人到中老年,人体筋膜之疾,皆因“炁”的质量衰退减弱,只要用《横推法推拿技术》通阳补阳消肿就可以得到很好的效果。

2.5 消肿

人体中,“阴阳”为名,“炁”为用。“炁”一精微物质与能量,中的“阳”与“阴”相伴而生,“附阴以抱阳”。气血精微物质中的“阳”,只有上升到临界点以上,才会开始自主工作,当炁中之“阳”升到一定高度(临界点)时,“阴”就会停止凝聚运行(正气足则邪不可干)。当人到青年、中年,“炁”中之阳,开始下降,身体中某些部位中运行的精微物质和能量不够了,这就出现了病灶和症状,这些个疾病,初起时都很好恢复正常,随着时日迁移,消耗日多,病情就变得部位多,病情重,缠绵难愈了。当“炁”中“阳”,降到一定程度时,人体的许多部位就会出现不适,影响健康,气血中“阳”与“阴”运行时的临界点,才是人体是否不适(肿)的根源。

3 横推法是做推拿技术的动作时的共性

3.1 什么是“横推法”?

顾名思义,横向的推拨揉揉人体肌肉纤维的方法。

3.2 “横推法”中的“受力法则”和“用力法则”应顺其自然掌握“受力法则”,可顺畅地让被推拿者接受外来力量,不与外来力量顶劲,有利于推拿手法的顺利进行。“用力法则”模拟心跳的工作原理,边工作边休息。

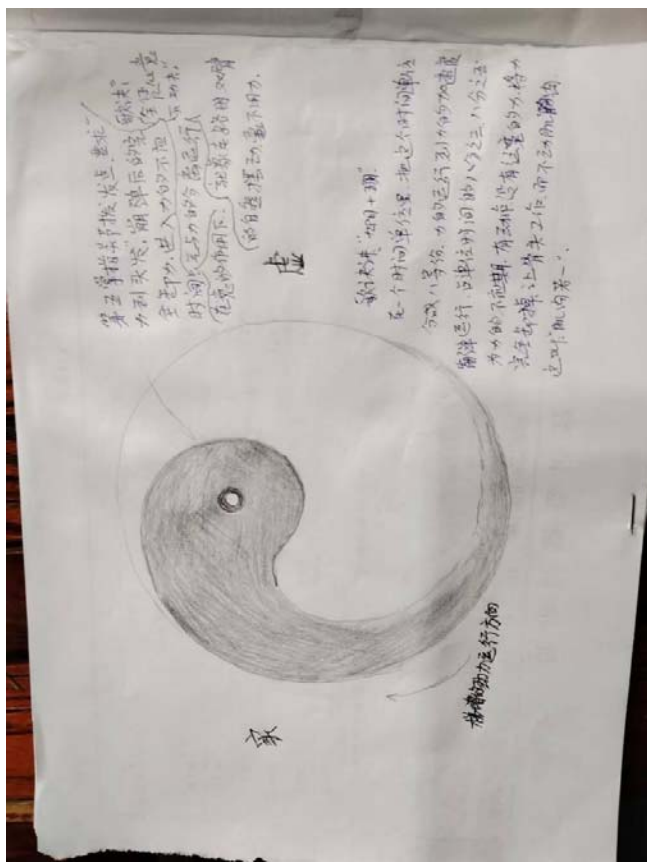
3.2.1 受力法则, 用力法则和力的运行——天人合一, 横推法中力的产生变化运行

横推法就是：“术者在心(意)、体(质)、身(形)、步(行)、气(血)的共同作用下, 在圆、远、直的运动形式中, 以缩、小、软、绵、巧的手法, 运用自身的竖力, 从被推拿者的肌肉天生纹理的横侧方进力, 搓动被术者的骨骼肌。在外力的作用下, 把被推肌肉的天生纹理顶推成一个弧形纹理, 再卸去外力让肌肉纹理自行弹回, 如弹拨琴弦般的运动形式, 来活动手下骨骼肌和一切软组织中气血为目的的。”(《横推法见解》2010年1月发表于《按摩与康复医学》)

3.2.2 手法的变化和于术数

推拿技术首重母式, 技术的百般疾速变异, 源于母式的行云流水般的随机随势转化。推、拨、空, 推中有拨, 手前伸出一, 旋动拨为二, 落空收为三; 这就是横推法推拿技术的一生二, 二生三, 三生所有动作的转换过程。这个方法是完成手法的共性, 一式可生八式, 可推、可搓、可按、可揉、可搓中揉、揉中搓、按中拨、拨中旋等复合手法, 这就是“龙生九式”。九式可演变数百式, 相互交叉、衔接、转换, 变化无穷。

3.2.3 两仪河图(图二)



右手握虚拳, 拇指朝上, 以第五掌指骨关节向前推进。边前推边向外旋翻动手臂, 以第五掌指骨关节根结拨动着力点下的皮、肌、筋、膜、筋结、筋索、筋束、筋核。将筋拨动旋推起

来, 挤压肌肉中的血液, 借助肌肉的弹性促使肌肉回弹复原, 让血液重新回流。而右手继续前穿滑拨肌筋束, 让圆、远、直贯穿整个推旋动作。每当旋推到发劲后的瞬间即刻卸力, 将劲力断开, 空手继续将动作做完。前推时手是足动之延续(手与足合)。断劲后的回带是肘向膝动, 这叫“肘与膝”合。“胯与肩”的催动形成了身法。第一个动作结束的动作是第二个动作的开始动作, 如此循环往复周而复始如环无端。

这个动作完全模仿了人类本身心跳的工作状况, 边工作边休息, 可以将工作发劲时间控制的稍短一点, 从无到有, 从小到大, 从大到加速度, 拨动穿行“力到头发”, 再卸力落空回旋到起点再旋出。这与心跳的工作原理完全相符, 将每次心跳的工作时间段分成八等份, 三份发力, 五份空转。力的递增从小到大, 从中到大, 从大到加速度, 崩力的爆发拨动手下肌筋软组织穿行, 卸力空转。力的不应, 就和走路自然摆手甩臂一样有动作不发力, 运动照常。常说:“速度产生力度”。当人的意与气结合时就会产生力量。意没有与气结合, 动作就会在“无力”的状态下空转。大象无形、大巧若拙, 这就是河图虚实两仪的转换变化。

“有招有势都是假, 练到无形方为真”。动作越熟练, 幅度越小, 这就是“练大使小, 练力使巧”, “先求开展, 后求紧凑”, “步动手出, 以肘合膝”, “双肩(胯)催发拧动身形”持续工作。

3.2.4 钻木取火, 积热成阳

在钻木取火时, 着力点用的是向下压或向前顶的力, 同时快速的反复的加速度的旋转着力点, 把能量积聚叠加在着力点上, 同时充分运用摩擦起热的工作原理, 使着力点的温度超过燃烧的临界点。当加速度旋推滑拨手下软组织时, 手下的软组织的温度必然会升高, 也就是旋转的加速度, 会产生“阳”, 进而会“散阴消肿”。中医讲:“当你的正气充盈, 足够使用时, 邪气就存在那, 不工作了”, 所以我们看到小孩出生时正气充盈, 见不到小孩的邪气, 即使小孩偶感风邪, 也会迅速的调整好身体。这就解释了, 推拿师为什么能够仅凭手法, 就能改善影响患者全身或局部体质的变化, 扶助手下身体的正气, 当“正阳”达到一定的量时, “阴邪”就会散开, 暂不工作了。这就能解决因局部的正阳不足, 而诱发的身体不适。若推拿师, 长时间反复的一次次加速度推揉搓拨手下身体时, 叠加积聚的正“阳”能量场, 就会慢慢改变手下被推拿部位的局部的不适, 进而促进全身的康复。劲力的转化过程, 只有速度在提高到加速度的前提下, 速度才能转化成力度(劲道), 力度进而转化为“阳”转入人体。当阳一次次, 转入人体时, 才能散人体之“阴”, 而消人体之肿痛。这才是推拿按摩之终极目的。

3.3 理筋术见解: 拨法(图三)

在《横推法见解》一文中介绍的横推法就是一门弹拨骨骼肌纤维的技术。通过从肌纤维的横侧面进力, 用挤、顶、搓、

提、压、揉、滑、拨等手法弹拨肌纤维,活肌肉中气血。外力的作用使手下软组织升阳升温、抑制肌肉中“阴”的活动。



在横推法的实践中,光是推揉弹拨肌纤维是远远不够的。因为随着患者年龄的增大,元气日降,阴湿日盛。许多阴早已进入肌肉,客居其中。人们常把肌肉的起止束、条索状硬块称为“筋”。其实筋是肌肉的组成部分,筋包括了韧带,肌腱、腱鞘、筋膜、神经、血管、软骨等条索状组织。所以说当阴湿客居这些软组织后,这些软组织也会出现如骨骼肌一般的临床体征。而这些部位的客居风寒更难推拨,客居并沉着在筋中的“阴湿”难散的结果是引发“筋”本身的肿痛。

筋肿之患是诱发筋骨病的最主要原因。鉴于此,散客居于筋中之阴,消除筋的肿痛就显得极为重要了。筋肿在中医软组织伤科中有个说法叫“筋出槽”。筋肿则粗,筋粗大了,必然出槽。人体内所有的“筋”“软组织纤维”都会因感受阴邪、血瘀血虚、经络阻滞,气血运行不畅而出现不同程度的肿痛。肌纤维的肿痛可发生在人体的所有部位。痛点可以有一个或几个或成弥漫性的周身痛,痛处呈点状、条索状、扁块状,可扪及筋结、筋索、筋核、筋块,患者会出现局部的钝痛、拽痛、牵引痛,日轻夜重,着凉受累后加重。气候变化易发作,有凉、酸、麻、痛、木或运动障碍。一般来讲肌筋膜的肿痛好发于脊关节、肩关节,腰侧及髂嵴周围。

千年万年的进化,人在婴幼儿学习直立行走之初,常常因尾部对地面的撞击而损伤尾部的棘间韧带、棘上韧带,常造成人的尾部韧带的撕裂,甚至骨折、骨裂、骨脱伤。尻部的伤筋动骨使人体督脉受损,督脉的损伤血瘀使人之“阳气”受损,新伤为血瘀之证,过几年后慢慢转化为血虚之症。血虚必被阴邪所乘。阴邪从尾部伤处慢慢积累,日久成疾。许多尻伤的人,尾、骶、髋骨周围附着的肌肉群阴邪较重,那是发病之源头之一,肌筋机化

之根节。股部深处的筋、筋膜水肿,筋头子机化,是一个人阴邪证加重的开始。凡是长期患有所谓腰背肌筋膜炎的人,医者细探扪摸臀部深层肌筋,都会探到一块块的“筋出槽”。人到中年,许多人都会偶发腰痛。而今知道了阴邪性腰痛的源头,那笔者就用横推法推拿技术的工作原理,用拳、指、肘多多弹拨股部深度的筋,肿消而痛去,标本兼治。

弹筋能温筋,温筋能“升阳”散阴,“升阳”散阴能消肿,也就是筋膜局部的肿痛(筋猴起来了)。平时人的肌筋松软,气血运行正常。当某个部位客居的阴邪日盛,沉着难散时,就会在这个部位出现肌筋的机化、钙化甚至骨化,僵硬、结板、肿痛、胀痛,形成所谓的“肿症”(有医者认为这是“无菌性炎症”,笔者认为既然无菌何来炎症这一说?)。

3.4 经脉的生成与运用: 人体之“炁”在天成象,在地成形

人生存于世,全赖气血供养,气血通过血管通达周身,贯通四肢百骸皮毛肌筋。笔者以为,比血管更细密的,同样通达周身的当属经络。而比经络更细微的当属生命基因信息通道。此生命基因信息通道,进化所至,内通外达,各自成长,各负其责,其根相通。

生命进化领域,人都会进化出元气、经脉、络脉、气血、血管、性体、髓、脊、神经、骨、软骨、筋、肌肉、膜、心、肝、肠、等生命本体。身体的每一处不同功能的生命体征,都带着自身的生存工作密码,都在生存密码内工作。每一相对独立的部位,因其根相通,都会与另外的生存部位自然结合,配合工作以显其效。各部位所能发展的经脉络脉都会自然调整结合成一个有机运行“炁”的组织系统,这个让“炁”周流不息的循环运行系统内的内联外引闭合循行体征,就是“经络”。

“经脉”是“炁”的通道,这个通道壁为“炁”本生所生成,供“炁”在通道中运行。既然生命中的各种实质形成的器官和五大系统,皆是元炁所化生,那么“经脉”通道本身也自然是“元炁”所化生!

维护、收纳、营运、生命精微物质的通道叫“经脉”,也是“先天之炁”的运行通道。经脉中运行的“炁”是“炁可化形”,也可定时定点定量运转,“炁”为天道所成,不以人的意志为转移。

向全身运输“炁”的,供人使用工作的是“络脉”,我们称为“后天之炁”的运行通道。“先天之气”随时可以向“后天之气”补充“炁”,以推动血的运行。

当经脉出现短、断、无时,络脉即对经脉进行调节补充,可起到代偿功能(《试析经脉络脉是同时运行的两套系统》)这两个通道功能,随着“炁”的运转自动建成,经脉络脉工作几十年,会随着“炁”气的消亡而自动消散。这个“炁”的特征功能由“阳”来展示,所以叫“阳炁”,(阳就是临界点,临界点以上叫阳,临界点以下叫阴)。

4 结语

古中医典集,大都是医者写的身体的感受,观《黄帝内经》可知,“提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一”等,是那时个代,医者的最基本的要求。

历史上曾经有过一本推拿书,它的书名是与《黄帝内经》齐名的《黄帝岐伯按摩真经十卷》,此书可惜早已失传,以至于后世医学再也没有出现过可靠的推拿按摩专著,历代医著中流传的一鳞半爪的手法大多是想当然的想怎么做就怎么做。

笔者十七岁开始学习徒手治伤技术,也就是推拿按摩,用数十年光阴学习和实践才明白什么是“受力法则与用力法则”,明白了最佳发力方式,是“模拟心跳的工作原理”。当看清所学的各种手法技术的错处,并知道错在哪儿时,笔者就下了决心,用文字把所掌握的推拿按摩技术的共性写下来,这篇文章就是《横推法见解》。这篇文章在2010年出版,又15年过去了,在这期

间,笔者一直使用横推法推拿技术为客户服务,又略有心得,今天终究把这15年的感悟、心得、体会和许多共性写下来,交给后人,以证“中医横推法推拿按摩共性技术”,独树于中医之林,永留后世。

[参考文献]

[1]徐军,徐儒帅,姚琛科.对《横推法》推拿技术的劲力与中药方剂、针灸的探讨[J].中医药研究前沿,2025(07):2.

[2]徐军.对《内经》中,“客气——寒气”之说的一点探讨[J].中医药研究前沿,2024(06):3.

[3]钟伟兴,刘高峰,林源洵,等.我国推拿研究的现状、问题、思考和展望[J].中医康复,2025,2(06):7.

作者简介:

徐军(1958—),男,汉族,江苏兴化人,出生于中医世家,高级按摩师。研究方向:按摩(劲力、手法)。