

对《横推法》推拿技术的劲力与中药方剂、针灸的探讨

徐军 徐儒帅 姚琛科

徐军推拿室

DOI:10.12238/fcmr.v7i2.14493

[摘要] 人的生命是一个从生到死,从软到硬的过程,生命的最后时刻,都是僵硬结板的,《横推法》是治疗肌肉僵硬结板的可靠手法。在《横推法》推拿技术中,施术者通过训练,调控劲力的方向,意气相合,全身可活动骨关节,节节贯穿,将劲力输送到被术者的深层软组织中,让被术者的肌肉筋膜,因“阳升阴散”而消肿。可治标,更可治本,标本同治,这使《横推法》作为治疗肌肉僵硬结板的可靠手法,会比中药方剂和针灸的功效更强。

[关键词] 《横推法》; 腰肌劳损; 劲力; 武医同脉; 肌肉僵硬结板

中图分类号: R274.34 文献标识码: A

Discussion on the strength of "Hengtuifa", traditional Chinese medicine prescription and acupuncture

Jun Xu Rushuai Xu Chenke Yao

Xu Jun massage room

[Abstract] Through training, transform physiology and regulate force direction. Ensure that kidney energy flows smoothly through the bones and joints. The opening and closing of the joints will make the body move like a silkworm, ceaselessly. Transmit force to the deep soft tissues, allowing muscles and tendons to reduce swelling due to "yang rising and yin dispersing." This can treat both symptoms and root causes, addressing both surface and internal issues simultaneously, which is far more effective than traditional Chinese herbal formulas and acupuncture, achieving results with minimal effort. In the final moments, people become stiff and rigid; the "Horizontal Pushing Method" is the only technique in the world that can treat muscle stiffness and rigidity.

[Key words] "Horizontal Push Method"; Lumbar muscle strain; Strength; Martial medicine has the same vein; Stiff muscle hardening

引言

我们做《横推法》推拿技术,首重对劲力的培养,通过训练改造生理,一念一吸一呼筋膜腾起,让劲力在体内的运行,形成一个新的能量通道,这个能量通道就是一个意念场,可组织调控“炁”(精微物质)的运行。“炁”从双足底沿腿内侧向上沿裆部进入腹部,再上行入胸腔,走臂的内侧到手指,这条劲力运行的意念场通道,在呼吸擤气时,劲道和炁可随时向身体的各个部位释放,使肢体运动更加顺达流畅。

1 武医同脉

训练劲力的方法存在于武道中。许多经典的医著都是习武的医家根据身体对事物发展的感受写下来的。《内经》中讲:“提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一。”一吸一呼一念筋膜腾起,肾气将全身可活动的骨关节的骨缝全部挣开,以利肾气在骨缝中、血管中转输,使可活动的骨关节和血管在运动中节节贯穿。徐军先生在30年的推拿按摩中,对许多推拿技术动作进行过研究、探讨、使用。历经近30年的推演研究、探索、对

比,终于在徐军先生47岁时,发现了推拿技术中的《受力法则》,进而推演出《用力法则》以及“人的最佳用力方法,模拟心跳的工作原理”。《受力法则》的被发现,在中医推拿技术中具有划时代的里程碑的伟大意义。《用力法则》的被推演出来,继而被掌握运用,可以让操作者不知疲倦的工作,能长时间的做到劲力的产生与运用,源源不断而生生不息。

1.1 《横推法》是指使用各种手法的共性

中医推拿中的“揉法”有违自然规律,人的力量顺着人体肌肉纤维的行走方向运行,自然的会产生与“揉法”相顶的劲力,所以“揉法”是一种事倍功半的推拿技术。《横推法》推拿技术能将各种手法治疗技术所产生的劲力,极其迅速的输入到人体的肌肉筋膜层中,毫无阻滞的直达骨面和极其短小的肌肉纤维以及骨关节软组织中,迅速缓解人的疼痛和骨关节障碍,是治里而又同时可消肿解表的方法,被推散后的肌肉筋膜层,能长时间的保持患者的健康状态。

1.2 《横推法》推拿技术与中医中药的运用异同

推拿《三字经》讲:“推求速,唯重良”,迅速将患者病灶处骨关节周围的短小软组织推揉搓拨,增强其骨关节周围韧带及其软组织弹性,活血散“阴”,消其肿痛,可以立竿见影,启沉痾于顷刻。这些方法远胜中药方剂的功效,古中医将推拿和用药曾做过对比,如《推拿代药赋》:“前人忽略推拿,卓溪今来一赋,寒热温平药之四性,推拿揉掐性与药同,用推即是用药,不明何以乱推,推上三关,代却麻黄肉桂,退下腑,替来滑石羚羊,水底捞月便是黄连犀角……重揉手背同乎白芍川芎……乱用须添一死。代药五十八言……”和《推拿代药骈言》:“推拿纯凭手法,施治需查证情,宜按宜摩……,举手劳,可回春于顷刻,与其用药有偏,何如按经施术……可免针灸刀圭之险……,全凭手上功夫,一掐一揉……。”从上述两段话中,可以观察到,古前贤大德医者对推拿和丹药治病曾做过一些对比探讨。由于当时的医家虽然对用药治病比较熟悉,但并没有掌握手法治疗的核心技术,所做的推拿等技术与用药心得对比就显得肤浅了。医家卓溪讲的推拿等手法,只知手法的某些特点,只是临床自由发挥而不知运用这些推拿手法的共性。而徐军先生创造的《横推法》推拿技术却是共性的文化。人们常用姜、葱白、红糖、板蓝根、柴胡等药物解表,用拔罐、刮痧、挑筋、放血、封闭、火灸等技术,在人体皮肤脂肪上做治疗。人的疾病来源于外感和内生,疾病会产生并停留在骨面上的深层软组织之中,不是解表能解决的,《横推法》推拿技术是由表及里,标本兼治的方法,是所有手法技术的共性文化。

1.3 简议“上工治未病”的认识

现在谈及中医,都会有人讲“上工治未病”,对“上工治未病”的解释就是“让人不生病”或“治病未起之时”。徐军先生认为“上工治未病”这个观点的提出是个伪命题,徐军先生在常年的推拿按摩实践中发现,人的疾病起源于人体中“阳”的分布失衡,而病灶部位是人体内“阴”的积聚,在人体局部生成了“阴”与“阳”的分离,“阴”与“阳”未能协调参合运转。“阴凝阴聚”形成病灶,是从一个人年轻的时候就开始了。人体的“炁推血行”,而让炁推动血的运行的动力源却是“人体之阳”。“阳”就是人体内的精微物质或能量。人的饮食就是为了精微物质的摄取、补充,提高“阳”的生成。而“阳”与“阴”是一体两面的,人体精微物质的产生过程是一个递减工程。古中医认为“正气存内,邪不可干”,当人的正气强大时,“邪阴”就会停止工作。人从1到7周岁是基数,以后每过九年,就进入下一个生理周期,也就是人的生理周期是(1→7→16→25→34→43→52→61→70→79→88→97)周岁,43周岁是人生理周期的最高峰值,是人体最佳的顶峰状态,也是人体的许多指标下降的最大转折点。以后人体之“阳”就开始走下坡了。现代医学认为,人体的某些部位28岁就开始退行了,当我们了解了人体的退行规律后,就会发现人生是分若干阶段的。“阳退阴长”,人与疾病共生是一个自然规律,不以人的意志为转移。一个看起来检查过没病的健康人的退变,从年轻时就开始了,首先被侵袭的是骨面上的软组织,骨面上肌肉或肌筋膜变硬是生病起始之地,当肌肉的硬度增加

结板成块时,疾病就产生留存了,许多肌肉筋膜变硬,在骨面上结聚、增多、增厚,面积增大时,这个病灶就产生了(人的生命走到尽头时,全身都是硬的)。而这些病灶在平时的日常生活和运动中是难以触及的,这就为人体疾病的好发位置和好发时间留下了可行的空间。人进入壮年以后就是个“病人”,世上“没有没病的成年人”。治,可以缓解部分疾病;不治,可能使部分疾病加重,加重到发出来。所以对成年人来讲,“上工治未病”是不现实的,疾病早就闷在身体的许多好发位置上待发了。《横推法》推拿技术能对人体进行由浅入深的推揉,手法的搓揉推拨技术,能很快消除人体上不同层面的僵硬结板的病灶,这对人体的康复而言意义重大。《横推法》推拿技术,逆天而为,与天抢人,可极大减缓人的病痛,将疾病托散在发病的初期,可实现真正意义的延年益寿。不将身体骨面上、骨节间、韧带、软组织中积聚的“阴”推揉拨散,将阳升起,人体的疾病将永远的存在,永远是亚健康状态。

1.4《横推法》推拿技术一步到位,比中药更快,更好,更直接

中医治病是用药之偏性,纠身体之偏。如《百病奇效良方精选》中用黄芪桂枝五物汤治疗肩周炎,用黄芪15克,桂枝、白芍各10克,生姜三片,大枣五枚。方子很简单,但又注:气虚倍黄芪加党参,血虚加当归、鸡血藤,寒甚加川乌、防风,湿甚加薏米、威灵仙,血瘀加丹参、赤芍,外伤加田三七、苏木,痛甚加元胡、乳香、没药、鸡血藤,麻木加木瓜、乌梢蛇等,而《横推法》推拿技术却是一步到位,不管是身体哪一块或哪几块肌肉群不适,病情初起的,从疼痛到痛甚的,甚至形成骨关节障碍的,肌肉萎缩无力的,再到疾病发作的,只要把身体的多个层面,由浅入深的反复搓拨,可起沉痾于当时。不管归于何经,都是整体揉遍,力度在推拿的过程中审时度势慢慢增减,当患处适应后即行增加力度,当患者病灶部位托散疼痛时把局部或几个局部的力度减下来,在病灶周围反复推揉搓拨疏导,如此病情必然因散“阴”而好转,而且对患者全身都进行了推拿搓拨,可增全身之“阳”,缓解全身的许多不适。

2 “腰肌劳损”的分析

2.1人之所以患病,是从“阳损阴聚”开始的,遇劳即发,遇寒凉即引发身体的不适,统称“腰肌劳损”

“腰肌劳损”是民间的一种称谓,指人体“劳其形,损其炁”后的多部位不适或疼痛,日常可以用方剂内服外敷,或针刺穴位,灸局部病灶部位的肌肉群和骨关节。筋骨痛症或退变、退行引发的几百种疾病,都与“腰肌劳损”有关。临床上常有患者诉说,“这几天颈、肩、臂病情加重,但平时的腰痛却减轻了”,或者有患者讲,“这几天腰痛加重了,颈部的疼痛却有些好转了”,所以若想真正治疗颈、肩、肘、膝等筋骨肿痛,必须把治疗重点放在“腰肌劳损”这个疾病上。“腰肌劳损”是本,其他疾病是由“腰肌劳损”发展开来的表象。治病加治“腰肌劳损”是标本兼治的根本治法,所以中药、针灸都可治疗“腰肌劳损”,但效果却不如推拿直接。针药并不能解除背肌肌肉群的僵硬结板

的症状,恢复背上肌肉群的弹性。《横推法》推拿技术可活肌肉中之血液,恢复背肌肉群的弹性,滑利骨关节之肾气,推动气血运行,迅速快捷将全身可活动的骨关节、骨缝全部松开增宽,可将皮下骨面上僵硬结板的肌肉全部推活。《横推法》推拿技术活血化瘀,恢复多层肌肉的僵硬结板的弹性,和骨关节之伸屈不利。《横推法》推拿技术松懈肌肉的僵硬结板之功,远大于中药的内服外敷、金针刺穴以及各种灸法。

2.2 “腰肌劳损”是疾病本源之一

中医分科治病古已有之。中医各科的经典著作有许多,便利后人学习运用,而唯独缺少手法治病的专科专著。许多一鳞半爪的手法和对手法的认知都隐藏于其他医学著作中,甚至也有古医者将手法的使用心得与中医用药做过对比,并留下了宝贵的经验。但中医家们对手法缺少深入的认知,而不能运用于临床,这个现象延续了几千年。

中医伤科本来就是两块组成的,一是身功与手法的基本功,二是推拿后对疾病产生的治疗及预后的认知。现在的教材对这两方面写的都很肤浅。中药治病可以从中药本身的药性来讲是怎么治病的,金针刺穴也可以从经络穴位来讲针刺补泻功效,而推拿按摩术专著讲治病时,却没有讲手法治病本身所具有的逆天改命的功效,所以今天就简单的与大家谈一谈,《横推法》推拿技术的逆天功能。先举一个中医产科不孕症的例子吧,许多人都会认为《横推法》推拿技术与产科之间风马牛不相及。中医学认为大多不孕症是因为肾气不足,冲脉、任脉气血失调所致。那既然症情明了,为什么许多不孕症还是缠绵难治呢?人在出生以后,许多小孩在学习走路、跑、跳时摔伤了尾椎骨,被摔伤尾椎骨的小孩一部分在后来的运动劳作中自愈了,还有一部分小孩就留下了“尻伤”(在徐军先生写的前几篇论文中对尻伤曾做过描述),这就是“腰肌劳损”的起因之一。这部分“尻伤”患者的疾病伴随终生,造成了许多人的冲脉、任脉、督脉受损,这就给这群人带来许多疾病。当一个年轻女孩的“腰肌劳损”得不到有效治疗时,她的任脉、督脉、冲脉必然失衡。特别是督脉受损,“阳”的运行受限,患者感觉腰腹不适,腹腔深处(前纵韧带)肿痛。这种情况下一般医者都去治肚子,从而忽略了治尻伤。有些妇女肚子痛,受热则痛减,这种情况可以反复多年,那是“腰肌劳损”因受热得到了暂时的缓解,“腰肌劳损”致人不孕,也就是“阳”受损,而腹腔处则“阴胜其阳”。“阴”停留积聚在腰腹处,通过《横推法》推拿技术,清其骶尾椎“阴”的瘀阻,“散其阴,升其阳”,这就有利于患者受孕了。

2000年五月兴化市一女法官找徐军先生诉说婚后五年不孕,丈夫是现役军官,四处求医无果,因法官的朋友讲,徐军先生用手法为她推揉腰腹背胯后,她的不孕症好了,所以前来推拿。徐军先生用《横推法》推拿技术为她的腰胯骶和腹部做手法15天后,女法官喜出望外地讲她受孕了,隔年生了一个儿子。再讲一个例子,某女士体弱,体质阴寒畏冷,徐军先生用《横推法》推拿技术推拿按摩患者右侧半边身体后,患者立马讲被推后的半边身体的体温上升了,而另一半却没什么变化,徐军先生再对左半

边身体推揉搓揉同时帮她打开所有骨关节骨缝后,患者立刻讲两边的体温都一样升高正常了,这就是一次《横推法》推拿按摩技术操作后的功效,患者在提高体温的同时,会顺带除去一些针药不能达的疾病。

3 《横推法》推拿技术的几个特点

3.1 推拿缓解症情与保健按摩是同一个技术不可偏废

在推拿按摩领域,存在着一种完全错误的认知:“搞按摩的是做保健的,做推拿的是治病的”,事实果真如此吗?推拿按摩是古中医人提出的手法治疗八法,“端、摸、提、接、按、摩、推、拿”中的四种手法,在操作时医者可临机选择。《横推法》推拿技术认为:按摩师既然掌握了按摩技术,必然会同时掌握推拿技术,既可用于保健,也可用于治病,怎可分割?只是根据服务对象的不同,合理运用相应的技术。推拿治病与按摩保健在手法上只是表现的形式不同,并无本质区别,关键是必须掌握使用这些技术的共性和劲力的发放,每一动都必须用共性去施展各种技法。徐军先生所提出的《横推法》推拿技术,就是手法治疗技术的共性之一。中药治病需要药物支持,而按摩师治病只需一双手,无针,无刀,无药,无中生有,神鬼莫测。所以,手法治疗技术更加古奥难学,必须选其天赋上佳者悉心培养,这是古中医中最为绚丽的一块瑰宝。古人讲“武医同脉”“手到病除”,说的就是推拿医生。推拿医生首先要先行习武若干年,同时学习诸般中医理论,训练使用手法的各种共性,再学习各种手法并形成套路之运用,这才能成为一个合格的推拿医生。

3.2 运用手法治疗时需要用多大的力量?离心力和向心力是怎么回事?

这个问题徐军先生是这样理解的:力可以分为三层,第一层按揉妇女乳房的力,第二层按揉鼻尖的力,第三层按揉额头的力。调动全身的劲力,在患者身体上方寸之间施展,将劲力推进皮肤脂肪,肌筋膜,穿过肌肉达到骨面。推进肌筋膜的是第一层劲力,推进肌肉肌腹中运行的是第二层劲力。劲力达到骨面,在骨面上拨动肌筋和肌筋膜时的穿行,是第三层劲力。在实践中一、二、三层劲力需适度调换参合运用。

质量可产生力量,而速度会产生力度。在操作时操作者可以借助身体重心的偏移,劲力如荷叶承珠般的将身体的一小部分体重从手臂传导到患者身体上,这就是体重传导得到的重量,而操作时所需更大的劲力来源于劲力产生时的运动加速度。《横推法》认为,操作者使用技术时的劲力,主要依赖于操作者使用劲力速度的传输转换,劲力的运行旋中取直,“质量产生力量,速度产生力度”,手下力向的瞬间传导转换主要是由力度来完成的,所有动作的输出运行都是旋中取直,旋摇滚动,这就会在肌肉中产生离心力,“离心力”才是活血的动力源,可活皮肤、脂肪、肌肉、血管、筋膜中的血,提升多层软组织中的“阳”,亦可散多层软组织中的“阴”。离心力的产生与运用的同时,让精微物质在手下产生旋聚,这个旋聚现象就是“向心力”的作用。

操作时动作不能重复不变的做,第一动劲向和第二动的劲向,要有前后左右移位的变化,在一个位置上重复一个动作就会

出现“杀鱼现象”(人在杀鱼破肚时是将刀口对准鱼的某个位置,反复推拉的,这样鱼肚子很快就会拉个口子。),就会破坏手下软组织的自然结构。所以做手法治疗时要不停的调整转移劲力的方向,歌诀讲:“毒蛇摆头”,“拳不打定处”。这样被推拿的软组织才不会因为在一个方向上受力而受伤。

3.3 探讨《内经》中的“肌肉若一”

做推拿按摩技术,首先是强健体魄,学会找劲。这个要耗费数年时间,还得有行家指导,使医者身体达到“六合”状态,这样才能腾膜发劲,全身可活动的骨关节,节节贯穿,才能放松肌肉,用骨骼去做各种动作,也就是《内经》中讲的“肌肉若一”,才能将全身积聚的能量根据手法需要模拟人心跳的工作原理去发放劲力。这样发放的劲力才能源源不断而生生不息,边工作边休息,持久的工作而不疲劳。操作者的“身如蟥”,而非“劲如簧”,“劲如簧”是肢体的表现,“身如蟥”是功夫加身到了骨关节,节节贯穿的状态。身如蟥、如蚕、如蛹,是全身可活动骨关节劲力发放时,节节贯穿的一种运动状态。也只有通过对劲力的训练,做手法治疗的医家才能深刻理解《内经》中的许多内容,这就是“脑袋清楚,还得身体清楚”的由来。

3.4 通过练武术掌握一点功夫和套路

现在简介一下,八极拳门中的“两仪桩功”的训练方法,以供后学者参考运用。沧州市孟村镇王御史镇八极拳门八世传人徐永祥师父教徐军先生八极拳功时,反复强调八极门中有一个动作叫“两仪式”,这是训练“两仪桩功”的母式。一切的拳法套路包括手法治疗中的所有动作,都源于“两仪式的急速的变异”,八极门“两仪桩功”的歌诀:“头顶青天,脚吃黄泉,怀抱婴儿,肘寄远山”。练桩功时身体从地面向上放松时,越向上越放松,从上向下的增加“吃地劲”。马步蹲好,以双足外缘第五掌趾骨关节为着力点,双腿发力,双脚紧夹地面不可懈怠,每呼一口气夹一紧,吸气加力不放松,从几口呼吸将全身气力用尽,慢慢练到几十口呼吸才能将全身气力用完,将“吃地劲”练至100秒,第一关功夫初成。第二关双腿双脚发力紧夹地面,无论呼吸,都

不能稍有松懈,当你的劲力能坚持到七分钟时,大功告成,一共就两关。这时的练习者做什么动作都是“两仪功”傍身,一身功夫随身随势,也就是八极拳师讲的人体分“阴阳”。这时身体的上虚而轻灵,下实而沉稳,也就是老子讲的:“抟气至柔,能婴儿乎”,身体进入到了上虚下实的婴儿状态,即做推拿按摩等技术时的肌肉“不动”,骨骼在运动的“肌肉若一”状态。八极拳的“两仪式”的特点是屈双肘的,这是为了更好的“气贴背”,歌诀讲:“行气与背吸着打,不得真传你在耍,横崩竖炸开肩背,独一无二唯一法。”“两仪式”只是八极拳中的一个式子,而“两仪桩功”练成了,全身筋膜腾起,身体会让你在做任何一个动作时都是上虚下实的两仪结构。

4 结语

《横推法》推拿技术在揉筋骨的整个过程中,每一下都会体现出“八方极远”的意境,也就是每一次动作都要穿透手下的软组织,当手下拨过软组织时,动作还得向前穿行,把动作做透,这穿行的部分就体现出“八方极远”的意境。

“手法到位的前提是步法的到位”,“步法是身法之余波”,每一次劲向的调整,都必须将裆部跨开,也就是“过步”,把落脚点向前送半脚掌,哪怕将落脚点向前移个一两公分,因为“手与足合”,这样做出的动作就会向前穿行,劲力就会穿透手下多层软组织,这样才能完全做到活血化瘀,“升阳散阴”。

[参考文献]

- [1]徐军.横推法见解[J].按摩与康复医学,2010(01):12.
- [2]刘媛媛,齐慧娴,陈涤平.《黄帝内经》中脏腑理论与阴阳五行关系探究[J].陕西中医,2025,46(01):92-95.
- [3]刘学勤,庞国明.百病奇效良方妙法精选[M].中国医药科技出版社,1991.

作者简介:

徐军(1958--),男,汉族,江苏省人,高级按摩师,研究方向:按摩(劲力、手法)。