

# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

### 推拿

#### 1. 推拿簡史：

推拿是一種古時的醫治疾病方法，中國早在兩千多年前就有文獻記載，並有第一部按摩專著《黃帝岐伯按摩十卷》。期間不斷發展，總結經驗。如唐以設立了按摩科，還分爲按摩博士，按摩師和按摩工等級別，而且有完整教學課程。到明代，對小兒疾病積累了豐富經驗，形成了小兒推拿的獨特體系。因此由明代起按摩又稱爲推拿。到民國期間，推拿在民間發展成不同門派，如一指禪流派、滾法流派、有些與武術結合而成的內功推拿等。上海於五十年代起首先由中國醫學院成立推拿專科訓練班，及專科門診部，由零散的門派師徒相傳的方式，改變爲集合家所長，有系統、理論及學院式的教授。近年更以科學數據對推拿進行不同的實驗，分析。

#### 2. 推拿作用原理

推拿作用基本原理來自：「力」、「能」、「信息」

「力」 是通過外力，使解剖位置得以糾正，從而治療因解剖位置不正確而引起的不適。

「能」 是通過特定的手法在體外作功，能量傳遞深入體內病變部位，改變內能，活化細胞。

「信息」指生物信息(各臟腑的固有頻率，及生物電等)在體表各特定部位如經絡、穴位等，通過各種刺擊，使失常的生物信息加以調整，從而起到對病變臟腑的調整作用。

#### 3. 推拿分類：

可以有不同的分類方法，如小兒推拿、成人推拿、局部推拿、全身推拿等。但以作用分爲保健性推拿、治療性推拿爲常。

保健推拿，以鬆弛爲主，使因日常活動引起關節、肌肉、神經緊張等得以舒緩回復平衡狀態。最好每十天至十五天進行一次全身保健推拿。

治療性推拿，集中針對不適的部位，以不同手法推拿，達至舒筋通絡，活血去瘀、解除粘連交、滑利關節等作用。此療法以十次爲一個療程。第一個療程需要每星期治療兩至三次，及後視乎康復情況減至每星期一兩次。

#### 4. 推拿適應症

慢性病。功能性疾病（對器質性疾病）。關節絮亂。軟組織勞損.....等等。

具體例子：頸椎病、腰椎間盤突出症、肩痛風（五+肩）。中風後遺症、坐骨神經痛、軟組織創傷。因工作姿勢引起肌肉疲勞及關節不適等。

其他如感冒、便秘、胃抽筋、神經衰弱、咽喉痛等。

- 1.急性傳染病
- 2.皮膚病
- 3.精神病
- 4.膿腫（炎症）
- 5.血友病
- 6.骨折

## 刮痧及拔罐療法

痧-----是傳統中醫的症狀分類之一，就是在病人身上刮幾下，皮膚出現紫紅沙點為痧症。多因感受暑熱，內熱未清，汗出不透等引起。其症狀多會引起脹痛、悶脹、脹等症狀。原理把積聚於體內不能渲洩的陽氣，通過刮痧、拔罐得以從皮膚充血過程中回復平衡狀態。從另一角度可理解為，刺激皮膚，使皮下微絲血管血，甚至破裂，促進新陳代謝，激發自我維修系統對自體修復。可解決症狀與推拿、針灸相同，但只適用於實症、熱症。如感冒、腹痛、腸風、部分關節及肌肉痛。

### 大康自然健康中心

香港銅鑼灣渣甸街 54-58 號富盛商業大廈 2 樓

電話：2577-3798      傳真：2890-8469

電郵：[optimum@netvigator.com](mailto:optimum@netvigator.com)      網址：[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)