

# 經穴按摩保健康

中國醫藥大學 張永賢教授海副校長

## 一、最原始的本能自然療法

人類的身體一旦感覺異常或疼痛，便會自然把手伸到感覺不舒服的部位，藉著按摩以減輕痛苦。這種動作是所有醫療中最古老的，因為它同時是本能，不只有人類擁有，較低等動物也有，只是人類的感覺特別敏銳而已。

## 二、古人稱為導引或推拿

大家知道，在我們的感覺器官中，最先發育的是觸覺，嬰兒時期首先以觸覺知道自己來到這世界，以觸覺感知這世界，尤其父母親的愛撫，對嬰兒的成長非常重要。嬰兒接受撫摸及觸摸的感覺若得到滿足，即能健康地成長；到了成人期，人與人間的「接觸」使我們感覺安心、溫暖、歡樂、舒適，增加適應力及活力。在各式各樣的「接觸」中，「按摩」的功效最為明顯。經由對全身柔軟組織有系統地推按、揉搓、扭壓，可以促進血液與淋巴系統循環流動，進而影響肌肉、關節，使人體上下、內外編聯成體、軀幹聯結成一條相互關聯的系統，全身經絡也因而通暢而成為四通八達的網路。如能善加利用按摩，幫家人緩解釋散不遺，還可以增進家庭情感。

所謂「按摩療法」是指透過適當手法，刺激人體的特定部位，以促進機體的生理效應，改善病理過程和提高人體自然抗病能力，進而達到預防疾病或使病體康復的目的。通常分為自我按摩和他人按摩兩種。自我按摩古稱「導引」，凡人自摩自按，抑癱手足，除勞去煩，即名為「導引」。而他人按摩，又稱「推拿」。古稱「按蹻」。

按摩是醫學學域中最古老的物理療法之一。它是一種本能，不只有人類才有，較低等的動物也有。三千年的中國人即已記載。如戰國時代扁鵲即記載按摩治病，《內經素問》與法方官鐘離託載導引按蹻：「從中央出，中央地以應之，天地所以生萬物也矣，其地多瘠瘠寒熱，其治官導引按蹻」。漢書說太醫署（西元738年），為當時最高醫學教育機構，也是世界最早的醫學院，即將按摩療法設置專科，即「按摩科」，並有按摩博士之設置，教導按摩，可見「按摩」已成為獨立的一科。

《黃帝內經》成書約在春秋時代，它的問世為中醫按摩學體系建立理論基礎，幾千年來，這種療法經後世醫學不斷發揚光大。在隋朝《隋書》記載隋政府下設太醫署，設置按摩博士二人。《唐六典》記載隋時的按摩醫師達二百四十人，其中按摩博士二十人，按摩師一百二十人，按摩生一百人，當時即將按摩列為正式醫學教育。唐朝太醫署在太醫令、醫事管理下設各科，其中按摩成為獨立一專科。

## 三、按摩已在世界上受到廣泛重視

慢慢地，由於經驗累積及不斷的演進，而發展成為另一種醫療體系，世界上凡是具有悠久歷史的國家都有這種傳統醫學記載的按摩法。譬如我國、埃及、印度、波斯、希臘、羅馬等。

比較具體的有，古印度人、波斯人及埃及人用按摩法來治療阻滯性疾病，希波克拉提斯曾撰寫按摩的文獻，例如扭傷後按摩及以搓擦治療便秘的執照等。

## 四、按摩主要生理效應

就按摩的主要生理效應而言，可分為機械效應及反射效應，分別作用於皮膚、皮下組織、血管、肌肉及神經系統。

### 機械效應 (Mechanical effects) :

重點在協助血液與淋巴的返回循環，並產生肌肉被動運動 (passive movement)，有效拉開肌纖維間的黏連，移除積聚的液體，但是按摩不能加強肌力，所以不能取代主動運動 (active exercise)。

### 反射效應 (Reflex effects) :

藉著刺激皮膚上的末梢感受器，引起神經衝動，然後經脊髓傳到腦部，使肌肉鬆弛、小動脈擴張或收縮而產生愉快或鬆弛的感覺。除了肌肉鬆弛及精神壓力舒緩等效應外，還能產生愉快效應及鎮靜作用。

## 五、對身體內外部發生作用

若以作用的部位來分，則主要有皮膚、神經系統、臟腑與肌肉、血液及淋巴系統，以及中醫的經絡系統等五大作用。

- 皮膚作用：**皮膚內有皮脂腺、汗腺、血管及神經末梢，主要作用為調節體溫、排汗、感覺、呼吸、防護等。按摩能使毛細血管擴張，有利於改善皮膚的呼吸及汗液的排泄，同時由於刺激作用，使皮下微血管擴張，使血液循環暢通，皮膚的營養得到充足的補給，因而色澤光潤，富有彈性。
- 神經系統作用：**藉刺激皮膚的末梢感受器，引起神經衝動，然後經由脊髓傳到腦部，產生愉快或鬆弛感覺。按摩使神經系統接近皮下部分興奮或抑制之刺激而調節身體，回復正常的平衡狀態。
- 肌肉關節作用：**局部肌肉纖維化能影響到其他大面積肌肉強直，進而產生疼痛或麻痺症狀，甚至影響內臟產生病理變化。按摩可使弛結、強直肌肉得以鬆弛、恢復，促進肌肉血管健康，對關節、韌帶彈性增強，滑液分泌增加，淋巴與血液進行暢通。按摩可鍛鍊肌肉，提高肌肉的張力及彈性，使肌肉有被運動。
- 血液及淋巴系統循環作用：**按摩使血管擴張，血液加快，組織中的血液量增加，尤其靜脈的回流作用，由於血管擴張，直接減少血流的阻力，減輕心臟活力的負擔。對於淋巴系統，由於按摩壓迫肌肉，間接擠壓淋巴管，使淋巴回流加快，有助於水腫消失。
- 中醫經穴作用：**人體有十二經脈，連繫人體五臟六腑與四肢軀幹，且運行氣血。針灸使用十二經上的穴道，刺激人身的經絡穴道有治病保健功效，而按摩對於經絡穴道給予刺激，所謂「不通則痛，通則不痛」；在《內經·血氣形志篇》說：「形數驚恐，經絡不通，病生於不仁，治以按摩靜藥。」簡華說，就是按摩可以促進十二經脈作用活潑，達到保健或治病之效。人體常用穴道有361個。

## 六、結語

按摩療法在世界各國皆有發展。中醫經穴的按摩，即包括十二經脈按摩及人體的穴道按摩。而經脈及穴道都有其特殊功能。當有疾病，要找醫師診癆，給予針灸治療，而保健康復，可以經穴按摩保健康。



### 張永賢 教授兼副校長

中國醫藥大學副校長  
中西醫結合研究所教授  
針灸研究所教授

