振腹法临床应用体会

林彩霞

(北京中医药大学针灸学院,北京市朝阳区北三环东路11号,100029)

关键词 振腹法/中医推拿

振腹法是传统中医推拿手法中振法的一种。振法是用手指或手掌着力于体表一定的部位或穴位上,做连续不断的快速振动,使治疗部位产生振动的手法。在穴位上使用称指振法,能治疗各种与穴位相应的内脏疾病,在腹部使用称为振腹法,可以治疗由于内分泌功能失调引起的一系列临床病症,如糖尿病、乳腺增生症、性冷淡等病症。笔者将近10余年振腹法的临床应用进行总结并分析如下。

1 操作方法

患者仰卧位,医者坐于其右侧,用右手劳宫穴对准脐部(神阙穴),掌根置于关元穴,中指端沿任脉放于中腕处,食指与无名指放于任脉两侧旁开0.5寸处的肾经循行线,拇指和小指分别放于任脉两侧旁开2寸的胃经循行线,医者肩、肘、腕及上肢要完全放松,令腕关节产生痉挛来带动全掌产生高频、低振、中强度的振动,使力透腹腔丛,操作15~20min^[1,6]。

2 临床应用

2.1 治疗糖尿病 宏达^[1]指出推拿治疗糖尿病的目的在于降低血糖,而降低血糖的有效途径是使血糖在体内进行自行消耗,其主要方法可采用摩腹、揉腹及振腹,促使腹腔充血,可消耗血糖。王氏^[2-3]采用由北京中医药大学东直门医院臧福科教授所创的“松振法”为主治疗糖尿病18例取得很好疗效。其方法是:先摩腹30次,致皮肤有温热感;然后采用“松振法”进行振腹15min;再用中指点振中腕、天枢(双侧)、左梁门、右梁门、关元各穴均30s;最后点揉肝俞、胆俞、脾俞、胃俞各约1min,拿揉双侧小腿肚3min,每次治疗约30min,10次为1个疗程。18例患者中,临床症状痊愈者10例,好转7例,无效1例。

王氏^[4]报道采用轻揉全腹5min,摩胰腺投影区2~3min,再振腹10~15min的方法调节内分泌,可以达到治疗糖尿病的目的。刘氏^[5-6]通过临床观察认为振腹一方面通过高频率、低振幅、中强度的有规律刺激腹部,使机体副交感神经兴奋性提高;另一方面通过增强胃肠蠕动等使平滑肌做功,消耗血糖,减轻负荷;同时

促进腺体分泌,使胰岛素水平相对提高,有利于糖的利用、代谢,从而达到降低血糖、保护胰腺、预防糖尿病的目的。

2.2 治疗痛经 陈氏等^[7]采用以振腹为主配合点穴的方法治疗原发性痛经,观察治疗前后症状改善情况,结果显示总有效率为87.5%,痊愈率为25%,说明振腹可以调节内分泌功能,对虚实型痛经均有较好疗效。丁氏^[8]采用振腹法治疗痛经71例,1周后痊愈41例,3~4周痊愈100%。

2.3 治疗阳痿 张氏^[9]报道用针灸配合振腹治疗阳痿,观察104例患者,有效率达88.5%,其结果显示以精神性阳痿效果最好,早期效果显著,而对性腺发育不全及各种原因引起的阴部神经不可逆损伤疗效较差。

2.4 治疗肠功能紊乱 由于肠胃的消化、吸收、排泄功能发生了紊乱,而出现便秘、腹泻、食欲不振、消化不良等症。临床上此类患者不少,大多经吃药、打针效果不显。顾氏^[10]十年来以双掌重叠振颤法为主治疗因肠功能紊乱引起便秘及腹泻患者30例,治愈率达100%。杜氏^[11]亦报道用振腹法治疗便秘患者20例,总有效率达95%。

2.5 治疗面部痤疮 痤疮俗称粉刺或青春痘,多发生于青年人面部或胸背等处,影响面容,容易感染和反复发作,临床上不易治愈。杨氏^[12]用振腹手法配合三棱针点刺背俞穴加拔真空罐治疗痤疮218例,治愈率达90.36%,总有效率100%。

2.6 治疗儿童多动症 儿童多动症、抽动症都属于心理障碍性疾病。中医认为,本病是由于儿童先天不足,后天失养,阴阳失调,导致心肾不交,神志失控所致。孙氏^[13]采用振腹加捏脊法治疗小儿多动症、抽动症17例,治疗3个疗程,治愈6例,有效9例,无效2例,总有效率达88.3%。

2.7 治疗心绞痛 顽固性心绞痛,是心绞痛发作频繁,疼痛持续时间延长或进行性加重而经一般抗心绞痛治疗效果不佳的疾病。于氏^[14]对50例顽固性心绞痛患者运用振腹法配合点按膻中、内关、郄门、三阴交穴治疗,结果治疗组心绞痛发作频率明显降低,心绞痛发作持续时间明显缩短;ST段有明显改善。2组患者

症状改善总有效率比较,差异有极显著性意义($P < 0.01$),比较心电图总有效率差异,有显著性意义($P < 0.05$)。表明振腹配合点穴治疗,对不稳定型心绞痛有较好的疗效,特别是在缓解症状方面尤为显著,对心电图的缺血改变也有明显改善作用,并能降低急性心肌梗死或猝死的发生率。

2.8 治疗急性腰扭伤 传统的中医推拿对于急性腰痛常采用先强刺激委中、承山穴,然后从远端逐步向痛点处用轻柔的按揉法、滚法治疗。罗氏^[15]报道对急性腰痛患者先不治疗腰部,而是从腹部治疗开始,亦有出人意料的效果。

3 作用分析

3.1 改善机体血液循环,调节内分泌功能 内分泌系统由脑垂体、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺、性腺等内分泌腺组成并分泌机体所需的激素。当肾上腺机能亢进或减退,都会引起内分泌失调而发生疾病。振腹法作用原理,是通过振腹强烈刺激腹大神经、腹大神经,再刺激肾上腺皮质,使其肾上腺皮质激素的分泌增加或减少,肾上腺皮质激素分泌量的变化又会刺激脑垂体的促甲状腺激素的分泌量,进而影响促性腺激素的分泌量。通过对腹大神经的刺激,对整个内分泌系统的平衡产生影响,最终使机体内分泌趋于或保持平衡。

振腹作用区域主要在天枢、气海、关元穴等处,刺激这些穴位可强烈刺激腹大神经以促进肠蠕动,调节中枢及植物神经,恢复其紊乱的神经功能,具有调理肠胃、理气和营、温肾助阳、化气生血的作用,使清阳得升,浊气得降。配穴取足阳明胃经的膻穴上巨虚,具有理脾和胃、清热化湿、疏经调气之功效;该穴又是大肠的下合穴,有泄阳明经热,通调大肠腑气的作用。点压此穴可起到协同作用。

另外,振腹还可以通过以下几方面起作用:振动任脉通于督脉,既可平衡阴阳,又可醒脑通窍;振动肾经通于冲脉,既可固本补肾,又可调节内分泌,促进肾上腺激素分泌及脑啡肽等生物物质的释放,增加了脑内核糖核酸的含量,从而提高了大脑的机能;振动胃经,通于脾经,既可培元和胃,又可调和脏腑。振腹大大的改善了腹与心脑的血液循环,对儿童多动症、儿童抽动症有着较好的改善和治疗作用^[16]。

3.2 改善心肌缺血,缓解临床症状^[14] 振腹法配合推拿可以有效缓解不稳定型心绞痛的临床症状。改善冠状动脉血液循环,改善心室功能,使冠状动脉血流增加,降低心肌耗氧量,改善冠状动脉血液循环,增加血氧供给,从而解除心肌缺血症状。

总之,推拿按摩对机体各组织、器官的机能有双向

调节作用,已经被按摩界所公认。成氏^[17]振腹可刺激腹大神经和改善内脏血液循环,从而调节各腺体的分泌功能,以保持内分泌系统的平衡状态。振腹不仅能控制或减少内分泌系统疾病的发生和发展,还能有效地预防和治疗因内分泌紊乱而引起的疾病。

参考文献

- [1] 宏达,臧福科.大成推拿术:北京:中国中医药出版社,1998:694.
- [2] 王金涛.松振法为主推拿治疗糖尿病 18 例.山东中医杂志,1999,11(11):502.
- [3] 王金涛.松振法推拿治疗糖尿病 18 例.现代中西医结合杂志,2000,(8):743.
- [4] 王虹.浅谈按摩治疗糖尿病的手法应用.按摩与导引,2004,20(3):20.
- [5] 刘焰刚,霍国敏.推拿对血糖的影响初探.中国中医药信息杂志,2001,8(5):74.
- [6] 刘焰刚,李爱儒,康敏.推拿对糖耐量降低的临床干预报告.中国中医药信息杂志,2004,11(8):725.
- [7] 陈永珍,张萍青,刘雪梅,等.振腹配合点穴治疗女子运动员原发性痛经的疗效观察.中华中医药学刊,26(4):808-809.
- [8] 丁海安,严先贵.浅谈振腹治疗痛经.按摩与导引,2005,21(3):34.
- [9] 张敏尚,王山,刘玉泉.针灸配合振腹治疗阳痿 104 例.中国针灸,2005,25(6):431-432.
- [10] 顾英俊.以振腹法为主治疗肠功能紊乱症.按摩与导引,2001,17(5):24-25.
- [11] 杜世华.振腹法治疗便秘 20 例.浙江中医杂志,2007,42(4):209.
- [12] 杨涛,蔡权,中秋.振腹并用三棱针刺背俞穴加拔真空罐面部痤疮 218 例.按摩与导引,2008,24(6):20.
- [13] 孙正伟.振腹疗法治疗儿童多动症、抽动症.吉林中医药,2005,25(5):47.
- [14] 于长生,于晓光.振腹配合推拿治疗顽固性心绞痛临床观察.按摩与导引,2005,21(9):3-4.
- [15] 罗志洪.浅谈振腹法在急性腰痛中的运用.按摩与导引,2003,19(5):31.
- [16] 孙正伟.振腹疗法治疗儿童多动症、抽动症.吉林中医药,2005,25(5):47.
- [17] 成用品.浅谈振腹治疗某些内分泌紊乱的可能性.按摩与导引,2000,17(3):60.

(2009-03-11 收稿)

《医药与保健》杂志征稿启事

《医药与保健》创办于 1993 年,是教育部主管、西安交通大学主办的国家级医药卫生期刊,系中国核心期刊(遴选),中国万方数据库全文收录期刊,国内刊号:CN61-1246/R,国际刊号:ISSN1004-8650,邮发代号:52-207。本刊主要刊登临床、医药科研、护理、检验、医院管理、预防及保健等方面的优秀稿件,欢迎医药卫生系统、全国高等医药院校、医疗单位和海外的作者踊跃投稿。

1 投稿范围:医学及药学各科的临床、科研、教学、管理等领域内的新成果、新理论、新技术、新方法、新经验,能及时反映国内外学科新进展的学术性论文。

2 征文要求:1)文章要求字数在 2500 字左右,文章用 A4 字打印或直接发电子邮件。2)请按标准格式顺序:标题;作者(单位、邮编);摘要(150 字左右);关键词;正文;(文后)参考文献。3)来稿应具有先进性(创新、首次报道)、科学性(设计合理、数据可靠和统计方法正确)、实用性(对于研究、临床或其他方面有较大指导意义),论点明确、资料可靠、数字准确、文字精炼,图表尽量简化;文稿应表达准确,重点突出,文字简练。

3 联系方式:投稿地址:北京市丰台区马家堡东路 2 号 409 室(医药与保健)编辑部(100068)。电话:010-83441099/67534765。传真:010-67538381。联系人:张文智。投稿邮箱:yiyaozazhi@yahoo.com.cn。在线投稿:<http://www.bimdoctor.com/pages/qk/tjgk/sendarticle.aspx? id=57>(投稿请写上详细的通讯地址和联系方式,以便编辑部及时与您联系)。