

推拿抗衰老机制初探 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/453/2021_2022__E6_8E_A8_E6_8B_BF_E6_8A_97_E8_c22_453064.htm 【摘要】推拿是中医临床外治法，具有简便、舒适、有效、安全的特性，而如何抗衰老又是我们当今所要探讨的问题。那么能否将推拿应用于抗衰老，在此笔者从推拿作用机制方面做了一些初步的探讨，得出推拿确实能应用于抗衰老，当然还有大量工作有待于进一步地深入研究。 【关键词】推拿；抗衰老；作用机制；初探

推拿是中医临床学科中的一门外治法，它是通过医者在患者身体上一定部位或特定穴位施用一定手法，从而产生治病效果，具有简便、舒适、有效、安全的特性。早在《遵生八笺》中就有记载：“人身流畅，皆一气之所通，气流则形和，气塞则形病……按摩导引之术，所以行气血，利关节，故延年却病，以按摩导引为先”，说明中国古代就已运用推拿来抗衰老了。在此，笔者想就推拿抗衰老的作用机制进行初步探讨如下。

1疏通经络，运行气血 经络是人体气血运行的通路，当经络的生理功能发生障碍，气血失调，不能正常地营内卫外时，则百病乃由此而生。如在患者面部做推拿，可促进血液循环，改善皮肤的呼吸和营养 [1]。推拿对心率、心律、心功能都有调节作用。推拿可以加快血液循环，改善微循环 [2]。推拿使肌肉放松，其血流量要比肌肉紧张时提高10多倍。对健康人右侧委中穴进行推拿，发现推拿后小腿的血流量均呈持续性增加 [2]。气血是构成人体的基本物质，是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础，人体全身的一切组织都需要气血的供养和调节才能发挥它的功能

。气血周流全身运行不息，不断地进行新陈代谢，进行生理活动，延缓衰老。

2调整脏腑，平衡阴阳 脏腑是化生气血、通调经络、主持人体生命活动的主要器官。推拿手法的作用对呼吸、消化等系统都能起到一定的作用。观察证明，推拿手法对肺的通气、换气、肺活量有较大的影响[2]。又如按揉或一指禅推足三里，能对胃液分泌起双向调和作用[3]。另有试验提示，推拿对胃肠蠕动具有双向调节作用[2]。推拿颈项部的桥弓穴，可降低血压[1]，而原发性高血压正是导致衰老或死亡的重要因素之一。祖国医学认为，任何疾病的发生都是因为阴阳失调所致。推拿能够根据阴阳的理论，把手法与经络穴位紧密地结合在一起，扶正祛邪，以调人体之阴阳平衡。

3调节免疫功能，增强抗病能力 推拿可以调节机体的免疫功能。有报道对20名健康者背部膀胱经施用平推手法10min，发现受试者的白细胞吞噬能力均有不同程度地提高，淋转率、补体效价也增高[2]。推拿又能预防感冒等[3] 这些均说明推拿能增强人体的免疫功能。分析其原因：

- (1) 推拿通过刺激经络，直接激发增强机体的抗病能力；
- (2) 通过疏通经络、调节气血，有利于正气发挥其固有的作用；
- (3) 通过调整脏腑功能，使机体处于最佳的身心功能状态，有利于调动所有的抗病手段和积极因素，一致对抗外邪。

4防病治病，延年益寿 老年人由于其组织、器官和功能发生退变，慢性疾病尤为常见。推拿可调节肌肉的收缩和舒放，使组织间压力得以调节，促进组织周围的血液循环，增加组织灌注量，影响血液流变。在对高血压动脉硬化患者以及缺血性卒中患者进行推拿前后血液流变学的探索后发现，对于高黏血症患者进行推拿后，其全血黏度、血浆黏度均有不

同程度地降低，从血栓形成的斑块测定中发现，其体积缩小，重量减轻，说明了运用推拿手法能减少脑血栓形成的发生率，缩短缺血性卒中的病程，防止再次发生卒中，且能预防卒中[2]。另外，推拿对运动系统疾病具有独特疗效，首先推拿能改善肌肉的营养代谢，对肌组织发生的变性、坏死、结构紊乱等病理改变能发挥明显的作用。推拿后，通过神经体液因素，改变了体内生化过程和酶系统的活动，改善了神经根及其神经纤维的微循环和微血流从而使局部组织的营养代谢得以改善。推拿疗法对分解粘连具有一定的作用，同时也具有很好的放松肌肉的作用，因此在临床正确运用推拿手法可以起到松解粘连、滑利关节的作用，真正做到防病治病。综上所述，推拿疗法能够通过疏通经络、促进气血运行、调整脏腑的功能、松解粘连、滑利关节、增强人体抗病能力，最终达到调和阴阳的作用，从而维持机体的正常生理功能，使之健康长寿。这对于目前面临的老龄化问题是有一定意义的。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com