

身心

Tuina -

The path to self-healing

自愈

HO Man Keung
(Chinese Medicine Practitioner)

何文權 中醫師

Dr. HO Wai Lun
何偉倫 博士

合著

第一章：

Introduction

簡介



This book introduces the role of Tuina in self-healing through sharing the experiences of Chinese massage therapy. Tuina (bone fixing stream) (正骨推拿) is based on the wisdom of practice across three generations of Chinese with a heritage in Chinese medicine in Hong Kong since the 1950's. According to Cabo (2020), *Tuina* is a therapy "through Tui (push) and Na (grasp), kneading, pressing, rolling, shaking, and stretching of the body on acupoints" (p.1). Similarly, Wei et al. (2017) described that it "involved a wide range of skilled and methodical manipulations best performed by an operator's finger, hand, elbow, knee, or foot applied to muscle or soft tissue at specific parts of the body" (p.2). Both definitions denote that Tuina is a therapy involving the physical touch of the practitioner. However, the definitions are a bit general since Tuina is a skill which involves the integration of the mental, physical or even spiritual dimensions, such that different skillsets (Cabo & Aguaristi, 2020) or different types of training (Cooper, 2010) may lead to different therapeutic effects. This introduction will be further explained from an ecological perspective as a theoretical framework for Ho's Tuina.

This book shares the wisdom and practice of Tuina. In the field of Chinese medicine, knowledge had been built throughout the long history of practice-based research to identify the syndromes and corresponding treatment methods. According to the literature,

Tuina is effective for various dysfunctions of the human body such as Parkinson's disease (Eng et al., 2006), cervical radiculopathy (Wei et al., 2017; Zhang & Yuan, 2011), breast cancer (Li et al., 2020), ADHD (Chen et al., 2020), primary dysmenorrhea (Lv et al., 2021), post-stroke depression (Tao et al., 2021), chronic insomnia (Yang et al., 2021), and knee osteoarthritis (Xu et al., 2021). While some studies of Tuina are based on evidence-based medicine (EBM) (Hu et al., 2005; Kong, 2012), a practice-based approach has been adopted in other studies (Hinoveanu, 2010). Based on the clinical experiences across three generations of the Ho family in Hong Kong, from the 1950s to the present, Tuina is perceived as a pathway to self-healing, and an integration of physical, mental and spiritual therapy. Bloom (1975) commented that the formulation of practice wisdom is one of the unrecognized critical issues of the helping professions. Decades after Bloom's comment, the literature gives a clearer understanding of practice wisdom. Practice wisdom generally makes use of pattern recognition, common sense, discernment, self-reflection, judgment, analogical imagination, and other abilities (Ackerman, 2004; Cozolino, 2006; Fogel, 1993; Goldberg, 2005; Thiele, 2006). Furthermore, it is a complex cognitive ability that reflects learned behaviors, moment-to-moment attending skills, empathy and sensitivity to the emotional states of self. As Tuina in TCM is one kind of helping profession, practice wisdom is helpful to develop the understanding of this approach. In this book, some selected cases treated by the Ho family are used to demonstrate the practice wisdom of Tuina to treat various dysfunctions associated with head, body, back bones, hand- and leg-related dysfunctions.

第二章：

推拿向華夏文明的頌揚



讓推拿為華夏文明增輝
北京華醫天然藥物研究院副院長：
何文權中醫師（主管骨傷推拿科業務）

各位讀者，祖國五千年的文明歷史星光熠熠，璀璨奪目。中醫推拿，是祖國傳統醫學的寶貴遺產，是具有豐富學術內容的一門臨床學科。她上溯遠古，下逮現今，光照社群，文明遐邇，歷久不衰。本人何文權，在從業三十多年的推拿服務與研究當中，在中央及各級政府與社會各界的悉心愛戴與鼎力匡扶之下，致力社會，潛心研究，卧薪嘗膽，辛勤耕耘，開拓前進。期間，既有成功，也有挫折；有經驗，也有教訓。為了繼承和弘揚祖國的推拿醫學，為祖國乃至全人類的幸福、文明與進步事業作出了自己的一點點貢獻，實在是微不足道。

接下來，本人集結多年來臨床與學習之點滴心得，分三個向導跟大家分享何為推拿。

1、推拿源於華夏文明

（一）尋珍問古

古人云：「欲知大道，必先知史。」推拿歷史源遠流長。通過醫德、醫籍及諸子百家的有關論述，推拿學不斷發展，為華夏乃至全人類作出了卓越的貢獻。在殷代武丁王時期（前 1324 年至前 1266 年）留下的甲骨文中，曾不下十次記載了宮廷的按摩醫事活動和男女按摩醫師的名字。據前蘇聯學者考證，甚至比這還要早一千三百餘年，中國就有了推拿按摩的專著。儘管蘇聯學者導引中國按摩著作尚需考證，但是，從《漢書·藝文志》上即載有成書於先秦的《黃帝岐伯按摩》來看，特別是將長沙馬王堆墓園出土的《導引圖》與其上述文字敘述對照起來，外國學者斷言中國在四千餘年

前即擁有世界上最早的按摩專著，決不是空穴來風，了無憑據的。我們不否認古印度、古埃及、古希臘、古羅馬在同一時期（有的甚至更早）也曾有過如此輝煌的按摩成就。但是，曾幾何時，這些古代文明，已成明日黃花，唯獨中國幾千年的歷史傳統從未被割斷，只有這片沃土，孕育出中醫學（包括中國推拿）這棵參天大樹，結出纍纍碩果，實在是舉世不凡，可歌可泣。

新的世紀，新的畫圖。二十一世紀的醫學將會以何種面貌出現？我們無法勾畫出她的全部圖景。但有一點是可以預料到的，即現代醫學與傳統醫學都不可能完全沿著舊的軌跡繼續往前走。人類所面臨的嚴重疾病的挑戰和人類對健康的新理解和更高的要求，將促使兩種醫學體系更加接近，發生不可避免的碰撞，乃至最後匯成一股洪流。近年來，雖然來中國學習中醫的人日益增多，到國外從事中醫的人也與日俱增，但由於中西方文化背景的鴻溝太深，這兩種醫學體系在相互交流和碰撞之時，必須要選擇一個最合適的接觸點。從浩瀚的史料與個人的淺見看來，上世紀的熱點是針灸，本世紀的熱點很可能就是推拿。道理很簡單，「土」即是「真」，推拿畢竟是一種對人體沒有任何損害的自然療法，又是一種手的藝術，一旦東西方同是創造醫學奇蹟的兩隻手緊密握在一起之時，毋庸語言的解釋，一切文化背景的差異都將冰化雪消。因此，我們必須趕在這一歷史性碰撞和交流到來之前，抓住一切機遇，大力做好一切充分的準備。而當前最重要的學術準備，就是要通過我們這一代推拿工作者的孜孜追求，不懈努力，將中國推拿學的宏偉體系逐步建立起來，使之成為一座跨越歷史、橫貫中西、通向未來、服務社會的嶄新橋樑。

（二）理論探索

祖國醫學認為，經絡在人體內有運行血氣，溝通內外，聯絡臟腑，貫穿上下的作用。人體通過經絡系統把各個組織器官連成一個有機的整體，以進行正常的生命活動。

按摩治療疾病，就是通過臟腑經絡，營運氣血等學說，並根據疾病發生的不同原因和症狀，運用不同的補瀉手法，以柔和、輕按之勁，按穴道、走經絡，以此來改善經絡的功能活動和調節衛氣營血，並通過經絡的傳導作用，調整臟腑組織器官的功能，從而扶正氣，祛邪氣，達到治療疾病的目的。按照本人從事推拿的實踐與初步體驗，其科學原理大體可概括為四個方面：

- 其一是物質精神學。即物質與精神之相互作用。眾所周知，推拿是中醫學的一個分科，它有與其他學科所不同的基本知識與一套特殊的技能。同時，推拿又是以中醫基礎理論為指導的一種外治法。然外治之理即內治之理，醫理相通。一方面強調精神的作用，既有患者的心理，以及與醫師的溝通程度。對此，均須引導病人平衡醫患關係，並與醫生密切配合，形成除魔健身的理想氛圍；另一方面又要強調物化的主導作用，如推拿與藥物相結合的「藥摩方」就是一個明顯的例子。即是說，在治療過程中，切不能忽視物療的不可替代的因素。
- 其二是穴位功能學。根據中醫經絡學說，運用按摩推拿手法或者借助於一定的按摩工具在人體的特定部位（穴位、反射區、疼痛部位等）進行的疾病治療方法。經過歷代不斷的創

造和總結，穴位按摩已經發展成為一門具有獨特治療體系的臨床學科，在理論和實踐上都得到了廣泛的應用。古代的名醫扁鵲、張仲景、華佗、楊繼洲等，十分推崇穴位按摩的治療方法，使其在當時的臨床治療中得到了廣泛的臨床應用。

- 其三是藥、械推進學。我國出土的漢代馬王堆醫書《五十二病方》就已經記載了推拿治病的根本，還有利用工具進行按摩治療的報導，如治療疝氣用「木錐」，治療性功能障礙用「藥巾」等。此外，我用的兩種食療湯水，無非幫助病者強壯機能，排除毒素；「蒜頭煲田雞」中的蒜頭可壯腎陽，田雞含高蛋白則益肝，「紅絲線、屈頭雞、羅漢果煲豬肉」中，紅絲線補充紅血球，屈頭雞治療淋巴炎。總之，這種運用藥物與器械相互配合，達到治療目的的特種治療，在本人臨床中常有運用，藥、械互為作用，療效明顯凸現。
- 其四是生命運動學。應用技巧性手法，仍為中醫推拿療法之特色之一。其通過運動，刺激調理，協調人體各部分機能的作用，達到強身健體之理念。在個人長期從事推拿治療的過程中，親身體驗較深的一條就是推拿拍打促進新陳代謝。

於 2003 年不幸染上 SARS 的香港家庭主婦梁女士，飽受 SARS 後遺症的折磨逾年。經朋友介紹，她接受了本人推拿正骨治療及按照上邊中醫推拿理論，服用一些食療湯水、中成藥，效果十分理想。她樂於把治療康復的全過程一一介紹出來，讓社會大眾受惠。詳情請參閱後文〈第五章：個案分享 (II)：1. 拍打功拍走 SARS 後遺症〉。

第四章： 個案分享（I）

This section introduces bone fixing treatments related to 1) head, 2) backbone, 3) plate bone, 4) limbs, 5) organs, and 6) skin.

本章介紹與 1) 頭部、2) 脊柱、3) 盤骨、4) 四肢、5) 器官和 6) 皮膚相關的骨骼治療。

1. 頭部

1.1 A 老太爺

病症：有腦中風之現象，故雙腳無力，把左膊頭之位置扭傷，頸椎有多個骨位移位，腦部沒有血液供上，導致雙腳無力，亦是腦中風之輕微跡象，如不能及早醫治，會導致病情惡化。而且因為患有肩周炎，所以壓住了右手之神經，令右手無力，要令右手回復力度，要以被動幫助，也要叫病人自己做右手的運動。

醫法：病人雙手扶在牆上站立，初時以腰部為壓力點，後以雙臂為力點，慢慢加以進行，使手臂回復力度。

1.2 B 先生

病症：因腦部有腫瘤，要做開腦手術，導致腦部功能受損。手術後，病人產生之後遺症為行動不方便，說話緩慢，並且要以拐杖走路，上壓比正常程度高，也比平常人更高。而且要人扶著，反映病人之腦部活動比正常人為低。

醫法：醫治時，必先以腦部為下手之位置，先按摩腦部，再向下各部位著手，按大椎穴，後按背部之穴位，在手部按各個穴位推壓，之後按腿部，因走路不方便，所以要在腿部上再加按壓。

1.3 C 先生

病症：耳水不平衡，傷風感冒。

醫法：C 先生為糖尿病病人，有耳水不平衡，但因為食藥和復位，令糖尿病由 19 度降至 5 度。醫治為，充血療法，改善心房、心室的血液循環，加上頸復位，後再以六味地黃湯、淮山、茯苓、山萸肉、生地、丹皮等中藥幫助清熱，醫治感冒。

第五章： 個案分享（II）

1. 拍打功拍走 SARS 後遺症

文章摘自《香港商報》

M.K. Ho, 18 June 2004, Hong Kong Commercial Daily News《香港商報》

商報記者 余江強

中藥食療強身奏效 病者重拾生命樂趣

SARS 是不為人熟悉的世紀疫症，全球醫學家都在不斷研究，希望測試出有效藥苗來防治，而患過 SARS 的病人，無不元氣大傷，仍然受着不同的後遺症折磨，如何有效去減輕 SARS 病人後遺症的痛苦，值得大家探討。一位有 SARS 後遺症的家庭主婦經過推拿拍打治療，輔以食療湯水，原來揮之不去的後遺症明顯消退，可見中國醫藥學的博大精深。

推拿拍打功促新陳代謝

去年不幸染上 SARS 的家庭主婦梁女士，飽受 SARS 後遺症的折磨逾年，今年初她接受了推拿正骨治療及服用一些食療湯水、中成藥，有非常理想的效果，身體狀況判若兩人。她歸功於推拿醫師採用了正骨拍打，輔以食療，亦樂於介紹出來，和其他患者分享。

腳麻氣喘 苦不堪言

梁女士的丈夫去年遭疫魔奪去生命，自己則經過 22 天要咬緊牙關捱過的痛苦治療，才出院回家，滿以為自己可以慢慢康復過來。可是，事與願違，SARS 後遺症不斷困擾着她，例如：心跳的速度不正常，左邊的肺部經常疼痛，呼吸感到困難，全身肌肉疼痛及乏力，左邊的手腳更經常抽筋及麻痺。在這樣的情況下，甚至連走路快一些也不能做到，要不停喘氣。梁到醫院覆診時求問於醫生，亦得不到任何解決方法。

梁女士無奈每天去做一些簡單的運動來強身。她練習太極，可是功效不大。後來她從姐姐的口中知道有一名姓何的醫師之推拿醫術非常精湛，於是馬上要求姐姐帶自己去找這位醫師。

頸椎正骨 暖流上衝

梁女士回憶 3 月初第一次見何醫師，自己還沒有開始說話，對方已經知道自己的頸椎有嚴重移位（梁的頸骨和坐骨經常疼痛），引致其他身體的部分出現極大的問題，例如高低肩、胸骨和坐骨移位及其他神經線被擠壓着，因而引致血液循環不好，手腳容易抽筋及麻痺等症狀，影響五臟的運作更不用說了。

何醫師在第一次替梁治療，只是短短數分鐘，用一對手如玩魔術地在她的頸椎骨推拿幾下，接着再用他獨有的「大子彈」（兩個膠圓筒）放在梁的背上一壓，梁當時頓覺整個人呼吸暢順，坐骨神經不痛，甚至有度暖流在體內由下而上的衝上，整個人精神起來，感覺舒服。

眾所周知，「健康」不應只局限身體無痛無病，而應包括身、心、社、靈，所謂「全人健康」、「全人醫治」，其實心靈健康，人際關係和諧，和內在心靈平安，往往與身體健康互為因果，彼此關連，而且缺一不可，醫療更不應只單顧肉體而忽略其他方面。何博士強調「自愈」更屬難能可貴。

本書理論及實踐並重，醫療個案令人讚口不絕，嘖嘖稱奇，並且圖文並茂，全書一氣呵成，流暢易讀，更可自學養身，為不可多得之佳作。謹此專誠推介，願讀者得福，身心自愈，健康快樂，至祝至禱。

李炳光牧師 SBS

Rev. Dr. Li Ping Kwong SBS

I believe this informative and well-written bilingual text on Tuina, one of the ancient traditional Chinese medicine treatment methods, will spread the knowledge to and benefit the rest of the world beyond China and the Chinese communities all over the globe.

Dr. Peter W.T. Yu

Specialist in Psychiatry

何文權中醫師能夠融匯「拍打」、「正骨」以及「推拿」於他的治療，成為一套理論，實屬難得。此書深入淺出地道出骨骼、神經、肌肉的關係，以人體作為一個有機整體，互為影響以達致「固本培元」的整合醫治。在這基礎上，何偉倫博士更指出全人（身、心、靈）的醫治對患者健康的延續性尤為重要。透過西方的「生態理論」來解釋推拿對於「身心自愈」的關係，令讀者更能注重生活作息的日常，以達致自愈的效果。

郭燕生醫師

北京同仁堂，註冊中醫師，香港中醫學會會員

因何文權中醫師不單是一位既精於傳統醫道脈理處方外，更精研跌打正骨療法的全才中醫師；他德才兼備、古道熱腸、一生以救死扶傷濟世扶貧為己任！更曾經在當年「沙士」疫情險惡其間以其精湛醫術救治無數病人！

難得何偉倫先生也是幼承庭訓盡得其先父醫學真傳外，亦秉持醫者父母心為懷濟世！

今喜聞何先生在百忙中把所學的博大中醫、跌打正骨技術、理論兼融匯其長久以來義務實踐所積累經驗、個案，以生動的文筆深入淺出條理分明，綜合成書傳揚中醫大道以增益後學，誠又一大公益也！

林希聖

行政總裁，基督教正生會/ 正生書院

I hope that this book will fall into the hands of those who can benefit from it, whether practitioners who are interested to adopt Tuina, or everyday people like me who want to ensure that we can reverse the damage done by years of wear and tear and remain healthy into our later years.

Dr. Taplin, Margaret

PhD., Australia



ISBN 978-988-8822-04-1



9 789888 822041 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們: www.red-publish.com

Mod. E

定價：港幣 80 元正 / 新台幣 320 圓正
上架建議：推拿 / 中醫 / 保健