

振腹推拿治疗慢性胃炎的思路探讨

胡可馨¹ 周可林² 薛小娜³ 国生⁴

(1. 北京中医药大学东方医院, 北京 100078; 2. 北京市和平里医院康复科, 北京 100013; 3. 北京中医药大学东方医院儿科, 北京 100078; 4. 北京中医药大学东方医院推拿科, 北京 100078)

【摘要】慢性胃炎是临床常见病, 虽病位在胃, 但可累及肝脾等脏腑。采用儒家“致中和”思想分析慢性胃炎病机, 主要是“守中”失衡, 脾胃之气, 衰为病, 盛亦为病, 升降失衡, 滞则为痛。振腹手法作为脏腑推拿的代表手法之一, 以脾胃为主, 通过健脾和胃、疏肝理脾、健壮中央以守脾胃之中, 配合点按、旋揉、捺扫法等使脏腑气血津液达到动态平衡, 恢复人体气机升降出入功能, 体现了“致中和”的治疗思路。

【关键词】慢性胃炎; 振腹推拿; 致中和

DOI: 10.16025/j.1674-1307.2023.05.024

慢性胃炎 (chronic gastritis, CG) 是由多种病因导致的胃黏膜慢性炎症改变, 主要特点是淋巴细胞浸润, 后期可发展为胃黏膜固有腺体的萎缩与化生等, 临床常表现为上腹部胀满疼痛、反酸、恶心、嗝气等症状, 严重者可出现焦虑、抑郁、胃溃疡、胃出血、胃癌等^[1]。部分 CG 患者在疾病初期症状缺乏特异性, 甚至极少数患者可能无临床表现。西医治疗 CG 多针对病因及症状进行治疗, 主要以根除幽门螺杆菌 (Hp)、保护胃黏膜、抑酸、促进胃肠蠕动等方法, 但疗效有限^[2]。CG 主要病位在胃, 可累及肝脾等脏腑, 就脾胃而言, “守中”即是其正常的生理功能与平衡状态。振腹是脏腑推拿代表手法之一, 临床上对脾胃病及其引起的兼症、并发症有较好的治疗效果。本文从“致中和”角度出发, 采用振腹疗法, 通过健脾和胃、疏肝理脾、健壮中央以守脾胃之中, 调整五脏系统间的动态平衡, 激发人体正气, 控制疾病的传变, 从而达到治疗 CG 的目的。

1 “致中和”内涵

“致中和”是儒家思想的核心, 天地应有“中和”状态, 《礼记·中庸》曰: “中也者, 天下之大本也。和也者, 天下之达道也。致中和, 天地位焉, 万物育焉。”“致中和”思想蕴含中庸之道, 强调平衡变化, “中和”包涵了人体与外界环境、人体各部分和心身的和谐, 对疾病治则的制定有重要

意义^[3]。中医学认为, 人体功能状态需平衡、中和, 以平为期, 阴平阳秘, 精神乃至。失中为病, 治疗的目的即为恢复人体及其与外界的稳定。

人体内各系统均有其独特的作用与功能, 只有各系统在体内保持和谐共处关系时, 才能维持机体正常的生理活动。“和”指各个方面的均衡平和, 是生命活动要素, 是健康的根本条件。中医学认为, 要“守中以致和”, 来达到理想的和谐状态, “和”是“中”的外在表现, 而“中”则是“和”的内在依据^[4]。《金丹或问》中曰: “五方以中为主, 五行以土为主, 位居于中而有土德之尊。故水得土则攒其形, 火得土则隐其明, 金得土而增其色, 木得土而益其润。”五行以土为贵, 土有长养万物之能, 脾有安和脏腑之德^[5]。守中以守正气为主, 包括扶阳气、保胃气、固肾气等。

脾胃是仓廪之官, 气血化生的根源, 位于人体中焦, 也是气机升降的枢纽。“脾宜升则健, 胃宜降则和”, 脾主运化、胃主受纳, 二者联系密切。脾胃运化水谷, 布散精微, 长养四旁, 敷布全身, 正气渐旺。脾胃之气健旺, 滋养元气, 脾胃之气既伤, 元气无以充养, 若脾胃升降失常也会导致各种疾病的发生发展。守中即使脾胃生理功能处于平衡状态, 守住“中”, 则“和”自至。

2 振腹推拿治疗 CG

振法是临床常用的推拿手法, 多用于内科疾病

作者简介:胡可馨, 女, 23 岁, 硕士研究生。研究方向: 推拿手法的临床应用。

通信作者:国生, E-mail: guosheng_1978@sina.com

引用格式:胡可馨, 周可林, 薛小娜, 等. 振腹推拿治疗慢性胃炎的思路探讨[J]. 北京中医药, 2023, 42(5): 556-558.

的推拿治疗。“振”通“震”，有举动、摇动、震颤、治理等含义。振法以全掌、掌根部或手指指端为着力点，通过前臂屈肌、伸肌群小幅度、快速交替收缩与舒张而产生震颤，将力传导到机体深部^[6]。振腹法以腹部神阙穴作为施术中心，作用于任脉、肾经、脾胃经等，从而起到和中理气、荣养气血、通经调脏的作用^[7-8]。振腹推拿通过稳定持续的震颤刺激人体产生生物化学反应及神经体液变化等，调节免疫功能，进而改善机体生理功能，达到治疗疾病的目的。现代振腹推拿是在北京中医药大学臧福科教授创立的“松振法”基础上发展而成的脏腑推拿体系^[9]。

治疗 CG 取效的关键是脾胃之气调和，体现在手法方面即要求以脾胃为主，产生机械与温热的刺激，促使胃黏膜炎症的吸收及溃疡的修复，调整五脏之间的动态平衡以达到“守中”的目的，从而控制疾病的发展。

2.1 健脾和胃，首重气机

中焦脾胃化生气血精微，维持胃肠盈虚更替节律，调节四维气机的升降。清阳之气不能升反下陷，就会导致泄泻等；浊阴不得降而上壅，就会发生胀满等。若嗜食肥甘厚味、暴饮暴食、寒温不适，损伤脾胃，脾升受阻、胃气不降，气机升降失序，则清浊相干为病，道路不通，中土壅滞。CG 患者临床常表现为胃脘疼痛，胀闷不适，餐后饱胀、不思饮食等症状。振腹推拿治疗应健脾和胃，首重气机，通腑下气，恢复脾胃之气升降与运化的动态平衡，谨以中和为度，防止升降失制或太过。

胃经为多气多血之经，而脾胃两经互为表里，表里相和则全身气血得以改善。振腹推拿手法作用于腹部，以掌根神阙穴为中心，通过轻柔持续的振动来刺激中焦脾胃及两侧脾胃经，调运中焦、通畅脾胃枢纽，调畅气机，健脾和胃，使清阳上升、浊阴下降，从而使饮食精微得以生化。施术期间可配合点按气海穴、天枢穴、中脘穴。气海穴为气之海，“百病皆生于气”，具有增强元气、总调气机的作用，主一身之疾。天枢穴为机体阴阳调和的扳机，是气机转换之枢纽，左天枢主胃，右天枢主脾，交通阴阳，通于中焦，枢机始动，阴阳调和。中脘为腑会，同时也是胃之募穴，可治一切腑病，能疏通中焦的气机，有和胃健脾的功效。以上三穴居腹中脐周，顺应了天、人、地

三部，为天地相交，上下贯通，阴阳升降之所，是气机运行之枢要^[10]。摩法、揉腹、运腹等操作配合，能调达中焦，通行三焦；斡旋脾胃，通畅脏腑；调运脉气，贯通诸经，起到调节中焦脾胃气机的作用。《灵枢经·卫气》中记载：“气在腹者，止之背膂与冲脉于脐左右之动脉者。”脏腑气机通过气街而前后相连，结合“气街”与“四海”理论，在治疗中辨证选穴配合拿揉刺激相应背俞穴可以通气助运化^[11]。

2.2 疏肝理脾，调木治土

肝亦位于中焦，喜条达，藏血主疏泄，《读医随笔·升降出入论》中记载：“脾主中央湿土……其性镇静是土之正气也。静则易郁，必借木气以疏之……故脾之用主于动，是木气也。”只有肝气疏泄正常，才能保证脾胃升降协调，运化传导功能正常。《医碥·五脏生克说》云：“木能疏土而脾滞以行”，情志失调、肝失所养等各种原因导致肝气郁滞，肝木克脾土，肝胃不和，脾失运化，水液代谢紊乱，聚湿成痰；或肝失疏泄，全身气机、血行不畅，气滞津液水停聚而生痰、湿、饮、瘀。CG 与肝郁关系密切，陈士铎在《辨证玉函》中记载，凡是有吞酸的症状均因肝木凌土；沈金鳌亦言胃病为邪犯胃脘而致，特别是肝气相乘为甚，因肝木性属暴，并且正克脾土。CG 患者临床症状多表现为情绪波动时、进食后或于夜间出现脘腹隐痛，两胁胀痛，恶心呕吐，吞酸嘈杂等。振腹推拿治疗应疏肝理脾，调木治土，平肝之患而治脾胃之疾，肝气和则脾胃亦和，以调节推动气血津液的运行。

振腹推拿时以神阙穴为中心，通过刺激带脉与两旁天枢穴，以其轻柔、节律性的振动通畅膈中郁闭，疏肝胆气机。气通以用，元气得以聚，气机自调，郁滞自解，痰、湿、饮、瘀等有形之邪则随之消于内或者泄于外。冲督任三脉，同起而异行，同源而三歧，均络于带脉，而天枢穴为机体气血之枢纽，后天精血经天枢穴和带脉交会濡养周身，为肝胆疏泄提供源头，气血荣畅；脾胃为气血生化之源，脾胃功能正常则生化有源，进而肝血得到充盈，肝阳敛收，则气机调达；肝胆相表里，“少阳为枢”，振腹可通两胁进而调节枢机，行气解郁，宣通郁闭，通利肠腑，促进胃肠蠕动。同时采用摩腹、揉腹法，带动皮下组织，透热入里，此能够疏发肝气，促进疏泄，以通利

三焦,从而使脏腑气化功能趋于正常;若气郁之症严重,兼用分胸腹阴阳、通任脉、点按膻中、太冲等手法,以助其疏肝解郁,气机升降中和。

2.3 健壮中央,益火补土

《素问·玉机真脏论篇》曰:“脾脉者土也,孤藏以灌四傍者也。”脾脏与胃腑协同工作,运化水谷精微,为其他脏腑维持正常功能提供了动力。脾胃素虚,饮食不得化,升降失矩,或中阳受损,内生虚寒,出现痞满胀痛,脾胃化源渐失,脾阳衰微,甚至累及肾阳,先后天皆不足,诸脏腑充养无源。CG 患者临床症状除胃脘部隐隐作痛,喜温热,遇寒或劳累后加重等表现外,还常出现其他兼症,如食少纳呆,暖气频繁,神疲乏力,大便质稀等。振腹推拿治疗当以健壮中央,以运四旁,同时益火补土,温养先天激发后天,使水谷运化有路,以补益气血,温养机体。

命门内存元阴、元阳,元阳为机体阳气之本,推动、维持全身进行生理活动。振腹推拿通过作用于神阙穴,刺激带脉与脐周、命门,激发脐下阳气之本,温煦阳气,通畅阳气传导之路。《叶选医衡》记载,脾虽能调节水液代谢,但水脏实质为肾,为元阳生气所居之处,若肾阳虚衰,则命门火衰,不能制阴寒、温脾土^[12]。带脉起于季肋部足厥阴肝经的章门穴,因其环绕腰腹,为上下阴阳的相交之地,可以保证机体元气生发,进而保护先天本源^[8]。治疗同时可配合采用捺扫法,用拇指或中指的指腹着力,在腹部和背部特定的部位或穴位,绕手指纵轴以回旋或左右方向捻按,作用于督脉及背俞穴,根据俞募配穴理论,其与腹部和任脉诸穴互为表里,与相应的脏腑有关联功能,可以将阳气输注于各脏腑,从而振奋阳气,阳气通过经络布散周身,使脾胃等脏腑的运转气化功能正常,恢复功能。

3 小结

中医受儒家“致中和”思想的影响,将人体机能的协调、和谐、平衡作为健康的基础,以求天人合一、阴阳匀平及气血冲和。CG 的主要病机为“守中”失衡,治则为调脾胃、安五脏、致中

和,治法以调脾胃为重,目的是形成人体五脏间的中和稳态。振腹疗法结合“致中和”思想,通过在脐部震动,内达于丹田,调动元气升发和储存,振奋阳气,同时以脾胃为切入点,健脾和胃、疏肝理脾、健壮中央的治法,使五脏六腑之气血津液处于动态平衡,使偏颇者平,盈亏者均,逆乱者顺,而脾胃之气自和,从而改善患者腹部胀闷不适、疼痛、厌食、呕恶等消化道症状,从而治疗 CG。

参考文献

- [1] 中华医学会消化病学分会.中国慢性胃炎共识意见(2017年,上海)[J].中华消化杂志,2017,37(11):721-738.
- [2] 廖冬梅,钟红卫.钟红卫中西医结合治疗慢性胃炎经验浅析[J].山西中医,2018,34(9):9-11.
- [3] 陈丽云,严世芸.“和”的追求:传统哲学视域中的中医学理[J].华东师范大学学报(哲学社会科学版),2011,43(2):29-36.
- [4] 王彤江.李道纯的“致中和”思想[J].中国宗教,2013(4):51-53.
- [5] 海英,孙谣,李德新.李德新致中和学术思想探颐[J].中华中医药杂志,2017,32(6):2562-2564.
- [6] 梁爽,高晶晶,王峥,等.振法的研究进展[J].中医学报,2020,35(2):291-294.
- [7] 国生,戴晓晖,王康,等.从形气学说论三焦的整体性:振腹疗法原理之脏腑观[J].北京中医药,2015,34(4):307-310.
- [8] 付国兵,戴晓晖.从元气的阶梯转输论振腹疗法的基本原理[J].北京中医药,2013,32(4):282-284.
- [9] 付国兵,戴晓晖.振腹推拿[M].北京:中国科学技术出版社,2017:88.
- [10] 高薇.中脘-天枢-气海调节中焦气机治疗全身疾病的理论探讨及临床治疗思路总结[D].北京:北京中医药大学,2020.
- [11] 李晶磊,谢丹丹,沈潜,等.基于“脏腑气机升降”理论探讨振腹推拿治疗慢性功能性便秘[J].环球中医药,2021,14(12):2157-2160.
- [12] 李秀娟,白璐铭,尚德阳,等.论“命门”学说对“肾阳虚证”形成的影响[J].实用中医内科杂志,2022,36(4):4-6.

Discussion on the treatment of chronic gastritis with vibrating abdomen massage

HU Ke-xin, ZHOU Ke-lin, XUE Xiao-na, GUO Sheng

(收稿日期: 2022-09-26)