

中医推拿对老年人身体的保健作用

栾 艳

海军青岛特勤疗养中心理疗科 山东青岛 266071

〔摘 要〕随着我国社会的发展,逐步迈入老龄化社会,老年人口的增多对社会各方面造成一定影响,随之老年人的身体健康问题日益成为社会关注的重点。中医推拿作为缓解病痛,改善身体状况的重要手段,受到人们越来越多的重视和关注,其以经络学和脏腑学为传统基础理论,结合西方解剖学和病理学等理论,用不同手法作用于人的肌体,达到调节肌体,缓解病痛的效果,促使身体状况得到改善。鉴于此,本文基于对老年人身体状况的概述,对中医推拿手法对老年人身体保健的作用进行探究。

〔关键词〕中医推拿;老年人;身体;健康

〔中图分类号〕R244.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2018)08-101-02

随着我国人口老龄化趋势的增强,老年人身体状况得到社会和国家的密切关注,改善老年人生活质量,提高他们的健康程度,成为当前老年人面临的重要问题。中医作为我国的传统医术,有着几千年的历史传承,已经形成自身独具特色的体系,对缓解病痛,挽救人们生命具有重要作用,必然具有提升老年人身体状况的功能,作为中医重要组成的推拿技术亦是如此,其具有辅助药物治疗的功效,使药物治疗更加充分发挥功效。中医推拿提倡通过诊脉,判断身体经络的不平衡之处,进而采取补虚泄实的方法,重新达到人体经络的平衡,使人体重获生机和活力。

1 我国老年人身体健康状况概述

现阶段我国已经步入老龄化社会,且老年人口逐年递增,与之俱来的是种种社会问题,老年人身体日渐虚弱,一日不如一日,其心理也会随之发生变化,对社会、家庭造成不良影响。据有关数据统计,通常人类在达到 65 岁的时候,身体中体脂比例将会达到体重的 20%,过多的脂肪对身体造成不良影响。同时,随着年龄的增长,人类肌体之中不活跃部分会逐渐增加,细胞内的水分逐渐变少,心脏、脾胃等器官功能逐渐减退,尤其是新陈代谢最为明显,功能衰减。

此外,据有关资料显示,人类的脑细胞从 30 岁以后,呈现逐年递减的趋势,到 60 岁时则减少趋势更为明显,到 75 岁时其脑细胞的数量往往仅有青年时的 60%。此时老年人极易患动脉硬化等病症,使老年人出现失眠、健忘及记忆力下降等病状,随之而来的情绪也会发生变化,出现一些异于常人的精神疾病。因此,加强对老年人身体状况的关注,改善他们的身体情况,对老年人健康生活具有重要意义。

2 中医推拿对老年人身体保健的意义

推拿作为中医的重要组成,对老年人身体保健具有重要意义。中医推拿无论是国内,还是海外都具有广泛的应用,为缓解老年人病痛,改善他们的身体状况起到积极作用。中医推拿能够根据老年人的身体实际情况,如多数老年人身体比较虚弱,能够对其身体特定位置进行有效治疗,使老年人身体保持健康状态,实现延年益寿的效果。

3 中医推拿对于老年人身体的影响

人从出生一刻,就开始逐步接近死亡,人的一生是一个由出生到成长再到衰老,最后死亡的过程,是自然规律,无法

改变。然而,随着科学技术的进步与发展,人们可以通过种种医学技术缓解肌体衰老的进度,从而达到延年益寿的效果。

3.1 中医推拿具有行气活血的作用

中医推拿以我国传统医学中的经络学和脏腑学作为理论依据,结合西方人体解剖学和病理学,通过使用传统推拿手法,借以作用至人体病变位置,达到治疗病变,调理身体的效用^[1]。作为老年人,人体脑细胞比例随年龄增长不断减少,过少的脑细胞,促使老年人极易患有脑血管硬化的病症,其对老年人生活产生极大不利影响。然而通过对人体经络的调节,能够有效改善脑细胞质量,提升脑细胞比例。经络分布于人体的全身,连接着人体的皮毛、脏腑、骨骼等组织,气血则贯穿于经络之中,通过中医推拿手法,使人体经络得以平衡,气血得以贯通,达到行气活血的功效。

3.2 中医推拿具有疏通经络的作用

推拿手法具有由外至内和由局部至全身的效果,在肌肤外的局部之中疏通经络,在气血的作用之下,向全身流注,进而影响到全身的内脏,如按摩背部的十一、十二椎旁边一寸半的脾俞穴和胃俞穴,可以起到健脾和健胃的效果^[2]。持续推拿腰骶部及两侧膀胱经、臀部三到五分钟,能够有效舒筋活络,并利于腰背肌肉痉挛情况的缓解;使用两个拇指按压腰椎两边棘突旁重复三到五次,坚持逐渐深入的原则,如此具有舒筋活血的功效。这些作用于人体不同部位的推拿手法,对人体经络的疏通具有重要作用,能够有效改善老年人的身体状况。

3.3 中医推拿具有改善肌体的作用

依据当前医学观点,中医推拿具有物理刺激效果,通过不同的推拿手法,能够对人体肌体产生不同的作用。推拿时通过与肌肤直接接触,能够将皮肤上的上皮细胞及时清除,改善皮肤的呼吸功能,使皮肤重焕光泽和弹性。同时,通过中医适度推拿,也能分解一部分细胞中的蛋白质,出现一些组织胺之类的物质。此外,在推拿过程中,使机械能直接转换为热能,能够为皮肤中肌肉及时提供营养,改善肌肉萎缩的状态,修复被损坏的肌肉组织,使肌肤重获生机。

此外,不同的中医推拿手法具有不同的功效,如频率较快且力度较大的推拿,能够起到刺激神经的效果;反之,较为舒

(下转第 103 页)

考核制—临床技能毕业考核制) ”规范为监督保障机制的培训考核新模式。

2.1.3 临床技能培训考核体系平台—临床技能教学实验中心的建设

为适应深化教育机制体制改革工作的需要,在原有的几个临床教学实验室的基础上组建临床技能教学实验中心。经过 18 年的不懈努力与建设,目前已发展成为占地 20000 多平方米,培训仪器设备总值过亿,年均技能培训教学人学时 50 万,能承担包括学生技能培训,附属医院医师技能考核,国家医师规范化培训与考核,国家执业医师资格考试中医、中西类实践技能部分考试等任务在内的国家级实验教学示范中心。

2.2 “双轮回”式临床技能教学考核体系的开展与实施

2.2.1 “第一轮回”——临床技能系统性教学与实习准入考核

结合理论学习延伸至实践操作过程中存在的情况和问题,以及为提高实习效率,严把实习准入质量关。实施“双轮回”式临床技能教学考核体系内容“第一轮回”——“临床技能实践操作培训课程+实习前临床技能强化培训+实习准入考核”。开设包括内科技能、外科基本功操作、全身体格检查、医院职业防护、医学法规与医学文书规范等项目的技能强化培训。在教学与培训过程中,注重 PBL 教学法的引入与运用,针对临床实习中反馈收集的信息“靶点”,教师或培训专家在课程体系与培训中,对学生集中引导与强化,发挥学生主观能动性,激发操作主导意识,让学生充分掌握知识点与操作步骤和方法。而在实习准入考核过程中,借助视频回顾平台,采用“OODA”(Observation Orientation Decision Action, OODA) 环反馈机制,将“观察、定向、决策、行动”融入考官对学生成绩统计分析,通过不断观察、纠正和指导操作的培养模式,发挥信息获取与整合的优势,努力提高学生临床应变能力与实践操作水平。

2.2.2 “第二轮回”——毕业临床技能考核

“双轮回”式临床技能教学考核体系内容“第二轮回”——“临床实习(实践)+毕业临床技能考核”,是以“第一轮回”培训考核内容为轮回起点,实习医院为检验载体,以 OSCE(客观结构化临床考试)^[1]理念与模式为指导,设计构建了毕业临床技能多站考核。在实施过程中,采取临床技能实习、教学与考核并重建设的方法,从教学到实际操作乃至专

家、学生都充分贯彻规范化、标准化、客观化理念。如组建教学考核专家资源库,培训专科标准化病人(standardized patients, 简称 SP)。学生方面,针对第一轮回以及临床实习中存在的状况,进行系统性解疑并强化训练。在考试时候采取随机分配考核轮站次序的方法,让考核更加务实客观。考核内容方面,采取随机抽取与组合的方式,综合考评学生临床技能综合水平;考核标准方面,参照国家执业医师资格考试相关内容,编制涵盖国家考试内容的考评标准与细则。考场布置方面,模拟国家医师资格考试考核方式,扩充考试站点,使考试更加“贴近临床,实战考核”。以此打造一个以提升学生临床综合素质与能力为目标,具有承载国家医师资格考试、医师规范化培训考试等功能的综合性、开放性客观结构化临床技能考核平台。为显著提升我校医学生培养质量、开展形式多样的教学考核改革试点,奠定坚实的基础。

3 “双轮回”式临床技能教学考核体系实施以来取得的成绩

“双轮回”式临床技能培训考核体系投入运行至今,以对本校中医七年制、中医七年制(中西结合方向)、针灸推拿学七年制、中医学五年制、中西结合五年制、针灸推拿学五年制 6 个专业共 6548 人进行了培训与考核。已形成由 8 个专业培训考核专家组、6 个培训考核协调主管、7 个培训考核组织办公室组成的“867”临床技能培训考核团队。经过多年的不懈努力与经验积累,2018 年应届毕业生临床技能考核取得 85 分以上优秀总评成绩人数占总人数的 72.3%,较 2008 年第一届试行该体系的总评成绩优秀率 26.9% 增长 45 个百分点;而单科项目,如外科基本功技能考核优秀率也由 2008 年的 15.6% 增至 2018 年的 57.7%。我校的执业医师资格通过率,近五年稳排全国中医院校前列。未来我们将继续本着“以学生为本,树德立人”的指导思想,持之以恒的将该体系各部分内容进一步完善与提升。

综上所述,经过多年的积累与实践,“双轮回”式临床技能教学考核体系已相对成熟,但随着医学的不断发展,在实际的应用与操作过程中仍需不断进行再研究与完善,我们将不断总结与改进,为培养适应社会发展需要的高级医学人才而不懈努力。

[参考文献]

[1] LASYAG, SUSAN S. Evaluation competence in medical students[J]. AMA, 2004, 291(17): 2143 ~ 2151.

(上接第 100 页)
阴耗气,加重病情。

[参考文献]

[1] 张卫东. 活血化瘀法在中医内科临床中的应用研究[J]. 中国实用医药, 2018, 13(32): 149-150.

[2] 李雪. 活血化瘀法在中医内科的临床中的应用体会[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(79): 188-189.

[3] 李逸伟. 活血化瘀法在中医妇科临床中的重要应用[J]. 实用妇科内分泌杂志(电子版), 2018, 5(17): 31-37.

[4] 马志荣. 活血化瘀法在妇科疾病中的应用[J]. 贵阳中医学院学报, 2003(03): 39-40.

(上接第 101 页)
缓的推拿手法,往往具有安抚神经的作用。同时捏脊的手法以及推拿腹部会起到推动肠胃蠕动的效果,利于加快新陈代谢。

4 结语

近年来,人们生活水平逐渐提升,对健康更加关注,中医推拿作为我国传统中医的重要组成,历来受到大众的喜悦,尤其对身体保健方面的功效尤为突出。为此在今后社会发展

之中,中医推拿将会在老年人的身体保健之中,占据更加重要的地位。

[参考文献]

[1] 门志涛,张宏. 中医推拿舒筋作用机制研究[J]. 按摩与康复医学, 2012, 24(3): 10-13.

[2] 李燕燕,何育风,唐宏亮. 中医推拿在康复中的应用探讨[J]. 中医学报, 2013, 25(3): 551-553.