

# 壹

## 上下肢運動或意外急性傷害的中醫救護 中醫急性創傷之傳統徒手治療

### 中醫之道是一種整體性平衡式醫療

金匱要略臟腑經絡先後病脈證曰：「千般災難，不越三條：一者，經絡受邪，入臟腑，為內所因也；二者，四肢九竅，血脈相傳，壅塞不通，為外皮膚所中也；三者，房室、金刃、蟲獸所傷。以凡詳之，病由都盡」。萬病起因不過三因即內因、外因、不內外因。言簡意賅點明萬病之緣由皆因此而起，內因七情不調、臟腑失衡病生於內；外因六淫侵襲正氣不足病生於外；意外創傷運動傷害為非內非外之因，則外傷於筋內損於骨。民眾若能避諱三因，粗茶淡飯深居簡出，心胸豁達情志安穩，則臟腑調暢病無得起。行醫者若能掌握三因，斷病能審症察因掌握病源，效如桴鼓易起沉之疾。

「中」醫者，「中庸」也，講究平日養生平衡之道。身心的平衡、陰陽的平和是健康之道。平時注意生活飲食節制；排便順暢，行住坐臥之間，體態姿勢求於端正平衡；體溫度調節恆常，避風如避劍則寒邪無由而入；動與靜（運動與冥想、睡眠）之間的平衡、以及壓力釋放與情緒紓解，令進出有時、動靜得宜，不貪不取不計較，樂善好施助人為樂，扶弱濟貧廣積陰德，廣結益友惜福惜緣，則心平氣和五



臟得舒，六腑調暢，疾病無由而生。即使隨歲月天年之所催老，臟腑退化骨節退變，但因平時導引按躄保養得宜，亦能順應天年延緩老化；金匱云：「若人能養慎，不令邪風干忤經絡，適中經絡，未流傳腑臟，即醫治之。四肢纔覺重滯，即導引吐納，鍼灸膏摩即勿令九竅閉塞。更能無犯王法、禽獸、災傷，房室勿令竭乏，服食節其冷熱、苦酸辛甘，不遺形體有衰，病則無由入其腠理」。內文指出，當病生初起時開始感覺到四肢重滯，乃邪氣適中經絡尚未入深傳變於腑臟，則利用導引、吐納、鍼灸、膏摩（按摩推拿刮痧拔罐手法），令九竅通暢勿令閉塞以排邪氣；由此可知古代傳統療法重視平日的養生，若一旦生病邪氣尚淺於經絡皮表，立即以導引按躄，針灸膏摩來做初步調理，當身心平衡陰陽調和；氣血調暢寒熱得宜，初病之症立即緩解。此處所指之導引按躄，其實就是利用軀體俯彎旋轉，伸展拍打動作、配合呼吸調息的養生功法；以及經筋推拿、關節的扳拉整復矯正術（前者是主動運動後者是被動式按摩）。「針灸膏摩」即經穴針刺法與艾絨溫灸、冷熱敷藥膏與油膏刮滑拔罐、經絡按摩之術……。這些都是平日傳統中醫扶正祛疾的養生法。由此可知針灸與調息導引、經絡按摩、正骨推拿、藥膏貼敷在古代醫療是多麼受到重視；病人僅僅靠傳統醫者在軀體上施針推拿而尚未服用藥物；疾病即可去大半。

一生以傳統醫業為職、誓以治病為業，首要條件必須認清中醫乃具備技術性的行業，欲去驅病魔除病痛必須具備



兩把刷子：一是精於針灸砭石；一是精於推拿躄筋正骨。此外還須具有衷中參西遵古究今，熟讀傳統醫學並接軌現代醫學的虛懷；臨症能依患者體質對症下藥滌除病源，更教導患者以「勿藥元詮」之法保養內在精氣神，並調整生活習慣、注意飲食宜忌，若能依止於此則於醫道近矣。

