

经络按摩缓解压力的作用研究

王雪卿 刘枚林 赵宏硕 聂文铖

(黑龙江中医药大学 黑龙江 哈尔滨 150040)

摘要: 现代人精神压力过大, 精神焦虑是一种普遍现象。《素问·脉要精微论》指出: “头者精明之府”, 说明头部与人体内的各脏腑器官的功能有密切的关系, 头部的经络气血运行通畅与否决定了人的精神状态。本文针对头部经络按摩的方式可以缓解压力的结论进行了探讨, 并阐释了其科学合理性。

关键词: 头部; 经络按摩; 压力; 缓解

一、研究背景

随着科学和信息技术的不断发展, 人们生活节奏日益加快, 面临的各种压力与日俱增, 失眠已经成为人们普遍面临的问题。据世界卫生组织调查最新结果显示: 全世界健康的人只占 5%, 患病的占 20%, 而 75% 的人都处于亚健康状态。2019 年最新统计报道, 我国每年过劳死人数高达 60 万, 已超越日本, 成为过劳死第一大国。2017 年《中医药法》的实施让中医事业在国家的政策下蓬勃发展, 经过非典和新冠肺炎, 让人们深刻意识到了中医的奇效, 不止是中药、方剂, 针灸、按摩也是非同凡响, 更加坚定我们挖掘并传承古老中医知识的信心。

二、压力分析

近段时间, 全球的新冠肺炎疫情依然没有得控的趋势, 我国个别地方也出现了境外输入的病毒新变种扩散的现象。所以, 疫苗还得打、口罩还得戴, 各种防疫意识都不能有所懈怠。除了积极防患新冠疫情外, 如何缓解疫情带来的心理损害也是值得我们关注的话题。压力大会导致失眠的, 因为引起失眠的常见原因: 精神紧张, 心理压力过大, 焦虑抑郁, 过度劳累等因素都会导致人的心理负担加重, 造成睡眠质量下降。要改善睡眠质量, 建议放松心情, 缓解紧张的情绪, 养成良好的作息习惯, 睡前适量的锻炼身体, 增强免疫力。晚饭后不宜喝浓茶、咖啡等刺激性的饮料, 睡前半小时可以喝杯热牛奶、泡泡脚。

压力过大影响睡眠, 针对护士的工作压力, 进行如下分析, 采用“工作压力、HPL 与睡眠质量的关系模型”——为进一步探讨 HPL 在工作压力与睡眠质量间的中介作用, 采用 AMOS 结构方程模型对中介作用进行验证, 采用最大似然法对数据进行拟合。本研究结果显示, 工作压力对睡眠质量有正向预测作用, 这与国内外多项研究结果一致, 即工作压力越大, 睡眠质量越差。从生理层面讲, 当压力产生时, 内分泌系统的活动加强, 下丘脑开始分泌促肾上腺皮质激素释放因子 (CRF), 启动垂体和肾上腺素分泌应激素, 使人处于警觉状态, 导致睡眠的生理心理机能紊乱, 出现睡眠障碍。可分别从“工作量与工作时间分配”“运动保健”和“日间功能”着手改善^[1]。

三、经络按摩

经络, 是经脉和络脉的总称, 是以经, 穴以及任, 督脉等为主体, 网络遍布全身的一个综合系统。它内连五脏六腑, 外布五官七窍, 四肢百骸, 沟通表里, 上下, 内外, 将人体各部分连接成有机的与自然界阴阳属性密不可分的整体; 它运行全身气血, 感应传导信息, 是人体结构的重要组成部分。中医经络调理, 就是根据中医经络理论, 按照中医经络和腧穴的功效主治, 采取针灸、推拿、按摩、导引等方式, 达到舒经理络、交通阴阳而最终实现驱邪治病, 使机体恢复阴阳平衡的和谐状态。

头为诸阳之会, 手足六阳经皆上循于头面。六阴经中则有手少阴与足厥阴经直接循行于头面部, 尤其是足厥阴肝经在循喉咙之后, 上入颞颥, 连目系, 上出额, 与督脉会于巅; 其支者, 从目系下颊里, 环唇内……除手少阴与足厥阴经直接上行头面之外, 所有阴经的经别合入相表里的阳经之后均到达头面部。因此, 人体的经气通过经脉、经别等联系集中于头面部。在气街学说中头之气街列为首位, 其原因也在于此, 并因此而有气出于脑的阐述。这些都说明头面部是经气汇集的重要部位, 针灸治疗非常重视头面部的重要作用。

失眠不及时纠正会加速人体衰老, 而且还会出现神经内分泌功能紊乱, 会导致性腺功能的失调, 月经不调及闭经卵巢功能早衰, 使患者从心理和身体器官上都出现衰老。如《灵枢·邪气藏府病形》曰: “十二经脉, 三百六十五络, 其气血皆上于面而走空窍”, 张志聪《素问集注》注云: “诸阳之神气上会于脑, 诸髓之精上聚于脑, 故头为精髓神明之府”。中医认为机体衰老的标志是“面焦”“发堕齿槁”“发鬓斑白”及“善忘”等头面部和思维迟钝等症状的先后出现, 并认为头面部的阳脉气血虚衰, 诸经阳气阻滞, 脉络不通, 脑络失养是其衰老发病的病理关键。

四、经络按摩与缓解压力

1. 头部按摩

作用: 头部按摩具有醒脑开窍的功能, 可治疗头痛, 预防老人痴呆症及增加脑细胞的活动。操作手法: 以双手拇指及其他四指的指腹从前发际处以按压方式推至枕部的风池穴, 平时也可以用梳子做同方向的梳头数次; 按揉枕部穴位双手拇指按揉两侧风池、风府穴, 至有酸胀感为宜; 拿捏颈项部以示指、中指、无名指配合手掌对颈部作拿捏的动作, 并向下拿捏至肩部。

2. 眼面部按摩

作用: 眼面部按摩对于长时间做近距离工作的人, 可以消除或减轻眼部疲劳, 并可预防眼视力的减退及眼袋的产生。操作手法: ①眼眶部按摩双手食指或中指分推眉毛, 由眉头部的攒竹穴推至眉尾部的丝竹空穴。再由双手拇指及食指、中指按揉眼眶内的睛明穴后, 循着上、下眼眶推至尾部的瞳子骨穴, 上下重复进行数次, 至整个眼眶都有酸胀感止; ②按揉太阳穴及鼻旁的迎香穴再将双手掌心搓热后, 掌心贴着前额, 用力向下擦到下颞处, 若有鼻病、感冒、流鼻涕或鼻塞者, 可顺便以中指由迎香穴向上擦至鼻根处, 反复连续约 10 次; 第三, 舌头顶住上颚部下牙往上作叩齿动作连续 20 次。

3. 四肢保健按摩

作用: 四肢保健按摩可以加强手脚的新陈代谢, 治疗酸痛, 并可预防手肘、膝盖的退化。操作手法: 从肩部向手臂拿捏, 按揉手三里、曲池、曲泽等穴; 互捻双手手指, 搓热手掌、手背至热为宜; 按揉大腿、膝关节、拿小腿的腓肠肌。点按足三里、阳陵泉、三阴交等穴, 至酸胀感为宜; 一手抓脚踝部, 一手抓脚趾头, 做旋转踝关节的动作, 20~30 次。可见, 经络按摩不仅可以帮助人们缓解压力, 也可以促进人体血液循环。“万病之源源于血、百病之由由于气。”可见经络按摩还是相当重要的, 也非常实用, 简便廉验, 值得推广。

五、结语

经络按摩不止可以缓解压力, 还可以预防很多疾病。基于《黄帝内经》“正气存内, 邪不可干”的原理, 根据“整体调理和局部调治相结合”的原则, 自我推拿保健, 可通过刺激人体相应经络和穴位, 疏通经络、行气活血, 起到补肺益气、激发人体阳气, 提高抵御外邪的能力, 从而达到预防和辅助治疗作用。

参考文献:

[1] 张慧丽, 霍仙娜, 赵正焱, 张俊丽, 张杰, 李阳. 健康促进生活方式在护士工作压力与睡眠质量中的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021 (08).

项目基金: 2020 年黑龙江省大学生创新创业训练计划项目 (编号: 15021200007)。