

## ·理论探讨·

本文引用:李 武,张宇星,蒋全睿,张婉娟,符芳玲,危 威,李江山.“按之则热气至”理论源流探析[J].湖南中医药大学学报,2018,38(11):1294-1296.

## “按之则热气至”理论源流探析

李 武,张宇星,蒋全睿,张婉娟,符芳玲,危 威,李江山\*  
(湖南中医药大学,湖南 长沙 410208)

〔摘要〕在各种推拿手法中,按法产生年代早,应用范围广。推拿医生通过长期临床实践发现按法产生热效应可减轻和消除疾病的疼痛。《素问·举痛论》中,用“按之则热气至”理论解释按法的行气活血、温经散寒作用。而后,历代医家对“按之则热气至”理论不断阐述和发挥,为推拿手法的临床应用奠定了理论基础。

〔关键词〕按法;热气至;按法作用;温经散寒;行气活血

〔中图分类号〕R245;R2-0 〔文献标志码〕A 〔文章编号〕doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2018.11.016

### An Analysis of the Origin and Development of "After Pressing, Heat Qi Arrives" Theory

LI Wu, ZHANG Yuxing, JIANG Quanrui, ZHANG Wanjuan, FU Fangling, WEI Wei, LI Jiangshan\*  
(Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China)

〔Abstract〕 Pressing manipulation is one of the earliest and most widely used massage manipulations. Through long-term clinical practice, massage doctors found that the heating effect caused by pressing manipulation could alleviate and eliminate the pain of diseases. In Chapter 39 of Plain Questions, "After pressing, heat qi arrives" theory is used to explain the effect of pressing manipulation in moving Qi and activating blood circulation and warming meridian to dispel cold. After that, successive generations of doctors have been constantly developing and elaborating on it, thus laying a theoretical foundation for the clinical application of massage manipulation.

〔Keywords〕 pressing manipulation; heat Qi arrives; pressing manipulation effect; warming meridian to dispel cold; moving Qi and activating blood circulation

按法起效的关键是按压之后热气至,《素问·举痛论》中有“寒气客于背俞之脉则血脉泣,脉泣则血虚,血虚则痛,其俞注于心,故相引而痛。按之则热气至,热气至则痛止矣”之说。原文指按压后产生热气,消除因寒所导致的痛疼。而“气至”一词最早见于《内经》之开篇《灵枢·九针十二原》<sup>[1]</sup>,“刺之要,气至而有效,效之信,若风之吹云,明乎若见苍天,刺之道毕矣。”气至是获得疗效的关键,历代医案中也有气至有奇效的记载<sup>[2]</sup>。“气至”的含义<sup>[3]</sup>,《灵枢·小针解》文曰:“气至而去之者,言补泻气调而去之也。”很明显,“气至”的含义是指针刺之后所达到的效

果,即人体阴阳二气调和的健康状态<sup>[3]</sup>。内经中认为对“气至”与否的判断,以产生热感或凉感为标准,是正气得补、邪气得泻的标志<sup>[4]</sup>。而按之则热气至是用于阐释按法的作用机制,本文对“按之则热气至”理论的提出、发展、应用整理,为推拿手法研究提供中医理论和临床应用依据。

### 1 先秦两汉时期积累了丰富临床经验,奠定了按之则热气至理论基础

推拿疗法是最原始的本能医学,人们面对疾病或疼痛本能进行抚摸和按压以缓解疼痛<sup>[5]</sup>。早在殷

〔收稿日期〕2018-08-10

〔基金项目〕国家自然科学基金青年项目(81804216);湖南省自然科学基金(2018JJ3396);湖南省中医药管理局重点项目(201721)。

〔作者简介〕李 武,男,在读博士研究生,研究方向:按法治病机制研究。

〔通讯作者〕\*李江山,男,教授,博士研究生导师,E-mail:292463008@qq.com。

商甲骨文中就有记载抚摸按压治疗疾病,包含腹疾、小腹病,还有专职的按摩师。随着医疗实践的发展,推拿手法也逐渐丰富。《引书》中就有记载腰部踩踏治疗痢疾,按压治疗颞颌关节脱位,还包括了“喉痹”“肠辟”“心痛”“癰闭”“聋”等 40 余种病症的按摩治疗<sup>6</sup>。《导引图》中有握拳按压腰部的动作;右手指压内脉,左手指抚而力引之治疗眼痛;《五十二病方》中有按压止血的记载;还有利用木椎、铁椎等工具按压的记载。《养生方》中记载有对腿脚、涌泉和肾俞等穴位按摩保健的方法<sup>7</sup>。《内经》对按法治病的记载更加丰富,有对肢体痛痒不知“不仁”症的治疗,有对各种痛症、痹症的治疗,有对高热神昏的治疗,还有疝瘕、脾风发疽、卒口癖、头风等病症的治疗<sup>8</sup>。由此可见,先秦两汉时期已经积累相当丰富的临床经验,涉及骨伤、内科、外科、皮肤科、儿科、妇科、五官科等多个中医学科。

基于丰富的临床实践经验,内经对按法治病做了系统的总结,提出了“按之则热气至”的理论,并对此理论有系列阐述:首先,阐述机制。“相引而痛”是由于血虚不能营养心所导致,而血虚是由于感受寒邪导致血脉凝滞不通。按压之后产生热气温煦血脉,血脉流畅,心得所养则疼痛缓解。关于热气至如何产生,《素问·调经论》中有述,“按摩勿释,……,移气于不足,神气乃复”,“按之则气足以温之”,《灵枢·阴阳二十五人》中又云,“凝涩者,致气以温之,血和乃止”。即,按压不放,移精变气,而气有温煦作用,气足则推动血行,故血和痛乃止。其次,对手法操作者和操作方法进行论述。《灵枢·官能》篇中提出,操作者要求“爪苦手毒”,即与常人相比,手要有力量和温度。有温度可以助力手法产生温热效应,力量可以保证热效应的持续。在操作技巧上也作了详细论述,《灵枢·本输》中云,“按而行之,是谓内温,血不得散,气不得出也”,指明按法的刺激度要适当,否则损伤气血。《灵枢·别论》中云“审切循扪按,视其寒温盛衰而调之”,《灵枢·经筋》中云“以痛为腧”,强调对机体寒热虚实的审查和按压部位选择。再次,对操作禁忌作了相关论述。病症中,如寒气与热气互斗,导致经脉充满,不可按法操作。《素问·举痛论》中云,“寒气客于经脉之中,与灵气相薄则脉满,满则痛而不可按也”“寒气稽留,灵气从上,则脉充大而血气乱,故痛甚不可按也”。如邪气与血气搏结于肌表分肉之间坚实充满,也是不可按压。《素问·调经论》云,“血气与邪并客于分腠之间,其脉坚大,……,不可按之”。如寒邪侵袭部位较深,按法难以达到病所也不宜按。《素问·举痛论》云:“寒气客于侠脊之脉则深,

按之不能及,故按之无益也”。在时令上,因为冬季阳气收藏,按法可以升阳,故冬季不宜按压,如按摩会扰动身之阳气,使精气泄越。在《素问·金匱真言论》中提出,“故冬不按跷”。

由上可知,先秦两汉时期历代医家用按法治病,积累了大量的临床经验,内经提出“按之则热气至”的理论,并对该理论治病机制、临床应用、具体操作作了系统的论述。

## 2 魏晋南北朝时期将按之则热气至理论的实践进一步丰富

魏晋南北朝时期,推拿有了进一步的发展,手法在临床运用更加广泛,手法的操作从单一的动作演化复杂的组合动作。在《金匱要略》中就有“一人以手按据胸上,数动之”的记载,即通过按压胸腹部抢救自缢死<sup>9</sup>。在《肘后备急方》中有“闭气忍之数十度,并以手大指按心下宛宛中去愈”记载,即按压治疗卒心痛。有“令爪其病人人中,取醒”的记载,即按人中急救。《华氏中藏经》和《华佗神医秘传》等书中主张选择性应用按摩,按摩要因病而施,记载了按摩失治和误治所出现的不良后果,如“不当按摩而按摩,则使人肌肉瞋胀”<sup>10</sup>。葛洪将简单的向下按压发展到对称的挤按和作用力向上的快速抖按(抄举)<sup>11</sup>。如在《肘后备急方》中有抓按肚脐上三寸治疗心痛的记载,即用对称按压建里穴治疗胃脘疼痛。又如“手抄举其腹,令病人自纵,重轻举抄之”记载,即作用力向上抖按治疗肠扭转。

此期社会动乱,战争频繁,各民族文化交融,对手法的探索也起到积极的作用。按法的临床运用延伸到急症、重症,但按法操作的不良事件引起医家的重视,有明确的禁忌症和适应症的意识。

## 3 隋唐时期按之则热气至理论和实践得到规范发展

隋唐时期,按摩得到朝廷认可,按摩科是医学的重要分科,按摩得到了飞速发展。按法的临床应用更加规范,各医家进一步对按之则热气至理论深挖和总结。提出了按摩的适应症为:“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸”八疾。对内经中按之则热气至理论的机制探讨上,王冰有注:“按之则温气入,温气入则心气外发,故痛止<sup>12</sup>。”他认为手法的疗效是通过热气进入而实现的<sup>13</sup>。推拿手法的行气活血作用是在体表操作,通过按摩导致局部温度上升,产生热效应,温煦皮毛、筋脉、肌肉,从而推动气血的运行而达到的。对内经中“冬不按跷”观点,杨上善解释为“冬伤寒气在

腠理,强按则致劳困、腠理开,寒气入客”,王冰解释为“扰动筋骨,则阳气不藏”。《诸病源候论》中,对疾病的病机论述之后,附大量的按摩方法治疗,将按法的治疗范围进一步延伸<sup>[7]</sup>。日常保健方面,孙思邈在《千金要方》中提出“踏脊背”,即踩跷脊背刺激膀胱经背俞穴调节脏腑功能,用手按压背部改良脚踩;采用持续性按法止痛治疗鱿心痛;用手抑按复位治脱肛;古印度的天竺国按摩法和老子按摩法中涉及到大量的按压动作。伤科疾病治疗中,蔺道人在《理伤续断方》中将按法用于触诊和正骨。《外台秘要》中有“以手捉噎人筋”的记载,即对称按拿咽部刺激治疗噎症,还有以按压脊柱法治疗“气噎”<sup>[7]</sup>。

由此可知,隋唐时期随着社会稳定和医政制度改革,“按之则热气至”的理论和实践得到了规范性发展。

#### 4 宋金元时期再次全面总结内经以来的按法理论

宋金元时期朝廷取消了按摩科,按摩专著也均佚而不传,而一些大的医学著作对按法的作用机制进行了总结和发扬。《圣济总录》对推拿理论和应用再次全面总结整理。对按之则热气至理论再次做了阐述,即对寒湿中人,皮肤不收,肌肉紧,荣血泣,卫气除的虚症,只有用按压使气足以温之,才能缓解疼痛。提出按摩的治病机制是开达抑遏<sup>[12]</sup>,即“开达则壅蔽者以之发散,抑遏则慄悍者有所归宿”。还提出了哪些可按,哪些不可按<sup>[12]</sup>。金代医家张从正<sup>[9]</sup>,在《正儒门事亲》中用汗、吐、下治法分析手法机制,如以按揉法配合泻下药治疗妇人腹中有块的下法,自我按揉腹催吐治疗伤食、伤酒的吐法,以及发汗解表的汗法。临床中,大量患者受战乱所带来的跌打损伤,为适应医疗需求,按法更多地在治疗骨折筋伤中不断的发展。

#### 5 明清时期是按之则热气至理论的全面发展阶段

明代前半期是推拿医学的又一高潮,按摩行业也取得了前所未有的发展。之后取消了按摩科,成人推拿发展受阻,推拿开始偏向于小儿推拿、正骨推拿和保健推拿方向发展。按之则热气至理论在各方面得到实践,理论也日臻完善。同时,因手法广泛应用,而从业者良莠不齐、对操作要领及禁忌掌握不足,出现很多意外,故张介宾在《类经》中说刚强按摩手法,极力困人,开人关节,走人元气。指出强力按法操作会增加患者痛苦。在保健推拿的养生体系中<sup>[7]</sup>,

朱权在《仙活人心法》中增加了按夹脊、叩背、按腹等手法。徐春甫在《古今医统》中阐述了保健按摩的机制,具有开关利气、自内达外、宣泄壅滞的作用。小儿推拿得到全面发展,独立的理论体系形成。按法在小儿的各种疾病治疗中得到广泛应用,同时大量的复式手法包括了按法操作。按法在正骨推拿中也得到全面发展,作为正骨八法中的重要手法。

此期对手法操作也做了系统整理,如在《医宗金鉴》指出手法操作要领,即“一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”,以及手法操作对患者舒适的要求,即“法之所施,使患者不知其苦,方称为手法也”。同时,指出按法具体操作要求,即“按者,谓以手往下抑之也”。张振鋈在《厘正按摩要术》中指出按法的操作要点<sup>[13]</sup>，“按而留之者,以按之不动也”，“按字从手从安,以手探穴而安于其上”。

综上所述,按之则热气至理论来源于先秦两汉时期大量的临床实践,在《内经》中形成理论框架,之后魏晋南北朝进一步实践,隋唐时期再次总结和理论升华,宋金元时期将理论机制再次深挖,明清时期得到了飞速发展。按之则热气至理论从实践产生,经历了数次的实践检验和理论提升,内容非常丰富,能为推拿的科研和临床提供依据。

#### 参考文献:

- [1] 屈红艳,牛文民,王瑞辉,等.关于“气至”之思辨[J].中国中医基础医学杂志,2016,22(6):825.
- [2] 张芳,王鸿度.浅谈针感、气至与得气[J].中国针灸,2012,32(12):1132-1134.
- [3] 黄伟新,黄彬,许春燕,等.浅析得气与气至[J].新中医,2016,48(5):11-13.
- [4] 刘迈兰,陈钢,梁繁荣.《黄帝内经》“气至”的阐释对现今针灸临床的启示[J].成都中医药大学学报,2012,35(1):68-70.
- [5] 朱兵.系统针灸学[M].北京:人民卫生出版社,2015:2.
- [6] 王先滨.中国古代推拿按摩史研究[D].哈尔滨:黑龙江中医药大学,2009.
- [7] 李华东.古代推拿文献研究[D].济南:山东中医药大学,2006.
- [8] 于清彰.按法即刻热效应实验观察[D].济南:山东中医药大学,2005.
- [9] 赵毅.推拿手法学[M].北京:中国中医药出版社,2016:14-19.
- [10] 王朝阳,薛敏,刘清国,等.从《难经》看《内经》《难经》对针刺“得气”“气至”认识的不同[J].北京中医药大学学报:中医临床版,2007,14(3):28-29.
- [11] 赵毅,孙鹏,郑娟娟,等.推拿掌振法对局部皮肤温度场红外热像的影响[J].辽宁中医杂志,2007,34(11):1624-1626.
- [12] 王文升.论《圣济总录》对推拿医学发展的影响[J].山东中医药大学学报,2011,35(6):501-502.
- [13] 李武,李江山,彭亮,等.推拿典籍结合临床运用的方法在按法教学中的应用[J].光明中医,2014,29(6):1327-1329.