

本文引用:杨程,吴安林,谢娇,叶平,谭洁,李铁浪,李江山,彭亮.医学训练式治疗和五禽戏功法训练之结合初探[J].湖南中医药大学学报,2018,38(11):1297-1299.

医学训练式治疗和五禽戏功法训练之结合初探

杨程,吴安林,谢娇,叶平,谭洁,李铁浪,李江山,彭亮*
(湖南中医药大学,湖南长沙410208)

[摘要] 医学训练式治疗(medical training therapy,MTT)是在欧洲独立发展起来的一个康复体系,致力于功能锻炼和形态适应,而作为发源于本土,传统康复疗法中重要的组成部分之一的五禽戏功法,长于强身健体,养身康复。MTT和五禽戏功法二者“异源同功”,本文初步探讨了MTT和五禽戏功法共同的康复理念和以主动为主的运动方式以及趋于个体化的训练方式,而寻求二者在技术上和观念上的结合能更好地拓展中医传统康复治疗在康复临床上的运用。

[关键词] MTT;五禽戏;康复;主动运动;个体化训练

[中图分类号] R245;R49 **[文献标志码]** A **[文章编号]** doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2018.11.017

A Preliminary Study on the Combination of Medical Training Therapy and Wuqinxi Routine

YANG Cheng, WU Anlin, XIE Jiao, YE Ping, TAN Jie, LI Tielang, LI Jiangshan, PENG Liang*
(Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China)

[Abstract] Medical Training Therapy (MTT) is a rehabilitation system independently developed in Europe. It is dedicated to functional exercise and structural adaptation. Wuqinxi routine, as one of the important components of domestic traditional rehabilitation treatment, shows great advantages in assisting patients to achieve better physical quality and self-healing. MTT and Wuqinxi routine are different in origin but equal in result. This article preliminarily discusses the common rehabilitation concepts, primary exercise-active exercise, and individualized training methods of MTT and Wuqinxi routine. The combination of methods and concepts of the two therapies can better expand the clinical application of traditional Chinese rehabilitation treatment.

[Keywords] medical training therapy; Wuqinxi; rehabilitation; active exercise; individualized training

医学训练式治疗(medical training therapy, MTT),是在欧洲独立发展起来并在欧盟广泛应用的一种以主动运动为干预核心的康复体系^[1],它以运动科学和医学作为理论基础,在运动康复的科学指导下,运用各种需要器械的或不需要器械的运动康复方法对病人进行康复治疗来达到激活人的机体功能和形态的适应,致力于功能锻炼和形态适应,以实现机体功能的康复和改善^[2-3],被广泛应用于运

动医学、骨科和老年人群神经科等多个领域^[4]。主动康复是目前世界康复学科里最主要的理念之一,MTT为代表的主动康复,是被动康复不能替代的^[5]。MTT近几年被引入我国,其先进的训练理念和康复技术得到了国内专家的广泛认可。五禽戏是我国传统康复疗法中重要的组成部分之一,通过模仿动作仿效虎、鹿、熊、猿、鸟的动作和特性,力求蕴含“五禽”的神韵,讲究调身、调息、调心,力求形神兼备,

[收稿日期] 2018-08-13

[基金项目] 湖南省自然科学基金(2018JJ2292);湖南省教育科学“十三五”规划2017年度课题(85)。

[作者简介] 杨程,女,在读硕士研究生,研究方向:针灸推拿、康复推拿结合治疗机制研究。

[通讯作者] *彭亮,男,副教授,硕士研究生导师,E-mail:pengliangleo@foxmail.com。

意气相随,内外合一^[6]。五禽戏功法作为我国优秀传统文化遗产中的瑰宝,是广大群众所普遍接受的一种强身健体、养身康复的锻炼方法^[7]。秉承“运动是最好的良药”的理念的 MTT 和最具有中国传统特色的运动方法之一的五禽戏功法同为“医体结合”^[8]的产物,寻求二者在技术上和观念上的取长补短对我们寻求中西医结合创建具有中国特色的康复治疗有重要价值,故下面笔者从康复理念、运动方式和个性化训练方面展开论述。

1 康复的理念——结合的基础

“康复”一词是由拉丁语转化而来的,1981年,WHO 医疗专家委员会为康复下的定义是“康复是指应用一切有关的措施,以减轻致残因素和条件造成的影响,并使残疾者能重新回到社会中去。”按 WHO 的划分,康复被称作为第四类医学,可见康复的重要地位,而现代康复医学的核心思想是全面康复、整体康复,即要求在身体和身心两方面使病伤残者得到全面康复^[9]。MTT 是一种以主动运动为干预核心的康复体系,其秉承康复的核心理念,区别于物理治疗中的“被动”治疗方法,比如热疗、推拿等,MTT 能更好的激发患者的潜能,让患者通过一系列肌肉力量、平衡、肌肉耐力和协调能力的训练,改善因损失和疾病造成的功能障碍,让患者更多更好地参与日常生活中,改善患者的生存质量,有利于患者的身心同时得到康复。我国古代中医学最早出现“康复”一词,据《尔雅·释沽》:“康,安也”和《尔雅·释言》:“尹复,返也”^[9]。即解释为恢复健康,早在 2000 年前,《内经·素问》中就记载医者重视应用针灸、导引、按摩等物理方法对瘫病、肌肉强直挛缩以及麻木等病症进行功能康复治疗,使患者更好的回归社会^[9]。《黄帝内经》提出的养生、康复思想并对健康防病、医疗实践产生了深远的影响^[9]。湖南长沙马王堆汉墓出土的彩色帛画《导引图》,就是我国古代利用功法训练的重要记载,传统的功法训练还有八段锦、易筋经、五禽戏等,这些功法经过发展完善而延续至今。其中五禽戏功法作为最具有中国传统特色的运动方法之一,是在《内经》中阴阳五行学说基础上,结合人体经络脏腑理论发展起来的^[10],五禽戏功法遵循《内经》提出的养生康复思想,数千年来,在这样的康复理念下指导广大老百姓强身健体,养身康复。研究表明,坚持五禽戏锻炼,可以保持骨骼的弹性和韧性,增加关节的灵活性,能提高练习者免疫机能和调节心理状态^[12-13];五禽戏功法训练和 MTT 同是在康

复理念这样的共性的指导下,致力于实现人类健康。也正因为这样的共性,开始思考五禽戏功法训练和 MTT 是否能达到思路上的结合以及技术上的融合,而康复的理念是二者有机结合的基础。

2 主动运动治疗——结合的方式

作为一种主动运动治疗,MTT 的模式借鉴的是竞技体育训练模式^[14],主要是在康复治疗师的指导下进行,而其中的主动动作和练习均要求由患者主动完成,在一定的条件下可脱离康复治疗师的辅助,由自身单独完成,区别于被动康复治疗,主动康复治疗要求患者有更好地参与度、配合度,从中医的角度来看是调身守神的完美配合。五禽戏功法作为一种运动方法,其练习必然是主动的一个过程,五禽戏功法着重调身、调息、调心,讲究形、神、意、气的统一^[15],而形、神、意、气的统一就体现主动运动的核心所在,MTT 治疗中患者的康复信心、对于康复训练的配合程度和完成康复训练的意志是康复治疗取得成功的一个重要先决条件,即患者高度的配合,心神统一,更有利于激活病人机体功能和形态的适应进程,加快机体功能的康复。由此可见 MTT 和五禽戏功法均有主动运动的重要前提,配合身、心、息的统一往往能取得更好的治疗效果。

3 个性化训练——结合的契机

MTT 讲究精准化医疗,具有计划性、系统性的特点,值得注意的是,MTT 既包括各种运动康复技术方法,又重视康复评定,可通过科学的肌肉功能评估方法以计算出最大的力量帮助 MTT 训练满足不同损伤以及训练要求,体现出训练的针对性及个性化特点^[16]。在 MTT 中训练的持续时间、周期以及运动方式、强度方面都会根据患者的具体情况进行调整,其运动康复大纲一般由医生制定,康复医师具体执行。五禽戏功法动作仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷,力求蕴含“五禽”的神韵,形神兼备,意气相随,内外合一,五禽动作对应五脏,五禽戏的治疗作用主要与中医的脏腑学说相关联^[9]。比如,虎戏有通气养肺的作用,虎举动作中一吸一呼间,一升一降,疏通三焦气机;鹿戏活动腰跨,腰为肾之府,故鹿戏能养护先天之本并且防治腰部疾病;熊戏中熊运能加强脾胃的运化功能,可防治消化不良、腹胀便秘等症;猿戏中猿提具有舒筋、利手足、养肝明目的功效,而猿摘要求眼神左顾右盼还能促进颈部血液循环;鸟戏的鸟飞操练除了具有舒

通经络还能补益心肺、调畅气血^[17]。从医疗健身的角度看五禽戏的每一戏的动作对疾病的防治有针对性以及不同的功效,由此可根据术者的身体状况可选择单练一两个动作,而不只是单纯的练习全套动作,值得注意的是,单练术式时应增加锻炼的次数。五禽戏功法虽然不是一种疾病检测或者评定的方法,但其根本之中医基础理论、脏腑学说可作为中医辨证依据,为病人的身体状况辨证进行判断,故也可在医生的指导下对患者进行个体化功法训练指导,虽然在个体化精准化治疗方面,对于五禽戏功法训练的个体化运动处方还没有得到普及,但是让传统功法走进医院,让专业中医师开具个体化运动处方进行医疗养生已经是当今的趋势所在。MTT 和五禽戏功法训练均有能实现个体化训练的特点,在个体化医疗的大背景下,实现二者的桥梁是在 MTT 的训练中根据患者的具体情况需要加入五禽戏功法训练的术式,而在五禽戏功法训练走进群众的过程中也更应该强调整体化的评定,只有这样二者在个体化训练的契机下才能越走越远。

4 讨论

由于二者存在的共性,在统一的康复理念及进一步发扬主动运动治疗的特点的前提下,MTT 和五禽戏功法有机会通过个体化训练的契机实现结合,从而创建更具有中国特色的康复治疗方法,由此可拓展中医传统康复治疗在康复临床上的运用,更好地服务人类的健康。而在对二者进行横向比较的过程中,发现二者均有互补性,在相互借鉴后可进行取长补短,例如五禽戏功法配合其独特的音乐节奏和动物的吼叫声能帮助各项动作得到更加充分地舒展^[15],而 MTT 的主动运动中适时配合适当的音乐同样也能有助于患者身心的舒缓,MTT 在针对性训练中能融入五禽戏身、心、息统一有助于取得更好地治疗效果。五禽戏功法训练的方案针对性不强,在量化评定上仍存在缺陷,没有量化的标准。在未来推广上应结合 MTT 评估和治疗方案,注重评定和针对性,在医生的指导下开具运动处方,五禽戏功法训练也更应该注重结合现代科技,可考虑配合康复器

械更好地辅助功能障碍患者进行康复治疗。由此我们期待 MTT 和五禽戏功法训练结合迸发出新的生机。

参考文献:

- [1] 王 俊,洪文侠,张国兴,等.医学训练式治疗对膝关节损伤患者功能障碍的疗效观察[J].中国康复,2013,28(2):128-130.
- [2] PFEIFER M, HINZC, MINNE H W. Medical training therapy—an underestimated component of long-term therapy of chronic diseases[J]. Der Orthop de, 2010,39 (4):380-384.
- [3] MASAFUMIM. Cause of Idiopathic Scoliosis[J]. Spine, 1999, 24(4): 2576-2583.
- [4] 吉佳佳.MTT 主动医疗康复在整个康复过程中的积极作用 [J].中外女性健康研究,2017(12):84-85.
- [5] 王 勇,钱斌斌.MTT 康复技术的研究进展[C].中华中医药学会运动医学分会首届中医运动医学学术交流大会论文集,2015:86-95.
- [6] 王 敏,江 勇,王敏华.浅谈五禽戏在康复临床中的应用[J].按摩与导引,2008(2):42-43.
- [7] 方 磊,严隽陶,孙克兴.传统养生功法五禽戏研究现状与展望[J].中华中医药杂志,2013,28(3):837-840.
- [8] 王定宣,陈巧玉,彭 博.中国运动康复专业人才需求与培养现状调查[J].成都体育学院学报,2016,42(02):103-109.
- [9] 程志清.现代康复学和中医康复学特点与优势比较[A].浙江省中西医结合学会.庆祝浙江省中西医结合学会成立三十周年论文集粹 2011[C].浙江省中西医结合学会,2011:298-300.
- [10] 黄晓琳,燕铁赋.康复医学[M].北京:人民卫生出版社,2013:11.
- [11] 赵倩文.华佗五禽戏养生思想研究[D].安徽中医药大学,2017:18-21.
- [12] 魏 杰,吴亚东,郭 梁,等.五禽戏与原发性骨质疏松症相关研究概述[J].中国骨质疏松杂志,2009,15(7):546-547.
- [13] 张鹏程,兰 崑.“健身气功·五禽戏”健身功效作用研究述评[J].辽宁中医药大学学报,2014,16(4):103-104.
- [14] SCHARRER M, EBENBICHLER G, PIEBER K, et al. A Systematic review on the effectiveness of medical training therapy for subacute and chronic low back pain[J]. Eur J Phys Rehabil Med, 2012,48(1):1-10.
- [15] 刘 燕.健身气功·五禽戏养生技理研究[D].苏州:苏州大学,2016:5-6,26.
- [16] 付德利,李 溪,魏夫超,等.医学训练疗法对柔道项目踝关节外侧韧带损伤的效果[J].青岛大学医学院学报,2016,52(6):707-709.
- [17] 吕立江.推拿功法学[M].北京:中国中医药出版社,2012:194-195.

(本文编辑 李路丹)