



【祝君健康】

治未病---推拿

世界衛生組織（WHO）把“健康”定義為：不僅僅是沒有疾病，而是身體、精神和社會適應的完好狀態。“亞健康”是指機體雖無明確的疾病，卻呈現出活力降低、適應能力呈不同程度減退的一種非健康非患病的中間狀態，又稱“第三狀態”、“病前狀態”等。世界性普查結果表明，亞健康人群占總數的75%，這組資料說明21世紀威脅人類的頭號殺手是生活方式病，而它的“前奏曲”正是亞健康。由此看來，亞健康屬於現代醫學範疇，中醫認為它是“未病”、“欲病”的狀態。亞健康概念作為一種新思維的出現，標誌著對疾病的策略從“治療疾病”轉向“預防疾病”的一個根本性改變。

早在兩千年前《內經》已提出了“治未病”的思想“，在“未病先防、既病防變、病後防復”思想的指導下，中醫有了一套自己創造的具有民族特色的、行之有效的養生方法，對亞健康的防治具有積極的意義。

推拿是祖國醫學寶庫中一顆璀璨的明珠，屬中醫外治法範疇，適用於內外婦兒五官等科，具有“簡、便、廉、驗”的特點，是一門古老而又年青、很有發展前途的中醫學科。

中醫認為，疾病之所以發生和發展，是因為肌體的抗病能力處於相對劣勢，邪氣乘虛而入。推拿可以通過激發和引導經絡系統的功能，將各臟腑，組織，器官的功能調節到最佳狀態，使機體內部正氣旺盛，人體的抗病能力增強，免疫功能提高，具有扶正抗邪，防病保健的作用。所以，未病先防的關鍵，就是在疾病發生之前，做好各種預防工作，以防止疾病的發生和發展，從而達到無病養生，有病早治的“治未病”目的。

在預防為主的今天，推拿更顯出其優勢，因其無痛、舒適等，越來越受到民眾的喜愛，推拿療法必將成為預防醫學的主要手段之一。接受正規和正確的推拿，可以在強身健體的同時，享受高質量的生活。

科大醫院
吳文蘊醫生
2008.8.7