

## “亚健康状态”的足反射疗法

杨翼 李章华

[摘要] 目的 探讨足反射疗法改善“亚健康状态”的机理。方法 对 35 例“亚健康状态”患者在其足部反射区施以特定的压力刺激,以按压为主,辅以捻、捏、揉、推、刮、点等手法,并辅以“T”型按摩器、牛角按摩棒等器械治疗,隔日 1 次,10 次为 1 个疗程。结果 35 例患者的疗效为,优 27 例(77.1%)、良 7 例、可 1 例,优良率为 97.1%。结论 足反射疗法能调节脏腑、疏通经络,具有操作简单易行、疗效确切的特点。

[关键词] 亚健康状态;足反射疗法;足部反射区

Treatment of sub health state with foot reflective therapeutics YANG Yi, LI Zhang-hua. Wuhan Institute of Physical Education, Wuhan 430079, Hubei, China

[Abstract] Objective To approach the mechanism of foot reflective therapeutics to sub health state. Methods 35 patients with sub health state were treated with foot reflective therapeutics, to press the foot reflective section by using many manipulations (such as press, rotation, push, etc) or apparatuses, once every other day, ten times constituting one therapeutic course. Results In 35 patients, 27 (77.1%) had excellent results, 7 good and one fair, the good rate was 97.1%. Conclusions Foot reflective therapeutics can regulate functions of viscera and dredge meridians on the basis of its convenient and effective characters.

[Key words] sub health state; foot reflective therapeutics; foot reflective section

中图分类号:R245.9 文献标识码:A 文章编号:1006-9771(2003)12-0734-02

“亚健康状态”是一种介于疾病与健康之间的中间状态,WHO 将其界定为一组临床症状,表现为不明原因的经常性头晕、精神不振、体虚困乏、休息质量不高、注意力不易集中、情绪不稳定及抵抗力差等,而且临床检查往往找不到肯定的病因所在。美国疾病控制中心将“亚健康状态”命名为慢性疲劳综合征<sup>[1]</sup>。处于亚健康状态的人虽无实质性病变,却有各种不适感。但“亚健康状态”与疾病有着质的区别,它往往只是人体阴阳失衡、脏腑功能失调的初始状态,经调整和治疗可以恢复<sup>[2]</sup>。在当今社会,由于工作压力日益增大、竞争日趋激烈,因而具有“亚健康状态”表现的人相当普遍。WHO 的一项全球性调查显示,真正健康的人仅占 5%,有病者占 20%,而 75% 的人处于一种似病非病的第三状态,即“亚健康状态”。上海市一项近万人的抽样调查也显示,只有 5%—15% 的人群心身处于健康状态,50%—60% 的人群处于轻度失调状态和慢性疾病的潜伏期,即“亚健康状态”<sup>[3]</sup>,占目前中医门诊就诊人数的 20% 以上<sup>[4]</sup>。目前,对“亚健康状态”的研究不多,西医尚无有效药物,中医治疗也以内服药物为主<sup>[4-7]</sup>,对中药以外的方法尝试甚少。本研究探讨足反射疗法(全称足反射区按摩疗法)治疗“亚健康状态”

的疗效。

### 1 资料与方法

1.1 临床资料 本组“亚健康状态”患者共 35 例,其中男性 12 例、女性 23 例,年龄 32—59 岁,平均 47 岁;病程 1 个月—7 年,平均 3 年。所有患者均具有典型的疲劳症状,伴有精神不振、心情低沉、反应迟钝、注意力不易集中及经常性头晕、纳差、体虚乏力等症状,部分患者足部有压痛、酸楚、麻痹、肿胀、瘀血、硬结、形态变异等改变。全部病例均经理化检查排除实质性病变。

1.2 方法 在足部反射区施以特定的压力刺激,以按压为主,辅以捻、捏、揉、推、刮、点等手法。根据证候属性,运用各种手法刺激足部一定的反射区调整阴阳失调证候。治疗的基本程序为:①按摩泌尿系统的反射区以加速代谢废物的排泄,再按摩头部反射区,调整中枢神经系统功能;②刺激消化系统反射区增强消化系统功能;③按摩各淋巴结代表区,增强免疫系统活性;④根据病情刺激敏感区。在按摩过程中,对头部、肝部反射区及敏感区应重点反复刺激。除手法以外,还可辅以“T”型按摩器、听诊锤、牛角按摩棒及一些特殊的器械以加强刺激。隔日治疗 1 次,10 次为 1 个疗程。

1.3 疗效评定标准:①优:症状完全消除,全身无不适感;②良:症状显著改善,偶有不适;③可:症状明显减轻,但劳累、心情不佳时仍有轻度症状;④差:症状改善不明显或无改善。

### 2 结果

作者单位:1. 430079 湖北武汉市,武汉体育学院运动医学教研室(杨翼);2. 430030 湖北武汉市,同济医学院附属同济医院骨科(李章华)。作者简介:杨翼(1973-),女,浙江宁波市人,在读博士,讲师,主要研究方向:运动损伤及康复、医务监督。

大部分患者治疗 2—3 次后不适症状开始减轻;1 个疗程后,不适症状基本消除。少数患者需要治疗 2 个以上疗程。35 例患者的治疗结果为,优 27 例(77.1%)、良 7 例(20%)、可 1 例(2.9%)、差 0 例,优良率达 97.1%。

### 3 讨论

“亚健康状态”又称为次健康状态、第三状态、灰色状态,由于主诉症状多而不固定又被称为“不定陈述综合征”,日本将其称为“不定愁诉症候群”,西医多将其归于“神经官能症”范畴,治疗上尚无特殊有效的方法。中医虽然没有“亚健康”一词,但对其临床表现和治疗却有系统的认识和独特的疗效。中医的优势在于调整机体不良状态,改善及优化体质,而不仅仅是治病<sup>[8]</sup>。“亚健康状态”既是各种疾病发生和恶化的前奏,又是疾病早期发现、早期治疗的关键时期。祖国医学历来重视疾病预防,早在《内经》中就有了“治未病”的思想,强调“防患于未然”。《素问·四气调神大论》说:“不治已病,治未病,不治已乱,治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”这种未雨绸缪、防重于治的思想使中医在调治“亚健康状态”方面与西医相比具有自己独特的优势。

中医在对人体非健康状态的调治中,往往借助纯自然方药或非药物自然疗法,以取得良好的调治效果。足反射疗法是一种简单、有效并极易为人接受的方法,它运用各种特殊的手法刺激人体各脏腑在足部对应的反射区,起到调节脏腑功能、提高机体抗病能力、防病治病和保健的作用<sup>[9]</sup>。中国传统医学外治疗法临床实践也证实,足部的每一点都可能是某一脏腑器官的相应功能或疾病反应点,或是可获得特殊治疗效果的应激点<sup>[10]</sup>。在中医基础理论指导下,根据整体观和辨证施治的原则,作为一种外治法,足反射疗法通过手法作用于足底的特定部位及各内脏器官在足部的反射区,调整脏腑功能,引导和激发经络系统,起到扶正祛邪、平衡阴阳和调节脏腑气血的作用,从而将机体各脏腑组织器官的功能调节到接近于最佳生理状态,使机体内部正气旺盛、免疫功能增强,达到预防疾病、强身健体的目的。《内经》曰:“有诸内,必形于外。”实践也使我们充分认识到,人的足部尤如一面清晰的镜子,既能反映人体的机能状态,又可对某些疾病起治疗作用,尤其是对“亚健康状态”的治疗有意想不到的效果。通过临床实践我们体会到:①“亚健康状态”患者往往是虚中夹实,由于情志内伤、劳倦、饮食、生活不节等多种因素致使患者的脾、心、肝、肾等脏腑功能失调,日久则出现虚证表现;由于患者患病时常有情志不舒、饮食不节等诱因,因此,在虚证中又常会伴有肝郁气滞以及脾失

健运、痰饮中生等实证的表现。所以,在治疗中应虚实兼顾,不同的反射区手法和刺激强度应有所不同。②除了敏感区应该重点刺激外,头部大脑反射区和肝部反射区也应反复重点刺激。下丘脑是情绪兴奋中心,又能调控各种内分泌腺体的活动,而肝主疏泄、调畅气机也与情志活动关系密切,所以,不良情绪会直接刺激下丘脑影响内分泌系统及气机的正常疏泄,导致疾病发生,而良好情绪的刺激则能促进分泌活动加速,提高机体的机能。因此,加强对头部大脑和肝部反射区的刺激,可以引起明显的心理变化,促进心理平衡,使机体恢复健康。③除应积极配合治疗外,患者的自身保健也具有十分重要的意义,如长期按摩涌泉穴可产生许多“内源性药物因子”,促进人体尿酸结晶等有害物的排泄,促进体液循环和新陈代谢,增强免疫功能,对防治“亚健康状态”有意想不到的效果。另外,还应进行心理保健,适当进行体育锻炼。只有科学用脑,精神放松才能真正摆脱“亚健康状态”,恢复健康。

综上所述,“亚健康状态”是国际医学界提出的一个新概念,它标志着疾病策略的根本性转变,即从治疗转向预防<sup>[11]</sup>。充分发掘和拓展中医药防治“亚健康状态”的优势,将有助于中医药走向世界,为提高人类健康水平做出新的贡献。

### [参考文献]

- [1]何以蓓,寿芳,张秀峰.亚健康的中医认识及防治措施[J].浙江中医学院学报,2001,25(6):13—14.
- [2]王强,苏桂新,段方,等.六味地黄丸在亚健康状态下的保健作用[J].天津中医,2001,8(6):44—45.
- [3]田野.白领阶层健康指南[M].上海:上海中医药大学出版社,2001.18—19.
- [4]赵英明,刘玲,周文艳.中医调治亚健康状态 110 例临床观察[J].天津中医,2001,18(2):20—21.
- [5]余静.辨证分型在亚健康状态治疗中的应用[J].浙江中西医结合杂志,1999,9(6):381—382.
- [6]武维屏,边水君.亚健康状态的中医治疗[J].中医杂志,2000,41(4):251—252.
- [7]马云枝.亚健康状态与中医药防治[J].河南中医,2001,21(3):11—13.
- [8]姚静.试论形神学说在亚健康状态调治中的意义[J].南京中医药大学学报(社会科学版),2001,2(2):69—71.
- [9]严隽陶,赵毅.现代中医药应用与研究大系·推拿[M].上海:上海中医药大学出版社,1998.96—103.
- [10]李乃成.中国传统医学外治法全书[M].北京:学苑出版社,1997.53—57.
- [11]王琦.调治亚健康状态是中医学在 21 世纪对人类的新贡献[J].北京中医药大学学报,2001,24(2):1—4.

(收稿日期:2003-07-03)