

● 医学教育 ●

一指禅推法传承与创新教学实践探索

王德瑜,詹育和,李迎红,袁盛华,谭文峰,汤令中
(湖南中医药高等专科学校推拿研究所,湖南 株洲,412012)

[摘要] 从一指禅推法的历史传承、动作要领分解及传承创新实训3个方面阐述一指禅推法的教学。认为了解一指禅推法的历史传承是学习掌握该法的前提,分解动作要领与步骤是学习掌握该法的重要细节,而提升传承与创新实践是学习掌握该法的关键所在。

[关键词] 一指禅推法;推拿手法;医学职业教育;传承与创新

[中图分类号] R2-4 **[文献标识码]** A **DOI:** 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2018.08.064

一指禅推法是以拇指指端或螺纹面等为着力部位,以肘部为支点,前臂主动旋转,带动腕部左右摆动,持续不断地作用于施术特定部位或穴位上的一种操作技术^[1]。其特点是力量集中、着力面积小,可刚可柔,刚柔相济,能起到“以指代针”的作用。但其技术动作要领要求高,而且需要一定的“功力”,学生一时难以理解掌握。笔者所带领的教学团队,遵循中医推拿传统文化传承理念,开展“师承”相授技能传承与创新教学实践探索,提升推拿手法操作技能,促进学生更快更好地达成培养教学目标,取得了一定的成效,现笔者从一指禅推法的历史传承、动作要领分解以及传承创新实训3个方面阐述如下。

1 了解一指禅推法传承是学习掌握一指禅推法的前提基础

一指禅推法是推拿流派中一指禅推拿流派的代表性手法,其先驱者——李鉴臣,精通少林武术,长期习练易筋经和少林内劲一指禅功法,擅长于以拇指着力,施以各种动作技巧,作用于人体体表特定部位,达到防治疾病的目的。后广收门徒,师承相授,最终形成了一指禅推拿流派^[2],并进入到中医药高等院校,培养学生。

1.1 “师承相授”历史沿革,让学生知晓学习一指禅推法传承要重视实践 了解历史传承,让学生知道一指禅推法之前一直是“口传心授”,即师傅带徒弟的方式,也就是中医推拿手法技术传统“师承相

授”教学模式^[3]。这就提示我们在现代教学过程中,要遵循推拿手法传承教学理念,教师不要吝啬手法操作示范教学,学生在学习过程中,要把老师当作师傅,认真观察其示范操作,反复模仿操作,实训练习,经过“观察理解-模仿操作-实训练习”的过程,才能学好一指禅推法。

1.2 “医武同源”理念提示,让学生理解练功在学习一指禅推法中的重要性 一指禅推法,只用拇指为着力部位,进行连续操作,所以拇指既要有一定的力量为基础,还要有一定的耐力和协调性,这就要求我们必须要进行练功,遵循历史传承理念。要学好一指禅推法,需要进行中医传统功法的学习和实训,尤其是易筋经和少林内功的学习,能够增强指力、臂力、腰力和腿部力量,同时提升对“力”的理解。只有这样,才能真正掌握一指禅推法内涵,起到“以指代针”的作用。

2 分解动作的要领与步骤是学习掌握一指禅推法的重要细节

我们通过教学改革实践,采用现代职业教育教学“理实一体化”教学模式,开展“教中学、学中做、做中学”方法,将一指禅推法教学实训操作过程分解为3个步骤,即操作前的准备过程、操作练习的运动形式、指导纠偏操作过程的操作要点。由易到难,由浅入深,逐步让学生用脑记住动作要领,实践操作体会动作要领,过渡到大脑支配肢体、手指进行运动,以期更快更好地掌握一指禅推法动作要领。

基金项目:国家中医药管理局“十二五”中医药重点学科推拿学科建设项目(编号:230)

第一作者:王德瑜,男,教授,硕士研究生导师,研究方向:中医推拿手法技艺传承教学实践性研究

通讯作者:詹育和,女,教授,研究方向:中医药职业教育培养模式研究, E-mail:36795229@qq.com

2.1 做好准备过程 准备过程所需要肢体、手指要达到的体位:采用站立位或端坐位,按摩包放在右前方适宜高度的操作台上,要求头顶要正直,百会顶天,眼视前方,口微闭,含胸收腹,拔背直腰,双脚与肩同宽,微屈髋屈膝,左手握拳放在后腰部(保元法),右手抬起,沉肩(双肩自然下落开肩)、垂肘(上臂外展 45° 左右并与身体平行,屈肘 $90^{\circ} \sim 120^{\circ}$ 左右)、悬腕(手腕自然下垂,使拇指与按摩包垂直)、指实(以拇指指端或螺纹面为着力部位,掌指关节突起,指间关节伸直)、掌虚(食指至小指自然分开,掌屈成扇形,螺纹面轻扶按摩包)。然后进行静力性用力练习,即吸气时前臂静止性用力,使拇指用力向下按压,呼气时放松,回到准备姿势。这个过程,主要是让学生理解并记住一指禅推法操作过程的体位、肢体摆放的位置及操作时将要用力的肌肉主要是前臂肌群。

2.2 掌握运动形式 通过操作前准备过程练习后,再告知学生运动形式。以右手练习一指禅推法为例:以右肘部为支点,前臂主动旋转用力,带动腕部左右摆动。即先前臂静止用力向下沉,前臂主动用力外旋,外旋的过程是一个逐渐减力的过程;然后前臂内旋,内旋过程前臂不需要用力,回到准备操作的体位,才完成一次一指禅推法的完整操作过程。练习时口令是“前臂用力外旋,前臂放松内旋”。

注意事项:初学者,前臂静止性用力下沉时,力量不宜太大,随着对运动形式的理解和肢体记忆之后,逐渐加力实训练习。初学者,学生拇指掌指关节突起,指间关节伸直,处于相对静止状态。同时教师要学会辅导,即用右手中指抵住拇指掌指关节掌面,防止学生掌指关节屈伸;用拇指压住学生指间关节背侧面,防止学生指间关节屈伸;食指靠住学生拇指尺侧缘,保持学生拇指与着力部位垂直。然后,左手控制其肩、肘,保持沉肩、垂肘姿势。另外教师还需要观察学生拇指指间关节背屈程度的生理特点,如果学生先天拇指关节伸直时能背屈 90° ,这样的学生练习时,只能练习螺纹面推。

2.3 体会操作要点 经过前两步学习实训后,学生基本可以记住动作要领,但还需要强化实训过程,老师走到学生身边,手把手地观察、指导、纠偏。学生在实训过程中,心中牢记并理解一指禅推法动作要领的关键词:第一,身体正直,沉肩、垂肘、悬

腕、指实、掌虚;第二,以肘部为支点,前臂主动用力下沉,带动腕部左右摆动,即前臂用力外旋、腕部被动右摆,前臂放松内旋、腕部回到预备势;第三,操作时放松身体,动作灵活、协调,顺其自然,频率保持在 $120 \sim 160$ 次/min。教师在实训练习过程,每隔15min要对学生实训情况进行点评,鼓励学生的进步,同时要指出存在的不足情况,进行原因分析,示范引导规范动作要领。

3 提升传承与创新实践是学习掌握一指禅推法的关键所在

一指禅推法是中医传统推拿手法操作技能中的主要手法,注重动手能力即实践性操作能力的培养,我们要结合现代职业教育理念,创造实训条件,充分运用现代化的教学手段,才能更快更好地达成教学目标。

3.1 运用视频信息,丰富技能教学——由生到熟,初与师合 推拿手法示范教学,是当今推拿手法教学过程必不可少的过程,但教师示范教学总是有限的,如何让学生提高对推拿手法的感官认识,我们必须运用现代化的教学手段,采用视频拍摄技术,让学生可以无限次反复观看示范操作。我们采用微信群中的微视频和国家级精品资源共享课建设资源,现在我校负责的《推拿手法技术》成为国家级精品资源共享课,上传到“爱课程”网(网址:http://www.icourses.cn/coursestatic/course_4070.html),形成免费开放的中国大学教学资源共享,将推拿手法技能教学内容全部直观化、形象化、互动化,可激发学习兴趣,吸引学生注意力,让学生更好地学习和掌握推拿手法操作技能^[4]。学生可以在手机或电脑中无限次观看、模仿,对照一指禅推法的操作过程,达到“由生到熟、初与师合”的学习目的。

3.2 创造实训条件,落地操作实训——熟能生巧,形神相似 学校建设“教学做一体化”教室,教室既是教室,也是实训室,2个人1张按摩床,每人1个按摩包,学生现学现练、现做,在“教中学、学中做、做中学”,即时消化吸收,教师现场指导纠偏,让一指禅推法从理论学习到实训操作过程一气呵成,达到“熟能生巧、形神相似”的学习目的。

3.3 运用行动导向,提高手法技能——巧能生变,终与师离 以临床实践场景为导向,模拟社会养生、临床过程中的实践操作要求,让学生从按摩包实训迅速过渡到人体实训过程中,由易到难,在人

体不同部位进行一指禅推法的实训操作练习,如先进行四肢一指禅推法的练习,逐步过渡到腰背部、胸腹部、头面部。总结出来一指禅推法要达到“以指代针”操作的要求:第一,用力的方向,一定是向所在穴位附近的骨面上用力;第二,力量运用,原则上以“得气”为度,即刺激穴位应有酸胀痛为宜,但也要具体情况具体分析;第三,操作频率,原则上要求120~160次/min,但肌肉丰厚处穴位,我们可以采用双手操作或采用两轻一重、两快一慢来操作,加强穴位的刺激;第四,着力部位,原则上以螺纹面或指端操作为主,但敏感穴位或肌肉薄弱穴位,可以采用螺纹面推或桡侧偏峰推,而肌肉丰厚处或穴位不敏感穴位,可以采用不屈指指端推或指间关节推。如此才能达到“巧能生变、终与师离”的程度。

4 总结与体会

一指禅推法,是六大类基本推拿手法中最难的一种手法,按照《医宗金鉴》中提出的要求是:“一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出,令患者不知其所苦,而病止矣”,其基本要求是“持久、有力、均匀、柔和、深透”十字诀,其手法特点是可刚可柔,刚柔相济,以柔为贵,可起到“以指代针”的作用。要让学生掌握一指禅推法,必须要从理论上记住动作要领,模仿实训理解动作要领,从大脑记忆过渡到肢体肌肉记忆,而且要配合练功,具备一定“功力”,才能达到学习一指禅推法的教学目标。而学生在学习过程中,往往理论学习起来并不复杂,但是,要从理论付诸实践,学生往往有一种“在心易了,下手难明”的感觉。

对一指禅推法的教学,采取“理实一体化”教学模式,即理论教学,要让学生学习一指禅推法,认识中医传统推拿技艺历史“师承相授”规律,尊师重道,同时理解“医武同源”的理念,从思想上感恩中

医传统推拿技艺,经过五千年文化传承,来之不易,尤其是“推拿技艺”传承,能得到患者喜欢,展现神奇力量,有着历史渊源。再是学习实训掌握一指禅推法技能操作,理解“百闻不如一见,百见不如一试”的道理,培养调动实训学习的“工匠”精神,对一指禅推法实训教学,经过“由生到熟、熟能生巧、巧能生变”的过程,采取“初与师合、形神相似、终与师离”3步教学方法,使一指禅推法由大脑记忆转化为肢体肌肉记忆,真正达到一指禅推法的教学目标。同时形成推拿手法教学中的练功“课中课”教学特色,即在早晨进行易筋经等传统功法学习练功,提升推拿专业素质所需要的“功力”。

我们通过30年的教育教学改革实践,走过了摸索、整理、提升和特色形成4个阶段,在中医传统推拿手法技艺传承方面取得了一定成绩。《推拿手法技术》成为国家级精品资源共享课,《推拿手法》课程成为全国高职高专职业教育教学传承与创新针灸推拿专业子库建设项目,推拿学科成为国家中医药管理局中医药重点学科建设单位。同时,我们的研究也取得了满意的教学改革效果,受到了学生欢迎,得到了实习医院和用人单位的好评,反映我们的学生动手能力强,是专业思想牢固、下得去、用得着的高素质、高技能实用性专门人才。

参考文献

- [1] 那继文. 推拿手法(3版)[M]. 北京:人民卫生出版社,2014.
- [2] 王纪松,梅犁. 一指禅推拿先驱——李鉴臣嗣后历代弟子脉系[J]. 按摩与导引,1988(18):12-15.
- [3] 王德瑜,李迎红,黄宇辉. 中医《推拿手法技术》“师承相授教学方法”的探讨[J]. 按摩与康复医学,2011,2(2):39-40.
- [4] 李琳,胡志希,简维维,等. 中医药在线网络课程建设策略探讨——以湖南中医药大学中医诊断学精品资源共享课为例[J]. 湖南中医药大学学报,2015,35(6):69-70.

(收稿日期:2018-01-08)

常按穴位 除烦消积

入夏后,气候多湿热,身体容易感觉烦躁疲倦,脾胃及消化系统也容易出现毛病,除了规律作息和饮食调养以外,可以按摩穴位,促进血液循环,达到养生的目的。如劳宫穴(手握成拳,中指尖所点之处)、后溪穴(握拳,在第五掌指关节尺侧后方,第五掌骨小头后缘)、间使穴(掌后3寸两筋间,仰掌在腕横纹上3寸)等。脾胃不好,可以按揉中脘穴(胸骨下端和肚脐连线的中央)、天枢穴(肚脐左右两拇指宽度)、足三里穴(外膝眼下四横指、胫骨边缘)等,每次按压6s后放松,重复10次。还可以夜间入睡睡前和早上起床前绕脐揉腹,顺时针逆时针各50次,都可以起到调理脾胃、补中益气的作用。(http://www.cntcm.com.cn/yskp/2018-06/01/content_45224.htm)