

美和科技大學

九十九年度教師產學合作計畫 結案報告書

計畫名稱：傳統整復員對增進大眾健康成效之探討

計畫編號：99-ME-DIM-IAC-005 [由研發處填寫]

計畫期間：民國 99 年 1 月 1 日起至民國 99 年 9 月 30 日止

計畫主持人：苑梅俊助理教授

共同主持人：林筱增副教授

研究助理：

經費總額：50,000 元

經費來源：春和生技開發股份有限公司

傳統整復員對增進大眾健康成效之探討

中文摘要.....	ii
壹、前言.....	1
貳、運用案例介紹.....	3
參、研究成果.....	7
肆、結語.....	12
伍、參考文獻.....	13

中文摘要

台灣主流西醫學界往往將另類醫學(第三類醫學)或是傳統整復民俗療法,不納入正式醫學領域,然而,藉由相關研究中,在在顯示出,無論是整脊、氣功、拔罐、推拿、經絡鬆筋等,不但是民間流傳已久的另類療法及民俗療法,其手法醫學學理的豐富性,也值得加以研究探討,因此,本研究整理相關研究,並彙整一些傳統整復的運用案例,希望讓社會大眾以及整復業界,真正了解傳統整復的豐富性以及深度性,以供後整復業界加以闡揚研究。

由本研究蒐集資料可知,「傳統整復」或是「民俗推拿」係運用手技在肌肉上進行按摩導引,以放鬆肌肉促進血流,解除疲勞或舒緩身心為目的之行為,如有在體表特定穴位施以各種手法或配合某些肢體活動,其力量深入筋骨關節,以恢復或改善身體機能的醫療方法,可以治療內、外、婦、兒及骨傷科等疾病,則屬於醫療行為,本研究之重點著重於「傳統整復」的運用案例探討與成效分析。

壹、前言

台灣主流西醫學界往往將另類醫學(第三類醫學)或是傳統整復民俗療法,不納入正式醫學領域,然而,藉由相關研究中,在在顯示出,無論是整脊、氣功、拔罐、推拿、經絡鬆筋等,不但是民間流傳已久的另類療法及民俗療法,其手法醫學學理的豐富性,也值得加以研究探討,因此,本研究整理相關研究,並彙整一些傳統整復的運用案例,希望讓社會大眾以及整復業界,真正了解傳統整復的豐富性以及深度性,以供後整復業界加以闡揚研究。

依據 99 年 6 月 14 日行政院衛生署研商推拿管理事宜會議中,「中華民國傳統整復推拿師職業工會全國聯合總會」許豐成理事長的發言內容指出(參考資料 1):

(一)「推拿」定義(定位)

1. 傳統整復推拿存在的價值,有其歷史淵源,自古以來即已存在於民間,是民間習用的方法,用於養生保健有許多人因此而受惠,得到身心健康。
2. 衛生署與中醫藥委員會一連串會議,針對所謂「民俗調理推拿」進行定義行為,然衡觀典籍、遍觀市井,並無所謂“民俗調理推拿”專名,又一般民間普遍認知,推拿概念乃中醫或傳統的、民間徒手療法的概稱,非學院獨有。
3. 「推拿」是一種工作職稱的代名詞,也是眾多基本手法裡面其中二種手法而已,也是對於健康有幫助的徒手方法之形容詞。「推拿」古稱「按摩」,自明代始有「推拿」一詞出現,台灣社會自民國 82 年 11 月 19 日行政院衛生署醫字第 82075656 號開始流行「推拿」乙詞,起初並不起眼,最近幾年「推拿」因健保給不給付問題而聲明遠播。
4. 「推拿」係指從事傳統損傷整復推拿工作者的統稱,使用傳統手法替人解除及舒緩疼痛,使其恢復健康為目的。
5. 「推拿」是通過徒手作用於人體的特定部位及經絡穴道,以達養生保健為目的的一種手技,過程沒有侵入性,其力量也沒有深入筋骨關節……等之深入手法,其特點為簡單易行,不用什麼特殊設備,以其安全舒適、有效、無害無副作用,為人們所青睞。
6. 所謂「推」法係指用指、掌、拳或肘著力於機體的一定部位做單一方向的直線移動稱為「推」法,分為姆指推、多指推、掌推、拳推、肘推等等。

7. 所謂「拿」法係指用姆指和其餘四指合力相對，呈鴨嘴狀，行一緊一鬆，拿提一定部位，稱為「拿」法，分為三指拿法、五指拿法等。
8. 古書「正骨心法」有八法「按、摩、推、拿、摸、接、端、提」，前四法之按、摩、推、拿屬於養生保健之非醫療行為，而後四法之摸、接、端、提屬醫療行為之「接骨」。

(二) 因應服務目的不同，「推拿」應分二類：

1. 以醫療為主，有健保給付的「中醫（傷科）推拿」。
2. 以養生保健服務為主，沒有健保給付，需自費的「傳統整復推拿」。

(三) 「推拿」應分二類，則各該執行人員證照取得方式建議如下：

1. 中醫（傷科）推拿輔助醫療業務執行人員：

應由衛生署與考試院規劃短、中期目標之訓、考、用管理規則，長期規劃以教、考、用為原則，透過完整之醫事人員專業教育，且必須通過考試院依法考選詮定之專門職業及技術人員考試產生。

2. 傳統整復推拿執行人員：

應由衛生署與勞委會等政府相關部會，進行跨部會協商，規劃短、中期以訓、考、用為原則，長期規劃以教、考、用為目標，訂定相關「傳統整復推拿管理規則」，透過職業訓練教育並納入丙級、乙級「傳統整復推拿技術士」技術技能檢定，以提升傳統整復推拿從業人員素質及技術技能之品質，以保障民眾權益又可維護從業大眾之工作權、生存權。

另外99年6月29日衛生署中醫藥委員會再度就推拿業者的定位問題召集中醫團體及民俗調理業者研商的會議結論（參考資料2）：

- (一) 推拿是依據中醫經絡理論，經辨證論治後，在體表特定穴位施以各種手法或配合某些肢體活動，其力量深入筋骨關節，以恢復或改善身體機能的醫療方法，可以治療內、外、婦、兒及骨傷科等疾病，屬於醫療行為
- (二) 坊間的民俗調理業者所從事之推拿服務，係運用手技在肌肉上進行按摩導引，以放鬆肌肉促進血流，解除疲勞或舒緩身心為目的之行為，屬於民俗調理行為，不得宣稱醫療效能。

(三)為因應服務目的之不同，並為提供民眾選擇服務項目之實際需要，兩者之名稱確有區隔之必要。

民俗調理業者希望使用名稱依序為(1)傳統整復(2)民俗推拿(3)養生推拿

中醫團體建議我業者的名稱依序為(1)民俗調理(2)民俗推拿(3)民俗調理推拿

(四)對於民俗調理業者所提供之推拿服務，其確切使用名稱將由中醫藥委員會報請衛生署核定。

由以上的資料可知，「傳統整復」或是「民俗推拿」係運用手技在肌肉上進行按摩導引，以放鬆肌肉促進血流，解除疲勞或舒緩身心為目的之行為，如有在體表特定穴位施以各種手法或配合某些肢體活動，其力量深入筋骨關節，以恢復或改善身體機能的醫療方法，可以治療內、外、婦、兒及骨傷科等疾病，屬於醫療行為，本研究之重點著重於「傳統整復」的運用案例與成效。

貳、運用案例介紹

(一)頭部推拿治療失眠的臨床研究（參考資料3）

依據加拿大西安大略中醫學院院長暨國際吳氏頭部推拿療法研究會會長吳濱江德研究指出，失眠影響人們生活、工作、和身心健康。失眠，中醫稱不寐，有思勞累，內心心脾，生血之源不足，心神失養所致，或因驚恐，房勞傷腎，以至心火獨勝，心腎不交，神志不寧；有因體質素弱，心膽虛怯，神志抑鬱，肝陽擾動；以及飲食不節，脾胃不和。以上不同並因機均能導致失眠。其共同病機在於腦髓失養，神不得藏所致。「內經」記載，陰不入於陽，是說人的睡眠與心主之神名入夜之後於陰，浮越於外，故失眠也。

人的生命中約有三分之一的時間是睡眠狀態，睡眠期間不但軀體和大腦得到休息，而且產生和儲備生命活動能量，睡眠不好可疲乏無力，目滯神呆、行動遲緩。如長期不能緩解，隨著現代社會競爭日益激烈，生活節奏不斷加快，失眠的發病率正逐年增高，嚴重影響了人們生活，工作及身心健康。

頭部推拿方法將可以有效控制失眠，失眠是臨床常見病，與疾病發生密切相關，已引起國內外重視，WHO召集了全球近2/3的睡眠醫學與流行病學家開會商討健康與睡眠障礙，雖然有一定效果，但藥物長期服用容易產生耐受性，成癮性和戒斷性等副作用，目前對催眠的治療仍然停留在應用人工合成鎮靜、

催眠藥階段，大多數失眠者採用安眠藥來改善睡眠長期服用安眠藥者佔10%—17%，但患者在長期服用安眠藥後，可出現程度不等的心理依賴，反跳性失眠及慢性中毒的症狀，因此，尋求更有效的非藥物方法治療失眠，是臨床工作中現實而迫切的需要。

控制失眠對提高人們生活品質，提高工作效率，天天有一個愉快地好心情，至關重要。隨著社會發展和生活節奏不斷加快，社會競爭不斷加強，人們的壓力逐漸增大，良好的睡眠是人體恢復疲勞的重要途徑。如果長期失眠，會導致頭疼頭暈心煩易怒，進而影響食慾以及消化吸收等(即木鬱克土)，飲食失調，又會加重失眠，終於導致人體正氣不足，而變生其他疾病，如感冒、腫瘤、心血管等多系統病徵。所以控制失眠，對防病治病有極其重要的意義，頭部推拿為治療失眠提供了一種新的有效方法。

(二) 陶砭經穴保健法與生命身心靈保健美學 (參考資料4)

依據中華養生美容協會理事長梁雅婷指出，「陶砭」是一種經穴保健美的輔具，其傳承自中國醫學五大基本架構，砭、針、灸、藥、導引之「砭術」的創新與研發，被作為21世紀利益弘法的智慧養生簡易輔具。經穴保健養生法為中國老祖先的智慧遺產，陶砭經穴手法之保健本著平衡的「中道」之觀念，以創新的點、線、面、拍打、輕敲、撥、梳理為整體技術的表現，分享多元化善巧方便應用的生活保健實用方法，幫助全人類DIY疏經活穴達到氣血順暢的效果，對於身、心、靈整體生命保健美，與生命氣能淨化有所幫助。

「陶砭」具生育光波能量之特性，係應用生物物理概念設計而成，達到反璞歸真的技術運用，透過光波動能與人體直接接觸皮膚；並以點、按、壓、梳理摩擦生熱的力學原理，使皮膚水份子分子化，更具生物能量而帶動微循環，而排除人體濁氣，是21世紀生命智慧的結晶，其特性如下：具有安全性、快速性、有效性、智能性、專利性、知識經濟的技藝傳承。

「陶砭」的原理是透過陶砭生育波刺激皮表，經「皮部入經筋」、由「氣穴入脈絡」，並以點、線、面左右來回點疏手法，打通人體任督二脈，使陰陽生命平衡；氣血順暢，配合正常保養作息，「陰經補多瀉少」、「陽經瀉多補少」與「平補平瀉手法」，來調理人體自然經絡穴道，達到藉力、使力、不費力，更省力的巧思與整體平衡調理的技術機制。

「陶砭經穴保健法」主要訴求在於打通受堵塞之經穴，「陶砭經穴保健法」是以人為本的生命教育，以天地為輔的博雅教育為理論基礎內涵，配合點穴手法與整體經絡補洩技巧而成的保健法，另外，經絡系統連繫了人體臟腑、氣血、精氣、筋經、皮肉五官等，從外到內構成了毛髮、皮、肉、筋、骨脈之整個生命有機體；遠從二千多年前的醫學著作「皇帝內經」，也詳細論述人體經絡學說，而歷代醫家也強調從頭到腳、從全身舒緩到預防保健美與經絡系統皆有密切關係，並讓學習者身體力行。

「陶砭經穴保健法」藉助陶砭輔具，在於痛點周圍加以點疏，使之經脈暢通，使經脈得以順暢，達到身心靈氣皆舒暢的效果；因此，陶砭經穴保健法對人體經絡穴道養生保健關係密切，運用自然平衡法則，足以說明陶砭經穴保健法，有通經絡及化瘀行氣，預防保健養生，探求生命真理的好方法。

(三)氣功功法論述：以抓頭功法為例（參考資料5）

依據中華養身氣功協會 理事長夏大為之研究指出，人之頭部居三部之首，乃上上之位，且為諸陽匯聚之處，循經經絡涵蓋了足三陽，手三陽，及任，督二經。是故凡一切屬於陽經之證候，皆與頭部有密切關連。循例代醫家通因通治之則，夏大為依穴道經絡學理論及基礎於 20 餘年前，發展出「抓頭功法」，用於臟腑陽氣虛衰、頭部風寒，風熱，頭痛頭暈之氣血補養，與上呼吸道的炎症等等，也都具有一定的調治作用。

抓頭功法簡單易學十分鐘內就有功效「抓頭功」之功法，極類似一般美髮業者洗頭動作時，配合的頭部按摩，但仔細究之，卻可發現兩者之間有極大的差異，本功法依據經絡循行路徑，視患者體質與病情配合施予補洩不同之手法，已達通經活絡、祛風除濕、調理陰陽之作用，只要臟腑的氣血陰陽取得了平衡，我們身體方不致釀成大患，這些流傳至今仍受人們勤於練習的功法，仔細研究都有其共通性，那就是不離筋經、脈絡與穴道的範疇。

「抓頭功」是一種簡單易學，而且無論男女老少只要稍予講解，就能行之以的自我療法，20 餘年來已有數千學員，在抓頭氣功法這套方法，對於頭暈各類型的頭痛施術 10 分鐘，即有立即舒緩的效果，有效率達到百分之九十五以上，甚至對於膽經、頭痛或偏頭痛，有接近百分之三十的個案，是在一次治療後不再發作，其次，對於頸椎神經引起的肩背酸痛，也有一定的治療效果，由

以上的統計裡，夏大為也理解出頭部循經火療的八條經絡，只要適當的給予疏導開通，不但對本經所屬之疾病有治療的效果外，透過血絡與神經的傳導，更能達到臟腑表裏兼治的成效。

頸部微調的步驟是抓頭功法精隨之所在。抓頭功的手法，是著重在指法與掌法的按摩揉壓，嚴重的淤塞甚至可以配合點、扣的手法交互運用，總之對重點穴道採壓點扣之法，對經行路線採按摩，與按揉的方式進行；另外，頸椎微調此步驟為抓頭功法之精隨所在，步驟如下：首先調整患者姿勢採標準坐姿，務必讓頸椎保持正直，僅可能背部不要有依靠。叮囑患者輕閉雙眼，保持身心放鬆的狀態，施術者立於患者左後側，將右手手心勞宮穴輕輕平穩貼於患者頭頂之百會穴，施術者此時觀想患者頭部之氣血，由上而下緩慢歸於丹田，觀想的同時手心漸漸施壓，必須緩慢而不著痕跡的向下用力，直至感覺頭頸部些微下沉時，立即停住不必再向下施壓，此時叮囑患者：當手心離開其頭部時保持一分鐘，身體感覺向上飄浮時，不必慌張直至恢復穩定為止。

叮囑完畢，施術者馬上觀想患者丹田部位之氣血，由下而上至百會穴時，施術者將置於頭頂之手，以手臂向上手心向下之姿勢，瞬間移開患者頭頂，此時將有百分之九十五以上患者，有整個人向上飄浮起來的感覺，頓覺輕鬆。頸椎微調之原理，即運用物理學之慣性定律，由下而上由脊椎施加壓力，此時，因為反作用力的牽引，讓脊椎施加壓力，然後瞬間釋放壓力，此時，因為反作用力的牽引，讓脊椎自動向上伸直，達到脊椎自動微調之目的。

(四)火療（參考資料6）

聯合推拿養生中心負責人、及火療師黃進裕，從事火療工作已經二十多年，是一位相當資深而且專業的火療師，他的專業技能也獲得整復業界的肯定，曾經榮獲第二屆國際保健手法大賽金獎，這個冠軍獎盃也象徵著火療師最大專業的肯定，黃進裕老師不但在火療專業方面讓人信服，在為人處事方面也相當熱忱，對他人的身體健康相當關心，是一位術德兼修的專業火療師。

黃進裕老師從小就對國術方面產生興趣，因此就學會一些關於損傷、接骨的知識，也對於人體酸痛的原因產生興趣；民國七十幾年加入第三醫學世界衛

生組織附屬研究單位，從事經絡教學以及人體方面的研究工作，也將經絡理論手法醫學針灸理論融會貫通，用於患者身上整復效果相當顯著。

火療的功效在運用上，對於比較虛弱的體質，容易疲倦、精氣神很差的人，火療法可以恢復身體運作機能，打通經絡血脈並且讓患者情緒得到舒緩，火的溫度能產生陰陽兩極變化，借助陰陽兩極，並推動全身氣流，調整全體氣息有關腹部和背部實行火療，能調動五臟六腑的功能具有養心安神、疏肝理氣、滋陰補陽、補腎培元的功用。

另一方面，火療法可以運用於胃部保養上，對於胃脹痛及胃寒，消化不良者，可以嘗試使用火療法，將可以使胃的不適症狀得到改善，黃進裕老師所使用的火療法是特殊循經火療法，和坊間其他火療法不同的是「循經火療法」是經過研究改良運用遠紅外線陶瓷片為熱導引，並且使用特調中藥包，讓中藥的藥效經由遠紅外線將火的溫度滲入體內，火和藥效相輔相成，效用和手法醫學相互為用，可以調整體內循環，讓氣血順暢，並且使得身體健康日漸改善。

黃進裕老師也提到一個專業的火療師，除了在人體經絡理論上要有清楚的認識，更要在手法上和實務中多加精進，黃老師就是一位理論和實務與時並進的達人，在二十年的整復過程當中，碰過許多疑難雜症、許多的病人，都有背部僵硬組織纖維化的問題、也有運動傷害；肌肉筋骨方面都有損傷，求診各大醫療院所都得不到改善，經由黃老師巧手整復，竟然可以奇蹟似的好轉，所以黃老師在火療專業上，具有相當的成就。

參、研究成果

由於西醫理論上的限制，世界各國愈來愈多人研習氣功，重視氣功；趕學氣功的潮流已遍及世界各國。由於氣功不但能強身治病，且能防病於未然，調動潛能，因此許多著名的氣功師和人體科學家，共同預言「廿一世紀，將成為第四醫學的世紀」，而第四醫學，就是指氣功醫學。

(一) 根據醫學的研究氣功，可以提升自體免疫力、活化細胞、促進氣血循環。

相傳數千年的氣功，經科學儀器驗證下有突破性發現；用「一滴血」做「氣功對血液影響」實驗中發現，經灌入氣功能量後，原本串聯的紅血球出現分離、活化現象。以超高倍活體顯像儀，觀察受檢驗者濕血片與乾血片檢驗。觀察濕

血片中的紅血球、白血球、血小板、細菌、黴菌、尿酸結晶、壓力線、血液外型、數量和白血球的活動力，可篩選出患者可能罹患的潛在疾病，如心血管、腸胃系統、新陳代謝、癌症、免疫性、感染性疾病等。經由此項新科技醫學設備，之前做過幾次實驗研究中，已發現氣功能量可活化紅血球並活動力更延續約五小時，該項成果已經是前所未見，打破血液離開人體只存活約半小時的紀錄。

氣功對微血管循環的影響，針對皮表微循環血流量、末梢循環血流量、微血管管徑、紅血球流速、微血管自律運動頻率、振幅與密度等多項指標。實驗證實，以人體外表皮膚微血管循環血流量為指標，可以顯示發功時血流量曲線會迅速提高。

另外把練功人的細胞抽離出一萬兩千個基因置於排列板上，這樣可以看出基因庫全方位的變化。發現取樣者的體內蛋白質降解系統較一般低、且殺死病毒的效力較高。蛋白質降解系統在人體內的功用是消滅病菌。

(二) 根據科學研究氣功，可以改變物質分子結構，快速改善患者受損之部位。

氣功實驗中，有超過百分之五十的研究已指出外氣對小分子細胞、生物大分子、植物種子、動物及人體的免疫功能之影響，以及外氣用來治療病症的效果。

生化科學家也嚐試以「養氣」及「殺氣」來研究對癌細胞之影響，結果發現細胞呼吸速率、DNA 合成率、蛋白質合成率及細胞生長數目雖無明顯變化，但 RNA 之合成量就出現了顯著的不同，實體腫瘤在接受十次「殺氣」，每次兩分鐘後，DNA 有斷裂情形，顯示外氣的確與細胞內大型生物分子產生交互作用。

(三) 氣功的效能是多元性的，在理療上佔了不可磨滅地位，其效益可達數倍之功；甚至可不碰觸身體即可改善，在急性期或不明原因時就可派上用場，可讓患者免第二次傷害，立即改善症狀。

因此在台灣東雲推拿整復養生國術館薛東雲的研究報告中，說明如何利用「氣功」配合「推拿整復」在競技比賽場對運動傷害的療效觀察。

以各項運動比賽中的實際臨床資料分析：

(一)2008 年的第二屆世界杯太極拳賽經過醫務組統計資料顯示如下：(參考資料 7)

不分國籍，分套路及推手，總共服務 144 人次

新傷：12 人皆為推手賽員

頭撞到：1 人 腕指：5 人 腿肌肉痠：6 人

舊傷：132 人(199 部位)皆為套路賽員

頸肩：55 人 肘：13 人 腕指：10 人 胸腰髖：56 人 膝踝趾：64 人

他症：1 人

(二)2009、2010 青年盃全國中等學校太極拳錦標賽經過醫務組統計資料顯示如下：

分套路及推手總共服務 111 人次

新傷：91 人次皆為推手賽員

頸肩：18 人 臂手肌肉痠：7 人 肘：9 人 腕指：24 人 胸腰髖：9 人

膝踝趾：8 人 腿肌肉痠：6 人

舊傷：20 人次 (13 人推手、7 人大會工作人員)

頸肩：8 人 肘：1 人 腕指：2 人 胸腰髖：3 人 膝踝趾：1 人

他症：5 人

合計：255 人次 (新傷—103 人次) (舊傷—152 人次)

練太極拳運動的結構分析：

(一)年輕人(學校學生為主)除了愛好互相肢體搏擊互推之外，有成績升學可加分，且快學易懂，短時間內可派上場。

優點：(a) 較單純年輕人年齡層一致，受訓容易。

(b) 身體好、舊疾少。

(c) 好紮根練基礎。

缺點：(a) 功利主義重。

(b) 容易斷層，往往升學無去處。

(c) 升學壓力大。

(d) 無經濟基礎。

(二)中年人(社會人士)

優點：(a) 自主能力強。

(b) 有經濟基礎。

- 缺點：(a) 較複雜受訓年齡層不一致。
- (b) 身體好壞不一，舊疾多。
- (c) 工作忙，不易紮根練基礎。

(三)老年人(退休人士)較複雜

- 優點：(a) 自主能力強。
 - (b) 經濟無慮。
 - (c) 時間多可充分學習。
-
- 缺點：(a) 身體鈍領悟力差，不好教。
 - (b) 身體好壞不一，舊疾多。
 - (c) 年紀大，不易紮根練基礎。

治療方法：

- (一)常規手法—肌肉痠痛首先施行藥洗表面撫摩及藥膏搓熱按摩，以鬆弛緊張痙攣的肌肉、韌帶。利用分散疼痛原理：將肌肉使用之力量分散，減輕痛點瞬間壓力。
- (二)整復手法—在檢查了解後，如為各關節骨錯位，遂以各種不同手法處置復位。
- (三)氣功療法—
 1. 慢性症：對肩部、胸、腰及背部受到氣滯產生寒症致痠痛者，可利用氣功排除寒氣，在排除寒氣後隨即同時進行補氣、導氣，補溫熱之氣5 - 10 分鐘，以利調理陰陽及疏通氣滯。
 2. 急性症：疼痛明顯者，可用手掌發氣10-30 分鐘。進行疏導、打通淤塞之氣滯，並利用氣功具有活化細胞、提升免疫力，加速受損部位癒合。
 3. 如患者元氣不足時，可做大範圍的調氣5-10 分鐘，促進血液循環及打通瘀塞之俞穴及經絡。
 4. 他症：運用氣功導引(時間不定)，直接將患者困住之氣，直接排除帶出體外。
 5. 局部噴灑藥洗，再調氣排氣，連續數次，直到大有改善。
 6. 囑咐飲食忌諱之配合，忌食有糯米、竹筍、香蕉、橘子、冰過的食物。
 7. 氣功治療情況：

療效觀察：

- (一)療效標準—
 - 不痛：疼痛完全消失，活動自如。

不很痛：疼痛明顯大幅減輕或基本消失，活動很明顯改善。

還很痛：症狀體徵無改善。

(二)治療效果一

新傷一

不痛者：29 例 改善率達 (28.16%)

不很痛：73 例 改善率達 (70.87%)

還很痛：1 例 不改善率達 (0.97%)

總有效率能上場比賽達 99.03%

舊傷一

不痛者：98 例 改善率達 (64.47%)

不很痛：54 例 改善率達 (35.53%)

還很痛：0

總有效率能上場比賽達 100%

由以上之資料分析兩種太極拳比賽的受傷年齡層分為：

一是中年以上的社會人士；二是年輕人以學校學生為主的。受傷也皆為不一樣。新傷皆分佈在年輕的推手賽員身上，我們簡易的分析歸類：

(1) 推手是互相肢體的碰觸、推擠，產生新傷是在所難免的。

(2) 選手有時是一時之選，難免訓練不足，導致受傷也不奇怪。

那套路的賽員呢？因舊傷並不影響賽況，所以比較不會求醫保護自己。舊傷皆分佈在中年人以上社會人士的套路賽員身上，我們簡易的分析歸類如下：

(1) 他是在練太極拳運動之前就受傷的。

(2) 他的傷是在練太極拳運動時誘發出來的。

(3) 他是在練太極拳運動時受傷的。

(三)觀察目的：

1. 此研究不是為了一次的治癒力，而是讓賽員能不痛上場比賽，在短時間內，發揮所長，贏得勝利。

2. 不以包紮、貼藥膏為主，讓賽員無束縛之感。

3. 讓賽員無後顧之憂，不怕受傷，減少心理壓力。

4. 預防運動傷害，降低受傷率。

5. 囑咐賽後的後續治療。

肆、結語

醫療的最終目的是在養生保健、防病治病，而傳統整復的養生和防病、治病的實踐與人的日常生活融為一體，『傳統整復』歷經數千年的不斷探索，形成了綜合的維護健康、防治疾病的有效措施與方法，而除使用藥物之外，還有手術、針法、推拿、整復、食療等非藥物性的自然療法，在此傳統整復充分展現具有很強的實用性。但「傳統整復」卻是一種無形、無體之物，相信的人言之鑿鑿並勤加研習，卻無法讓科技昌明的 21 世紀現代人所理解與接受，其長久來仍蒙上一層神秘面紗，也是研習傳統整復之各界人士的最痛。為此，如何讓「傳統整復」的功效現形、提供數據資料佐證服人，仍是傳統整復界最迫切目標。

在了解「傳統整復」的運用及其功效後，為持續發揮其功效，並有效規範「傳統整復」人員的素質，確保民眾身體安全，本研究謹提出兩項建議。

- (一)建請政府早日落實「有行業必須有工會，有工會必須有證照為原則」，儘速建立「傳統整復」業勞工「職業證照」之評鑑考試辦法，辦理核發「傳統整復」職類勞工之「職業證照」使「傳統整復」基層勞工有合法、固定而理想的職業工作及安定的生活，進而促進經濟復甦，社會祥和繁榮。
- (二)中華民國傳統整復推拿師職業工會全國聯合總會，含全國各縣市 33 個基層工會，目前總人數約一萬二千多人，為全國最具規模之聯合總會，該會每年接受行政院勞工委員會職業訓練局補助開辦「傳統整復推拿人員在職訓練班」(192 小時專業訓練)，已連續舉辦 9 年，培訓結業人數多達 2,600 餘人，並經總會辦理傳統整復推拿人員「技術技能評鑑考試」，成績及格者始發給「技術技能評鑑合格」中、英文證書，至今已舉辦 10 期，成效良好，頗獲好評，期能提升會員之本業技術技能及服務品質，並增加就業機會，建議持續補助該會提供訓練，並將該會相關訓、考、用經驗，提供政府相關部門制定「傳統整復」相關政策參考。

伍、參考文獻

1. 192-第 10 期園地，2010，99 年 6 月 14 日行政院衛生署研商推拿管理事宜會議，
<http://tw.myblog.yahoo.com/tai192100410/article?mid=1&prev=2&next=-1>
2. 陳振鋒，2010，台灣傳統整復發展協會，
<http://www.healthy.com.tw/forum/ShowPost.asp?id=1113>
3. 吳濱江，2007，頭部推拿治療失眠的臨床研究，世界手法醫學雜誌第三期
4. 梁雅婷，2007，陶砭經穴保健法與生命身心靈保健美學，世界手法醫學雜誌第三期
5. 夏大為，2007，養身氣功推廣協會氣功功法論述：抓頭功法的理論與實際，世界手法醫學雜誌第三期
6. 黃進裕，2008，黃進裕 在手法醫學上榮獲金獎肯定，
http://www.kungfu.org.tw/rnews2.asp?n_auto=29
7. 薛東雲，2010，氣功治療在競技比賽對運動傷害的療效，第九屆海峽兩岸中醫藥學術交流大會