

从中医角度看针灸：穴位与健康的奥秘

邓星佑

云南省中医医院针灸科 650021

[中图分类号] R245 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2025) 01-081-02

在当今社会，随着健康意识的觉醒和生活压力的增大，越来越多的人开始倾向于选择中医作为养生与治疗的方式，其中针灸疗法以其独特的魅力和显著的疗效，成为众多人的首选。针灸，这一源自古老中医智慧的疗法，通过刺激人体特定的穴位，调和气血，平衡阴阳，从而达到防治疾病、促进健康的目的。它不仅承载着中华民族几千年的医学智慧，也在现代科技的推动下，逐渐揭示了其背后的科学原理与机制。本文将深入探讨针灸疗法中穴位与健康的奥秘，从中医理论到现代科学研究，全面解析针灸如何作用于人体，促进健康，为读者呈现一个既古老又现代的医学奇迹。

一. 针灸：中医智慧的结晶

针灸由“针”与“灸”两大核心要素构成，二者相辅相成，共同构成了这一疗法的完整体系。针法，顾名思义，是运用细长而精致的金属针具，依据中医经络理论，精准地刺入人体特定的穴位之中。这些穴位，如同人体内的微型开关，通过针刺的刺激，能够激发经络之气，调节脏腑功能，促进气血运行。施针者需具备高超的技巧与深厚的中医理论基础，方能根据患者的具体病情，选择合适的穴位与手法，如捻转、提插等，以达到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的治疗效果。与针法不同，灸法侧重于利用燃烧产生的温热刺激来作用于人体。传统上，灸法多采用艾绒作为材料，将其点燃后置于特定穴位上方进行熏灼。这种温热的刺激，能够深入肌理，温通经络，散寒除湿，活血化瘀。灸法不仅具有显著的止痛效果，还能增强机体的免疫力，促进疾病的康复。此外，随着现代科技的发展，灸法也衍生出了多种新型疗法，如艾灸仪、雷火灸等，使得这一古老的治疗方法焕发出新的生机。

二. 穴位：气血运行的门户

据古籍《黄帝内经》所载，人体穴位数量与一年天数相呼应，共有 365 个，这一数字背后蕴含了古人对人与自然和谐统一的深刻洞察。尽管现代医学研究已揭示人体穴位远不止此数，但这一记载无疑凸显了穴位在中医理论中的重要地位及其与自然界的紧密联系。每个穴位都承载着特定的信息与能量，是连接人体内外、沟通天地人三才的桥梁。穴位根据其所在部位及功能特点，可划分为经穴、奇穴与阿是穴三大类别。经穴，作为十四经脉上的明珠，具有明确的循行路线与主治病症，是针灸治疗中的主力军。奇穴则以其独特的位置与疗效，为治疗提供了更多的选择与可能。而阿是穴，作为以压痛点或反应点定位的穴位，更是体现了中医“以人为本，随症施治”的灵活性与个性化。

三. 穴位与健康的奥秘

1. 穴位与气血的关系

气血是构成人体和维持生命活动的基本物质，气血的充盈与顺畅是健康的重要标志。中医理论认为，气血在经络中

循环往复，滋养全身，维持着人体的正常生理功能。而穴位作为经络的交汇点，是气血运行的关键节点。当气血运行不畅或经络阻塞时，就会导致疾病的产生。针灸疗法通过刺激穴位，可以促进气血的流通，使淤阻的经络得以通畅，从而恢复气血的正常运行，达到治疗疾病的目的。

2. 穴位与脏腑的联系

中医认为，人体内的脏腑与经络、穴位之间存在着密切的联系。每个脏腑都有其对应的经络和穴位，通过刺激这些穴位，可以调节脏腑的功能状态，达到治疗脏腑疾病的目的。例如，太冲穴是肝经的原穴，具有疏肝解郁、平肝潜阳的作用，常用于治疗肝气郁结所致的胸胁胀痛、头晕目眩等症状；而气海穴则位于下腹部，是任脉的穴位，具有补气益肾、温阳固脱的功效，常用于治疗气虚乏力、阳虚怕冷等症状。

3. 穴位与神经系统的相互作用

近年来，随着现代医学的发展，科学家们逐渐发现针灸穴位与人体神经系统之间存在着密切的联系。针灸刺激穴位时，能够引起神经末梢的兴奋，进而通过神经传导系统影响到全身各个部位。这种作用不仅体现在对疼痛等局部症状的缓解上，还能调节神经系统的功能状态，改善情绪、睡眠等整体健康状况。例如，针灸治疗失眠时，常选用神门穴、安眠穴等穴位，通过刺激这些穴位可以调节神经系统的兴奋性，促进睡眠质量的改善。

4. 穴位与免疫系统的关系

免疫系统是人体抵御外来病原体入侵的重要防线。中医理论认为，针灸疗法可以通过刺激穴位来调节人体的免疫功能状态，提高机体的抵抗力。研究表明，针灸刺激穴位后能够激活体内的免疫细胞（如 T 细胞、B 细胞等），增强它们的活性和数量，从而提高机体的免疫力。这对于预防和治疗感染性疾病、自身免疫性疾病等具有重要意义。

四. 针灸疗法的临床应用

针灸疗法因其独特的疗效和广泛的应用范围而备受推崇。在临床上，针灸可用于治疗多种疾病和症状，包括但不限于以下几个方面：

1. 疼痛性疾病

针灸疗法在治疗各种疼痛性疾病方面具有显著疗效。无论是头痛、颈椎病、肩周炎等慢性疼痛性疾病，还是急性扭伤、骨折后疼痛等急性疼痛性疾病，针灸都能通过刺激穴位来缓解疼痛、促进康复。

2. 神经系统疾病

针灸疗法在治疗神经系统疾病方面也显示出独特的优势。例如，针灸可用于治疗中风后遗症、面瘫、帕金森病等神经系统疾病，通过刺激相应的穴位来调节神经系统的功能状态，促进神经细胞的修复和再生。

3. 呼吸系统疾病

针灸疗法在治疗呼吸系统疾病方面也具有一定的疗效。例如，针灸可用于治疗哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，通过刺激穴位来调节呼吸系统的功能状态，缓解气道痉挛、改善通气功能。

4. 妇科疾病

针灸疗法在治疗妇科疾病方面也备受关注。例如，针灸可用于治疗痛经、月经不调、更年期综合征等妇科疾病，通过刺激相应的穴位来调节内分泌系统的功能状态，改善女性生殖系统的健康状况。

5. 消化系统疾病

针灸疗法在治疗消化系统疾病方面也具有一定的疗效。例如，针灸可用于治疗胃肠炎、胃溃疡、便秘等消化系统疾病，通过刺激穴位来调节胃肠蠕动、改善消化液分泌，从而缓解胃痛、胃胀、反酸等不适症状，促进消化系统的整体恢复。

五、针灸疗法的个性化与精准治疗

1. 针灸疗法的个性化与精准治疗

每个患者的体质、病情及病因都可能存在差异，因此针灸治疗需要根据患者的具体情况进行个性化方案的制定。通过仔细辨证施治，选择适合的穴位、针刺手法及疗程，以达到最佳的治疗效果。这种个性化与精准治疗不仅提高了针灸疗法的疗效，也减少了不必要的副作用和风险。

2. 针灸疗法安全性无副作用

相比药物治疗和手术治疗，针灸疗法具有较高的安全性和极低的副作用。针灸治疗主要通过物理性刺激作用于人体，不依赖于药物，因此避免了药物可能带来的副作用和依赖性。同时，针灸治疗在操作过程中严格遵守无菌原则，减少了感染的风险。当然，针灸治疗也需要在专业医师的指导下进行，以确保治疗的安全性和有效性。

总之，随着现代医学技术的不断进步和中医理论的深入研究，针灸疗法的临床应用范围和疗效将得到进一步拓展和提升。未来，针灸疗法有望在治疗更多复杂疾病和症状方面发挥重要作用。同时，随着针灸疗法在国际上的推广和普及，其独特的疗效和优势将得到更多人的认可和接受。

(上接第 79 页)

多是因为受感冒影响或是麻疹疾病引起的，因此预防葡萄球菌肺炎的重点是预防感冒与麻疹，若口腔感染或是皮肤组织出现感染，要及时就医治疗，此外，身上出现疖或疮时，不可乱扣，避免引起感染，加重疾病。

3、克雷伯杆菌肺炎的预防

主要是加强身体锻炼，提高机体免疫力抗病能力，这样可有效降低肺炎的发生。

4、绿脓杆菌肺炎的预防

医疗环境下大量存在，到医院后难以避免会接触到绿脓杆菌，所以，医护人员救治病人时严格执行无菌操作，尤其是进行气管切开或气管插管处理时，雾化过程也容易感染，医院的任何环节都要执行无菌操作，才能良好预防感染。

5、军团菌肺炎的预防

重点还是锻炼身体，提高机体免疫力与抗病毒能力，保持居住环境良好的卫生与通风，疾病治疗过程中，任何器具都做到严格消毒。

6、支原体肺炎的预防

支原体肺炎的传播范围非常广，传播能力强，在流行肺

炎爆发的时候，非必要不到人多的地方，尤其是室内娱乐场和商场。外出做好个人防护，戴好口罩，诊断患有支原体肺炎的人做好隔离措施，定时对环境消毒，痰液与鼻涕等都要消毒处理，减少细菌的扩散。此外，预防流行性感冒也很重要，支原体肺炎患者很多是因感冒引起的。

六、肺炎的日常护理

1、日常注意保暖

多关注天气，增减衣服，身体素质较差容易感冒的人，要加强身体锻炼，外出戴好围巾或帽子，减少感冒的发生。

2、加强饮食指导

肺炎患者要注意饮食，肺炎属于消耗性疾病，因此患者要注意多进食高热量和高蛋白质食物，如果发热，多喝温水，喝水可补充机体水分，还有助于散热降温，促进细菌病毒肺排泄。均衡膳食，清淡易消化，要多吃新鲜蔬菜与水果，不要辛辣、太油腻、油炸与冷硬的食物。

3、注意休息与活动

发热的患者要多休息，注意保暖，室内环境清新舒适，多帮患者翻身，勤拍背促进痰液排出。坚持呼吸锻炼，减少烟草与化学物质刺激呼吸道，减少与呼吸道感染者接触。

(上接第 80 页)

3.5 枝川疗法

枝川疗法是指借助观察患者状态、询问患者症状、诊断患者病情等方法检查患者肌硬结，并在此基础上在患者相应部位及硬结部位注射固醇类药物的方法，此方法可有效患者的慢性疼痛状况，但需要在症状诊断正确的基础上应用，对于呼吸类疾病、循环类疾病、消化系统类疾病、新陈代谢类疾病、内分泌类疾病、血液类疾病、运动系统类疾病与神经系统类疾病的治疗具有积极作用。在无法确定诊断症状是否准确的情况下，不能应用此类疗法。

3.6 其他疗法

手术治疗、机械治疗、心理治疗、运动锻炼治疗、针灸

治疗都属于针对慢性疼痛患者治疗环节的重要组成部分，医护人员需要以患者慢性疼痛症状的实际情况为依据，选择最合适的治疗方法。

慢性疼痛患者在患者时间、疼痛程度不同的前提下，治疗效果也会存在差异性，同时，慢性疼痛患者在参与临床治疗的过程中也会出现一定程度上的负面情绪。治疗慢性疼痛患者的过程中，医护人员需要积极主动的与患者进行沟通与交流，引导患者树立参与治疗活动的自信心，且定期检查患者的病情状况，及时发现与处理患者在治疗患者中的问题，减少慢性疼痛并发症与药物不良反应情况出现的概率，帮助慢性疼痛患者加快回归正常生活。