

针灸“得气”的奥秘

◎广元市中医医院 杜敏

针灸治疗中，“得气”是核心概念，而“气至病所”更是古人定义的针灸疗效巅峰状态。很多人对针灸的体感认知仅停留在“酸麻胀痛”，但“气至病所”远非简单的局部感受，它是人体气血与病灶产生的奇妙“共鸣”，更是中医“气论”在临床中的鲜活体现，让抽象的中医理论成为可感知的身体体验。

中医认为，“气”是生命活动的核心动力，经络则是气血运行的专属通道。当邪气阻滞经络，气血运行不畅，便会引发“不通则痛”的各类病症。针灸的原理，正是通过针刺穴位激发人体自身的正气（真气），让气在经络中顺畅运行并最终抵达病灶，实现“通则不痛”，这一过程便是“气至病所”。它并非单一的针刺反应，而是从“得气”到“气行”的递进过程：针刺入穴位后，患者局部出现酸、麻、胀、痛、重等体感，医者手下能感受到如“鱼吞钓饵”般的沉紧触感，这是“得气”，标志着气已被激发；随后医者通过捻转、提插等专业手法，引导气沿经络向病灶传导，患者能清晰感知到气的流动，最终在病痛部位产生豁然开朗的轻松感，这是“气行”，也是“气至病所”的关键环节。

“气至病所”的体感因人而异，历代医家结合现代临床，总结出五种典型感受，远超基础“得气”反应。一是循经传导的流动感，为最具代表性体验，患者能感知“气流”从穴位沿经络向病灶游走，《灵枢》有“中气穴，则针游于巷”的记载，如针刺合谷穴，气

感上行头部可缓解头痛。二是病灶部位的轻松感，气通经络后，局部紧绷、僵硬感消散，腰痛、面瘫等症状会明显改善。三是局部或全身的温热感，气血加速驱散寒邪，病灶处暖流涌动，周身微热、手足温暖是阳气被激发的信号。四是酸麻胀痛的深化与扩散，基础得气的酸麻胀痛向病灶延伸交融，如针刺足三里，酸胀感传至腹部可缓解胃痛。五是触电样或蚁行感的特异性反应，多见于神经痛、麻木症治疗，是气精准抵达病灶的信号。

不少人将古人对气的描述视作玄学，但实际上现代医学为“气至病所”提供了清晰的科学解读，其本质是人体神经-体液调节的结果。从神经反射机制来看，针刺穴位会刺激外周神经末梢，信号上传至大脑后，大脑会针对性调节病灶部位的生理功能，进而产生气行的体感与止痛效果，所谓的“循经感传”，便与脊髓支配、神经递质释放密切相关；从血液循环来看，针刺能扩张局部血管，增加病灶部位的血流量，及时带走炎症因子，缓解组织的缺血缺氧状态，这便是患者感受到温热、轻松的原因；从肌肉状态来看，病灶部位痉挛的肌肉

在气血疏通后会逐渐松弛，肌张力下降，患者的不适感会随之减轻，医者手下的沉紧感也会同步消失。

值得注意的是，“气至病所”并非每次针灸都能实现，其关键在于医者的调气技巧与患者的感气状态的双重配合。医者需熟练运用“候气”“催气”“导气”等专业手法，主动引导气向病灶传导，这也是《金针赋》中强调的针灸核心技巧；患者则需要放松身心，集中注意力感受身体的细微变化，即中医所说的“治神”，唯有医患同频，才能让气的传导更顺畅。

作为针灸疗效的“黄金标准”，“气至病所”将抽象的气与经络学说，转化为人人可感知的身体体验，印证了中医理论的临床科学性。对患者而言，不必刻意追求某一种体感，只需相信身体的自愈能力——当针刺激发的正气抵达病灶，身体便会以最直观的方式传递信号：气已至，病将愈。这正是针灸的独特魅力，不依赖外在药物，而是通过激活人体自身的修复系统，让无形的“气”成为治愈疾病的无形之手。😊