



针灸——古老的东方智慧

◎安徽省蚌埠市怀远县中医院针灸推拿科 江 飞

作为中医学的重要组成部分，针灸凭借其独特的理论体系和显著的调理效果，历经数千年传承，不仅是东方医学的瑰宝，如今更成为全球公认的替代疗法之一。

针灸的起源与核心原理

1.从经验到体系的起源

针灸的萌芽可追溯至新石器时代，古人发现用尖锐的石器（砭石）刺激身体特定部位，能减轻疼痛或缓解不适。随着青铜、铁器的发展，砭石逐渐演变为金属针，刺法也从简单的“点刺”发展出提插、捻转等多种手法。到了春秋战国时期，《黄帝内经》系统阐述了经络、穴位、刺法等理论，标志着针灸体系正式形成，此后经过历代医家完善，成为一套成熟的诊疗技术。

2.核心载体：看不见的“经络”

在中医理论中，人体存在一套看不见、摸不着的“经络”系统，它如同纵横交错的“道路”，连接着脏腑与体表。经络内连五脏六腑，外通四肢百骸、五官九窍，负责输送“气血”——维持生命活动的能量与营养。当经络畅通时，气血运行顺畅，人体就健康；一旦经络堵塞，气血瘀滞，就会出现疼痛、失眠、乏力等问题，这正是针灸调理的靶点。

3.调理本质：激活人体“自愈力”

针灸并非直接“治疗”疾病，而是通过刺激特定穴位，打通堵塞的经络，让气血重新顺畅运行，从而激活人体自身的“自愈能力”。穴位就像经络上的“开关”，不同穴位对应不同脏腑功能，比如刺激

“合谷穴”可调节面部气血，缓解头痛；刺激“足三里穴”能增强脾胃功能，改善消化。

针灸的现代应用与优势

1.应对慢性疼痛效果显著

慢性疼痛是现代人群的高发问题，无论是颈椎病、腰椎间盘突出，还是关节炎、偏头痛，针灸都能发挥独特作用。它通过调节局部气血循环，减轻炎症反应，同时阻断疼痛信号向大脑的传递，从“根源”缓解疼痛，且避免了长期服用止痛药带来的副作用。世界卫生组织早已将针灸列为治疗慢性疼痛的推荐疗法之一。

2.改善身心失调状态

快节奏的生活让许多人陷入“亚健康”——失眠、焦虑、疲劳、内分泌失调等问题频发。针灸通过调节神经系统和内分泌系统，帮助身体“减压”，比如刺激“神门穴”可镇静安神，改善失眠；刺激“太冲穴”能疏肝理气，缓解焦虑。相比依赖药物，针灸从整体调理身心，让身体逐渐恢复自然节律。

3.辅助治疗多种慢性疾病

除了缓解症状，针灸还能作为慢性疾病的辅助治疗手段，比如糖尿病患者通过针灸调节胰岛功能，帮助稳定血糖；高血压患者通过刺激相关穴位，辅助降低血压；甚至在肿瘤治疗中，针灸也能减轻放化

疗带来的恶心、呕吐、乏力等副作用，提高患者生活质量。

针灸的注意事项与认知误区

1.并非“人人适宜”，需提前沟通

针灸虽好，却有明确的禁忌人群：孕妇腹部、腰骶部穴位不宜针灸；皮肤有感染、溃疡、瘢痕的部位不能施针；凝血功能障碍者（如血友病患者）、严重心脏病患者需谨慎；极度疲劳、饥饿或情绪激动时，也应避免针灸，以免出现头晕、恶心等不适。就诊时，务必主动告知医生自身健康状况，确保治疗安全。

2.“无痛”是理想状态，无需过度恐惧

许多人对针灸的最大顾虑是“疼痛”，其实专业医生施针时，疼痛感非常轻微，多表现为“酸、麻、胀、重”的“得气”感，这是穴位被激活的正常反应，并非“刺痛”。过度紧张反而会导致肌肉紧绷，增加施针难度和不适感，放松心态才能让治疗更顺畅。

3.避开“立竿见影”的误区，需坚持疗程

针灸调理讲究“循序渐进”，并非一次就能见效。尤其是慢性疾病和亚健康状态，通常需要按疗程治疗（一般一个疗程为10~15次），才能让经络逐渐畅通、气血逐步调和。若期望“一次见效”，反而可能因急于求成影响效果，遵循医嘱坚持治疗，才能让身体慢慢回归平衡。

从砭石到银针，从古代诊室到现代医院，针灸跨越千年，依然焕发着强大的生命力。它不只是一个疗法，更承载着东方文化“顺应自然、调和身心”的健康理念——不与疾病“对抗”，而是帮助人体找回自身的平衡与力量。😊