



# 针灸：针引正气，灸祛沉疴

◎安徽省蚌埠市怀远县中医院 江 飞

在快节奏的现代生活中，越来越多人被亚健康、慢性疾病困扰，而源自中国的针灸疗法，凭借“针引正气，灸祛沉疴”的独特功效，成为守护健康的重要力量。纤细的银针能唤醒人体自身的修复能力，温热的艾灸可驱散体内积滞的病邪，这看似简单的疗法，藏着古人对人体与自然的深刻认知，至今仍为无数人缓解病痛。

## “针引正气”：唤醒身体的自愈力量

“针引正气”，指通过针刺穴位，引导人体自身的“正气”运行，从而抵御病邪、修复机能，这是针灸疗法中“针”的核心作用。

**正气御邪：**中医认为，“正气”是人体维持正常生理功能、抵御疾病的内在“卫士”。正气充足则不易生病，若正气虚弱或运行不畅，病邪便易入侵。针刺的核心作用之一，就是为正气“引路”，通过精准刺激引导其在体内顺畅运行，助力身体抵御病邪、维持稳定。

**穴位通经：**人体遍布数百个穴位，它们是正气运行通道（经络）上的“中转站”，每个穴位对应不同脏腑与功能，如合谷穴关联面部、足三里穴关乎脾胃。针刺可精准“激活”这些“中转站”，让停滞的正气重新流动，直达需调理的部位，实现通经活络的效果。

**针刺手法：**针刺并非简单“扎针”，医者会根据病情调整提插、捻转的力度与频率，如同为正气“设定导航”。轻柔手法可温和唤醒虚弱的正气，稍强刺激能推动瘀滞的正气，最终引导正气“各司其职”，修复身体失衡状态，充分发挥针灸调理机能的作用。

## “灸祛沉疴”：驱散体内的顽固病邪

“灸祛沉疴”，意为通过艾

灸的温热之力，驱散体内长期积累的顽固病邪（如寒气、湿气、瘀滞等），这是“灸”疗法的核心价值，尤其适合慢性、顽固性病症。

**艾叶温通：**艾灸所用的艾叶，是中医里的“温通能手”。经过晾晒、炮制的艾叶，燃烧时会释放温和而持久的热力。这种热力不只是作用于皮肤表面，还能渗透到体内深处，如同“温暖的阳光”，有效驱散体内堆积的寒气与湿气，为祛邪打下基础。

**温热刺激：**当艾条在穴位上方熏烤时，温热之气会顺着经络渗透，如同“疏通管道”一般打开病邪排出的通道。对于寒气引发的关节疼痛、湿气导致的腹胀腹泻，或是长期气血瘀滞形成的慢性疼痛，艾灸的温热之力都能慢慢化解这些“沉疴”。

**“温补”特性：**与针刺侧重“引导”不同，艾灸在祛邪的同时还能“温补”身体。它在驱散病邪的过程中，会为身体补充温和的能量，尤其适合体质偏寒、正气虚弱又夹杂病邪的人群，实现“祛邪不伤正”的调理效果，这也是艾灸的独特优势。

## 针灸协同：1+1>2的健康守护

针灸疗法中，“针”与“灸”并非孤立使用，二者结合往往能发挥更强的功效，既唤醒正气，又驱散病邪，实现全面调理。

**先针后灸：**面对经络瘀滞、

病邪较盛的情况，常采用“先针后灸”的搭配。先用针刺快速疏通经络，打通正气运行的通道；再用艾灸补充温热能量，一方面巩固正气，另一方面进一步驱散残留的病邪。这种“先通后补”的方式，能让调理效果更持久，尤其适合病邪阻滞又伴随正气耗损的情况。

**针灸并用：**对于正气虚弱与病邪堆积并存的复杂情况，需直接“针灸并用”。针刺可精准引导正气抵达需调理的部位，艾灸则在同一或相关穴位发挥祛邪补正的作用。二者同步发力、双向调节，既能唤醒虚弱的正气，又能清除顽固病邪，帮助气血运行和脏腑功能快速回归平衡状态。

**适配人群：**年轻人气血旺盛，若因久坐出现经络瘀滞，单用针刺即可快速缓解不适；中老年人正气渐弱，常伴随慢性寒证，就需要针灸结合，既疏通经络又温补身体。这种个性化的搭配方式，让针灸能满足不同年龄段、不同体质人群的健康需求。

从古代医者的实践摸索，到现代医学对其疗效的认可，针灸“针引正气，灸祛沉疴”的智慧，历经千年仍熠熠生辉。它不只是一种治病的手段，更传递着“顺应身体规律、激发内在潜能”的健康理念。在未来，随着人们对自然疗法的重视，针灸必将继续发挥独特价值，为更多人带来健康与活力。😊