

第一章 針灸保健防病簡史

預防疾病、增進健康是中醫學的重要思想內容之一。公元前八至七世紀的《易經》中就已提到“君子以思患而豫（預）防之”，這是“預防”二字在古籍中最早應用。此後，在西漢成書的《淮南子》更明確指出“良醫者，常治無痛之病，故無病”。表明古人已認識到預防疾病是趨吉避凶、保健延年的一種主要手段。現代，隨著物質文明的提高，科學技術和社會思想的進步，預防醫學已經發展成一門防止疾病發生、增進身體健康、提高工作能力、延長人類壽命的學科。它正在對整個醫學科學和人類生命素質產生著極其深刻的影響。中醫學的預防保健思想和技術也已受到了海內外預防工作者的極大關注，並獲得長足進展。

針灸保健防病是中醫預防學的一個十分重要的組成部份。在我國有二千餘年歷史。特別是本世紀中葉起，針灸更被廣泛應用於各科預防。而近年來，應用針灸進行保健，更引起海內外重視。總結古今醫家這方面經驗，揭示針灸保健防病的規律，對促進針灸預防學的形成，豐富現代預防學的內容，都將有所裨益。

第一節 古代概況

最早記載針灸預防的古籍文獻，是《黃帝內經》。它既提出了針灸防病的思想“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也……故曰：上工治未病，不治已病，此之謂也”。（《靈樞·逆順篇》）；又強調針灸有保健強身的作用：“是故刺法全神養真之旨，亦法有修真之道，非治疾也”。（《素問·刺法論》）。在一些篇章中，載述了具體預防的方法，如救治五臟急性熱病，該病在未發之時，往往於面部不同部位先顯露赤色，故需“病雖未發，見赤色者刺之，名曰治未病。”（《素問·刺熱篇》）。另如治癰疾，也指出應在未發之前針刺。從某種程度上說，《內經》奠定了針灸防病保健的基礎。

東漢時期，張仲景對治未病思想有較大的發揮。他雖然重在藥物辨治，但也涉及到針灸預防。《金匱要略》首篇就開宗明義指出：“若人能養慎，不令邪風干忤經絡；適中經絡，未流傳臟腑，即醫治之。四肢讒覺重滯，即導引、吐納、針灸、膏摩，勿令九竅閉塞”（《臟腑經絡先後病脈証第一》）。

晉唐之際，偏重灸法。這一時期針灸保健防病

得到較大發展，特別是艾灸廣泛地用於預防，對後世產生深遠的影響。其重點在於預防各種急重症，內容包括以下幾點：

一、強調未雨綢繆。一種是通過類似現代的空氣消毒法，預防疾病傳染，如《肘後備急方·卷二》提到“密以艾灸病人床四角，各一壯”，以防瘴癘之疾。雖然其實際效果如何，尚待驗證，但這種設想則頗為難能可貴。另一種是運用艾灸之法增強人的抵抗力，達到預防目的。如唐·孫思邈記載：“凡人吳蜀地遊宦，體上常須三兩處灸之，勿令瘡暫差，則瘴癘溫瘧毒氣不能著人也”。（《千金方·卷二十九》）。進行預防時，應因地制宜，《諸病源候論·卷四十五》提到“河洛間土地多寒，兒喜病瘧，其俗生兒三日，喜逆灸以防之。又灸頰以防噤。……江東地溫，無此疾，古方既傳有逆針灸之法，今人不詳南北之殊，便按方用之，多害于小兒”。“逆灸”一詞係指預防性灸療而言，也是在晉代提出的，首見於《范汪方》。

二、重視防微杜漸。早期積極救治，也是預防內容之一。當時醫家除主張平時預防外，也注意在發病之初，微候顯露之前，用針灸之法截斷病勢，滅之於萌芽。如“癰疽初發如微，人多不以爲急，此實奇患，惟宜速治之，治之不速，病成難救”（《千金翼方·卷二十三》）。及早防病，不僅效果明顯，預後亦佳，《備急千金要方·卷七》曾提到風毒一症，“欲使人不成病者，初覺即灸所處

三、二十壯，因此即癒，不復發也”。應該指出的是，這一時期，防病雖偏重艾灸，但也提到針刺，或針灸藥結合。以中風為例，《備急千金要方》中既提到“惟風宜防耳，針耳前動脈及風府神良”的刺法預防；又載述了“夫諸急卒病多是風，初得輕微，人所不悟，宜速與續命湯，依膻穴灸之”的灸藥合用之法。在針灸保健上，雖然晉唐時期有關養生文獻較多，但針灸方面的內容尚少。《舊唐書》曾載柳公度年八十餘步履輕健，其養生之術也是使用灸法：“吾初無術，但未嘗以元氣佐喜怒，氣海常溫耳”。《備急千金要方》提到灸膏肓穴可以達到保健增壽的效果：“此灸訖，令人陽氣康盛”。《外台秘要·卷三十九》還介紹灸三里穴預防老視眼，“凡人年三十以上，若不灸三里，令人氣上眼暗”，從而推遲衰老。

宋代之後，針灸保健防病特別在針灸保健上有顯著的進展，其特點如下：

一、艾灸成爲主要保健之法。根據中醫理論，灸法有溫陽散寒、助元固本之功，加之灸物價廉易得，灸法簡便可自行操作等，這就使得艾灸普遍推廣，成爲延年益壽的經濟有效的手段。明·李梴在《醫學入門》中即提到：“凡一年四季，各薰一次，元氣堅固，百病不生”，從而“延年益壽”。爲了驗證針灸保健的實際臨床效果，一些醫家還作了親身試驗。如宋·王執中在《針灸資生經》中記述：“今人既不能不以元氣佐喜怒，若能時灸氣海

使溫，亦其次也。予舊多病，常恐氣短，醫者教灸氣海，氣遂不促，自是每歲須一、二次灸”。另如寶材，自五十歲後“常灸關元五百壯”，“遂得老年健康”（《扁鵲心書·卷上》）。在保健灸的操作上，出現多種灸法，包括單純的艾灸（直接灸或隔物灸），薰灸法（類似現代艾條灸）等。還有一種鼠糞灸，《針灸資生經·卷三》：“舊傳，有人年老而顏如童子者，蓋每歲以鼠糞灸臍中一壯故也。”保健灸的壯數，一般認為與年齡有關，如“人至三十。可三年一灸臍下三百壯；五十可二年一灸臍下三百壯；六十可一年一灸臍下三百壯”（《扁鵲新書·卷上》）。亦有如上所述，每季一灸的，壯數則可少至一壯。保健灸的選穴上，以神闕、氣海、關元、足三里、膏肓等穴最為常用。

二、針灸防病之法日趨完備。仍以中風預防為例，隨著古代醫家對中風症病因病機認識的逐步深入，預防之法亦有所改進。宋代王執中提出了：“灸絕骨、三里等穴，凡遇春秋，常灸以泄氣，素有風人可保無虞”（《針灸資生經·卷四》）。元代的《衛生寶鑑》中，又據中臟和中腑之候的不同，分別提出預防之法：“凡覺手足麻痺或疼痛，良久乃已，此中腑之候，……病在左，則灸右，病右則灸左。凡覺心中憤亂，神思不怡，或手足麻痺，此中臟之候，不問是風與氣，可連灸此七穴（指百會、大椎、風池、肩井等等一著者）”。至明·楊繼洲，更進一步加以總結，他在《針灸大成

·治症總要》中首先指出要灸藥結合：“但未中風時，一兩月前或三、四個月前，不時足脛上發痠重麻，良久方解，此將中風之候，便宜急灸三里、絕骨四處各三壯，後用生蔥、薄荷、桃柳葉煎湯淋洗”；其次，強調預防灸的時機：“如春交夏時，夏交秋時，俱宜灸”，“常令二足有灸瘡爲妙”；最後還要求注意飲食及生活起居等，使之達到更好的預防目的，否則，“但人不信此法，飲食不節，色酒過度，卒忽中風”。灸絕骨、足三里預防中風的實際效果，通過現代醫家的驗證得到了肯定。

在這一時期，針灸保健防病的觀念已爲越來越多醫家所接受。明代著名針灸家高武所言：“無病而先針灸曰逆，未至而迎之也”（《針灸聚英·卷三》），就是頗爲生動的概括。

第二節 現代進展

針灸保健預防，在現代取得了迅速發展。早在本世紀二、三十年代，日本就把灸法作爲一項全民性的保健措施加以推廣。在一九三七年，從元旦起，日本曾掀起了一個全民灸足三里的運動，以增強民族體質。他們把灸法稱之爲養生灸，將它作爲一年中的一件大事來行使。並流行“勿與不灸足三里之人行旅”這類諺語。大陸廣泛開展針灸防病保健工作，約在五、六十年代。早期的重點爲針灸防

病，且以各種急性傳染病為主。近十餘年來，針灸保健工作日益引起重視，同時預防的內容也逐漸轉移到心、腦血管疾病等病種上來。須要指出的是，隨著七十年代初，歐美等西方國家掀起世界性的針灸熱潮，針灸保健取得了令人矚目的進展。茲將現代概況，分述如下。

一、針灸預防病種日益增多。據我們粗略統計，就近四十年以來公開發表的文獻而言，針灸預防的病種已涉及到內、外、婦、兒、五官等臨床各科。既包括流感、流腦、菌痢、急性灰髓炎、瘧疾等多種急性傳染病，也可防止或減輕中風、冠心病、休克、破傷風等危重病症的發生，並對外科感染、輸血輸液反應、人流綜合反應、產後出血等急性症候亦有較好的預防作用。近些年來，針灸還被用預防癌症化療時所出現的毒性反應。競技綜合症，是近年提出的一種新病種，用針灸進行預防，特別對其中的考場綜合症，有明顯效果，並可在不同程度上提高考分。

二、針灸保健項目不斷擴大。隨著現代科學技術水平、物質和精神生活的迅速提高，增進健康、延年益壽已日益為人們所嚮往。經濟簡便、無任何毒副作用的針灸療法，便受到了極大重視。在古代有關健身灸的方法的基礎上，現代無論在保健內容上還是刺灸法本身，都有了很大的發展。就灸法而言，不僅用來預防某些老年病，而且被用來抗衰老。如近年大陸有用經穴灸療儀照射保健穴位，來

提高老人免疫功能。值得一提的是，日本醫家亦十分重視保健灸，在臨床實踐上有所發展，提倡：十七、八歲灸風門，以預防感冒和肺結核；至二十四、五歲灸三陰交，促使生殖系統健康發育；三十至四十歲左右灸足三里，防止衰老和預防疾病；到了老年加灸曲池，以使牙齒堅實、目睛明亮、血壓正常等。保健，就是為人類創造良好的身心條件，提高人類生命質量。正基於此，針灸戒煙、減肥、美容及消除疲勞等保健項目近年也應運而生。這些項目，在古代文獻中未見記載，而且大部份還首先是在世界上其他國家開展起來的。從七十年代中期以來，已經產生包括體針、耳針、激光針、火針、穴位注射在內的形形色色的方法，並且還發現了不少有效穴位。針灸保健的範圍目前仍有擴大之勢。

三、重視效果的反覆驗證。現代針灸防痛保健的另一個重要進展是對其臨床效果進行大量的對照觀察，以證實其可靠程度。一般方法有三種：一種是設立對照組加以比較。這一工作在五、六十年代就已開展。如當時以針灸預防流感，就同時設不同的藥物預防組進行對比，結果證明針灸較某些西藥的預防效果為優。二是通過長期積累大量病例來證明效果確實。如針刺預防炎症，觀察例數達七千餘例，發現只要被預防者身體反應功能尚可，即可達到防病作用。另如流腦，一次就報導觀察六千例以上共二萬餘人次的針灸預防情況。三是通過較為嚴密的科學設計進行觀察，如針灸戒煙，行單盲法治

療後，顯示針灸戒煙成功，雖然有一定心理因素，更主要的是依靠生理因素。

四、努力探索預防機理。這方面工作，近年來做得較多，也較出色。大概可分二類，一類是以建立較為可靠的實驗室指標為主。如針灸預防中風，多項指標表明，針灸可以產生防止血液凝聚、改善血液粘度以及在一定程度上擴張人體大小血管的作用。另一類是動物實驗。針灸為何能防止休克？大量實驗動物的觀察表明，針刺組必須比對照組放出較多血液，才能達到預定的低血壓水平，進入休克狀態。同時，放血後血壓下降程度，比對照組小；放血停止後，血壓回升較快。輸血後，動物存活率較高。上述表明針灸確有預防作用。而更深入的研究證實，針灸預防休克的效應，主要可能是通過神經系統來實現的。

綜上所述，針灸防病保健通過古今醫家的共同努力，已經成為針灸學術的重要組成部份，而且正在積極影響著現代預防醫學的發展。當然從總體上看，它還存在這樣或那樣不足，但是由於針灸的作用機理主要在於調整人體的整體機能，特別是免疫功能（這將在下一章中詳述），這就使得針灸在預防目前嚴重危害人類的疑難病中大獻身手。已有跡象表明，針灸能提高某些癌腫患者的免疫功能，海內外的一些學者也注意到用針灸防治愛滋病。另外，隨著世界老年人口增多，針灸保健也將顯示出其優越性。最近，國外還有報導應用針灸防治航天

病。這些，都為針灸預防保健的發展，展示了令人鼓舞的前景。

第二章 針灸保健防病的作用與特點

1975年，世界衛生組織提出了“到2000年人人享有衛生保健”的口號，這為預防醫學提出了新的戰略目標。隨著藥源性疾病和醫源性疾病的不斷發生，尋求安全有效而又經濟簡便的預防保健措施，越來越成為預防醫學中迫切需要解決的重要課題。如前所述，針灸保健防病已經積累了十分豐富的經驗，是一種行之有效的非藥物療法，不僅在古代曾經應用，而且也完全適合於現代。我們認為它無疑是一種很有前途的保健防病之法。

第一節 針灸保健防病作用

針灸保健防病的作用，大概表現在以下幾個方面：

一、針灸適合於各級保健防病。現代預防醫學一般將預防分為三級：一級預防，稱病因學預防，它主要針對發病前期，用增進健康和特殊防護措施，使之不生病；二級預防，又稱發病學預防，它針對發病早期，及時診斷及採取措施，控制疾病的發展和惡化，防止復發或變為慢性；三級預防，又稱病殘預防，主要針對發病之後，用康復措施使之

病而不廢，廢而不殘。針灸療法對此三級預防均有顯著效果。本書主要介紹一、二級預防。同時，針灸預防既可應用於急性傳染性疾病，亦能使用於疑難危重病症；既適合於小兒，亦宜於老人，以一種療法而適用於如此廣泛的保健預防，這確實是其他中西醫療法所難以比擬的。

二、針灸適應現代預防的需要。近一百年來，預防醫學已經歷了二次革命。第一次革命發生在十九世紀下半葉到二十世紀上半葉，其主要革命對象是急、慢性傳染病；從二十世紀下半葉開始，進入了第二次革命，其主要對象已轉變為心腦血管疾病、腫瘤及意外死亡等主要威脅人類的病症和因素。目前已經認識到，一切疾病都是整體的病，它是機體在內外環境刺激下，破壞機體內部及其與環境的平衡的結果。在這一點上，腫瘤、心腦血管疾病及免疫性疾病等，表現得更為明顯。而針灸最根本的作用就是平衡陰陽，調整整體功能。所以，它不僅可用於第一次革命對象的預防，也完全適合預防第二次革命對象。同時，還能在一定程度上滿足現代人提高生命質量，延年益壽的願望。

三、針灸預防保健安全、經濟、簡便。據六十年代初期統計，美國的住院病人中，有三分之一屬“醫源”或“藥源”性疾病。這種伴隨著現代醫學和生物學技術的進步而帶來的副作用，目前仍有增無減。這不光反映在臨床治療上，預防醫學同樣面臨著這一問題。針灸這一傳統的手段，只要正確操

作，基本上沒有毒副作用。針灸器械簡單，價格低廉，加之方法簡便，不僅能作為醫生的一種預防手段，而且可供一般群眾自行操作，用以保健。它既能在短時間內進行大面積的緊急防病，又可作長達十年、數十年的長期健康保健之用。因此它較之其他方法，更適應現代需要。

第二節 針灸預防的調節特點

如上所述，針灸預防的作用機理在於調節人體的生理功能。中國醫學認為，人體是由極複雜的五臟、六腑、皮、脈、肉、筋骨等組成的一個有機整體，而經絡為人體氣血運行的通路。經絡的通暢是維持人體正常生理活動的基礎。針灸可以疏通經絡，調和氣血，增強防禦能力，從而能夠預防疾病、保健強身。現代的大量工作，也證明了針灸確實具有明顯的預防調節作用，現分述如下：

一、調整機體免疫功能。現代醫學認為，疾病的發生、發展和痊癒與人體抗病能力即防衛免疫功能有很大關係。針灸對正常人體和動物，能增強其免疫功能，並可使各種原因所致的免疫功能異常者恢復正常。以對體液免疫物質影響為例，已發現針灸可以增強正常血漿中存在的某些殺菌物質的殺菌能力，使血清補體、溶菌酶含量增高，血清 α 、 β 、 γ 球蛋白的量升高，也能引起調理素、干擾素

等非特異性免疫物質增加。特別是針灸能使長期降低的抗體重現，效價增高，這些都為針灸防病，特別是預防傳染性疾病提供了科學依據。近年來，從免疫學角度研究針灸延緩衰老的機理，也發現針灸對細胞免疫和體液免疫的調整，主要在於提高整個機體的免疫能力，從而使人們在步入老年時所出現的免疫功能下降的情況，得到全面改善。

二、調整心血管及神經系統功能。針灸預防心腦血管疾病，是與它具有調整心血管神經系統的功能分不開的。大量工作證實，針灸可以降低血脂、調整血壓，改善血液成份及粘稠度、擴張血管等。國外的學者也認為，針刺是一個血管矯正因子，可矯正血管危險因子累積所致的失調，它不像藥物只是個別處理，而是作用於整個失調的機體。針灸可看作是一種特殊的信息刺激，導致人體開放系統內能量和物質的變化，可排除血管危險因子，達到預防心腦血管疾病的目的。多年來防休克研究也證明，針灸作為一種非特異性傳入刺激，它主要通過調整神經系統及某些內分泌腺活動而產生預防效應的。

三、調整體液物質及微量元素含量。這方面工作還不多。國外有人發現，針灸戒煙，當刺激有關穴位，可使人體組織自身分泌出一種類似尼古丁的物質。最近，通過研究觀察到老年人頭髮中血銅含量明顯高於成人，血鋅則隨年齡增加而下降。當艾灸足三里後，老年人血鋅含量明顯增高，而銅含量

則顯著降低。這表明艾灸有調整微量元素的作用，從而達到防老延年的目的。

總起來說，針灸對人體預防性調節，具有下列特點：

一、機體處於不同機能狀態時，針灸產生的影響不同。當針灸消除正常人機體疲勞時，可伴見血漿球蛋白下降、白蛋白上升。對處於感染或傳染威脅的健康或動物，針刺可使末梢循環中的白細胞總數一時性增高，核左移，吞噬活動增強，特異和非特異性免疫物質含量增高，從而增強抵抗感染的能力。而當受針者的精神狀態、神經類型、營養狀況及體質強弱不同時，對針灸的預防效果也有一定影響。

二、針灸不同穴位作用不同。在治療疾病時，穴位的功能有相對特異性，在保健預防中，穴位的相對的特異性表現得則更為明顯。如足三里等一些著名的保健防病穴，都是長期臨床中篩選出來的，其效果為其他穴位所不及。即使同屬預防穴位，作用亦不相同。如對抗體生成的影響，動物實驗顯示艾灸“大椎”穴比“百會”穴效果好。另外，針刺家兔“足三里”穴可延長血液中抗體，並比對照組增加2～4倍，而針“大杼”穴，對抗體效價則無影響。

三、不同的手法，影響各異。已經發現，各種類型的補瀉手法作用於機體時，均可引起規律性的

效應，對針灸保健預防作用亦有顯著的影響。在健康人中，用補法時，大多數實驗例出現脈搏傳播速度的減慢，反映血管緊張度下降；當手法由補轉瀉時，大多數實驗例則出現脈搏傳播速度加快。動物身上也觀察到，針刺家兔“大椎”穴時，用呼吸補瀉和輕刺激，可促使網狀內皮細胞的吞噬能力增強；而瀉法和重刺激則具有抑制吞噬功能的作用。因此，除了選穴外，正確的掌握手法，亦殊屬重要。

以上所述，針灸療法在防病保健中具有重要的意義。當然，應該指出的是，現代預防醫學的內容十分廣泛，包括生理、心理、社會諸多方面，目前國外的一些學者還在致力於加強預防醫學與臨床醫學、康復醫學、老年醫學、家庭醫學及生物醫學工程等各門醫學分支學科的聯繫，力圖把保健防病貫串於治療的始終。可以預見，針灸這門古老而又年輕的學科，肯定會對現代預防醫學作出越來越多的貢獻的。

第三節 保健防病針灸法特點

應用針灸進行保健防病，在方法上大體與針灸治療相同，但亦有其特殊之處，現作簡要介紹。

一、保健防病時機：掌握時機，直接關係到預

防效果，頗為重要。大致可分下列四種。

- (一) 平時保健：係指健康人平常用針灸防病強身，益壽延年。如宋·寶材指出：“於無病時常灸關元、氣海、命關、中脘”等穴，可以壯陽助元，抗老健身。保健針灸，不僅是指無病時針灸，而且應著重在早期做到未衰先防。第一章提到的日本在青少年中施灸保健及我國古代醫家提倡中年針灸防病益壽，其實際臨床意義雖有待進一步驗證，但防病宜早的積極想法則是完全正確的。
- (二) 針對性預防：指當健康人受到病菌傳染或感染威脅時，及時用針灸加以預防。一種是針對所處的傳染環境，如在傳染病流行區預防；一種則是針對傳染或感染之源，用針灸之法消除隱患，杜絕病症。如被瘋犬咬傷，古人主張在“犬所嚙之處灸之三壯，即以犬傷病法灸之”（《素問·骨空論》），以防止狂犬病。另外，針對某些藥物（如抗癌藥物）及輸液輸血的毒副作用或不良反應，可在施用前針灸。
- (三) 早期預防：在病症早期，當顯露某種先兆時，即用針灸預防。如《千金翼方》中提到“凡卒患腰腫、附骨腫、癰疽、