

一 總 論

第一章 針灸醫學的小史

中國的針灸醫學，實在太古老了。經過幾許的風浪，依然屹立的存在，令人彌覺珍愛，並非珍愛它的古老，而是珍愛它的醫術太神奇了。它的神奇，不特引起中國智識份子的重視、研究，而且更引起全世界的醫學者所鑽研和歌頌，視為醫學界的秘藏，現在幾多人在發掘它的寶藏，但是能得寶藏而歸的又有幾人？針灸的醫學，實在太可愛了，確是鑽之彌堅，可是它是否仰之彌高呢？這有待學者的討論。

針灸的醫學，可以說，有中國便有針灸，針灸是與中國而俱來的。針灸醫學的發明，遠在藥物療法之前，針灸的前身，是砭石醫術，砭石醫術的歷史，太長遠了，實在不易稽考；山海經裏有過這樣的描述：謂「東海之山，有石如玉，可以爲針，光芒四曜，能治百病」。同時又根據一般的傳說，有一個農民的病者，患了腿痛很久，走路極不方便，有一日從山旁走過，失足跌倒，被鋒利的山石將足部的皮膚刺破，流出些血，從此該病者的腿部忽然不痛了。人們見了山石刺破皮膚，認爲可以醫愈腿痛，便羣相仿效，居然也能治愈腿痛，人們便糊裏糊塗把這種方法遺留下來。這麼的一個傳說，與山海經的說話，兩兩對照起來，如果不訛的話，那就是砭石醫術的來源吧！

相傳至黃帝出，乃與岐伯相諮問，便創造了一本針灸醫術的內經，這自然是神話。但所以創造這本內經的用意，所謂「余子萬病，養百姓而收租稅，余哀其不給，而屬有疾病，余欲勿使被毒藥，無用砭石，欲以微針，通其經脈，調其氣血，營其逆順，出入之會，令可傳於後世，必明爲之法令，終而不滅，久而不絕，易用難忘，爲之經紀，異其章，別其表裏，爲之終始，令各有形，先立針經，願聞其情。」這是內經中的一段話，我以此作爲內經的序文。但是內經一書，經後人考據，素問十二卷絕非出於一人之手，劉向指爲諸韓公子所著，程子謂出戰國之末。西漢藝文志有內經十八卷，及扁鵲、白氏內經凡三家，而素問之目乃不列。至隋書經籍志始有素問之名，而指爲內經，朱墨混淆，議論紛紜，真是無從考正了。至於晉朝皇甫謐的甲乙經，楊上善的太素經，皆是補內經的不足。

扁鵲刺號太子的尸厥，應手而起，子午經一書，詳論針灸的祕要，且撰歌訣，雖是後人假托扁鵲所做，但針灸的醫術，已引起世人的注目。漢季的華佗，刺魏武帝的頭風立愈，後人更驚針灸術的神奇，後世奉爲醫聖的張仲景所著述的傷寒論，仍不脫離針灸的醫術，而且歌頌不已。許叔微治一婦人熱入血室，有刺期門必愈的感慨，可見古人的醫學，是針灸與藥物兼習，不是獨重湯藥用以問世的。唐王冰著九靈九卷，牽強附合，錯訛太甚，大臣狄人傑刺臂者而立行，一時士大夫爲之側目。孫思邈所撰的千金方三十卷，及千金翼方三十卷，雖論藥方、診脈、婦人、傷寒、小兒雜症、癰癰等病，然對針灸的穴道，禁忌的法門，導引的至要，及針灸的禁術，洋洋大觀，亦不脫離針灸的醫學。外台祕要一書，乃唐王焘所著，附以方藥及禁灼灸的方法，達一千一百四十門之多，宋朝的宋仁宗詔王維德著銅人針灸圖三

卷，並考正針灸之法，鑄銅人，分臟腑十二經，旁註俞穴所會、圖解、主療，一一刻版註明，傳於後世，夏竦加以序文，但穴道比前更為繁雜，後人更難學習了。明堂針灸圖三卷，詳論人身俞穴，及灸灸的禁忌，此書乃後人假托雷公問道於黃帝而作的，可見唐、宋兩季，為針灸最昌盛的時代。降及元、明兩季，針灸醫術仍未稍衰，元朝翰林學士忽太必列，曾著金蘭循經，首繪臟腑前後二圖，次述手足三陰三陽，繼述十四經的流注，各為註釋，並列圖於後，聞說此書流傳於北方最廣。濟生拔萃十九卷，為杜思敬所做，針灸雜說，乃建安竇桂芳所撰述；又如許昌滑伯仁著述十四經發揮，唐綱撰述的神應經二卷，皆風行一時。直至清葉，針灸的醫術，漸次衰落，然著述針灸的書籍，仍不絕如縷。

針灸的醫術，所以直至清季而漸次衰微，括其要點，不外以下的兩個問題：

一、當時的士大夫，見挑販走卒挑痧放血，便以其人之賤而鄙其所為，「以其人之賤而賤其技」。上既謗之，下級的更加毀之，一唱百諾，至此針灸的醫術，乃無人過問了，這是衰微的遠因。

二、當時海禁大開，歐美學說，不斷傳到中國來，把中國古老的物件，一切都視為廢物。這種數典忘祖之風一開，針灸的醫學既是有名古老的，便首當其衝，安得不衰落，這便是針灸衰微的近因。

遠因近因兩因相乘，針灸醫學的衰微，是注定不可避免了。到了民國時代，不特針灸的醫療，即中藥的治療，也被忽視。針灸醫學更加式微不振。

相反的，此時針灸醫學，在於世界各國，已備受歡迎。號稱醫學先進的國家，如德國

者，已拿起研究，並著有「中國的針灸」一書問世。日本的醫學家，亦急起鑽研，且設專科以資造就，關於針灸的書籍，不斷的出版，而且針灸的醫院或學院，亦紛紛成立，多若過江之鯽。而法國的巴黎，更有一個「金針工作者協會」，另外有兩個「金針學會」，每個學會都有會員三百多人，每月開會一次，交換經驗和知識，有些地方的醫院裏，還專設「金針門診部」，每次治療可達五六十人，在這時中國亦有不少有志之士渡海研究，這種禮失於野而求於野，能不令人慨嘆！

現在針灸的醫學，受到重視。據文件報導：中國醫科大學內科學院，特派專員赴京研究針灸，且設立針灸室進行研究，關於病症，中西醫師對照，為針灸工作開展獲得了許多新的認識與體會，為擴充研究機構，組成針灸研究委員會，下設附屬醫院、內科學院兩個小組，並建立專責制，及各種制度，如針灸療法條例，針灸療法研究工作的各項要求，針灸療法的適應症，針灸療法的紀錄卡片，針灸療法統計卡片，自主神經系檢查表等。在這一連串的報導中，行見針灸醫學恢復以往的昌盛，如駿馬之下斜坡，指日可待了。

我們置身於醫林的針灸醫師們，更須掌握這一個時機，為針灸醫學放一異彩。使針灸醫學播揚到每一角落去，這是著者的第一個願望；另外更希望針灸的醫生們，虛心接受新的科學洗禮，將針灸醫學有系統地整理，豐富針灸醫學的理論，加強針灸醫術的效驗，這是著者的第二個願望，願與海內外同仁共勉之。

第二章 針灸治病的剖視

我們不論用針或灸來治病，主要是調整身體內的神經系統調節和管制的機能。因為神經的權力，可以指揮人體內的消化、呼吸、排泄、循環、運動、生殖等部門，所以神經系統裏面，分出兩個主要神經的單位。①傳出神經（又名運動神經）單位——這個神經的單位，一經傳出興奮到神經末梢的時候，立即又分出運動、加速、抑制和分泌四種神經。②傳入神經（又名感覺神經）單位——由身體表面傳達感覺至脊髓，再傳至腦中樞，分為特殊感覺、觸覺、普通感覺和痛覺四種神經。基於以上兩個神經的單位，遇到不同的情況，便能產生適應的變化，使各部門互相配合，好似神經的某部分受刺激的時候，傳出神經的單位一經受到傳入神經的感覺，便馬上放出特殊的物質出來，這一物質稱之為神經體液，或叫神經刺激的媒體。這種體液的功能，在於排泄舊的物質外出，完成新陳代謝的任務，這種體液最有名的是「醋基胆素」，又名「組織胺」，各種神經因之也被叫做胆素反應性，或叫組織胺反應性。有了這種作用，假如身體受到外界的物質（如細菌等）侵襲，傳入神經感覺受到了，立刻告訴傳出神經，傳出神經馬上放出體液，外界的物質或細菌等便受到限制，於必要時神經系指揮白血球增加產量，共同迫使侵襲者（細菌等）排泄外出，不准停留於體內。因此針或灸假若在這個時候，適時地予以施術，更能加速驅逐侵襲者外出，神經的恢復更易為力了。

我們更須要了解，神經系的組織，在平常的時候，它的作用雖是平衡，但它的作風往往是互相矛盾，自相對抗的，例如交感神經和副交感神經便是一個最好的證明。交感神經對於支氣管的作用是擴大的，而副交感神經對於支氣管的作用是縮小的，正因兩者作用的不同，在平時互相對抗是平衡的，假使支氣管的副交感神經作用過盛，使支氣管收縮，則呼吸妨

礙，就會變成哮喘的病症。假如這個時候，我們用針或灸適宜地施用，誘導或鎮靜副交感神經的擴大，免致妨礙呼吸，則這個哮喘的病症，便可痊愈了。

針或灸在人體上施術，並不限於局部，針或灸施於某一神經點，可以反射到另一個部門，或整個的身軀。這可證明人體的神經系雖多，但互相有極密切的聯繫的，尤其是針灸的刺激，它的反射性的感應更快，因為身體上的電流為媒介，與五金屬的針一經接觸，馬上便起反應，神經系的體液——膽素反應，更加活躍了。這種活躍的反射，是由一個細胞接受，此細胞受到刺激後，發出興奮到運動神經纖維，而傳出至受體發生運動。此種反射作用，不經腦，也不受意志的節制，有淺反射（皮反射）、深反射（腱反射）和臟器的反射等。

針或灸刺激在人體上，神經系受到刺激之後，神經體液不特可以鼓勵新細胞的長成，同時也能使分泌細胞的成熟及分裂；反之細胞失去與神經系聯繫時，即歸於死亡，縱不死亡，亦會變成惡性新生物的細胞——腫瘍的細胞。故此針或灸刺激於人體上，是可以調節或管理神經系的，而神經系更可以支配人體內的消化、呼吸、排泄、循環、運動、生殖等部門的活動力。由於神經系能够確保活體的完整性及其機能地的調和性，基於此點，著者認為針或灸的醫術，是針對神經系的治療；換言之，針或灸可以控制神經系的反應力，亦即可以掃除神經系的一切障礙而起的病態，預防或治療之。職是之故，著者認為針灸的學者，除非不欲研究針灸的醫理，如果要研究針灸醫理的話，必須先要了解各種神經系的活動，方可解釋針灸醫學的效力，事實上也祇有了解各種神經系的機構及活動之後，方可活潑潑地運用針灸的技術，然後方可收到「着手成春」的妙用。

第三章 神經系組織要談

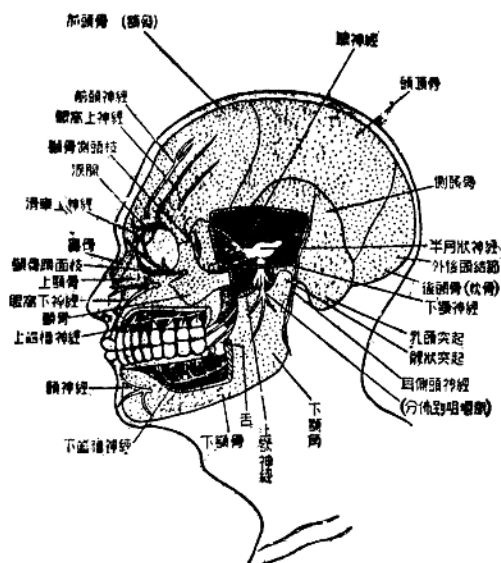
著者在第二章已縷述針或灸與神經系的關係，因為針或灸以處理神經系的病症是主要的任務，而神經系又是掌握身體各部門的指揮者。職是之故，我們以針或灸不特是處理神經系的病，同時間接或直接還是可以處理各部門的病症。理由是很簡單，針或灸刺激人體任何某一部分的時候，則由一個小細胞引起某一生理上新的變化，此新的變化是由針或灸的刺激而發出反射行為，既發出反射行為而引起某一生理上新的變化的時候，則人體一切的疾病，便可驅之於身體之外，而恢復生理上的健康。茲為使學者易於了解各種神經系組織起見，特別列表如下：

腦 神 經 表				
數序	名 稱	起點	分 佈	功 能
1	嗅神經	終腦	穿過篩骨的篩板而到顱內的嗅球，再由嗅球而到達顱葉的嗅中樞。	嗅覺 感覺
2	視神經	視膜	經眶後孔而入顱腔，經骨上面兩視神經交叉會合，成視神經交叉，行至腦筋前，再至枕葉的中樞。	感 覺
3	動眼神經	大腦	眶內分布眼球上下內直肌、下斜肌、提上脛肌。	運 動
4	滑車神經	大腦 側	經眼肌入眶，分布上斜肌及睫，經過眶上的筋膜再向下彎，如滑車的索。	運 動

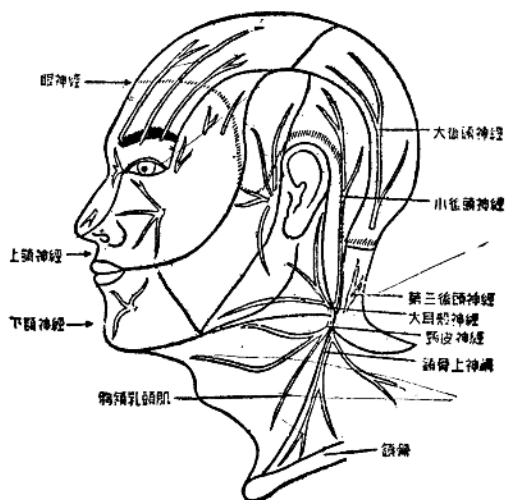
5	三叉神經	橋腦	面全部的感覺神經，是管理諸嚼肌的運動。	混合
6	外展神經	延髓	眼外直肌，使眼向外轉。	感覺
7	面神經	延髓	右 [*] 骨若右段面神經通過，經腮腺分數支，分布面部諸肌，如一邊面神經癱瘓，則該面肌不能收縮，眼不能閉合等。	混合
8	聽神經	延髓	分爲二部，聽神經管理聽覺，前庭神經管理身體平衡。	感覺
9	舌咽神經	延髓	由舌尖舌根傳味覺至腦，專司舌與咽部的神經。	混合
10	迷走神經	延髓	由延髓經頸至胸腔，分枝咽、心、肺，是各自節制，另有胃、腸、肝、脾等部，多有刺激作用。	混合
11	脊副神經	延髓	與第九、十神經同，分布胸鎖乳突肌、斜方肌。	運動
12	舌下神經	延髓	分布舌肌，舌骨及領相連的肌，也分布於頸前的肌肉。	運動

附注：延腦居腦下方，上承橋腦，後接小腦，下接脊髓，大腦中神經纖維通過大腦腳及橋腦，在延腦中左右交叉而入脊髓，控制生理作用的各種神經中樞和呼吸中樞、體溫中樞，都在延腦的掌握，延腦即延髓。

圖 經 神 深



淺 神 經 圖



大腦分左右兩個半球，體積最大，卵圓形，表面有許多皺，變名「腦回」，亦名「皮質」，內為「白質」，亦名「髓質」，官能有智力、言語、思想、感覺等。

腦底大要圖



脊神經共三十一對，爲前後根所合成，通過椎間孔，在硬脊膜作成的鞘內而成混合神經；然後再發生出前後兩枝，前枝分布在頸與軀幹的前面及外側，後枝行至後面。

脊神經分頭神經八對，胸神經十二對，腰神經五對，骶神經五對，尾神經一對，茲將主要神經附列如下：

頸神經 (共八對)	1—2	頭後及耳後的外皮。	摘要： (1) 脊髓前根傳出腦神經，後根傳入各種感覺。 (2) 反射作用，是脊髓神經的主要作用。
	3—4	耳翼、前額、前胸壁、肩胛部等外皮。	
	4	膈膜	
	5—8	肩胛諸肌。	
胸神經 (十二對)	1—7	肋間肌、肋部外皮。	
	8—12	肋間肌、腹部外皮、腹肌。	
腰神經 (五對)	1—5	腰部、股部諸肌及外皮。	
荐神經 (五對)	1—5	股肌，股後側的外皮。	
尾神經 (一對)	1	尾骨先端及該部外皮。	

自主神經系統

交感神經——二十二對，排列脊柱兩旁，於尾骨之前聯合，計頸神經節三對，胸神經節十二對，腰節四對，盆節三對。交感神經節發出神經枝，組成神經叢，由叢再發出神經，分佈於內臟及腺細胞。

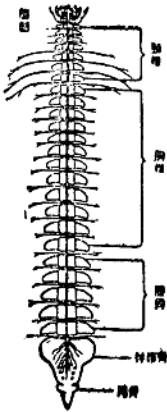
副交感神經

腦段——第三、七兩對大腦神經發出，分佈大腦睫狀肌、蝶腭、頰上神經節內。
 軀段——由第二、三、四對軀神經發出，止於盆叢。
 第九、十、十一對大腦神經發出，至其所分佈的神經節內。

官能

所分佈的器官受到刺激感覺後，不經腦，直接由神經發出興奮，此種作用不為人所知，如食物的消化，增加心臟速率與血壓，放大瞳孔等

附注：交感神經與副交感神經的作用是相互對抗的。



這是表示頭部的
 腦髓，背部的脊髓，
 與其分出的於脊髓的
 脊神經的大概圖。

第四章 學針灸的基礎

有很多的針灸醫師，同醫一患病者，同施術於一個孔穴，大家都是一樣的施行針術，有的則石沉大海，效果全無，徒增病家的痛苦；有的則一針甫下，桴功立見，不特病者痛苦全無，而且眉飛色舞地感謝醫者。同一施術，而兩者的境地，何以相差之甚，究其原因何在？認症不清嗎？審穴不確嗎？我敢代答曰：否。

兩者相差這麼遠的主要原因，不是在認症不清，審穴不確，而是在指力的差異。指力實在佔針術的重要基礎，若指力的基礎不練好，施針於病人，雖偶然的一時奏效，但也使病人感到無限的痛苦，而且醫治病人，多數無效而失望的。今著者認為不學針灸則已，如果要學的話，一定要把指力練好，練指力是要下一番苦功，並非一朝一夕所能練成的，指力的差異，就是醫病效果的成敗。審症、認穴雖然主要，但在針灸術來說，指力是佔主要，審症、認穴是次要。怎樣講呢？因為一個孔穴可以負責幾個不同的見症，換言之，即一個孔穴可以醫好幾個疾病，見某症即用某穴，是固定的，然指力不論任何病症、任何孔穴，經常要活用。因此著者認為指力是針灸最主要科目之一，缺指力而談針灸，等於盲人觀劇，痴人說夢，是一無所獲的。

指力在未練以前，要首先練習調氣的辦法，調氣的辦法，好似佛家打坐（又名坐禪），不過打坐的功夫，太麻煩了，實在不容易學。我為使學針灸的不特容易學，而且隨時隨地都可以學起見，特將練習調氣的姿態，畧為更改，仿照催眠術的練氣法一樣。練習調氣法的

初期是這樣的：在早晨或夕陽時，首先揀擇一個空氣清鮮的地點，緩緩散步，然後坐在凳（或椅）上，兩手掌放在膝上，腰要挺直，兩耳對肩，口要閉合，兩眼亦閉合，假作內觀之意；初練習時，呼吸調勻，繼續深呼吸，再次將吸入之氣，沉入丹田（臍下），久之然後呼吸外出，呼吸外出時，口唇微張，每次練習由二三十分鐘的時間，按次拖延，至一小時為止。如是練習，成為習慣之後，可以在任何場所、任何時間，一有餘暇，便可以繼續練習。直至毫無困苦，已成習慣，然後將吸入之氣，假作運於兩手，此即武術家所謂：「吐氣發勁，吸氣提力。」運氣於兩手已慣，則作握拳狀，握拳的時候，拇指屈入掌心，其餘四指駢直，緩緩曲其上兩節，緊貼第三節之下，此時手背成平凹式，骨節內陷，形如虎爪，這樣手指內曲時，吸氣提力，力發於心，提上肩臂，注於四指，則自己覺得勁力貫注，然後呼吸外出，四指亦同時伸直，如是者，久而久之，乃成習慣。這樣則指力已得初步成功，既得初步成功，必須再繼續練習第二步的定力。練習定力的方法，首先要預備一支鋼針，鋼針可以用陽傘骨，或單車的車輪骨，將鋼線截斷，每支長二寸五分，三寸亦可，一頭鋼線磨尖，磨至鋒利，便成為鋼針；再預備舊書紙一疊，將此書紙放在檯上或凳上，以墨點於書經上，手握鋼針，調氣吸氣，力發於心，提上肩臂，注於手指，乘勁發針，針刺於墨點之上，一刺不中，再刺第二針，以每刺必中，中必墨點，從心所欲，然後再換針灸術之毫針練習，不刺則已，刺必中的，手捷眼快，務令別人不知我已下針，我獨運其技，故練定力針刺之時，愈熟愈佳，越快越妙，出入隨意，吞吐自如，始為出神入化。此時不論任何嚴重危症，從容應付，活潑潑地，實有心手相應之妙，若死力下刺，畏首畏尾，或胆大氣浮，不特徒增病者的

痛苦，且易招致意外的危險。著者足跡所及，眼見目親，實覺痛心，竊不自量，特寫此章，以作公開的研究，願學針灸者，三覆斯言。

第五章 針灸的手術

針灸的醫學，確能解決不少的疾苦，某些現在尚未能解決的疾病，用針灸醫術一樣有卓效，不論急性慢性的疾苦，都能收到奇妙的成績。尤其節省藥物，收效快捷，攜帶方便，其他醫學實難與倫比。近代醫學家研究的神經病理學，與針灸的原理極為吻合，已引起全世界的醫學界的極端注意。

他們的神經病理學說：「一切的疾病，皆由神經機能的變化所致」。基於這個原理，則針或灸刺激於人體內，發生作用有如下的三點：

一、影響造血管：改變血管的口徑，調節運行到各器官的血液量，因而調節其營養狀態的血管運動神經纖維（血管運動神經纖維又別為血管收縮和血管擴張神經纖維），其次是直接營養機轉和組織與外界中間新陳代謝機轉的神經纖維，因此白血球的患者，經二、三次針或灸後，可使白血球增加二、三倍，這證明對造血管能增強，也能收縮。如瘡疾、淋病、霍亂等，本為血液原蟲或細菌所引起，用針或灸可以治愈或輕減，這也可能因為造血管功能的增強，抵抗力提高，使身體能將原蟲或細菌撲滅（白血球噬菌作用）。

二、調整神經系：針或灸刺激於人體內，不論任何一部分，都可以藉此刺激點（針刺穴）惹起生理行為的變化，即使不是刺激的部位，因反射的活動，一樣也可以引起其他的變

化而發生調整的作用，好似自主神經如心臟、腸、胃，可使之興奮，或抑制。例如出汗的病人用針或灸可以停止，反之也可使發汗；神經性的速脈或脈搏不規則，用針或灸，大都可以調整的，這些很明顯的對神經系能起調整的作用。

三、消炎止痛：因為針或灸是可以調整和掃除神經系或其指揮下的障礙，故此肌肉神經等炎症，用針或灸是可以消退，可以止痛，如牙痛、胃痛等，皆可以治愈，這是很好的證明。炎症白血球增多超過一萬五千的病人，經二、三次針或灸，白血球即可下降，局部症狀也減輕，在病理上可能是局部血循環旺盛，故痛腫可迅速消退。

上述的三大效能，與近代醫學家的神經病學說是相符合的，但欲達到上述三大效能的功用，則端視手技如何而決定，若手技操縱自如，則有此三大功用。這三大功用就是針治的目的，欲達到某一些目的，須視手技的運用了。我現在特分述三大目的如下：

(1) 鎮靜法，又名制止法：所謂鎮靜，就是因生活機能如肌肉、神經、分泌、血液等發生亢進，給以持久的強刺激，達到制止、收縮、緩解、鎮靜的目的。例如由於知覺神經機能亢進，發生過敏，產生疼痛，或者運動神經機能過於興奮，而致痙攣、抽搐，針刺之便可發生緩解作用，假如血管擴張，一樣可以調整收縮。

(2) 興奮法：與鎮靜法是相反的，因為某些病疾是生活機能衰弱，我們以弱刺激，或中度的刺激，便可以將生活機能鼓舞興奮了。因此不論是傳入（感覺）神經也好，傳出（運動）神經也好，如果是遲滯、麻痺，針刺之便可調整，內臟神經麻痺，一樣可以恢復常態。所以弱的刺激，是可以鼓舞衰弱的生活機能；中度的刺激，可以旺盛生活機能。

(3) 誘導方法：誘導的法門，或在遠距離的患部較遠處，或四肢的末梢予以針刺，以達到反射的作用，來引誘局部的興奮，或血管局部的擴張，以緩解患部的充血或興奮，而收治愈疾病的功用。

欲達到上述的三大目的，須在手法上予以個別的劃分。著者爲了使讀者易於收到上述三大目的的功用起見，特將我國古老的手法，分門別類的劃分出來，不過我的劃分，是在事前選擇的，並非將全部的古法列入。讀者欲知全部的手法，可以參閱其他的書籍。

有人說：「不同的刺激（刺激的強弱、時間的長短），產生不同的電流，不同的電流，可產生不同的作用。」這是一點不錯的。日本桑田博士說得好，「刺激的強弱與時間的長短，而發生鎮靜或興奮的作用，手法確有關。」

茲選擇中國針術的實用手術如下：

一、燒山火：此種手術，專治寒濕風重，頑固的麻痺。右手持針，左手拇、食二指按穴緩緩刺入，刺入相當時，再慢慢提出，提至皮表，又緩緩刺入；如是一進一退，直至病人感覺穴內或體內有熱時，然後左手拇、食二指緊按穴道，再行插針，然後出針；出針時宜緩，同時左手拇、食二指仍緊按揉穴道。此法乃使神經之胞漿增強，白血球增加。

二、透天涼：此種手術，專治肌表發熱及骨蒸等症。此手術與燒山火的手法相反，右手持針，刺入宜速，左手拇、食二指按穴，吸氣蓄勁，提氣疾刺，然後緩緩提針，提至表皮，復徐徐刺入，反復多次，然後疾出針，左手拇、食二指輕按該穴。此法目的使神經的媒體退化，減少體內的發炎，實退炎的良法。