

本书根据北京人民广播电台《医医道来》节目相关内容编写

问道 针灸

蔡明可 王志华·策划
白兴华 安杨·著



我们从哪里来
智者察同

感知即存在

穴位大发现的时代

用古人的思维方式理解中医

素心之问

人体上的昆仑山

病在头取之足

扎针的境界



世界图书出版公司

问道针灸

白兴华 安杨 著



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

问道针灸/白兴华,安杨著. —西安:世界图书出版西安有限公司,2018.1

ISBN 978-7-5192-4034-9

I. ①问… II. ①白… ②安… III. ①针灸学—研究
IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 303930 号

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 问道针灸 |
| | Wendao Zhenjiu |
| 著 者 | 白兴华 安 杨 |
| 责任编辑 | 马可为 |
| 装帧设计 | 新纪元文化传播 |
| 出版发行 | 世界图书出版西安有限公司 |
| 地 址 | 西安市北大街 85 号 |
| 邮 编 | 710003 |
| 电 话 | 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87234767(总编室) |
| 网 址 | http://www.wpcxa.com |
| 邮 箱 | xast@wpcxa.com |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 西安建明工贸有限责任公司 |
| 开 本 | 787mm × 1092mm 1/16 |
| 印 张 | 18 |
| 字 数 | 300 千字 |
| 版 次 | 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-5192-4034-9 |
| 定 价 | 48.00 元 |
-

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

追根溯源 问道针灸

白兴华

2015年10月，我应邀做客北京人民广播电台安杨女士主持的百姓健康节目，讲解针灸知识。《问道针灸》这本书就是根据节目录音整理编写而成的，这也是我第一次尝试以科普形式较为系统地介绍针灸疗法。

尽管针灸在中国的历史至少跨越了两个千年，但时至今日，许多人似乎对它仍然是既熟悉又陌生，如对扎针的畏惧心理，担心扎针伤气，不了解针灸能治疗哪些疾病，等等。到针灸科就诊的病人，许多人都是看过西医、吃过中药，最后似乎是无奈之下才选择了扎针。导致这种低认知度的原因之一，可能与针灸本身的特点有关。一方面，害怕扎针是人的本性，儿童怕扎针很自然，而有些七八十岁的老人第一次扎针也很恐惧。另一方面，药品制造商研发出一种药品，会投入大量资金进行广告宣传，加上药品代理促销，形成了从生产到销售的一条龙；而针灸是一种个体化行为，一名针灸医生，即使再努力，每天也只能治疗几十个病人，所获收益十分有限，不可能

以个人名义做广告，因此也限制了对针灸的推广宣传。北京人民广播电台开办的公益性中医系列节目，为我们提供了一次很好的机会，也圆了我多年的一个梦想，即从非专业角度分享多年积累的对针灸的认识和临证体会。

讲座之初，并没有大纲和计划，在和主持人简短沟通之后，就开始了长达近 50 期的节目录制。按照原来的节目顺序，本书整理成了“开篇”和“各篇”两部分。开篇为“文化背景”，是本书的框架，除了介绍针灸的一些基本概念和特点外，重点讲解了针灸的早期历史，比如古人对艾草的钟情、经脉与穴位的发现、针刺疗法的发明，以及“天人合一”整体观念对针灸理论和实践的影响等。各篇以十四经脉为主线，介绍每条经脉的循行分布特点、与这条经脉有关的病症、这条经脉上的主要穴位，以及一些常见病症的治疗和自我保健方法。在整理编写过程中，尽量保持原有录音节目的风格，仅对部分文字做了修改。

翻开世界医学史，我们会发现一个很奇特的现象，即世界上不同地区不同民族的人们，在长期医疗实践中，都发明了许多相同或类似的治病手段，如草药、烧灼、热熨、按摩、冥想、放血、拔火罐、运动锻炼、膳食调理等，但只有针刺疗法例外。迄今为止，针灸已经传播到世界上 180 多个国家和地区，但都源自同一个故乡，那就是中国。而且其他语言中的“针刺疗法”，也都是中文的音译或根据其含义创造出来的，比如现在“针刺”一词最常用的英文“acupuncture”就源自大航海时代一位荷兰医生的创造。威勒姆·坦·瑞尼（Willem Ten Rhigne，1647—1700）毕业于荷兰莱顿大学医学系，通过荷兰东印度公司公开招聘于 1674 年夏天抵达日本。在日本居住的两年时间里，他与许多日本医生和贵族人士进

行过深入交流，其中包括幕府将军的私人医生，还向日本医生详细介绍了欧洲在人体解剖、生理及药学方面的知识。作为一名受过欧洲高等教育的医生，在如此短的时间内亲密接触与他所受教育完全不同的东方同行是极不寻常的，此种交流在东西方医学之间也是第一次。在向日本医生传授西方医学知识的同时，他对当时日本的医疗状况也有了了解，尤其是针灸。威勒姆讲述了一次坐船造访京都的经历：一名护卫他的日本士兵胃疼难忍，伴有恶心和呕吐，士兵尝试了多种方法，作为一名医生，威勒姆也试图帮助过他，但都没能使疼痛缓解，这样持续了很多天。直到有一天，士兵仰躺下，拿出随身携带的针灸针，一只手持住针尖，另一只手用小锤子轻轻拍打针柄端，针刺入后还捻转了几下针柄，一并在左上腹部扎了4根针，这样一次治疗后就完全康复了。威勒姆还注意到，士兵将针拔出后，还按压扎针的部位，没有看到血液流出，仅仅留下很小的针孔。一名普通人，随身携带着针具，自己给自己扎针，这种举动在今天都属罕见。这个场景一定令威勒姆十分震惊，在他脑海中挥之不去，也是促使他深入研究针灸的强大动力。

1683年，威勒姆的拉丁文专著《论关节炎》在伦敦出版，其中有一节题为“论针刺疗法”，这也是针刺疗法首次被系统地介绍到西方。据威勒姆介绍，日本医生明确告诉他针灸是中国人的发明，学习的时候先由一名会中文的医生将中文翻译成日文，再由另一名医生将日文翻译成荷兰文。他还说，如果一名日本医生会说中文，将受到格外的尊重。在书中，他在罗列了他所知道的当时西方医学界所使用的各种不同材料、形状和用途的针具后，得出结论——中国人用针治病的方法最独特。这位把中国的针刺疗法介绍到西方的先

驱，以敏锐的洞察力发现了针刺疗法的独特性，他没有随便在他头脑中所固有的词汇里找一个词，而是创造了拉丁文单词——acupunctura，“acu”是“针”，“punctura”是“刺”，合起来就是“针刺”，这个组合堪称完美，英语的“acupuncture”即由此演变而来。

针刺疗法起源于中国是一个不争的事实，但针刺疗法为什么唯独起源于中国，或者说为什么只有古代中国人发明了针刺疗法，却是一个从来没有人提过的问题。我对这个问题的追问始于1996年。当时我正在做针灸早期历史的研究，到北京国家图书馆查阅资料，想看看各个国家的大百科全书对英文“acupuncture”一词的解释。在日本人编写的英文版大百科全书（1983年版）里，第一句话这样写道：针刺疗法可能起源于中国或印度。我当时的第一反应是震惊！针灸是中国人的发明，这一点日本学者应该最清楚。震惊之后是疑惑和思考，印度与中国同属文明古国，并且两国之间的交往历史悠久且深入，针灸真的像佛教一样是由印度传入中国的吗？这个疑问我后来在国学大师汤用彤先生那里找到了答案。原来，在20世纪50年代，就有日本学者提出过针灸起源于印度的说法，主要依据是汉译佛经里面有一些“针灸”词语，病榻上的汤先生通过对佛经的原文及英文翻译进行对比研究，发现在梵文佛经中并没有涉及针灸的任何文字，足见佛经中有关“针灸”的记载，大多是在译经过程中，为使国人易于理解而加以改订、润色所造成的结果（《汤用彤全集·第七卷·康复札记四则》）。也就是说，无论再天才的翻译家，在翻译过程中，都会不可避免地丢失一些信息，或者添加上自己的体验和感悟。他们常常用母语中熟悉的词语对应其他语言，有时甚至原文中没有的文字，却在翻译文本中添加了进

来，汉译佛经中的“针灸”就是这样一个例子。

解决了针灸是否起源于印度的疑问，还需要回答一个问题——除了印度，在古希腊和古埃及的传统医学中，是否有和针灸相同或者相似的治病方法呢？当时，个人计算机刚刚兴起，普通民众还不知道互联网为何物，获取知识的手段仍然是手工翻阅和检索，而国内有关其他传统医学特别是古希腊医学的书籍和资料可以用罕见来形容。恰好在这时，我收到一封来自美国弗吉尼亚州的航空信件，这是那个年代除了电报电话传真之外最快捷的洲际联络方式。寄件人艾瑞·马丁（Ira Martin）是一位虔诚的教徒，他说买过我写的一本耳穴书，由于书中没有我的确切联系地址和方式，只有工作单位，这封信件如何辗转到我的手中已经成了一个谜。在此后的书信往来中，得知我正在进行世界医学的比较研究，他很快就通过刚建立不久的亚马逊电子购物网站寄给我近30本医学图书，其中有关于世界医学历史的，有介绍各种补充替代医学的，还有6卷《希波克拉底文集》（共8卷，缺少2卷），以及1946年一位美国学者撰写的《希波克拉底的智慧》。这些在那时候看来价格不菲并且在中国几乎无法获取的图书，都是作为礼物赠送给我的。美国朋友赠送的这部《希波克拉底文集》，是剑桥大学出版的，希腊文与英文对照，被西方学术界公认为非常好的一个版本。我从头到尾一页一页地翻阅，目的只有一个，我想找到在古希腊医学中，是否有和针刺相似的治疗手段。最后，我得到了最满意的答案：没有！在确认了其他古代医学体系中没有与针刺疗法相同或类似的方法之后，我就开始思考是何种因素促成了针灸在中国的产生，因此才有了2001年在英国出版的《针道自然》（*Acupuncture: Visible Holism*）一书，以及2012年主编的国家出版基金资助项目《中国针灸交流通鉴·历史卷（上、下）》，还有发表的一些关于针灸早期历史和对外传播史的中英文文章。本书

开篇中的许多内容就是在这些研究成果基础上完成的。

历史如果回过头去看，就是一个个机缘巧合的串联。如果没有21年前的追问，如果没有美国朋友的慷慨馈赠，就不会有后来关于针灸起源的研究成果。而《问道针灸》的出版，更是得益于许多人的支持和帮助。北京广济中医医院王志华院长，从最初安排节目录制到音频向文字转换，再到后期开篇的文字整理和修改，都给予了宝贵支持。本书最后以如此快速和完美的形式展现在读者面前，都要归功于本书的责任编辑马可为女士，我和她因朋友圈的一篇编辑手记而相识，才有了和世界图书出版西安有限公司的合作，也才有了这本书的名字——《问道针灸》！在此书即将付梓之际，对所有支持和帮助本书出版的朋友们表示最衷心的感谢！也期待这本书能够帮助读者更好地了解针灸，认识博大精深的中国传统文化，也能使更多人的身心受益于我们先人伟大的创造。

2017年10月

于北京龙湖好望山

探索中医科普的一次尝试

安 杨

谈到中医，周围人大致分三派：中医粉或中医黑，更多的是中间派，我算第三派。中间派里多数是不甚了解而难置可否，也有人是抱有更加开放的多元医学观念。

其实，生在中国，长于华夏，我们成长中或多或少都遇到过亲朋好友获益于中医的故事，我自己也是。但在现代科学主义氛围中长大的我们却在由果寻因的过程中遇到了尴尬——我们常常试图用现代医学的理儿解释传统医学的事儿，却总是不得其所；而中医的阴阳五行和脏腑经络学说，对于读古文比读英文还费劲儿的当代人来说，更是云里雾里。

我做健康科普节目十年，其中十之八九是西医节目，偶请中医专家讲解，往往也不过是从实用的角度出发，谈谈中医养生保健等知识，其间夹杂片断的理论。虽也不乏可听性强、针对性强的优质中医科普，但总体分散表浅，并没有对中医理论系统且深入浅出的阐释。我自己对医学知识的了解，也是西医多于中医。

有没有一种可能，用当今百姓听得懂的语言、以中医的思维方式讲解中医（而非以西医之理生解中医之妙）？有没有一种可能，在这个碎片化传播的时代，做一点系统传播的尝试？

我内心这个朦胧的愿望在2016年有机会得以实现。那年，一直不遗余力支持健康科普的北京人民广播电台体育广播决定开设一档以传播中医文化、讲解中医知识为主的广播公益节目（《医医道来》），推动中医药的继承和发展，我有幸作为主持人获得了难得的系统学习机会。

另一份幸运是节目录制过程中，遇到了北京中医药大学白兴华教授等一批专业功底深厚、见解独到、表达不俗的嘉宾。其中最令我感动的就是白兴华教授，不仅近50期节目录制风雨无阻，而且后期付出大量心血，将对话录音整理成文字。

惭愧，这个过程中，自己所做有限。

关于白教授在针灸学方面的学养不再赘述，书中自有呈现，特别想提的是白教授深入浅出的表达。虽然我自己在和白教授的对话中收获颇丰，算是修了一门针灸启蒙课，但其实内心一直忐忑，这么长的系列节目，一般听众能坚持听下去吗？可以听懂吗？

节目播出后不久，一位听众的来信让我有了信心。他是一名50多岁的外地打工者，在北京通州当保安，他在信中说：“节目播出的时间我正在上班，只好用手机录音，下班后再听。虽然文化水平不高，但专家说的话我基本都能听懂。”

另一件让我受到鼓励的事情是根据系列节目录音整理的文字得到了世界图书出版西安有限公司马可为编辑的认可，并以最快速度决定出版。这使我相信：

- 节目内容做到了雅俗共赏。

- 马可为女士是资深医学编辑，她的团队支持，说明我们没有偏离医学的专业性。

- 高品质出版社的合作是对我们一贯坚持的严谨科普态度的认同。

虽然我们的尝试得到了回应，但在这个传播速食化、碎片化、噱头化的时代，严肃、系统的科普注定很难成为所谓的“爆款”，所以这个系列节目能够坚持完成并出版，首先要感谢的是我所在的北京人民广播电台体育广播，尤其是总台领导李捷和体育台台长蔡明可两位良师益友多年的理解和支持。北京人民广播电台多年来一直坚守媒体的社会责任，给予主持人良好的成长空间，是我们能够坚持公益科普的有力保障。还要感谢我的合作者白兴华教授和马可为女士的编辑团队，将广播节目以更丰富的形式呈现给听众，对我个人、对节目都是一次特别的尝试，你们的带动拓展了我的传播视野。

最需要感谢的是那些我未曾谋面的朋友——听众。为了你们，我会加倍努力！

2017年10月
于北京建外大街

一场针灸的文化盛宴 一次轻松的健康之旅

马可为

白兴华教授和安杨女士关于针灸的精彩对话录——《问道针灸》，是我在一年之内接触到的第二部非常优秀的中医科普著作。在通读完这部书稿后，我发现自己已经被针灸的魅力深深地吸引和打动。毫无疑问，白教授对针灸的精彩诠释还会打动更多的读者，对此，我深信不疑。

与白兴华教授的结识是一种机缘巧合。我担任责编的上一本中医图书《中医的脚印》，是由中国中医科学院王宏才教授编写的，由于这本书在内容和写作方式上的新颖独到，彻底颠覆和唤醒了我这个学西医出身的人对中医的认知，因此我写了一篇编辑手记。白教授就是在看到这篇手记后，联系到了我，而我也因此非常幸运地遇到了白教授和他与众不同的《问道针灸》。

针灸起源于中国，已有两千多年的历史，虽然我们对针灸都不陌生，但绝大多数人其实是懵懵懂懂的，对针灸的神奇作用也并没有深刻的认识。就像白教授在书中所说的，很多人是

看了西医、吃了中药之后，无奈之下才选择了针灸，最后却收到了意想不到的良好疗效。针灸，这种效果明显而又几乎毫无副作用的保健治疗方法就在我们身边，但却常常会被我们忽略轻视，这或许也是长期“中医科学论”之争带给人们的错误判断吧。我们确实需要好好讲讲针灸的那些事儿了。

白兴华教授讲述的针灸之“道”，生动、丰富、透彻，既有不一样的思考，又十分的接地气；既有宏阔的历史回顾，又有细微的真实案例；既有冷静睿智的文化韵味，又有温暖浓郁的人间烟火。而主持人安杨女士就像是读者中的一员，结合着自己的生活阅历，代表大家提出了我们最关心的问题，十分亲切自然。整本书的对话珠联璧合，仿佛瞬间让针灸活了起来、动了起来、亮了起来。

我印象很深刻的是白教授在开篇部分讲到的，针灸并不是在对抗外源性的不利因素，而是在调动我们自身的调节能力、自愈能力，而且这种调节是良性的双向调节。联系到实际生活，我想可能很多人和我一样，遇到生病，首先想到的是吃药，而不是去考虑如何激发身体的自我修复能力。就以常见的感冒来说，我们最熟悉的是抗病毒、杀细菌，而此时如果我们选择针灸，她并不是直接杀死病毒或细菌，而是通过针刺穴位增强我们自身的抗病能力从而达到同样的目的，效果非常好，还能避免药物的毒副作用。再说双向调节，我们觉得腹泻时吃抗生素、止泻药，便秘时吃导泻剂、通便药，这不是很正常吗？但是在针灸治疗中，针刺足三里穴位就都可以调节——腹泻时止、便秘时通，就这么神奇。正如白教授在书中所说：“通过针灸的实践，让我们对自身体内治病的力量，有一个更加坚定的认识，而不再简单依赖于灵丹妙药，依赖于外源性的治疗。”此外，古人的整体性思维（包括人

体这一整体以及人与自然的整体性)也赋予了针灸特殊的优势,针刺一个穴位可以起到多种作用,疾病的治疗也不仅仅局限于病变局部的对症治疗,而是强调治本,“病在头而取之足”,这就是针灸最大的优势所在。

在开篇的前八讲中,白教授和主持人安杨主要是围绕针灸的基础文化背景展开问答,白教授不仅是针灸临床专家,而且在针灸史领域研习多年,掌握了翔实的史料信息,并形成了理性深入的思考。因此开篇从针灸的起源、相关的考古发现、古人关于人体与自然相对应的认知思维、经脉穴位的发现,以及针灸对外的传播等角度娓娓道来,恰似为我们缓缓地展开一幅针灸画卷,其上经络蜿蜒穿行、穴位鲜活跳动,呼之欲出、引人畅想,不禁让人有寻访探幽之意,看看针灸背后的秘密究竟有哪些。而随后的各篇便为读者进行了详解。

说针灸,自然要说经络和穴位,正所谓循经取穴。书中各篇对手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经等十二经脉及人们常挂在嘴边的任督二脉进行了较为详细的介绍,包括各经脉的循行、经脉上的重要穴位、能治疗的相关病症等,内容非常实用。同时配合清晰的插图,更能帮助普通读者了解学习经络穴位的知识。由于是采用访谈对话的形式讲述,因此,在具体介绍时两位作者并未局限于针灸,而是从经脉、穴位中延伸出很多日常保健治疗的有用知识,比如按摩或洗鼻子治鼻炎防感冒、按摩足底治疗畏寒肢冷,等等。

书中还介绍了一些养生保健的误区。比如提到“养生”这个当今很流行的词,人们很容易联想到滋养滋补,和营养品、保健品联系起来,然而按照白教授的观点,养的反义词是“伤”,养生是不要伤生,不伤生就是最好的养生。现在的很多情况是,我们一方面在伤害身体,另一方面又找各种

方法去养护它，实际上是本末倒置了，比如一天工作很累，很辛苦，压力大，去做一个足底按摩，这是保养，但实际上这种保养根本无法弥补过度劳累对身体所造成的伤害，是杯水车薪。再比如常说的出汗排毒，实际上从现代医学角度看，出汗的主要作用是降体温，用中医的话说就是泄阳气，中医还认为血汗同源，也就是说汗是从血里来的，出汗就是出血，气血虚的人就不宜出汗，还有冬天蒸桑拿也要慎重，不是每个人都适合。

我想，这种融合了经脉、穴位、针灸、病候、养生保健的介绍对普通读者而言是最想了解的，也是最有帮助的。读完这本书，我们还会知道过敏性哮喘针刺手太阴肺经的孔最穴，牙痛、面瘫、三叉神经痛针刺手阳明大肠经的合谷穴，胆囊炎、胆绞痛针刺足少阳胆经的阳陵泉穴，都会取得很好的效果。相信这本书带给读者的收获会很多很多。

在访谈对话中，白教授还穿插列举了在多年针灸实践中治疗过的众多典型或疑难病例，令人印象深刻，也更让人叹服针灸的功效。说到这儿，我想一定又会有人质疑针灸科学性的问题，这也是我曾经纠结很久的问题。针刺穴位的科学道理究竟在哪儿？的确，我们的思维方式已经被唯我独尊的科学引领了几十年，我们已经习惯用所谓的科学思维去衡量外界的一切事物。近百年中医的科学之争，大大挫伤了中医的元气和自信，正如江晓原在《北京日报》撰文中所说的那样，即便是中医的支持者，他们的“救亡”路径，也变成了竭力去证明“中医也是科学”。但是，当我们把针灸放在更宏大的中华文化背景中去看，当针灸已经在180多个国家（包括世界卫生组织的103个成员国）得到了应用，且18个国家已将针灸纳入医保体系时，当针灸被列为联合国教科文

卫组织非物质文化遗产中唯一的传统医学项目时，我们是否还需要再纠结于针灸的科学性呢？

即便从科学角度讲，评价一种治疗手段是否科学，无非是两个方面的，一个是疗效，一个是安全性。这两点，针灸都具备了。所以我们最好的选择应该是尊重、保护和弘扬传播，让针灸这门古老的技艺造福更多的病患，强健更多人的体魄。我们不得不承认，针灸背后所依托的经络穴位理论更多是古人的经验总结甚或哲学思考，没有人能说清十二经脉为什么这般循行，我们目前还无法解释很多针灸的作用，但她的疗效是实实在在的，是让众多病患受益良多的。书中白教授讲到一个故事，有一位希腊医生找他学针灸，是一位呼吸科专家，她的哥哥患有过敏性哮喘，她给哥哥用过很多药但效果不明显，后来她哥哥自己经人介绍通过针灸彻底控制住了哮喘发作，这件事对她的震动非常大，也促使她来中国学习针灸。时至今日，即便西方学界也认为，未来医学的发展应该从东方医学中寻找智慧、寻找思想。因此，我们能否暂且搁置争议，科学也好、哲学也罢，我们且让针灸发扬光大！

《问道针灸》，无疑是一场针灸的文化盛宴，一次轻松的健康之旅！最后，我想用一句时髦的话来表达我的态度——厉害了，我的针灸！

2017年11月

于西安