

針灸、溫灸及放血

資料來源：《從進化論求解醫學難題》，周然宓、周叔平著，上海科學技術出版社，2008。

人是從自然界進化而來的，那麼外界刺激一定有其獨特的作用及規律，作者試著由進化的角度對針灸的機制及穴位再作探討。

中醫的針灸治病療效好壞，取決於是否「得氣」。中醫的說法是：「氣至而有效；氣速至而速效」。什麼是得氣？即患者所產生的酸麻脹痛等感覺，為什麼產生酸麻脹痛就能獲得療效呢？

痛覺等不適的感覺是進化賦予動物的自我保護本能，如果沒有疼痛等不適感，結果就是種群的滅絕。而痛覺的形成是中樞神經進化到一定的高度後才會出現，當外周神經受到刺激產生痛覺的同時，中樞神經所接受到的訊息不會僅限於疼痛，一定還會對機體產生其他作用，這也正是現代醫學仍沒有完全了解的。如甲肝症狀嚴重，痛苦明顯，但治癒率高，可是乙肝初期幾乎沒有症狀，但難以治癒，甚則死亡。肺炎與肺結核也是一樣，前者症狀急而重，但容易治，後者也是早期幾乎沒有症狀或輕微，但難以治癒。類似這種早期無甚痛楚，但病情在不知不覺中不斷進展，等患者能夠感知時，卻為時已晚的病症，也屢見不鮮。這讓我們想到，能產生疼痛或許是康復所必需的，那麼，能否以外加的刺激產生疼痛等不適感，來提高免疫力呢？針灸之所以能治病不正是如此嗎？

針灸用的銀針雖然細小，但刺入人體後，會產生酸麻脹痛等感覺，這些感覺有以下特點：

- 感覺多樣性：除了酸麻脹痛以外，還有冷、熱、癢、水流樣、蟲爬…等感覺，有時連受刺者自己都很難描述。
- 感覺部位廣：並不局限於針刺部位，大多還會向周圍擴散，有的甚至擴展到全身。
- 損傷小：針刺對組織的損傷甚小，從臨床的角度來說幾乎說可以忽略。
- 可控：可依據病情及回饋，隨時改變針感的部位、強度和廣度。

因此針灸可以在幾乎對機體不產生損傷的基礎上，產生強度大、範圍廣的酸麻脹痛等感覺，激發神經系統功能，由此提高抗病能力並調整神經功能，達到治療疾病的作用。作者舉出了針刺手掌面、手指、腳內側、膝關節內側、口唇、鼻子周圍、耳針…等附近穴道可能的原因和功能(因涉及專業，此處略)，

有興趣的同學可參考原書。

古人在用火時，難免被火燙傷，久而久之皮膚上適度的燙傷已成為對健康有利的刺激。在適當部位製造一定的燙傷刺激是非常必要的，這就是「灸」，其產生的疼痛和炎症，可以提高人體的免疫能力。古人在日常生活中，皮膚受傷出血是常有的事，也成了維持機體平衡的條件之一，就像需要出汗一樣。如果一個人從小到大，一點血也沒出過，反而不太正常，有可能反成某些疾病的原因。針灸在臨床上常用放血的方法，來治療一些常見的疾病，大多也能取得很好的療效。

用進廢退給我們的啟示就是一個器官或組織，若長期不使用，就會造成其萎縮，如果常常使用，就是一種鍛煉，就會更健壯，這就是復健、健身房的原理。由於現代生活環境的改變，已然失去或減少了某些刺激，難免引發種種疾病。因此，採用針刺這種物理刺激，不僅能夠治病，而且還是很好的保健療法。如果能在這方面再深入研究，對於揭示針灸等物理療法的作用機制、發現新的穴位和新的物理療法，一定會具有重要的意義！