

针灸保健益寿浅探

南京中医学院 王 昕 耀
导 师 邱 茂 良

动物的寿命一般是其生长期的5~7倍,人的生长期为20~25岁,以此算之,人的正常寿限应为100~175岁⁽¹⁾。而大多数人活不到这一寿限。欲实现这一愿望,研究探索如何防衰抗老有着重要意义。试浅探针灸保健益寿。

一、未老先防

早衰是人达不到正常寿限原因之一。衰老一般在过了成熟期后即逐渐开始。45岁进入初老期,如在45岁以前呈早衰现象,常使人活不到70岁而早死。因此,防老宜从30岁开始,抗老宜从40岁开始。

防衰保健,以灸法为优。应用时宜掌握最佳灸量,每次灸之刺激强度宜小,但须坚持日久⁽²⁾。《扁鹊心书》云:“人于无病时,常灸关元、气海、命门、中脘……亦可保百余年寿矣。”

《素问·上古天真论》认为,人的生、长、衰、老过程,主要决定于肾气的盛衰。若肾气虚衰,肾精不固,先天之本受损,必然导致早衰。《难经·六十六难》云:“脐下肾间动气者,人之生命也,十二经之根本也。”灸原气出入之脐关及周围的腧穴,如关元、神阙、气海等具有补肾益精之功。《针灸资生经·第三虚损》云:“气海者,元气之海也,人以元气为本,元气不伤,虽疾不害,一伤元气,无疾而死矣。宜频灸此穴,以壮元阳,若必待疾作而后灸,恐失之晚也。”该篇还认为脐中穴可防衰延年,使青春永驻。如“旧传有人年老而颜如童子者,盖每岁以鼠粪灸脐中一壮故也。”

肾虚不固,常致精液妄流。且伴有腰痠、疲乏、头晕、失眠等症,如不提早治愈,势必早衰。遗精病机为热邪扰动精室,多发梦遗,

宜清心降火,滋阴涩精。取心俞、肾俞、关元、中封、三阴交等穴治之;若封藏失职,精关不固,多为滑遗,宜补肾益气,固精涩液。取志室、命门、气海、肾俞、三阴交等穴治之。

脾胃为后天之本。《素问·上古天真论》云:“五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。”脾胃气衰亦导致衰老。针灸足阳明之足三里可补脾益胃,防止早衰。《针灸真髓》云:“三里养先天后天之气,灸三里可使元气不衰,故称长寿之灸。”

人转衰老,胃肠功能减弱,解毒功能和蛋白质的合成能力降低,易出现消化不良和便秘。消化不良则致营养吸收不佳,后天之气受损;便秘则阻滞气机升降,妨碍推陈出新。Metchnicoff认为,肠内食物残渣积留受细菌作用而产生特殊毒素,逐渐使机体发生慢性中毒而引起老化⁽³⁾。故增强脾胃功能和保持大便通畅是防止衰老的措施之一。施灸可增进食欲,通调三焦,增强健康。健脾益胃除灸足三里、中脘外,还可取胃俞、脾俞等。便秘取天枢透大横。天枢通于中焦,斡旋上下,职司升降;大横,《会元针灸学》认为“是腹部肠膜横结,足太阴之膏泽,横贯肠胃以助消化,对人体健康有伟大之功用。”二者为调理肠胃,治便秘之要穴。若属气秘,加中脘、气海、阳陵泉、行间疏肝理气;虚秘则加脾俞、胃俞、大肠俞、三阴交、足三里、关元以补气养血;冷秘则加气海、照海、石关、肾俞、关元俞以补肾助阳。研究表明,以轻提插法针刺大肠俞、志室等穴一周,可使肠内球菌、杆菌和大肠菌减少,乳酸菌增加,粪便中吲哚、粪臭素减少、pH值下降,从而有助于碳水化合物代谢正常化,并改

善肝脏功能⁽⁴⁾。

若欲保持耳聪目明,除应注意保养开窍于耳的肾和开窍于目的肝以外,还须保持胃气的健壮,使宗气不衰。《明堂》云:“人年三十以上,若不灸三里,令气上冲目。”胃气一衰,诸气失常,而发生耳目诸疾。

若脾不健运,或肾阳虚衰,机体的津液、脂肪代谢失常,而致肥胖。老年人的许多严重疾病,如高血压、脑溢血、冠心病、糖尿病、肝硬化、胆囊病变等在肥胖老人中发病率明显增高,死亡也常与之有关。故控制肥胖亦为防治早衰和老年病的措施之一。治疗肥胖疗效与年龄的关系密切,如35岁以耳针减肥效果好,35~45岁疗效较好,45~55岁疗效较差,55岁以上无效⁽⁵⁾。故在55岁以下防治肥胖尤为重要。

年轻时,不能自恃体强而忽视疾病,以免迁延而逐渐发展,到老年期病情加重,危及寿命。如年轻时的慢性支气管炎到老年加重,发展为肺气肿、肺心病;胆囊炎、胆石症随年龄的增长,发病率亦随之增高;泌尿道结石、肾脏病、痛风以及胃溃疡的发病率亦随年龄的增长而增高。针灸对呼吸系统、泌尿系统、消化系统疾患等均有良性调节作用。治疗上述诸疾方法多样,疗效比较可靠。如药物治胃、十二指肠溃疡,能使近期复发减少,但难阻止复发,针灸可能为最有效方法之一。针刺能使植物神经张力改变,从而使胃酸分泌减少,胃蠕动减弱,达到治疗作用。取内关加足三里可影响迷走交感神经张力,对溃疡病的病理、生理过程有重要作用⁽⁶⁾。此仅举几种病症,以说明保健长寿须防微杜渐。

二、抗老延年

一般认为,60岁就算进入了老年期。若能活到90岁以上就为长寿。故从60岁起应抗老延年,以达长寿。

心脑血管疾病,如高血压、脑血管意外、心肌梗塞等是老年人常见病,且易导致死亡。《素问·灵兰秘典论》认为心为君主之官,为

肺、肝、胆、膻中、脾胃、大肠、小肠、三焦等脏器的主宰。它们相互之间上下相使,彼此相济。“主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆。”说明保持心脑血管功能正常是健康长寿的保证。反之,“主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃。”心有疾患,脉道闭塞,血液循环受阻,诸疾蜂起,危及生命。针灸对心血管系统功能具有良性调整作用。如针刺降压效果一般都在80%左右。对于原发性高血压,以一、二期疗效较好⁽⁷⁾。针刺扩冠治冠心病心绞痛,据报道,取华佗夹脊第四、五胸椎、内关为主,配膻中、三阴交治160例,疗效稳定,能够重复,而且很显著。除临床症状及心电图有明显改善外,对心功能不全及心律失常也有较好的疗效⁽⁸⁾。手厥阴心包经之络穴内关通会于阴维脉。《难经·二十九难》云:“阴维为病苦心痛”,其行气活血,宽胸止痛,是治心脑血管疾病的要穴。

年老体虚,正气不足,外邪入侵,气血逆乱,以及痰阻经络,蒙闭清窍,心神无主,而致发生猝然昏仆,舌蹇失语,半身不遂。其发生前有一定征兆,可以灸法预防。如《针灸大成·卷九治症总要》云:“但未中风时,一两月前,或三、四个月前,不时足胫上发痠重麻,良久方解,此将中风之候也,便宜急灸三里、绝骨四处各三壮。”阳明为多血多气之经,亦为五脏六腑之海,灸足阳明之合三里,可行气活血,宣通经络。《医说》云:“若要安,三里莫要干,患风疾人,宜灸三里者,五脏六腑之沟渠也,常欲宣通,即无风疾。”针灸治中风或其后遗症疗效可靠。如以醒脑开窍法刺激取内关、人中、极泉、尺泽、合谷、委中治急性中风病入,刺后血液的浓稠性、粘滞性、聚集性都有不同程度的改善,而且在血液流变学的各项指标数据好转的同时,临床症状及体征亦开始逐渐消失⁽⁹⁾。用头针治脑源性瘫痪335例,总有效率94%,失语组109例,总有效率92.7%⁽¹⁰⁾。

内分泌的失调,是导致衰老和早死的重要原因之一。针刺对内分泌系统机能具有调整作

用。如对垂体肾上腺皮质系统功能、交感肾上腺髓质系统、垂体性腺系统机能、垂体甲状腺系统机能、甲状旁腺、胰岛及其他内分泌腺体均有调整作用。糖尿病是老年内分泌失调的主要疾病之一。针灸治疗选穴,如三阴交有清肝、养脾、滋肾之功。《百症赋》云:“行间、涌泉主消渴之肾竭。”取二穴以清阳热,补阴液。据神经节段,胸段脊髓5~12节对胃、肝、胰、肾上腺、小肠等支配,这一区域的穴位如督俞、膈俞、胰俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、阳纲、意舍等均可选用。

免疫机能降低亦为导致衰老和早死的原因之一。免疫机能低下,易发生呼吸系统疾病、自身免疫疾病和癌肿等。实验表明,针灸能加强白细胞吞噬力,提高数十种免疫功能指标,增强抗病能力。如抗过敏、抗感染、抗癌、扶正祛邪,促进多种疾病康复。如针足三里、合谷,能提高白细胞吞噬作用;针上巨虚、天枢、足三里、大椎、命门、肾俞、肝俞能提高巨噬细胞吞噬机能;针天突、内关能提高淋巴细胞转化率;针上巨虚、天枢、足三里、大椎能调整非特异性免疫;针合谷、内关、上巨虚、

天枢、足三里等穴能改善特异性免疫指标⁽¹¹⁾。笔者针灸治疗乙型肝炎病毒携带者,发现其免疫指标改善,同时普遍反映抵抗力增强,明显减少患感冒。肾为先天之本,脾为后天之本,二者是人体正气的主要来源,和现代免疫密切相关。针灸补脾益肾是提高免疫机能,减少疾病,延年益寿的有效治法。

参 考 文 献

- (1) 隋邦森:生命与疾病 第1版,第9页,新华出版社,1984。
- (2) 王昕耀:江苏中医杂志(10):25,1987。
- (3) 宗启 赵暖春:衰老及老年病 第1版,28页 黑龙江科学技术出版社,1983。
- (4) 庞瀚静水:日针灸志 17(1):23,1968; 17(3):41,1968; 18(1):16,1969。
- (5) 崔述贵等:中国针灸(1):17,1987。
- (6) Ionescu—Tirgoviste Cet al; AmJAcupuncture 8(1):19,1980
- (7) 张笑平:针灸作用机理研究 第1版,98页,安徽科学技术出版社,1983。
- (8) 王家恩等:中国针灸(2):5,1987。
- (9) 胡国强等:中国针灸(1):13,1987。
- (10) 陈道翼:中国针灸(2):9,1987。
- (11) 天津中医学院:实验针灸学 试用教材 79~84页,1983。

清 热 解 毒 法 治 疗 氯 气 中 毒 12 例

湖北省枝城市中医院 陈 卫

笔者近年试用清热解毒方药治疗急性氯气中毒12例,疗效满意,现报道如下。

1. 一般资料:男10例,女2例;年龄最小21岁,最大52岁;中毒症状较轻者5例,较重者7例。主要表现为双眼辛辣感,流泪流涕,喷嚏咽痛,干咳少痰,眼结膜充血,舌质红、苔微黄,脉数。较重者伴有胸闷不安、呼吸困难、头晕头痛、恶心呕吐等症,肺部可闻及少量散在干罗音,查血白细胞升高。舌红、苔黄厚腻。

2. 治疗方法与结果:所用方药为银花15克,连翘12克,荆芥12克,防风10克,板蓝根15克,藿香10克,射干12克,丹皮12克,龙胆草10克,黄芩12克。病情较重者加滑石30克,木通15克,法夏

10克。每日一剂,饭后服,必要时每天补液1~2千毫升。

12例患者经治疗全部治愈。其中4例在2天内痊愈,3天内痊愈6例,4天内痊愈2例。以后随访无任何不良反应。

3. 体会:应用清热解毒药治疗氯气中毒,国内报道甚少。笔者采用西医辨病、中医辨证相结合的方法,试以清热解毒药为主,佐以淡渗轻疏之品,治疗急性氯气中毒收到了满意的效果。由此可见,运用清热解毒药治疗氯气中毒是切实可行的。值得注意的是,对于中毒患者的治疗,应在西医明确诊断的前提下,进一步结合中医辨证施治的理论,求是证、立是法、选是药,方能奏效。