

針灸治五類病有優勢

針灸是中醫針法和灸法的總稱，因安全、效佳等特點，廣受各國人民青睞。隨着臨床研究不斷深入，針灸治病的範圍越來越廣。近期，廣州中醫藥大學針灸康復臨床醫學院華南針灸研究中心許能貴團隊在《英國醫學雜誌》發表的研究顯示，調查的77種疾病中，針灸在8種疾病或病癥中呈現顯著效果，分別是改善中風後的失語、血管性痴呆、過敏性鼻炎癥狀，緩解頸肩疼痛、肌筋膜炎、纖維肌痛、腰痛，提高分娩後24小時內泌乳成功率。北京中醫藥大學東直門醫院推拿疼痛科主任醫師劉長信在接受《生命時報》採訪時說：“充分發揮簡、效、廉、便的優點，有助針灸在新時代發揮更大的臨床價值。”

針灸治病四大優勢

針灸是世界上最古老、應用最廣泛的醫療方法之一，也是中國醫學的重要組成部分。在現代醫學進入中國前，治病主要靠“一針二灸三吃藥(中藥)”。針灸的起源最早可追溯到新石器時代，當時人們用石頭、木棍等物體，摩擦、按揉身體來減輕疼痛。春秋時期成書的《黃帝內經》標志着較為成熟的針灸理論體系形成，其《靈樞》部分又稱為《針經》，介紹了經絡、腧穴、針具、刺法及治療原則等，把針灸治療技術推向一個新的階段。西晉時期成書的《針灸甲乙經》是我國現存最早的針灸學專著，將針灸推向了世界。進入21世紀以來，“中醫針灸”被列入《人類非物質文化遺產代表作名錄》，極大提升了針灸的國際影響力。2017年，習近平總書記將“針灸銅人”作為國禮贈送給世界衛生組織，這對針灸文化的傳承和發展具有裏程碑式的意義。

研究表明，針灸可以刺激周圍神經的反射，將感覺信息從脊髓傳遞到大腦，然後激活周圍自主神經通路，並最終調節生理功能。劉長信表示，與其他療法相比，針灸有四大優勢：

- 1.療效優勢。對於優勢病種，針灸見效快，療效明顯，甚至“一針見效”，且適宜病證廣泛。
- 2.安全優勢。與藥物治療相比，針灸療法無毒，極少有不良反應。針灸屬於微創介入療法，除了針刺、放血等略有損傷的技術外，像溫和灸、刮痧、拔罐、耳穴貼壓等技術，都十分安全可靠，已成為人們日常保健常用方法。
- 3.技術優勢。針灸技術容易掌握、操作簡便，易于大規模推廣。
- 4.經濟優勢。針灸的治療成本相對低廉。劉長信說：“在醫院各科室裏，針灸科消耗醫療資源少、獲得的療效高，是投入產出比極高的醫療方法。”

要更好更快地走向全球

目前，針刺療法是全球使用最多的中醫藥療法。世界針灸協會聯合會2015年的調查顯示，全球有183個國家和地區將針刺療法用于臨床；在聯合國的192個成員國中，178個具有針刺療法實踐，其中59個有針刺療法組織。以美國為例，1975年就成立了第一所針灸學校；2018年10月，時任美國總統特朗普簽署一項法案，將針灸列入替

代性療法，表明針灸療法已逐漸進入美國的主流醫學體系；截至2018年，美國有近3.8萬名持牌針灸師。

不過，劉長信表示：“在很多國家和地區，針灸并未站在‘舞臺中央’，祇是其他療法的補充和替代手段。”他認為，目前有三大大問題阻礙了針灸更好、更快地走向全球。

海外立法問題亟待解決。海外很多地區的相關醫療法制不完善，針灸從業者的稱謂和執業範圍不統一，針灸師認證流程不規範，導致國際針灸師的權益難以得到保障。此外，祇有少數醫療保健系統將針灸納入臨床實踐指南和國家健康保險。

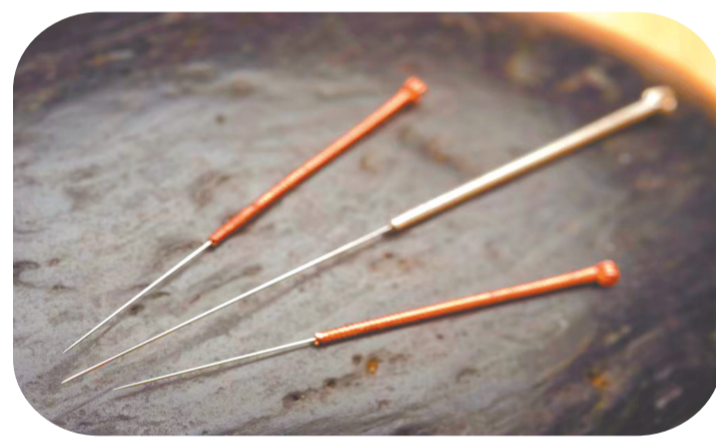
國際化標準有待完善。不少針灸術語具有強烈的中國、中醫特色，包括穴位名詞足三裏、氣海等，以及針灸手法裏的補瀉候氣、子午流注等。如果將這些術語直譯出來，會喪失針灸背後的中醫傳統文化內涵。我國針灸標準化制定滯後的問題突出，針灸穴名國際標準、國家標準《經穴部位》以及《耳穴名稱與部位》等，都是首先由國外提出，我國才緊隨其後跟着研究。

治病機制亟待深入研究。針灸由傳統的中醫學理論指導，其抽象化概念使西方醫學對針灸產生質疑。時代在發展，我們應當運用現代科學技術開展高質量的研究，嘗試用現代科學技術來深層次剖析針灸的作用機制，完善針灸理論體系，提高現代醫學對針灸的認可度。

五類病推薦針灸

針對針灸優勢病種的討論，實際上由來已久。世界衛生組織曾多次組織專家討論“針灸能治什麼病”，並在1979年底發布了針灸能夠治療的43種疾病名單，1996年這個名單擴增至64種，2002年進一步擴到91種，同時還有16種值得試用針灸的疾病。

針灸相關研究隨着時代不斷發展，針灸治病的可靠證據也越來越多。就拿最具臨床價值的隨機對照試驗來說，1975年以來已發表1萬多項，尤其進入21世紀以來，針灸隨機對照研究發表數量



老夫老妻，有點距離更美



人們常說“距離產生美”，這種美學觀念不僅適用於空間設計，人際關係亦是如此。曾被美國《時代》周刊譽為“當代值得尊敬的100位日本名人”的禪僧大師、園林設計師枡野俊明發現，很多日本男性退休後，與妻子的矛盾衝突越來越多。于是他建議，退休後每天和老伴兒膩在一起的時間占30%就好，不要無時無刻待在一起，這樣反而給兩人帶來壓力，增加晚年生活的摩擦。

中國老年醫學與老年學會心理分會常任委員王會秋說，男人退休後會面臨多種身份、人際圈、生活規劃的喪失，起初會陷入無所事事的狀態，可能在情感、生活、社交上依賴妻子多一些，想要常常相伴一起。但早退休的妻子可能已經很好地適應了退休生活，也找到了新的圈子、參與更多家庭外的活動，與丈夫步調不一致，對對方的依賴性沒有那麼高。這種錯位容易引起糾紛，且時時待在一起，難免相看兩厭，嚴重的甚至會矛盾升級，最終釀成“黃昏離”。民政部調查顯示，自2003年以來，中國人的離婚率連續15年上漲，因“性格不合”而要求離婚的中老年人比例已增至37%。

“花未全開月未圓”是中國古人追求的人生境界，人際關係亦可參考。王會秋說，每個人都有一塊“私人領地”，當關係過於親密，心理空間會被擠壓，從而產生不適感。因此，無論任何關係，都要給對方留有足夠空間，不要讓對方覺得窒息。夫妻一起的時間太久，新鮮感越來越少，容易沒了分寸和界限，認為對方的付出是理所應

當的，尤其在家務分配、相處模式、價值觀念上都容易出現分歧、爭吵。所以說，老夫老妻相處，適當有點距離感更好。

維持晚年生活和諧、親密，按照枡野俊明大師建議的“每天花30%的時間相處”就好。王會秋建議，可以每天三餐一起享用，這樣彼此不會覺得寂寞；還可以一起參加子女、孫輩的活動，出去一起游玩；不時制造一點小驚喜，去兩人都熟悉的地方懷舊一下，漫步于熟悉的風景，一同“打卡”想吃的美食。如果平時沒事，可以各忙各的事，如果本來就有共同興趣當然很好，倘若愛好不同，一味遷就對方，遲早會變成一種心理壓力。

其餘70%的時間用來幹什麼？無論妻子還是丈夫，總喜歡黏着對方，主要是還沒有自己的社交圈子和生活。王會秋建議，至少從退休前5年開始規劃、暢想退休生活，想辦法提前找到退休後的新世界。給自己一段時間，做喜歡做的事：參與戶外活動、聯絡學生時代的老同學、積極開發新興趣等，要有自己的愛好、社交群體。

同時也要尊重愛人的生活方式和社交圈，不要試圖束縛對方。當妻子表示“想和朋友去旅行”時，丈夫應該面帶笑容目送妻子，說聲：“路上小心，玩得愉快！”還應當支持對方的興趣愛好，比如對方喜歡下棋，你送他一套新棋盤；對方喜歡跳舞，你給她買一雙新舞鞋，都是既保持距離又互相支持的能幫助增進晚年幸福的好方法。



呈爆發式增長，國內數據庫收錄的相關文獻增長了10倍以上，美國國家醫學圖書館收錄的相關研究也在20年間增長了4倍。2019年，中國中醫科學院針灸研究所劉焯宏教授總結了這些研究，發現至少有68種病證是針灸的優勢病種，即與中西藥物、現代康復等被公認有效的治療方法相比，針灸對這些病證的治療更具優勢。綜合起來，主要包含以下五大類：

- 1.疼痛性疾病，以頭痛、三叉神經痛、痛經、腰痛、肩周炎、坐骨神經痛、骨性關節炎、帶狀疱疹為代表。

- 2.神經功能障礙性疾病，以腦卒中及其并發癥為代表，還包括周圍性面神經麻痺、尿失禁、糖尿病周圍神經病變等。

- 3.精神、認知、情感性疾病，如抑鬱癥、痴呆、失眠、焦慮等。

- 4.免疫內分泌障礙性疾病，如糖尿病及其并發癥、類風濕性關節炎、骨質疏鬆等。

- 5.一些內臟疾病，包括胃炎、多囊卵巢綜合徵、前列腺疾病、視神經萎縮、耳鳴等。

不過，劉長信強調：“所謂優勢病種，是比較而言的，并非一成不變，會隨着比較雙方的變化而變化。換句話說，針灸治療某些病，現在是優勢的不等于將來還是優勢。舉例來講，對於臨床中常見的感染性疾病，抗菌藥物早已是公認的明確有效手段，因此針灸沒有太大的用武之地。這意味着，我們不僅要繼承好傳統中醫的思想理念，更應該注重與實踐相結合，創造新的理論體系。”比如近年來，針灸在改善惡性腫瘤相關癥狀、提高癌癥晚期患者生存質量方面逐漸受到關注；一些現代科學技術已應用于傳統針灸的臨床，如電針療法、激光針灸、穴位注射、腧穴藥物貼敷、腧穴磁療及紅外線等，可以幫助提高療效。此外，在遵循原有的中醫針灸理論同時，現代針灸也要與西醫文化相融合，注重腧穴的解剖部位、經絡與神經系統的密切聯繫等。

劉長信指出，針灸是一種通過刺激人體體表特殊位置來激發自身調節機制，從而達到治病目的的治療方式，祇要人的調節機能還存在，它就能夠治療各種疾病。當然，治療效果有所不同，這與具體病證的情況、病人體質、醫生治療經驗密切相關。最後劉長信提示，對患者而言，為避免發生斷針等意外事件，建議盡量選擇正規醫院針灸。過度饑餓、疲勞者應在進食、休息後再行針刺，否則容易暈針。



年齡越大，生活越滿意

美國克萊蒙特研究生大學和南加州大學的心理學家發現，大腦釋放出更多神經化學物質(催產素)的人對他人更友善，對自己的生活也更滿意。而催產素的釋放隨着年齡增長而增加，這就解釋了為什麼從總體上看，上了年紀的人更有愛心。

催產素以其在社會依戀、人際信任和慷慨方面的作用而聞名。研究團隊希望考察催產素的釋放是否會隨着年齡的增長而變化，就像其他一些影響感覺和行為的神經化學物質那樣。為此，研究人員招募103名18歲到99歲的參與者。每個參與者都看了一段關於一個癩癩小孩子的視頻，以往研究已證實該視頻會讓大腦釋放催產素。研究人員在視頻播放前後採集了參與者血液樣本，以測量催產素變化。參與者可選擇將他們從研究中獲得的部分收入捐贈給一個兒童癩癩慈善機構，這被用來衡量他們的親社會行為。研究人員還收集了他們情緒狀態的數據，以分析參與者對生活總體滿意度的信息。分析結果顯示，在實驗中釋放出最多催產素的人不僅對捐贈更慷慨，而且還做了許多其他助人行為。此外，催產素的釋放隨着年齡增長而增加，并與生活滿意度呈正相關。

發表在《行為神經科學前沿》上的這項研究成果表明，通過幫助他人，人們對自己生活的滿意度會得到提高。助人為樂能讓大腦在一個增強共情和感激的積極反饋循環中釋放出更多催產素。