

## 第五課之二 針灸

針灸是中國醫學中治療疾病的一種方法，是針法和灸法的合稱，也就是用針刺或火灸人體的穴道部位來治療疾病。

中醫學認為，人體分布的經絡系統，是氣血運行的通路，氣和血在體內循環，使身體的器官和組織能保持平衡。當經絡系統有阻塞不通的情況時，則身體便會受到影響，產生異常的病變。經絡聯繫著人體的臟腑和肢體，人體中的穴位和神經、器官有其相對應的位置，針灸療法是「由外治內」，藉由刺激穴位，來改善經絡中的氣血流向。針灸像是人體表面上的開關，現代人在牆壁上設置電燈開關，因此開燈關燈時，並不需要直接觸碰到燈具，便可以順利的開啟讓燈亮起來，而針灸的道理就是如此。

針灸起源於中國，之後西元六世紀還傳到了日本、朝鮮等國家。針刺法萌於新石器時代，那時候的人如果有不舒服或病痛的時候，會很自然的用手按摩拍捶，也會用突出的石頭尖端來按壓疼痛的地方，該部位的癥狀疼痛便減輕或消失，這最早的針具就是砭石，之後逐漸發展為青銅針、鐵針、金針、銀針等。至於灸法，是把燃燒的艾絨，依照穴位熏灼皮膚，利用熱能來烘烤以達到治療疾病的效果。史書上曾記載著，伏羲氏「嘗百藥而制九針」、「嘗草制砭」，應是最早的針灸。中醫大多使用針法來治療急性病，灸法則用來治療慢性病。

在現代，針灸這門醫學逐漸受到歐美國家等重視。針灸被聯合國教科文組織認定為，人類非物質文化遺產代表作；世界衛生組織也公布，針灸對 63 種疾病有助益。現代人開始流行針灸療法，像是減肥瘦身、調理身體、頭痛、經痛等等。然而針灸並非萬靈丹，並非什麼疾病都能靠針灸醫治。除此之外，也需要注意尋求合格醫師治療，還有針具的消毒衛生，才能使針灸療法達到最大功效。

資料來源：

1. [針灸-維基百科](#)
2. [針灸-醫學百科](#)
3. [大家健康雜誌-針灸安全嗎？](#)

