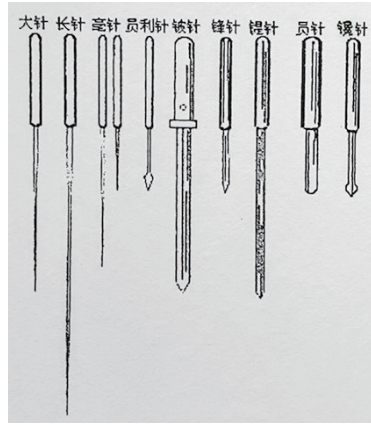


热历史

# 华灿五千年的中医针灸



▲运城博物馆《本草撷华 中医药文化器具展》展出的“九针”示意图

11月22日是“世界针灸日”。针灸医学是中医学中最早发现与应用的，甚至可以说是中医的发展源流，也是中医经络学说和腧穴学说的起源。

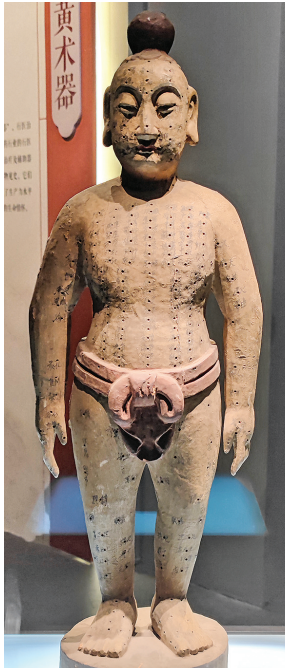
## 源于“以痛为腧”的针刺理论

针灸是谁发明的呢？应该说，针灸学是我国古代医学家和劳动人民在生产、生活、生存实践中，与大自然和疾病做斗争的经验总结。它经历了一个长期的发现、提炼、加工、积累、成形、成熟的过程，即由零星到整体、偶然到必然、被动到主动，无序到有序、散在到系统、自发到自觉，由无意识到有意识的运用。

几百万年前，伟大的祖先在广博的土地上劳动生息，同大自然做残酷斗争和拼搏，慢慢学会了制造简单粗糙的石制工具和围猎武器。而针灸工具的使用、理论与实践知识的丰富，奠定了针灸保健、治疗的基础。

针刺的起源大体有两种说法：一种是据现代考古资料研究，针刺技术当起源于距今一万年至五千年的新石器时代，一些出土文物可能佐证，此时期用于针刺的工具，已经被人为加工成一定形状。第二种可追溯到十万年前的旧石器时代，此时期人们使用的针具前身是砭石，更趋原始与天然。

当人们驱赶野兽时或在日常生活中，常使用石器、棍棒等，极易被碎石片、棍棒等击中或在劳作中受到意外创伤，人们开始下意识自我按摩及用物品敲打这些部位。天长日久，人们逐渐有意识地利用尖锐的小石片或荆棘、松针来刺激某些部位，以求止痛祛病。后来，人们还将石片进行一定的磨制加工，以更好地适应与方便应用，此即为砭石。这种方法在不知不觉中成为一种最了不起的学术，即“以痛为腧”。



▲运城博物馆《本草撷华 中医药文化器具展》展出的木胎针灸模型

本文图片 记者 刘亚 摄

## 《黄帝内经》中的针灸之术

以石为针，以砭而治，是早期针刺治病的萌芽阶段。当时在不同地区、不同医家、不同时期，对“砭石”的应用与叫法也不同，有的叫针石，有的叫砭石，还有的叫僂石。这也开创了以针灸治疗为代表的中医外法的先河。

《素问·异法方宜》说：“东方之域，其病皆为痈疡，其治宜砭石。故砭石者亦从东方来。”《山海经》记载：“高氏之山，有石如玉，可以为针，光芒四耀，能治百病”。对于砭石，《说文解字》释曰：“砭”，以石治病也。隋金元起注云：“泛石者，是古代外治之法，有三者：一针石，二砭石，三僂石，其实一也。古人未能铸铁，故，以石为针。”

随着社会发展、医学技术进步，针刺工具不断改进，制作工艺不断提高。继砭石、石针之后，出现过不同形态与质地的工具，例如骨针、竹针、陶针。到了夏商青铜器时代至春秋铁器时代，由于冶金技术的发明，针具又更新为铜针、铁针、银针、金针等。各种金属针具的发明，推进了理论的发展，其中，以《黄帝内经》的诞生为针灸学成熟的标志。该书的《灵枢经》，主要论及针灸。九针理论的出现，既是对针具的细分与应用，更是针灸理论临床应用的结晶与升华。因此，九针，即是针具理论，更是针刺理论成熟的一个缩影。

## 灸法的起源与发展

针灸是针刺与灸法的简称。前述的针刺，即以针为主要工具；而灸，则要以“灸”的方法施治。灸法属于温热刺激，喜暖怯寒是人和动物的本能。而且，众多疾病，应用温热性刺激与治疗，可以取得很好疗效。

灸法的起源比较明确。原始人类在生火取暖和烘烤食物、用火驱兽的过程中，可能不慎被火灼伤，但同时发现，被烫伤或烧灼后，反使一些原有疾病减轻或消除，或疼痛症状得到缓解。这样的经验不断积累，人们就逐渐有意识地用火烧灼或烘烤，达到祛病保健的目的，原始的灸疗方法也就随之而生了。

灸法的起源与发展，有几大史实为主要标志。以下这些灸法方面的史实，标志着灸法渐以发展，直至成熟：

其一，灸法是伴随着火的发明而产生的。大约距今60万年的人类发明了火，其后我们的祖先尝试应用桑枝或八木作为热源进行施灸。虽然此种施灸热度高，但热度不易控制，极易烫伤，而且火种不易保存。因此，为探索与寻找新热源，即有利于灸法的材料，就被放到了重要位置。这既标志着早期原始的以木施灸方法的终结，也标志着灸法的发展。

其二，以艾叶为原料的艾灸方法的出现。到了战国至西汉时期，现代意义上的灸法才完全成熟，即开始确立以艾叶为主要材料。现在所说的“灸法”，实际上主要是指“艾灸疗法”。古人选择以艾作为施灸原料，主要是基于艾叶易于燃烧、温度易控、气味芳香、资源丰富、来源广泛、易于加工、便于贮藏等特性。此外，在古代艾燃烧取火容易、便于保存火种，且可作为祭祀等宗教活动用品，故而最为常用。这种灸材的发现，是艾灸走向实用的一个重要标志。

其三，艾灸各种方法的应用，赋予灸法广泛的适应性与更好的疗效性。古代提出的艾灸直接灸、间接灸、器具灸等数十种方法，结合艾灸富有易用、实用、实效、高效的特点。

其四，灸治整体观的出现。从马王堆三号汉墓出土、现今发现最早的经脉学著作帛书《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》中，都强调“灸其经脉”。在艾灸施治应用中，在经“脉”上施灸，往往较之一具体的穴位上施灸，更具有面积大、作用广、易得气、循经快的特点，临床意义大。（《光明日报》）

史海钩沉

## 古人怎样保养心

心为“身之主”，相当于一个国家的君主，生理功能分为两个方面：“血肉之心”，即心脏，形状像未开的莲花，主管全身的血和脉；“神明之心”，主管神志，神志由气血变化而来，是生存的根本。凡是心脏生病，都是由忧愁思虑、外邪乘虚而入所致。

心的保养可以从三个方面出发。

一是从心经来养心之气。不要思虑过度，不要压抑志气，不要在事情还没发生之时就惴惴不安，或在事情已经过去还念念不忘，这些都会使“神明”耗散。若用心过度，就会伤及心之气。伤了心之气，就会损伤心之精，则心神不守。孔子有“毋意毋必毋固毋我”，孟子有“必有事焉，勿正勿忘勿助”的说法。

二是从肾经来养心之精。不要过度纵欲，不要贪恋女色，否则会“相火上炎”，精不能固。如果纵欲伤肾，就会伤及心之精。

三是以静养心。心情平静，则人的呼吸自然会平和调顺；入静久了，则气息自然也会入定。

中医讲心主管人的呼吸，呼吸受心的制约，心与呼吸能完全和谐一致，人就会精神饱满而病愈。伤了心之精，就会伤及心之气，导致肾水抑制不住心火，心君不能安居于肾宫。所以说，精能够化生气，气能够化生神。养生的人，要视精为珍宝，精满则气旺，气旺则神旺，神旺则身健，身健则少病。

（人民卫生出版社出版《国医养生堂：活到天年的智慧》）

## 文史小考 卷帘大将干什么活儿

取经回归东土，唐三藏向太宗介绍取经成员时，说八戒：“一路上挑担有力，涉水有功。”如来分封时，八戒是“念汝挑担有功，加升汝职正果，做净坛使者”，而沙和尚是“登山牵马有功，加升大职正果，为金身罗汉。”

《西游记》中，唐僧最励志的一句话，是八戒抱怨西天路远，他劝解道：“且只捱肩磨担，终须有日成功也。”

《西游记》中唐僧被掳，孙悟空往往喊上八戒助阵，而让沙僧看守行李。

《西游记》第二十二回，沙僧自述：“自小生来神气壮，乾坤万里曾游荡。英雄天下显威名，豪杰人家做模样。”从沙僧这番自吹自擂来看，他本是凡夫俗子，游侠天下，后来访仙修道，被玉皇大帝加封卷帘大将，在凌霄殿下侍御凤辇龙车。

卷帘大将是什么官？此职倒是有史可考。最早见于《新五代史》：“昭远，成都人也……（孟）昶立，以为卷帘使”，又见于《明史》：“卷帘将军，二人于帘前，俱东西向。”

《大唐取经诗话》中，深沙神后来向玄奘悔过，架金桥于河上，双手支撑使得唐僧一行七人顺利通过，“一堕深沙五百春，浑家眷属受灾殃。金桥手托从师过，乞荐幽神化却身。”深沙神没有加入取经队伍，而玄奘承诺：“谢汝心力。我回东土，奉答前恩。”

《西游记》小说中，将深沙神的故事一分为二：一是沙僧，另一个是第八十一难中背负唐僧渡过通天河的老鼋，唐僧答应替他到西天问前程。

钱锺书先生《管锥编》中考证，“《西游记》第四十九回唐僧师徒过通天河，大白鼋为‘船儿’而不为‘桥’、‘梁’，则与古为新矣。”古时帝王巡游四方，行驾奢华，有如鼋背为梁，横跨江河，因此称为“鼋梁”。

今广东省博物馆藏元代瓷枕，上绘唐僧取经图。图中唐僧骑马，沙僧举杖伞卫护。在《西游记杂剧》插图中，可以找到沙和尚撑华盖的场面。

沙僧这个卷帘大将，应该不是给皇帝卷门帘的，而是护卫车架的“马前卒”，权责大致相当于汉代的执金吾。沙僧进了唐僧的取经团队，给唐僧牵马执杖，干的其实是老本行。（《北京晚报》）



▲运城工艺美术馆展出的“沙和尚”题材扇子工艺品 记者 刘亚 摄



▲运城博物馆《本草撷华 中医药文化器具展》展出的古今针灸书籍