

神奇的中醫針灸：「以左治右、以右治左」

大家接受針灸治療時不知有沒有留意到，當疼痛出現在右上肢（如常見的網球肘）時，針灸醫師有時會針對疼痛處局部施針，有時卻會在左側（即對側）施針？又或是病人的右肩疼痛時，醫師卻會在左肩，甚至在左腕關節施針呢？事實上，這種「以左治右、以右治左」的針刺方法，早在《黃帝內經》中已有記載。

文：黃子明（香港中醫學會）

中醫針灸療法中，常用的針刺方法有局部取穴及遠部取穴。遠部取穴法即按經絡辨證取穴，如《黃帝內經·靈樞·終始》云：「病在上者，下取之；病在下者，高取之；病在頭者，取之足；病在腰者，取之膕。」除遠部取穴還有交叉取穴法，《黃帝內經·素問·陰陽應象大論篇》云：「故善用針者，從陰引陽，從陽引陰；以右治左，以左治右；以我知彼，以表知裡；以觀過與不及之理，見微得過，用之不殆。」即肢體左側發病，取肢體右側腧穴治療，反之亦然。

繆刺及巨刺法的源流

「以右治左，以左治右」早於《內經》已有記載，其中包括兩個情況：病在經者用「巨刺」，病在絡者用「繆刺」。繆刺出自《靈樞·終始》「凡刺之法，必察其形氣，形肉未脫，少氣而脈又澀，蹶厥者，必為繆刺之，散氣可收，聚氣可布。」巨刺出自《靈樞·官針》，是九刺法之一「凡刺有九……八曰巨刺，巨刺者，左取右，右取左。」《素問》中將散在《靈樞》「熱病」、「厥病」、「雜病」等篇中的繆刺內容，予以整理、歸納、充實，寫成了《繆刺論》，為一篇專門論述繆刺及巨刺的文獻。

《素問·繆刺論》云：「帝曰：願聞繆刺，以左取右，以右取左，奈何？其與巨刺何以別之？岐伯曰：邪客於經，左盛則右病，右



「以左治右、以右治左」的針刺方法，早在《黃帝內經》中已有記載。

盛則左病。亦有移易者，左痛未已而右脈先病，如此者，必巨刺之，以中其經，非絡脈也。絡病者，其病與經脈繆處，故命曰繆刺。」說明巨刺與繆刺均是左病取右，右病取左，即機體一側病變而於對側選取經穴進行針刺的方法，其分別在於繆刺淺刺絡絡，巨刺則深刺刺經。故繆指交錯，有「以右治左，以左治右」之意；巨與大通，是巨刺刺較大的經脈，與繆刺刺較小的絡脈相對而言。

《內經》中繆刺及巨刺法的適應症

1. 絡病及奇病

《素問·繆刺論》云：「今邪客於皮毛，入舍於孫絡，留而不去，閉塞不通，不得入於經，流溢於大絡而生奇病也。夫邪客大絡者，左注右，右注左，上下左右，與經相干，而佈於四末，其氣無常處，不入於經，命曰繆刺。」又云：「絡病者，其病與經脈繆處，故命曰繆刺。」可見絡病或左或右，但發一側，則生奇病，可用繆刺治療。絡病的範圍非常廣泛，《繆刺論》中記載如邪客手陽明之絡致氣滿胸中，喘息而支脈，胸中熱；邪客手陽明之絡的耳聾，時不聞音；邪客於手少陽之絡致喉痹舌卷，口乾心煩，臂外廉痛，手不及頭；邪客足少陰引噤痛，不可納食等，均可用繆刺法治療。

2. 痛證

《素問·調經論》云：「身形有痛，九候莫病，則繆刺之。痛在於左，而右脈病者，則巨刺之。」可見巨刺及繆刺均重在治療痛證，當邪在於絡，尚未



入經，只有形體的病痛反應，但「九候莫病」，可用繆刺法刺絡治療。而當「右脈病」，可知邪氣已入於經，三部九候有變，此時則應防止病邪傳變，用巨刺法刺經治療。

3. 水腫

《素問·湯液醪醴論》云：「帝曰：其有不從毫毛而生，五藏陽以竭也。津液充郭，其魄獨居，孤精於內，氣耗於外，形不可與衣相保，此四極急而動中，是氣拒於內，而形施於外，治之奈何？岐伯曰：平治於權衡，去宛陳莖，微動四極，溫衣，繆刺其處，以復其形。」《古今醫統大全·水腫門》中「水腫繆刺法」亦云：「經脈滿則絡脈溢，絡

脈溢則繆刺之。」故繆刺法可疏利氣機，去宛陳濁而能祛水飲。

相信以後大家再見到中醫師為病人施針時故意在病痛的對側施針就不用感到奇怪了，請記住，中醫針灸絕對不是「頭痛針頭，腳痛針腳」的！臨床上更多使用「以右治左，以左治右」，「病在上者，下取之；病在下者，高取之」的整體觀念繆刺及巨刺方法，往往取得絕佳的療效。



繆刺法可疏利氣機，祛除水腫。

上班族下背痛 健康操助預防

中央社電 上班壓力大，容易患有肌肉骨骼疼痛、疲勞或精神不振等狀況，且因久滯不動及持續反覆性工作，加上姿勢不正確，上班族更容易肩頸痛和下背痛。下背痛是指從腰部到雙臀之間，因肌肉、肌腱、韌帶、關節、骨骼或神經等所引起的痠、痛、麻、脹等種種不舒服的感覺。上班族以不符合正常人體工學的姿勢長時間打電腦，容易造成上肢局部肌腱發炎，建議上班族可透過循序漸進規律性運動，執行腹肌和背肌伸展運動、健康操等。只要每天15分鐘健康操，並牢記五口訣，痠痛便會遠離你。這五口訣是保持正確姿勢、正確動作、強化肌力、時時動動、適當休息。

兩岸三地專家在湘共探「合理用藥與藥物安全」

香港文匯報訊（記者李青電，通訊員王潔、羅聞 湖南報道）日前，中國工程院2014年醫學科學前沿論壇、第十四次全國臨床藥理學學術會議暨第六屆國際藥物警戒與藥物安全學術會議在長沙召開。周宏瀾、楊寶峰和陳垣崇等院士及多位知名臨床藥理專家，圍繞「合理用藥與藥物安全」主題，以全新視角和高水平研究成果，深入探討了臨床藥理發展未來方向。

據介紹，本次大會由中國藥理學會臨床藥理學專業委員會和中國工程院醫藥衛生學部共同主辦，中南大學湘雅醫院臨床藥理研究所承辦，國家藥用輔料工程技術研究中心、香港中文大學等協辦。中國工程院秘書長白玉良，中國工程院院士、中南大學湘雅醫院臨床藥理研究所所長周宏瀾教授，中國工程院院士、哈爾濱醫科大學校長楊寶峰教授，台灣中央研究院院士、生物醫學科學研究所特聘研究員陳垣崇，香港中文大學藥學院陳思強教授，中南大學湘雅醫院副院長唐北沙，中南大學湘雅醫院副院長、中南大學湘雅醫院臨床藥理研究所副所長劉昭前教授，以及多名知名臨床藥理學家出席大會。

世界衛生組織公佈的統計數據顯示，全球約六分之一的患者發生藥物不良反應，約三分之一的患者

藥物治療無效。藥物是把雙刃劍，既能治病，也能「致病」，藥物使用不當會給患者帶來更大的痛苦，甚至危及生命。2013年，國家藥品不良反應監測網絡一共收到藥品不良反應事件報告131.7萬餘份。

中國城鄉居民用藥知識普遍匱乏，用藥行為不規範現象普遍存在。據權威部門的調查顯示，在我國，有近9成受訪者有過自我藥療的經歷，超過3成受訪者在自我藥療時出現過失誤。更令人震驚的是，34%的受訪者不知道藥品有處方藥和非處方藥之分，而70%則表示不能堅持按療程服藥。

如何合理用藥，保證藥物安全？當今臨床藥理學的發展方向就是開展以患者為中心，以合理用藥為核心的臨床藥學工作。「臨床藥理在我國已發展成為一個全面的多領域、多學科、多層次的融合，成為從基礎研究向臨床轉化的平台，走向了轉化醫學的道路。此次匯聚了全國知名臨床藥理專家，相信將進一步推動我國臨床藥理學的發展。」周宏瀾院士表示。

「對每個人的基因進行相應檢測，根據其遺傳特徵來選擇治療方式、藥物和劑量，才是科學的治療



周宏瀾院士致辭。

方式。」周宏瀾院士介紹，該研究所曾在國內外首次提出個體化藥物治療概念，是我國首家「個體化藥物治療諮詢指導中心」，在國內率先將藥物基因組學研究成果用於指導個體化治療。

據悉，中南大學湘雅醫院臨床藥理研究所創立了我國首家具有第三方仲裁能力的非營利性檢驗機構「中南大學湘雅醫學檢驗所」，開展個體化用藥基因檢測，開啟了我國個體化用藥治療時代。目前，該研究所是國家衛生計生委唯一個體化醫學檢測培訓基地和全國首批個體化醫學檢測試點單位之一。

結伴戶外散步 助治療抑鬱症

新華社電 人們常說，如果壓力大，就去戶外的自然環境中散步，呼吸新鮮空氣，認識一下新朋友，能夠幫助減壓。最近一項研究為此提供了證據。美國密歇根大學等機構的研究人員對1991名來自英國「為健康而散步」組織成員的健康狀況進行了分析。結果發現，集體戶外散步能大大減少患抑鬱症的幾率，幫助減壓，有利於心理健康。



集體戶外散步能大大減少患抑鬱症的幾率，幫助減壓，有利於心理健康。

這項刊登在新一期《生態心理學》雜誌上的調查結果顯示，遭受重病、失去至愛、經歷婚姻破裂或者失業等壓抑事情的人，在參加戶外散步後，心情有明顯的好轉。參與研究的密歇根大學副教授莎拉·瓦博說：「散步是一種廉價、低風險且便捷的運動形式，並且是壓力的剋星。」他們的研究表明，參加戶外散步運動不僅給日常生活提供積極能量，而且給患有嚴重心理疾病（例如抑鬱症）的人提供了一種非藥物的治療方法。

瓦博說，發達國家患心理疾病的人數在增加，且許多人缺乏健身活動，因此研究人員正努力探索能幫助人們提高長期生活品質和改善健康的方法，參加戶外集體散步就是這樣一種能幫助人們擺脫負面情緒、提升公共健康水平的運動形式。

別讓中風找上門 五招教你辨初兆

中央社電 中風是可以預防的，只要把握FAST訣竅，注意健康生活及保持規律服藥就可有效控制三高，降低罹患中風之風險。

一、FAST口訣可以辨識中風初期的重要症狀，把握「急性中風搶救黃金3小時」。

- 1. 「F」就是FACE，患者微笑時觀察其面部兩邊是否對稱。
- 2. 「A」就是ARM，當患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否無力而垂下來。
- 3. 「S」就是SPEECH，請患者講一句話、觀察是否清晰且完整。
- 4. 「T」就是TIME，當上面三種症狀出現其中一種時，要明確記下發作時間，立刻送醫，爭取治療的時間。

二、健康飲食：養成三餐定時、少吃零食的好習慣，多喝白開水來取代含糖飲料，飲食上可多選用蔬菜、糙米、全穀雜糧，少油、少鹽、少糖，減少高飽和脂肪食物，避免攝食過度加工或精緻食品，烹調則建議以蒸、煮、川燙代替油炸。

三、規律運動：每周累積150分鐘的中度身體活動，例如伸展操、做家務、陪小孩玩、跳舞、慢跑、騎自行車等等。所有運動不嫌晚，可以從每天運動15分鐘開始，再逐漸延長運動時間，多動多流汗，對身體健康肯定益處多多。

四、不吸菸：不管是直接吸菸或被动吸入二手菸，都會增加罹患中風的風險，鼓勵吸菸民眾要立即戒菸。

通過FAST口訣可辨識中風初期的重要症狀，把握急性中風的搶救時間。



五、除了養成健康的生活形態以外，遵照醫師指示定期服藥及覆診也很重要；另建議三高病人將三高數值控制在血壓<140/90mmHg、糖化血色素<7%、低密度脂蛋白膽固醇<100mg/dl，或與你的醫師討論三高控制數值，以降低患中風的風險。