



法灸神針

世界針灸學會聯合會與中華醫藥聯合會專版

下次刊出：五月五日

「推廣針灸治未病」

——訪佛山市中醫院副院長老錦雄



創 建於1956年的佛山市中醫院，據說前身由骨傷跌打醫館起家。承襲優秀傳統，該院多年來的中醫骨傷科名聞國內外。這所集醫、教、研及康復於一體的大型三級醫院，近年亮出了另一張名牌——其針灸科成爲華南地區最大的中醫針灸科和推拿科，全層大、小診室近20間，另一層有住院病床90張，單去年統計的門診量近10萬人次，特別是針刺結合灸的特色治療，吸引全國以至港、澳和外國病患前來求治。

亞健康：灸灸調理效佳

英華正茂的「老院長」老錦雄表示，以往前來針灸科求診的病人，以中風後康復、腦癱等患者爲主，到現在，每天就有百多名病人來就診，患者的類別也越來越多，涉及內科、骨傷科；還有不少「三高」疾病治療和調理、心腦血管疾病等慢性病症治療等，特別是一些企業高層，由於工作壓力大、應酬多、飲食作息不正常而導致身體出現亞健康狀態和各種不適，通過針灸，特別是灸灸，都有突出的改善作用。他說，一些內分泌不調的女性或產後疼痛的女性，通過針灸這類物理療法，即使不用吃藥，效果亦不錯。

採訪過程中，一位八十多歲糖尿病中風（腦梗塞）後不良於行的病人正接受老院長的針灸治療，見其針下似海，有如「小老飛針」（像武俠劇小李飛刀），沿着其背龍穴刺數十針，速度之快不着痕跡；病人對下針完全沒有感覺（痛感），接着點上艾炷，煙霧瀰漫，只見病患面上掛着滿意的笑容……老院長說，老人家中風後求診多家醫院效果不佳。來針灸科以針灸結合治療一年（隔日治療），即重建狀態，人體潛力回復五至六成，甚至沒有吃藥；之後維持針灸康復治療，現已行得食得。

新成果：防治心肌梗塞

應用灸灸從以治病爲主發展到治未病，老錦雄說，這個「附加值」是在近六、七年的治療過程中，不斷發現、發掘和深化研究中體現出來的。他笑說，就好像「偉哥」從治療心臟病的藥，被發現和發掘具有改善性功能的作用一樣。

談到針灸結合治病的新發展和成果，老錦雄說：近年中醫院針灸科臨床研究發現，針灸對心腦疾病有一定治療作用，灸法配合藥物治療，能更好地改善臨床症狀，預防心肌梗死的發生。這個療法的基礎是：灸灸有溫差組織細胞，改變血液成分，使血管擴張，血流量

中醫針灸，包含「針刺」和「灸灸」。香港是多針灸灸，一般常見針刺治療，但灸灸則少用，人們對其作用和療效亦缺乏了解。記者日前專程訪佛山市中醫院針灸科，這裡是「世界針灸學會聯合會」設立的「傳統灸法推廣基地」。

佛山市中醫院副院長、針灸科主任老錦雄接受記者訪問時表示：針刺和灸灸的結合，特別是灸灸療法的推廣和研究，在佛山有悠久的傳統和優勢，爲民衆接受和歡迎。近年在門診和住院治療的數量更大幅上升，這是由於灸灸在防病、保健和養生等方面，發揮出顯著的作用和療效，令針刺、灸灸結合治未病，呈現寬闊的推廣和發展空間。

採訪、圖攝：本報記者 蔡淑芬

增加，血液循環改善，並調整組織器官功能的作用。

除了對心血管疾病等急重症的防治外，在治未病領域進一步推廣和運用灸灸這項古老的針灸技法，目前不少愛好養生的人都喜歡通過灸灸治療進補，如經常出現失眠、記憶力下降、食慾不振、手脚冰涼等症狀，老院長建議，可以到針灸科「充充電」。

去年，佛山市中醫院針灸科「傳統灸法推廣基地」更由世界針灸學會聯合會推薦，派出中醫師來港與本地醫療團體和大學合作，推廣灸灸治療。

老錦雄表示，針灸治療講究臨床效果，就像種好一棵樹，可以影響一個森林；治好一個病人，家人、親戚都一起來……灸灸治未病，特別在社會向老齡化發展有着很大的發揮潛力和空間。他說：我們的目標是「普及衆生」、「讓世界充滿艾」（艾與愛普通話同音）。

隔物灸

中醫隔物灸是將純淨的艾絨搓捏成圓錐狀的艾炷（見圖），再因應不同需要墊以隔藥物，置於適當穴位上施灸。治療常用的隔物灸有隔鹽灸、隔薑灸、隔附子餅灸等。佛山市中醫院針灸科鄧醫師爲記者示範了隔鹽灸和隔附子餅灸。鄧醫師表示，對因脾胃氣虛，因攝無力而引起的久瀉久痢，甚至脫肛者；陽氣虧虛的小兒久瀉等，隔鹽灸有回陽、救逆、固脫的功效。

中藥附子有助陽補腎散寒止痛的作用，製成餅置於神厥（肚臍）及關元二穴，放上艾炷點灸之，療效顯著，能回陽救逆，補火助陽，散寒止痛，臨床亦常用於寒邪所致急腹瀉、吐瀉、痢疾；以至骨質鬆軟，腰膝關節退行性病變和肝腎不足型腰椎間盤突出、頸椎病等。

至於隔薑灸，亦有溫中、散寒、止痛的功效，臨床常用於寒邪所致嘔吐、泄瀉、腕腹脹痛；陽氣虧虛所致的遺精、陽痿、痛經及各種病證和寒性關節痛等；還可用治周圍性面神經麻痺。

按：灸灸治療多種多樣，有天灸、直接灸、隔物灸、懸灸和溫針灸等。



針灸專家、佛山市中醫院副院長老錦雄

對於灸灸這種溫熱式療法，不少港人心生疑惑：嶺南氣候炎熱，灸灸是否適宜？

老錦雄指出，嶺南地區氣候濕熱，空調應用廣泛，加上珠三角地區經濟較發達，工作生活節奏快，不少市民作息時間不規律，「涼茶」、生冷食物進食過多，抗菌素等使用過濫，生活方式的不當以及環境污染日趨嚴重，使得人體陽氣消耗過多，虛寒和痰濕體質的人群越來越多，從而滋生出各種疾病和慢性疲勞等不適症狀。灸灸正是可以扶助人體陽氣，散寒祛濕化痰，從而防治各類疾病及亞健康狀態。

他引用《千金要方》所載，「若針而不灸，灸而不針，非良醫也，針灸不藥，藥不針灸，尤非良醫也」。灸灸其實與針刺、中藥密不可分，除實熱性病不單獨使用外，在臨床中應用於痛證、神經系統疾病、內分泌疾病、心腦血管疾病、消化系統疾病、呼吸系統疾病以及泌尿生殖系統等各個方面，如：頸椎病、肩周炎、腰腿退行性變、腰間盤突出症、面癱、中風、失眠、頭痛、月經不調、痛經、急慢性胃炎、腸炎、慢性支氣管炎、哮喘以及不孕不育、肥胖症、黃褐斑及亞健康狀態等。

佛山市中醫院針灸科設有診療和住院兩個病區



鄧聰醫師為病人施針及進行附子灸

護士長謝冬群細心協助治療，並為病患提供護理和養生常識



附子灸

十二時辰養生對照表

十二時辰	循行經脈 (器官)	常見症狀	時辰宜忌
子時 23:00-1:00	膽經 (膽)	虛症：頭昏、眼睛發黃、視力下降、皮膚灰暗、無光澤、體力差等。 實症：偏頭痛、胸膈脹、口苦、易失眠、食慾不振。	宜：上床睡覺，利於骨髓造血。 忌：熬夜、吃夜宵
丑時 1:00-3:00	肝經 (肝)	虛症：易疲勞，視力、性功能減退，頭暈眼花、皮膚枯黃等。 實症：肝火旺、脾氣不好、頭暈腰痛、月經失調、失眠、肋間神經痛等。	宜：熟睡，肝臟修復的最佳時段。 忌：熬夜、生悶氣、久視
寅時 3:00-5:00	肺經 (肺)	虛症：皮膚免疫力下降，天寒手足冰冷、麻痺、咽喉乾、咳嗽等。 實症：呼吸不暢、咽喉異常、胸悶、氣喘、扁桃腺炎、咳嗽、肩背酸痛、易患痔瘡等。	宜：熟睡，或導引吐納，調理肺經。 忌：熬夜、抽煙
卯時 5:00-7:00	大腸經 (大腸)	虛症：腹痛，腹瀉、大腸功能減弱、肩膀僵硬、皮膚無光澤、肩酸、喉乾、喘息、宿便等。 實症：腹脹、便秘、易患痔瘡、肩背部不適或疼痛、牙疼等。	宜：起床喝溫開水，排便，調理大腸經。 忌：飲酒
辰時 7:00-9:00	胃經 (胃)	虛症：消化不良、易胃脹氣和食慾不振、顏面浮腫、易打嗝、飯後容易胃痛、腹瀉或嘔吐。 實症：容易餓、胃弱、關節異常、食慾異常、口乾、便秘。	宜：一定要吃早餐，讓胃有事可幹，敲胃經。 忌：早餐質量不好
巳時 9:00-11:00	脾經 (脾)	虛症：內分泌失調、膝異常、易失眠、疲勞、食慾不振、大便異常、腹脹等。 實症：易腹脹氣打嗝、頭疼、疲倦乏力、膝關節異常、排便異常等。	宜：要喝至少6杯水，慢慢飲，調理脾經。 忌：思慮過度、久坐不動
午時 11:00-13:00	心經 (心)	虛症：胸悶、臉發紅、四肢沉重、易疲倦、氣血不良、胸痛、心悸亢奮、語言障礙等。 實症：頭痛、口乾口苦、掌心發熱等。	宜：吃午餐，保持心情舒暢，適當休息或午睡。 忌：午餐過多，餐後馬上運動
未時 13:00-15:00	小腸經 (小腸)	虛症：吸收功能差，頰、頸浮腫，耳鳴，聽力減退，嘔吐，腹瀉，手虛弱寒冷等。 實症：頸、後腦、太陽穴至耳疼痛，肚臍與下腹部疼痛，便秘，後肩胛至臂外後部疼痛。	宜：調理小腸經。 忌：多吃食物
申時 15:00-17:00	膀胱經 (膀胱)	虛症：腰痛、腳神經異常、腿酸、痔瘡、尿頻等。 實症：後頸部疼痛、坐骨神經痛、腰痛、頭疼、流淚、流鼻血等。	宜：適合多喝水，運動，抓緊時間工作，調理膀胱經。 忌：憋小便
酉時 17:00-19:00	腎經 (腎)	虛症：耳鳴、健忘、尿頻、腿酸、性慾減退、骨質疏鬆，天寒手脚冰冷、腳氣等。 實症：耳鳴、月經不調、口乾舌燥、性慾減退、神經衰弱、足發熱發汗、生殖器病變等。	宜：適合休息，調理腎經。 忌：過勞
戌時 19:00-21:00	心包經 (心包)	虛症：潤滑液分泌不足、心跳異常、氣喘、失眠多夢、心悸亢奮、語言障礙、手掌發熱等。 實症：心包發炎、胸悶、心痛、上腕異常、喜歡睡、心血管病變、易頭昏、頭痛等。	宜：吃晚餐，適宜散步，心情愉快，敲心包經。 忌：晚餐過肥膩、生氣
亥時 21:00-23:00	三焦經 (三焦)	虛症：免疫力下降、易疲勞、上肢無力、腹部堵脹，體毛變濃、呼吸困難、胃寒等。 實症：淋巴發炎、偏頭痛、肩背酸痛、頸部酸痛無力、發熱、耳鳴、小便異常等。	宜：保持心境平靜，入睡，調理三焦經。 忌：熬夜、生氣、飲茶

子午流注，是針灸於辨證循經以外，一種「按時取穴」的操作規程方法。古代中醫特別重視根據子午流注來「擇時」和「選穴」。

中醫認爲人體中十二條經脈對應着每日的十二個時辰，由於時辰在變，因而不同的經脈中的氣血在不同的時辰也有盛有衰。針灸若配合人體臟腑在十二個時辰的有序運作和氣血盛衰而治療，效果更佳。

佛山市中醫院針灸科更提倡治療與養生結合，爲病患提供子午流注（十二時辰）人體經絡循行和臟腑運作中，容易出現的症狀、生活習慣宜忌、護理和養生常識。



艾炷製作示範。《本草從新》載：艾葉苦辛，生溫，歸肝、脾、腎經。純陽之性，通十二經，走三陰，理氣血，逐寒濕，暖子宮，……以艾炷之，能透諸經而除百病。