

■ 针灸推拿馆

任督二脉能打通吗？

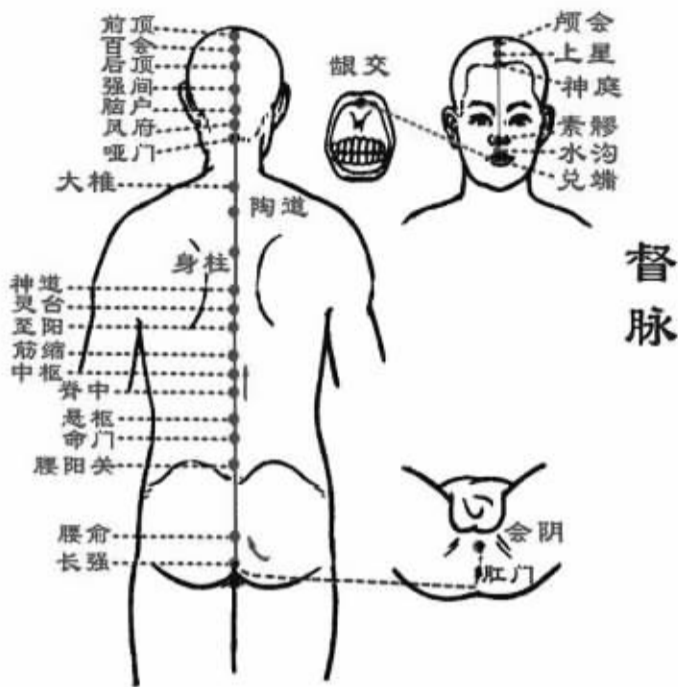
专家：疏通经络的确能治病

“打通任督二脉”，这是武侠小说中常见的词汇，然而，近日，一条内容为“甘肃省医务人员练真气40余人打通任督二脉”的消息在网络上广为传播，引发网友热烈讨论。那么，任督二脉到底是不是传说？真气到底是什么？任督二脉真的能“打通”吗？

任督二脉不是传说

在中医经络学中，的确有任脉和督脉的存在。任脉是奇经八脉之一，它主要循行于人体的胸腹正中，起于大家常听说的丹田的部位，因为中医把丹田所处的位置称作“胞中”，所以比较专业的说法是“起于胞中”，上至颌部，环绕口唇，分行至目眶下。任脉还有一个称谓叫做“阴脉之海”，它对人体阴经的气血有调节作用。对女性而言，任脉具有调节月经，促进女子生殖功能的作用。

督脉同样起于“胞中”，下出人体的会阴，沿着人体的后背脊柱方向，一直循行到头顶，然后再往前沿着额头、鼻梁，一直到达“人中”的位置。督脉也有另一个称谓，叫做“阳脉之海”，它像都督一样管理者人体的阳气，临床上，只要是阳气衰弱的患者都可以在其督脉上找到合适的穴位进行治疗。



痛则不通 通则不痛

真气运行到底能不能打通任督二脉呢？首先，要明白什么是真气。按照中医理论，真气是维持人体生命活动最基本的物质，是其他各种气的根本，它随经脉不断地运行全身而起到营养全身的作用，它还有推动与固摄血液，温养全身组织，抗拒外邪的侵袭等作用。

明代中医著作《证治要诀》中说“痛则不通，通则不痛。”针灸能治疗疾病的一个很重要的原理就是利用针灸疏通经络的作用来祛病除疾，比如治疗面瘫、偏瘫、中风、落枕、肩周炎等疾病都是针灸的治疗强项。

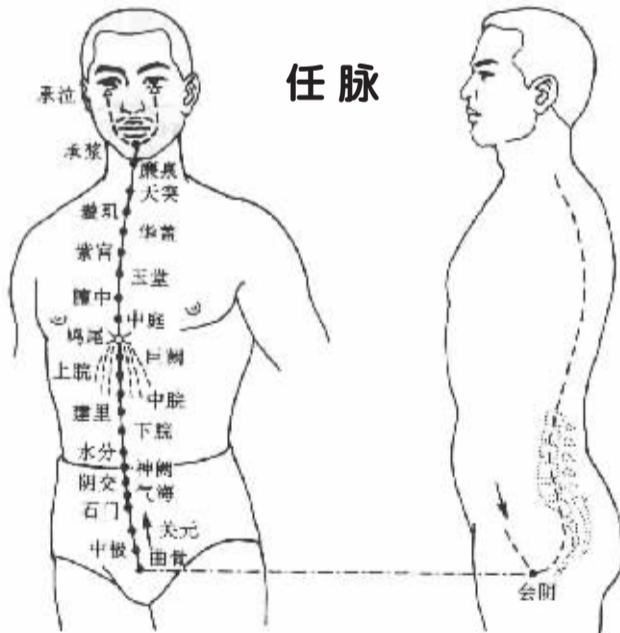
任脉、督脉都是人体经脉的分支，虽然看不见、摸不着，但是都是按一定循行规律分布

在人体内的，临床上更多的是利用针灸来畅通经脉之气，至于能不能短短9天的时间不借助针灸的作用，通过真气运行“打通”任督二脉，真不好说。

经络要“疏通”而不是“打通”

对于经络，临床上常用的是“疏通”，而不是“打通”。在武侠小说或者电影、电视的台词中经常听到“点穴”、“经络被打通”、“绝技神功”等，都是作家经过艺术加工，为了满足读者的猎奇心理编造而成，都不可信以为真。其实，一个健康人的任脉、督脉本身就是通畅的，无所谓通不通。那什么时候需要疏通经络呢？打一个最简单的比方，针灸治疗落枕效果很好，但是西医几乎没有什么好办法。中医认为落枕的关键是气血凝滞、经络痹阻，以致僵硬疼痛，这个时候就需要通过针灸的方法使经络通畅，进而达到“通则不痛”的治疗目的。

南京市中西医结合医院
主治中医师 陶雪芬
南京中医药大学
第二临床医学院 顾一煌
(杨璞整理)



■ 千家药方

治耳鸣方

葛根 100 克（鲜品 250 克），猪前脚 250 克。加水 500 毫升，小火煎至 250 毫升，加入适量食盐及调料，每日 1 剂，分早、晚 2 次服用，2 周为 1 个疗程。适用于神经性耳鸣耳聋患者。

治风疹方

乌梅、五味子、丹参各 10 克，防风 8 克，蝉蜕 12 克。水煎沸 10 分钟，以红糖为引，每日 1 剂，温服。

治偏头痛方

川芎、白芷、炙远志各 50 克，冰片 7 克。共研为极细末，用瓶装密封备用。痛时以纱布两层包少许药末塞入鼻孔。左侧头痛塞右鼻孔，右侧头痛塞左鼻孔，一般塞鼻后 3-5 分钟，头痛即逐渐消失。

江西省高安市人民医院
主任医师 刘树雄 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

夏日多喝“双麦”茶

炎炎夏日，不少人出现了“苦夏”的症状，如胃口下降、不思饮食、低热乏力、疲倦，此时适量饮用一些调理脾胃的茶，如荞麦茶和大麦茶，就能起到缓解食欲不振的作用。

《本草纲目》中记载，荞麦具有“实肠胃，益气力，续精神”的作用，可促进脾胃功能、增加食欲，所以特别适合“苦夏”中感到食欲不振者。而大麦“味甘、性平，有去食疗胀、消积进食、平胃止渴、消暑除热、益气调中、宽胸大气、补虚劣、壮血脉、益颜色、实五脏、化谷食之功。”大麦茶可消温解毒、健脾减肥、清热解暑、去腥膻、去油腻、助消化、润肤乌发。对食少乏力者，用大麦加糖服，可益气健胃。

食用方法也很简单，把大麦或荞麦炒成焦黄，食用前，只需加水煮沸 2-3 分钟就可以了；也可以用开水直接泡 15 分钟；若将泡好的大麦茶或荞麦茶放进冰箱，会是很好的解暑饮料。需要提醒的是，荞麦虽佳，但性凉，一次不宜多食，脾胃虚寒、消化功能不佳、经常腹泻、体质敏感之人不宜多食。

湖北省襄阳市第一人民医院
主任中医师 赵詹东
(杨丽整理)

■ 岐黄传奇

施今墨是近代名中医，在京悬壶行医，他业精于勤，医尚于德，誉满京城。相传当时京城有伙号称“北霸天”的恶霸，整日胳膊上架着活鹰，无恶不作，横行霸道。百姓对他们早已深恶痛绝，施今墨看在眼里，恨在心头，总想为民除害。

一日，驻京军阀张宗昌的宠妾得了疑难病，诸医施治，不见好转，于是慕名求助施今墨。施今墨经望闻问

巧施药引治恶霸

□ 广西 陆岩岩

切，四诊合参后，得知病人平素贪食膏粱厚味，生活起居失慎，见其眼、口、二阴多处溃疡，判断其所患的应是“狐惑病”。他正要处方遣药，突然计上心头：“何不借此惩治恶霸？”故下笔前说：“夫人病情复杂，为求特效，需用奇特之药引配

合，但此药引难买，不知将军能否得到？”

他一席激将之语，激起张宗昌之忿，道：“只要北平有的东西，施大夫尽管吩咐，没有我弄不到手的！”施今墨急书处方：用三黄解毒汤、甘草泻心汤化裁为内服剂，在药引

中写出一味十分难找的“鹰爪”，并说：“近闻北平街市里到处可见有胳膊架着活鹰者，若能到手，最助疗效。”张宗昌听后即令将士四处搜寻，很快就找到那伙架着活鹰的“北霸天”，将士们不容分说，抢得活鹰去报功。从此，“北霸天”们的气焰被治服，百姓无不拍手称快。张宗昌的宠妾在施今墨精心调治下，诸症平息。