

研究督脉 26 年专家：

# 中医无打通任督二脉之说

5月23日,甘肃省卫生厅的网站放出《甘肃省医务人员练真气,40余人打通任督二脉》的消息,引发了一系列的争议。5月25日,甘肃省卫生厅厅长刘维忠再次通过微博,表达支持“真气运行学”在甘肃全省推广的决心,称愿意牺牲自己的政治前途,“换来”甘肃中医的发展,让患者受益。任督二脉究竟在人体中有何作用?“打通任督二脉”一说从何而来,对健康又会产生什么影响?5月26日,记者采访了我国研究督脉26年的针灸科专家,南京中医药大学第二临床医学院副院长张建斌。



任脉从头顶、鼻子往下,到会阴处。督脉从会阴穿过背部到头项。

## 人体存在“任督二脉”吗?

甘肃卫生厅的通稿称:“经过9天的培训,学员们……感受了真气在任督二脉中运行的经过,体验了中医博大精深的神奇,证明了经络学说的存在,对中医产生了信心。”

那么人体存不存在“任督二脉”?张建斌说,任脉和督脉都是古代医者对人体一定认识的表述。在2000年前的春秋战国时期,就建立了任脉和督脉的理论。在《黄帝内经》中,就有好几个地方提到了“任督二脉”。确切地说,最初,督脉是人们对脊柱的认识,任脉是对女性怀孕以后一些生理变化的认识,最终演绎到对男性的认知上,比如为什么男性长胡子,女性不长胡子?古代医者用男女之间任脉气血的差别来阐释。这种理论蕴含的事实,在一定程度上符合现代临床事实,只不过表述的方法不一样,所应用的语言和术语不同。

可以说,古人对任脉和督脉的认识有着深厚的临床基础和实践经验。在理论化之后,任督二脉的概念逐渐抽象。督脉变成了人体背后的一条正中脉,一共有29个穴位,任脉则成为人体前面的正中脉,包括24个穴位。

## “任脉”最初是指“妊”

张建斌介绍,从文字方面来说,“督脉”除了正中以外还涉及到两边,比如“督查”这个词,也暗合着“督脉”的意思,就是站在正中间,往两边看的意思。古代医者把“督脉”脊柱当作最重要的组织器官,有其具体的内涵。

“在很久以前,古人在认识‘督脉’的时候,还并不知道有动脉、静脉等这些西医学术语,他们只是认识到了‘督脉’的功能。比如,督脉中间部分出现问题之后,人会感到脊柱部位疼痛、活动不便,督脉的下端出了问题后,会引起大小便异常;督脉的上端异常,会引起头痛头晕。这些病症都和脊柱及其周围的肌肉、神经、血管等组织功能或结构异常有关系。”张建斌说。

“任脉”最初是“妊”这个字,指的是女性怀孕后人体前正中脉会出现色素沉着,不仅是怀孕,月经周期的变化,人体正中脉的颜色深浅也会有变化。当时,古人很仔细地观察到了这种细微的改变。在古代临床医学知识的积累过程中,逐渐理论化,构建了“任脉”。

张建斌认为,现代人不能苛求古人在2000年前,就把这些“任督二脉”的解剖知识分析得很详细。其实,放在2000年前,这套理论是非常高明的。

## 运用“任督二脉”如何治病

“任督二脉”也是中医理论中的一个重要组成部分,几乎每个中医在看病时都要用到。在日常的看病中,张建斌就特别关注脊柱的“走向”。几乎每一个病人的督脉,他都会详细地记录。在他的门诊记录单中,有一张特别的病历——《督脉临床应用研究病例分析简表》,每张病历上都印着人体的脊柱正、侧位图,通过传统手摸心会的方法,摸出每个病人脊柱的变化,并与现代影像学检查相比较,相印证。

“比如说这位38岁的女患者,她有睡眠障碍已经六七年了,入睡很容易,但有早醒的现象,一般凌晨两三点钟她就醒了,然后再也睡不着了。同时,还伴有月经周期提前。我在给这位患者检查‘督脉’的时候,发现她的很多穴位上都有压痛感,这种压痛不止是局部疼痛,还会反射到四肢上。因此,选取这位病人督脉上的穴位,进行针灸治疗。经过一段时间的治疗之后,她的睡眠情况得到改善,月经周期逐渐规律。”古人的“任督二脉”理论,对临床疾病诊断和治疗是个强大的支撑,特别是对“督脉”的研究有很大启发。

## 打通是指“坐如钟站如松”

记者了解到,甘肃省卫生厅如今之所以受到高度关注,也是源于“有41名学员打通了任督二脉”这种说法。张建斌如何理解“打通”?张建斌说,在传统的中医书中,没有“打通任督二脉”的说法,只在金庸的小说中才有。只能说把中医的理论进行了文学化的处理,这种处理,通俗易懂,老百姓能明白。

中医学中所谓的“打通”应当怎么解释?张建斌的理解是脊柱的“中正”。“坐如钟,站如松”这不仅仅是礼仪问题,这其实是人体健康的需求。后面的督脉中正了,前面的任脉也就正了。人体的前部是软组织,就像房子一样,房子顶梁柱直了,管道就直了。

张建斌说,临床发现,现在很多人的脊柱都不够中正。尤其是如今很多白领,年纪轻轻就出现颈椎、腰椎等问题。从中医角度的解释就是,“督脉”出问题了。在平时的生活中改变姿势,以“坐如钟,站如松”的尺度来要求自己,通俗地说,就是保持督脉气血通畅。在纠正的过程中,身体还会出现一些异常的感觉,如局部疼痛、麻木、发热等。在临床上用针灸、拔罐、整脊这些方法治疗的时候,患者也有同样的感觉。

## 皇帝的龙椅设计暗合“任督二脉”

为何中医、武术、气功中都有“任督二脉”这个说法?张建斌说,很多时候,武术和气功锻炼也借用中医的语言或术语,来阐述一些现象。太极拳、八卦掌等与道家有关的武术,都离不开这个理论。就连古代皇帝的龙椅、太师椅的设计都暗合“督脉”的生理曲度。可以说“督脉”在中医理论中更加重要。

“打通任督二脉”究竟是中医的博大精深还是一种伪科学?张建斌说,这既不属于中医,也无法证明是伪科学。只能说中医上没有“打通任督二脉”这个说法,如果说用科普的语言来推广知识那是可以的,但用科普的语言来追求科学的数据是不对的。但这种科普的语言,是很难进行明确的学术界定的。

“任督二脉”出现问题,用通俗的语言怎么解释?张建斌说,只要打个比方老百姓就能明白了。假如一个人第四五节腰椎间盘突出了,是整个脊柱的问题,还是脊柱的某一节的问题?假如仅仅将目光盯在第四五节腰椎间盘的突出上,可能会忽略许多相关的临床征候。如腰椎间盘突出后三四个月,患者会出现偏头痛。通过检查会发现,“督脉”上腰阳关等穴位出现问题了。因为“督脉”的整体性,会对脊柱上下产生影响,用传统语言来说,就是影响了督脉上的气血运行。用现代生物学分析,就是脊柱的生物力学发生了改变,影响到脊柱的整体,出现颈部的肌肉发生继发性紧张,引起偏头痛。两者是对同一临床现象进行了解释,所用语言和方式等不同,但有异曲同工之妙。

(据《现代快报》)

## 新闻延伸

### 气功与“任督二脉”

在甘肃省卫生厅的网站上特别提到了“真气运行法”,也就是所谓的气功。张建斌告诉记者,在中国传统的气功锻炼方法中,还讲究意念,这是心理和意识方面的东西,十分复杂。中医和气功有渊源,同时根植于中国传统文化中。气功和中医都在传承,不过传承的人群和方式有差别。

中医和气功有交叉的部分。在明代李时珍的《奇经八脉考》有两个来源,一是临床医疗实践,二是气功养身锻炼的体验。

在气功中,也有借鉴中医的语言和术语之处,以“任督二脉”为例,气功和中医都用到了这个术语,气功也要求在形体上保持脊柱中正。

但张建斌认为,中医中的“任督二脉”更加具体。在中医临床诊断时,医生更容易把“任督二脉”具体化。张建斌说,比如患者任脉上的“中腕”穴出了问题,可以查出胃是否有问题,这是很具体的,可以说出来,患者也能够体会到。

而气功锻炼,面对的是健康和亚健康的人群,很难把这些具体的现象客观表现出来,只能说是锻炼者自身的感受。这就不容易被旁人理解和接受。这种感觉太抽象,让人摸不着头脑。

### 经络学与“任督二脉”

这几天,很多网友也从讨论“打通任督二脉”的问题,转移到对中医传统理论——经络的探寻。有网友质疑,人体是由肌肉、骨骼、血管、神经等组成的,迄今为止,在解剖学的研究中,没有找到任何被称之为经络的东西。古人描绘的经络图与现代解剖学所发现的血管、神经的分布都不相符。会不会是因为目前技术还不够发达,发现不了经络呢?

张建斌对于网友的看法进行了解释,经络其实是一种中医理论,是对人的生理、病理现象的概括性表述方式。经络的具体内涵是存在的,比如“督脉”中包含脊柱,这就是经络的一种表现方式。可以说,经络从一开始就不是解剖学的概念,而是疾病的表现及人体各部位病症的相关性,是从很多具体的病症表现中提炼出来的。古代的医生都比较关注“经络病候”,就是身体不同部位病症和症候之间的联系和关联性,这也是中医整体观的实践基础;倒是当代的“科学”研究,试图去找“经络线”,按这种思路,估计一万年,还是没答案。古人描绘的经络图,其实是概念图而已。(据《现代快报》)

## 夏季谨防急性前列腺炎

夏季天气炎热,人体的新陈代谢加快,使得大多数慢性前列腺炎患者的症状减轻。

然而在夏季,还有很多因素会加重前列腺充血,引起前列腺炎出现反复。

据爱民医院泌尿外科周主任介绍,由于夏季昼长夜短,人们睡觉晚,睡眠时间少,食欲不佳,身体消耗较大等原因,导致免疫力下降。而夏季气温升高,人容易出汗,尤其是下体部位,在湿热环境中,细菌更易繁殖,易发急性前列腺炎。

因此,在夏季,男性更应该注意个人卫生。

急性前列腺炎发病后,患者可出现乏力、厌食、恶心、呕吐、寒战发热等症状,会阴或小腹部胀痛,并向腰部、下腹部、背部等处放射。

排尿时,可出现尿频、尿急、尿痛、尿滴沥、排尿不畅或中断,直肠有胀痛、下坠感,小便时尿道流白;以及夫妻生活时疼痛和血精等。

若上述症状延续一周以上,体温高而不降,血象升高,则可能是由前列腺脓肿引起的。应及时接受正规的治疗。

### 温馨提示:

爱民医院引进德国膀胱镜、前列腺汽化电切镜、腔道微波治疗仪,以及“太阳神”男性性功能诊断治疗康复系统,为开展男科系统疾病的诊断与治疗奠定了坚实基础,真正做到了:专病专治,规范、系统、科学地治疗各种男性疾病,治愈了众多泌尿系疾病患者,让男性朋友重新拥有健康的体魄。

健康热线:3326120

## “三步安神疗法”治疗失眠抑郁

患者问:我有个亲戚得了抑郁症,动不动就摔东西,甚至想自杀。请问有什么好的治疗方法吗?

鹤壁市爱民医院神经疾病专家答:抑郁症是一种常见的精神疾病,主要表现为情绪低落,兴趣减低,悲观、思维迟缓、缺乏主动性,自责自罪,饮食、睡眠差,担心自己患有各种疾病,感到全身不适,严重者可出现自杀的念头或行为。

抑郁症并不可怕,可怕的是不敢去面对它。

对于抑郁症患者的治疗除了使用药物之外,患者家属还要配合,多和患者沟通,要有耐心帮助患者走出抑郁的阴影。

另外,使用中药的治疗很重要,西药的毒副作用较大,中药标本兼治,效果好。

爱民医院采用中医“三步安神疗法”,通过调节大脑神经系统,改善颅内微循环等全方位治疗,对抑郁、失眠、强迫症、焦虑症等疾病有非常好的疗效。患者短期即可康复,并且不易复发。

经临床验证,疗效显著,已经为众多抑郁症患者解除了疾病困扰,深受患者及家属好评。

专家热线:3961120