磁与健康 长寿穴

黄帝内经中讲："经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。"

张丽娜
（哈慈科学技术研究院
哈尔滨 150046）

磁疗是磁场疗法的简称，是磁医学的范畴。磁医学是以生物磁学为依据，同时又结合中医学的针灸经络学、现代生物医学、生理解剖学、病理学、全息生物学（反射疗法）以及按摩疗法、足疗法等学科发展起来的前沿学科。近年来磁医学发展很快，而且医疗效果明显。

根据实验针灸学多年来的研究实践证明，古老的针灸疗法的临床实践与现代磁医学的磁场生物效应，不但能医疗各种疾患，而且对健康保健、延年益寿起着不可忽视的作用。

健康长寿穴研究

人们如何能够自我保健、防疾治病达到健康长寿的目的，运用针灸经络学原理并结合现代的磁医学磁疗方法，可收到医疗效果。根据中国古老的针灸经络学原理以及现代实验针灸学的研究，发现人体上有许多"长寿穴"。从古至今文献记载与临床应用实践证明，人体的"长寿穴"至少有数10个以上，分布在多条经络系统上。

根据中医学的阴阳五行学说认为，任脉和督脉是统率人体的阴阳总纲。因而任脉的关元、气海、中脘及督脉上的百会、命门等"长寿穴"以及膀胱经的肾俞穴等，均可补益肾气（肾虚肾亏）对人体的健康长寿有重要作用。尤其足阳明胃经的足三里穴，被古今中外的医学界公认为长寿穴。

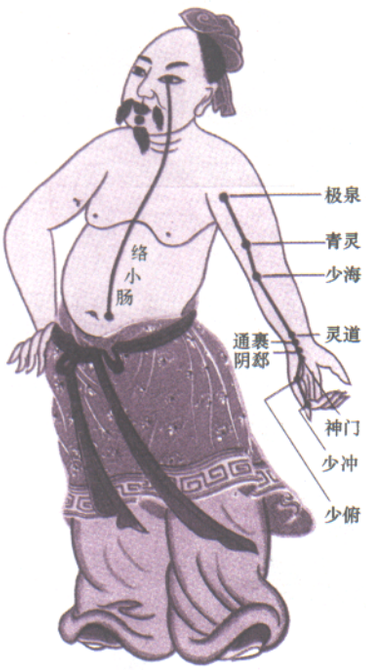
足三里：本穴属足阳明胃经，主治以消化系统为主，兼治其它各种病症。在临床中可分为：心脾两虚、阴虚火旺、心虚胆却、胃失和降等症。是人体上最典型的健康长寿穴。足三里穴也是治疗下肢疾病的重要穴位。《内经》记载："阳明者，五脏六腑之海，主润宗筋，宗筋主束骨而机关也"。《内经》又提出："腰以上者，手太阴阳明主之，腰以下者足太阴阳明主之"。而足三里穴为足阳明经合穴，位在膝下，针本穴可益气血，营筋脉，通经络，利关节，故对多种原因导致痿痹之证均可选用此穴。根据经穴原理及临床实践，足三里穴对脾胃虚弱、脾胃虚寒、脾虚气滞、肝胃不和及脾胃双亏等证为治疗的主要穴位，可见对消化系统有明显疗效。

实验针灸学研究

针刺足三里：能明显增加正常人肝内葡萄糖含量、降低酮体，游离胆固醇和游离脂肪酸。同时使人体通气量和耗氧量分别增加24.9%、22.8%，从而提高人体肺活量。对高血压症、低血压症患者均有效，可见有双向调节作用。用放射性核素显象观察，针刺足三里可调节脑血管壁的植物神经功能，改善脑血管异常的舒缩状态，缓解了脑血管痉挛，改善了脑供血[1]。

艾灸足三里：有降低血液凝集作用，预防脑血栓形成和再次发生，具有远期疗效。因此对脑血管病及脑中风有一定的预防作用。针刺足三里可提高人体白细胞吞噬指数和吞噬力，可提高或增强免疫功能。尤其对老年人高脂血症，可使异常增高的血流变学及血清总胆固醇、甘油三脂的指标降低。最新资料认为，针刺足三里、合谷、涌泉、三阴交等穴，能促进胃肠更好地吸收微量元素，这是延年益寿的物质

© 1994-2012 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net



基础。

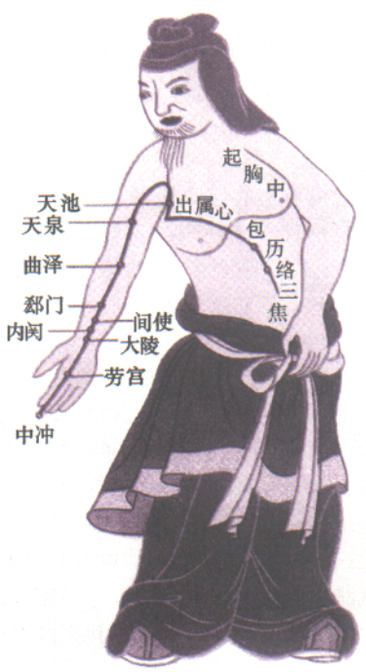
关元：本穴属任脉，本穴位于脐下三寸，为人身元阴元阳关藏之处。《内经》：卫气出于下焦而行于表，元阴元阳之交关，故名关元。中医认为，本穴主治遗尿、癃闭、小便频数、尿浊、劳淋、水肿、遗精、阳萎以及月经不调、痛经、闭经、不孕等症，可见与泌尿生殖系统等难病有关。

动物实验艾灸关元穴、足三里穴与对照组比较，血清滴度平均增高 10～32 倍。使老年小鼠的 MΦ 细胞毒活性和 NK 细胞毒活性增强，可改善老年动物的免疫功能，提高免疫力，从而可产生抗衰老作用。临床实践证实，以关元、气海、肾俞或命门、三阴交相配温针灸，功能大补元气，温肾壮阳，治疗肾虚、命门火衰之遗精、阳萎。艾灸关元穴对失血性休克的动物的血流动力学和动脉血氧运输量有影响，施灸后心脏收缩力增强，心脏每搏指数稳定增加，因而心脏指数和平均动脉压也呈稳定增加，动脉血每分氧运输指数和静脉血氧分压也是相应增加。可见对血流动力学和动脉血氧运输有一定影响，对挽救垂死的肌体，有“起死回生”之效。

现代实验针灸学研究：针刺气海穴能提高肌体的免疫功能。临床报道，针刺急性菌痢患者的气海，配天枢穴，免疫球蛋白（IgG、IgA、IgM）均有不同程度升高，针后三天增高极显著。中医认为，气、血、津液是人体内维持正常生命活动的物质基础。气，概括起来有两个含义：一是指构成人体和维持人体生命活动的精微物质；二是指脏腑组织的功能运动。并以气的运动变化来说明人的生命活动或心身健康。[2]近年来国内外专家研究报道，针灸某些与肾，脑相通的穴位，通过经络调节作用，使大脑细胞活跃，改善脑部血液循环，从而使脑细胞供氧或营养充足，延缓大脑衰老，如督脉的百会穴。

督脉：督脉起于小腹内，下出于会阴部，向后行于脊柱的内部，上达颈后风府进入脑内，上行巅顶（百会穴）。督脉主要治疗神志病，热病，背、头项局部病症及相应的内脏疾病。

百会：本穴位于头部顶上（别名为顶上、巅上）犹如天之极星居北，意指百脉聚会。实为手、足三阴经、足厥阴肝经、督脉之会穴，故名百会，又名三阳五会（《史记·扁鹊仓公列传》）。针刺功效：活血通络止痛、升阳益气、息风潜阳、祛风散邪、醒脑、通督解痉、活血却瘀。主治：头痛、厥症、股症、癫症、痉症。



现代实验针灸学研究

针刺百会穴：对血压有调整作用，如对垂体性高血压有降压作用；动物实验对动物失血性休克有升压作用。有人观察以百会治疗眩晕症，发现可使大椎穴皮肤温度明显升高，说明起到疏通经络，宣导气血、升阳补气的作用，因而推论能够扩张血管、增加脑部血流量、改善脑部的血液循环，从而眩晕症得以改善。同时具有提神健脑之力，凡精神萎顿，脑力衰退等有一定疗效。以督脉贯通法，以百会穴为主，配合哑门、大椎、风池、肾俞、命门等穴，对防治老年性痴呆有一定疗效。[3]

为什么人体上有磁场

根据宇宙起源大爆炸学说，宇宙各星体或星体之间就存在电磁相互作用力。由牛顿万有引力定律已证实了星际之间存在着强引力作用。地磁学和地球物理学等近代科学研究已表明：当地球绕太阳运转时就产生了地磁场。近代研究证实，地球对生命的起源或诞生的时刻起，就对生物体一直起着“磁化作用”。因为地球是一个大磁铁并有一定的磁场强度。换言之，生命在演化过程中却随时受地磁作用力或影响下生存着。因此，生物体每个器官、组织、细胞等，都应是一个小磁场。根据《针灸资生经》、《本事方》和《针灸甲乙经》将关元、石门、气海等穴定别名为丹田（道家称人身脐下三寸为丹田）。而现代生物磁学研究认为，丹田区是人体磁场中心[4]。这个小磁场强度虽然很微弱，但与人体正常生理活动，新陈代谢以及全部生命活动是密切相关的。因此，孙廷列用磁疗方法磁吸丹田区（并配合其它穴区）治疗老年性前列腺增生（BPH），仅用 4 个月的时间获得了意想不到的疗效（痊愈）。[5]

近年来随着世界卫生组织对针灸医学的重视，世界各国对经络学与实践进行大量研究与临床验证，认为三阴交、合谷、曲池、内关、外关、委中、承

© 1994-2012 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

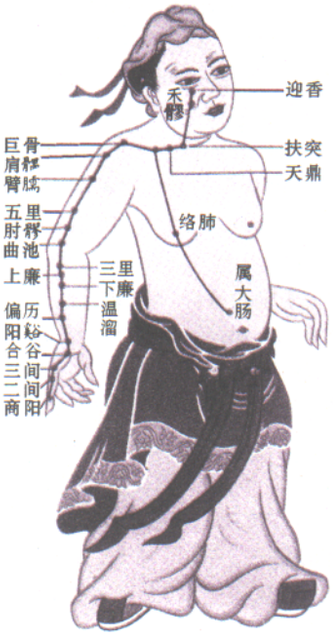
山、昆仑、太溪等穴，均能调整内分泌功能，平衡免疫系统，健脾益肾，而使人体延年益寿。这些长寿穴，除分布在任脉、督脉以外，还分布在足少阴肾经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足阳明胃经、手阳明大肠经等各条经脉上。其中尤以对足少阴肾经及足太阳膀胱经加以按摩、针灸、磁疗对提高人体内分泌功能以及免疫功能作用大。对肾经涌泉穴（足底部肾反射区）以及膀胱反射区，对泌尿生殖系统各种疾病效果显著。

上述这些长寿穴，个人可通过磁场作用与自我按摩，但必须长期坚持施治。每天早晚各一次，每次 10～15 分钟。10 天为一个疗程，休息 2～3 天。长期进行施治才可起到防病治病保健抗衰作用。

磁与经络穴位

临床进行磁疗法时，在不少情况下是磁场通过经络穴位而发生治疗作用的。例如治疗消化不良性腹泻时，是通过磁场作用天枢、气海、关元、神阙上脘等穴位；又如有的作者通过磁场作用于头顶的百会穴，而对高血压病起到降压作用，收到了降压效果[6]。还有作者报告，应用磁场作用于曲池穴，对高血压病的治疗也收到了降压疗效。又如磁场作用于某些穴位，引起毛细血管扩张，血流加快，改善了血流循环；如治疗神经衰弱、失眠时，也是通过磁场作用某些穴位。以上说明磁场治疗疾病，在很多情况下，是磁场作用于某些穴位，提示磁场与经络穴位有密切关系。

针刺穴位是利用针的机械刺激，作用于穴位，有的实验研究说明，磁场刺激经络穴位，也可以引起类似针刺穴位的反应，如有作者[7]应用表面磁场强度 132.5mT 的磁片北极贴于经络敏感人的预测穴位上，通过病人口述与手指了解其传导路线和到达的部位，并以伴随经络感传而产生的痛阈变化、症状变化、皮肤温度、皮肤电阻的变化，作为审定经络感传路线的客观指标，对 5 例经络敏感人的肺经、大肠经、心包经、三焦经、肝经、脾经共 34 次穴位测定中，结果有 33 次发生了经络感传效应，感传的效应表现有凉感、热感、麻感和有如冷风吹动的感觉，感传全经的时间多数在 4 分钟以内，在经络感传产生与传导过程中，并有循经痛阈的变化，磁场经络感传路线与古书记载一致。上述对经络敏感人的磁场测定相关穴位的结果表明，磁场与经络穴位有密切关系。



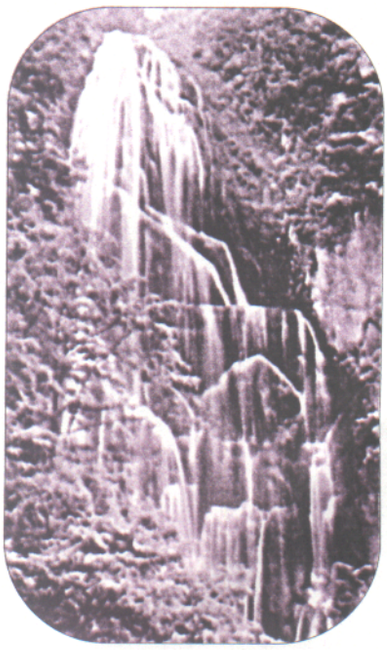
动物实验表明，磁场作用动物相关穴位，引起动物体内酶活性变化，有作者[8]将家兔分为两组，两组家兔均造成有机磷中毒后，体内胆碱酯酶的活性明显降低，但磁场作用组用表面磁场强度为 220～338mT 的磁片 4 枚贴敷于相当人的足三里、内关穴位，并用旋磁场作用于家兔上腹部 30 分钟，结果在磁场作用后 1.5～2 小时，中毒症状开始减轻，逐渐恢复正常，胆碱酯酶的活性明显回升，而未经磁场作用的对照组的家兔大部分死亡，胆碱酯酶的活性没有回升，动物实验表明，磁场作用动物的相关穴位引起的生物效应的变化。磁场的作用引起的体内生物效应改变，有利于延缓衰老，促进健康。

上述实验针灸学的研究表明，针刺某些穴位，引起体内有利于健康的血脂、免疫力、血管机能等的变化，磁场作为一种外界刺激，引起类似针刺穴位的变化，产生类似针刺穴位的作用。

参考文献

1 王云凯．足三里穴的现代研究．百穴精解．天津科技出版社，2000，(1)：93
2 程莘农．气血津液．中国针灸学．人民卫生出版社，1986，(7)：50
3 孙廷列．按摩磁疗对老年痴呆预防的探讨．生物磁学，2000，(2)：33
4 祝总骧等．丹田是人体磁场中心．三一二经络锻炼法．北京出版社，1996，(12)：36
5 孙廷列．哈慈五行针双极针疗法．治疗前列腺增生(BPH)疗效观察．生物磁学，1999，(1)：21～34
6 许人华．磁疗对 75 例高血压病降压疗效观察．湖南医药杂志，1978，(6)：27
7 李定忠等．磁场的经络感传效应．物理医学，1978，(1)：38
8 徐克明等．磁场对家兔血液胆碱酯酶影响的实验观察．辽宁医药，1978，(4)：1

（收稿：2001－01－15）



© 1994-2012 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net