

福建卫生报

国内统一连续出版物号 CN 35-0013
邮发代号 33-9
责任编辑:蓝旭
版式设计:宇红
出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
福建省健康教育促进中心
协办单位:福建省计划生育协会
咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com



“非遗”杵针 如何镇静安神



□本报记者 梁睿
听到“杵针”,大家第一时间想到的是不是那种细细长长一扎就疼的针呢?
国家级非物质文化遗产杵针疗法究竟是什么?
近日,福建卫生报《医生我想问》直播栏目邀请了厦门市中医院推拿三科科长、副主任医师戴秀霞,就杵针诊疗的相关疑问进行了直播解答。

01 什么是杵针诊疗

戴秀霞介绍,杵针诊疗是一种中医外治特色疗法,它通过使用特制的杵针工具在穴位上施术,实现内病外治的效果。
杵针的主要作用机制包括疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪以及行气活血,以此达到调整脏腑功能和治疗疾病的目的。

杵针疗法是由道家传承下来的,从14代成都中医药大学附属医院的李仲愚老师传承到现在已有17代,是国家级非物质文化遗产项目。
在直播中,戴秀霞向观众展示及介绍了杵针的四大工具,分别是七曜混元杵、五星三台杵、金刚杵和奎星笔。

02 杵针诊疗有哪些优势

杵针是针灸的一个分支,在临床上,被广泛用于治疗内、外、妇、儿、五官等临床各科疾病。其中,杵针特别擅长治疗精神疾病和神经系统相关疾病,例如失眠、头痛、头晕和焦虑等。
杵针不穿透皮肤,所以无痛、无感染风险,特别适合害怕针刺的人。杵针采用纯铜材质,能快速产热,迅速作用于人体,镇静安神效果好,尤其适用于神经系统疾病。作为一种安全的外治法,杵针可在



厦门市中医院推拿三科林海洋医师、连林宇医师为大家演示了杵针的五种手法。

1. 点叩:杵尖(针头)向施术部位反复点叩或叩击,类似于雀啄的动作,以叩至皮肤潮红为度。
2. 升降:杵针针尖接触在腧穴部位的皮肤上,进行一上一下的上推下退动作,上推为升,下退为降。
3. 开阖:杵针头接触在腧穴部位的皮肤上,逐渐贯力达于杵针尖,向下进杵为开,随后慢慢向上提而不离开腧穴皮肤为阖。
4. 运转:杵柄紧贴在腧穴部位的皮肤上,进行从内向外、再从外向内的环形运转,或做顺时针、逆时针方向的运转。
5. 分理:杵针针尖紧贴在腧穴部位的皮肤上,左右分推为分,上下推退为理。

(备注:腧穴是经络之气输注于体表的特殊部位,分布在人体的不同部位。)
有网友好奇,失眠患者杵针诊疗的具体方案和穴位选择有哪些呢?
“对于我们来说,

03 如何使用杵针

治疗疾病就像打仗一样,杵针治疗也讲究排兵布阵。”戴秀霞表示,杵针疗法选用的穴位比较精简,一般来说选用3~5个穴位,但效果很好。

林海洋向观众介绍了杵针治疗失眠的三大必选穴位:百会八阵穴、神道八阵穴和膻膻河车路,这些穴位也适用于头痛、头晕和抑郁。操作时需根据患者症状和体质调整手法力度。



图片仅展示神道八阵,其他穴位可以咨询专业医生
戴秀霞表示,失眠可以分为原发性和继发性两种类型。
原发性失眠是指没有其他疾病导致的单纯失眠,继发性失眠则是由

其他疾病引起的,比如颈椎病、腰痛、胃肠不适等。杵针诊疗针对不同的失眠类型,采用的治疗方案也不同。

针对颈椎病的治疗,大椎八阵和风府八阵是基础穴位,常配合河车路及背部椎至段河车路使用。戴秀霞表示,颈椎问题的治疗不应仅局限于颈部,背部健康同样重要,背部被视为颈椎的“土壤”,背部健康有助于改善颈部问题。

如果有咳嗽、心悸、胃疼、胃胀气、肾不好等症状,则可治疗胸腹部河车路,包括天突穴、膻中穴、神阙穴和中极穴。

林海洋给观众分别展示了杵针在风府八阵、大椎八阵、河车路的操作手法。

戴秀霞提醒失眠患者,心理认知对睡眠质量影响很大,消极态度可能加重失眠。

除了治疗,还可以通过练功打坐放松身心。有一种简单的放松方法:大拇指贴近无名指根部,轻轻握拳,舌头轻触上颚,双足跟相对,闭目养神。即使未能入睡,这种放松状态对身体也有益。