

网友热议“打通任督二脉”:究竟是中医博大精深,还是伪科学?

专家:所谓“打通任督二脉” 其实就是“坐如钟站如松”

5月23日,甘肃省卫生厅官网挂出“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”甘肃中医的发展和患者受益。

任督二脉究竟在人体中有什么作用?究竟“打通任督二脉”一说如何而来,对人体健康又会产生什么影响?昨天,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。

□现代快报记者 安莹/文 路军/摄

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。在两千多年前的春秋战国时期,任脉和督脉的理论就建立了。在《黄帝内经》中,就有好几个地方提到了“任督二脉”。确切地说,最初的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,最终逐渐演绎到男性。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。这种理论所蕴含的事实,在一定程度上符合了现代临床事实,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基础。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,包括着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”脊柱当做最重要的组织器官,有具体的内涵。

“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,脊柱会出现疼痛、不灵便,督脉的下端出了问题会引起大小便的异常;督脉的上端异常,会引起头痛头晕。这些病候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,指的是女性怀孕之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,人体正中线的色素颜色也会有变化。当时古人很仔细地观察到了这种细微的改变。在古代临床积累中,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两千多年前,就把这些“任督二脉”的解剖知识分析得很详细。其实,放在两千多年前,这套理论是非常高明的学问和智慧。

运用“任督二脉”如何治病

“任督二脉”也是中医理论中一个重要的部分,几乎每个中医在看病时都要运用到。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,通过传统的手摸心会方法,摸出每个病人脊柱的变化,并和现代影像学检查相比较、相印证。

“比如说这位38岁的女患者,她患有睡眠障碍已经六七年的时间了,人睡得很好,但有早醒的现象,一般凌晨两三点钟她就醒了,再也睡不着,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,发现她很多穴位上有压痛和反应,这种压痛不止是局部疼痛,还反射到四肢。对于这个病人采取的治疗方式,选择督脉上的穴位为主,进行针灸治疗。经过一段时间的治疗之后,睡眠得到改善,月经周期也在逐渐改善。”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“督脉”有很大的启发。

打通是指“坐如钟站如松”

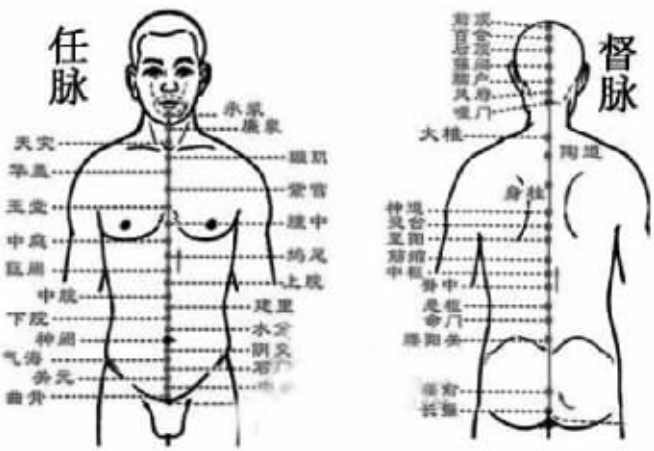
记者了解到,甘肃省卫生厅如今之所以受到高度关注,也是源于“有41名学员打通了任督二脉”这种说法。在张建斌的“中医词典”中如何理解“打通”?张建斌说,在传统的中医书方面,没有见过“打通任督二脉”这个说法。只在金庸的小说中才有,只能说把中医的理论进行了文学化的处理。这种处理,通俗易懂,老百姓能明白。

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,这其实是身体健康的需求。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。尤其是现如今很多白领年纪轻轻就出现颈椎、腰椎等问题。从中医角度解释就是,“督脉”出问题了。在平时的生活中进行改变姿势,以“坐如钟,站如松”的尺度来要求自己,通俗地说,就是督脉气血通畅。在纠正的过程中,还会出现一些身体的感觉异常,如局部疼痛、麻木、发热、蚂蚁走的感觉等等。在临床上用针灸、拔罐、整脊这些方法治疗的时候,患者也有这样的感觉。



张建斌 南京中医药大学第二临床医学院副院长、中国针灸学会临床分会理事、中国针灸学会文献专业委员会委员、中国针灸学会教育委员会委员



对话

皇帝的龙椅设计暗合“任督二脉”

现代快报:“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:这既不属于中医,也无法证明是伪科学。只能说“打通任督二脉”中医上没有这个说法,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。

现代快报:“任督二脉”出现问题,用通俗的语言怎么解释?

张建斌:只要打个比方老百姓就能明白了。假如一个人第4、5节腰椎间盘突出了,是整个脊柱的问题,还是脊柱的某一段、某一节的问题?假如仅仅将目光盯在第4、5节腰椎间盘的突出上,可能会忽略许多相关的临床症状。如腰椎间盘突出后三两个月,患者会引起偏头痛。如何解释?我们会检查发现“督脉”上

腰阳关等穴位出现问题了。因为“督脉”的整体性,会导致脊柱的上下都产生影响,用传统语言来说,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,患者会引起偏头痛。两者都对同一临床现象进行了解释,所用语言、术语、方式等不同,但有着异曲同工之妙。

现代快报:为何中医、武术、气功锻炼中都有“任督二脉”这个说法?

张建斌:很多时候,武术和气功锻炼也借用中医的语言和术语,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、太师椅的设计都是和“督脉”的生理曲度是暗合的。可以说“督脉”在中医理论中更加重要。

延伸

气功与“任督二脉”

在甘肃省卫生厅的网站上也特别提到了“真气运行法”,也就是所谓的气功。张建斌告诉记者,在中国传统气功锻炼方法中,还讲究意念,一种心理和意识方面。这是一个复杂的领域。可以说,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。从传统的人体养生来说,形体和心理都讲究。

中医和气功有交叉的部分。在明代李时珍的《奇经八脉考》取自于两部分的素材,一部分是临床医疗实践,另一部分就是气功养身锻炼的体验。

在气功中也借鉴着中医的语言和术语,以“任督二脉”为例,气功锻炼和中医都用到了这个术语,气功也要求人的形体上保持脊柱中正。

即便气功中有“任督二脉”这个概念。但张建斌还认为,中医中的“任督二脉”更加具体,两者有着明显的分界点。在中医临床诊断疾病的时候,医生更容易把“任督二脉”具体化,具体到每个患者的症候中。张建斌举例说,比如患者任脉上的“中脘”穴出了问题,可以追踪到胃是否有问题,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。这种感觉有时候显得太抽象、概念化了,让人有些摸不着头脑。

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。也有网友质疑,人体是由肌肉、骨骼、血管、神经等组成的,在迄今为止的解剖学研究中,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、神经的分布都不符合。那会不会是因为目前技术手段还不够发达,发现不了实际上存在的经络呢?

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、病理现象的概括的表述方式。经络的具体内涵是存在的。比如“督脉”中包含脊柱,这就是经络的一种展现方式。可以说经络从一开始就不是解剖的概念,是从疾病的表现,人体各个部位病症的相关性,从很多具体的病症表现中提炼出来的。古代临床医生都比较关注“经脉病候”,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”,按着这种思维和思路,估计一万年以后,还是没有答案的。古人描绘的经络图,其实是概念图、示意图而已。