

我国传统中医针灸技法已传播至183个国家和地区,国外研究步伐正在加快,从业人员超过30万,目前应用范围还在扩大——

古法针灸演绎的现代故事

本报记者 韩 霁



2月17日,周五,北京中央商务区(CBD)的高楼群中,人们行色匆匆。当记者走进位于光华路上一个闹中取静的小区大厦顶层艾灸馆时,顿感与喧闹的街区相隔开来,艾香氤氲、音乐舒缓,精神也随之放松。这家艾灸馆约300平方米,5个房间,放置10张艾灸熏蒸床,可提供熏蒸、按摩、中药贴敷、艾灸整套保健服务。经营这家艾灸馆的庞建宁大夫自我介绍是“马氏”艾灸的传承人,师从名医。“我们每天大约接待10位至20位客人,来之前需要预约,一次费用300元左右,客人以高收入人士居多。”庞建宁说。经常来这里做艾灸的刘女士在附近上班,工作间隙常来这里放松:“长期伏案,颈椎不好,来这里做了一段时间效果很明显。”她还把朋友家人也介绍到这里。2011年庞建宁来北京创业前已经在深圳干了14年艾灸,他告诉记者,现在热衷于艾灸的人越来越多,他的客人主要以改善睡眠、缓解腰颈肩疼痛、抗疲劳等问题为主。针灸的用途现在已远不止这些。“感冒不一定要输液、用抗生素,扎个针、放点儿血、拔个罐,也可以很快解决问题。”世界针灸学会联合会主席、中国针灸学会会长刘保延向记者介绍针灸的适用范围,“中医科研院针灸研究所用针刺的方法和灸法治疗卵巢早衰,现在病人很多。每天限号80个,还是有很多人挂不上号。现在全国已建立了针灸治疗卵巢早衰联盟,目前有几十家单位加入”。仅在北京,像庞建宁这样的灸疗馆就有300多个,分布在城市的大街小巷。工作之余,做个按摩、拔个火罐、做个艾灸,成为不少人的选择。

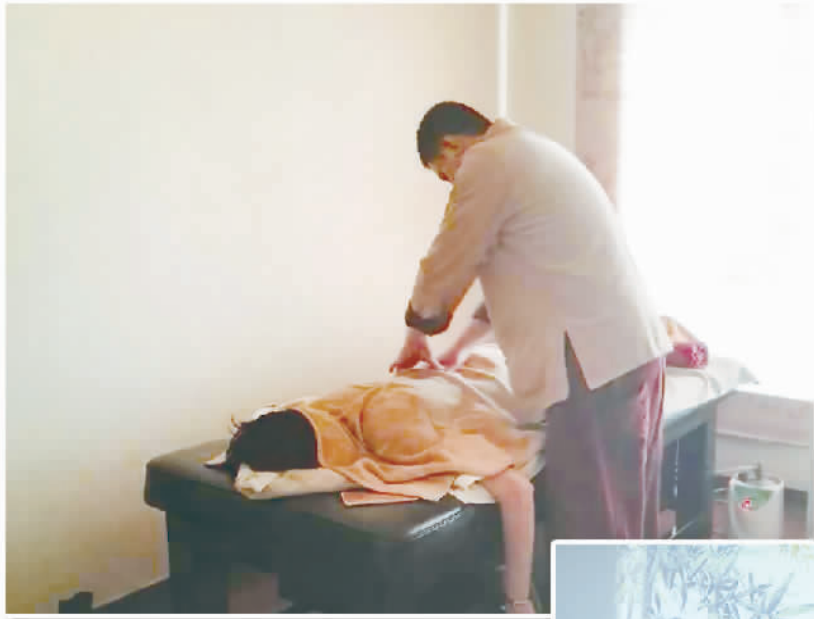
谁在做?

“针灸最缺的就是人,针灸方面的专业人员太少了。”刘保延更关心针灸人员的培养。他认为,现在针灸人才的培养有很大问题。针灸培养至少应该分成两个层次,一个是医生层次,一个是技师层次。现在培养的人基本上都在医生这个层次,技师这个层次非常欠缺。原来针灸、拔罐、贴耳洞、取针都是护士做,实际上这些工作都应该由技师去做,但我们缺乏这方面的人才。从针灸人才培养看,在我国,要成为一名针灸医生,需要经过大学5年的正规教育,再加上3年的硕士阶段。目前在医院里从事这方面工作,硕士学历都不行,必须是博士,加上3年博士学习,总共需要11年的培养。在国外,针灸师相当于技师,一般需要1000多个学时的培训学习,少的300多个学时,通过考试,就可以拿到执照。国外的针灸师是可以扎针的,但我国法律规定,只要是破皮进入人体的诊疗方式,必须是医师来做。正是由于门槛高、要求严格,我国这方面的从业者缺口很大。

庞建宁在深圳时参加了由市里卫生部门组织的考试,在北京执业。由于没有专门的艾灸从业资格证,现在所持有的还只是按摩师证。“在国内,中国针灸学会目前注册的2万多人,都是医生。实际上,在医院这个层次上从事针灸的人员,有四五万人。在民间的健康服务业中,使用针灸、拔罐、刮痧的人员大有人在,实际数字远大于统计数据。”刘保延介绍。记者了解到,世界针灸学会联合会已成立30年,到现在为止,有192个团体会员,涉及53个国家和地区。初步统计,目前,国际上有183个国家和地区使用针灸疗法,涉及针灸人员近30万人。



在里约奥运会上,美国游泳运动员菲尔普斯身上的火罐印记,引起了世界上对中医适宜技术的关注,针灸更是其中被认可程度最高的一项。世界卫生组织在2014年至2023年的传统医学战略报告当中,通过对120个团体会员调查显示,其中103个国家都使用针灸,20多个国家有针灸立法,18个国家把针灸纳入医疗保险。针灸在所有传统和替代医学中使用最广泛。现在针灸已经传播到183个国家和地区,正在为全世界人民的健康服务。在发达国家,针灸以其明显的疗效和



上图 庞建宁正在自己的艾灸馆为顾客按摩。抽空接受按摩、针灸等保健服务已经成为很多上班族的休息方式,在北京就有300多家针灸馆。

下图 在中国中医科学院针灸所的展厅,陈列着我国历代教学所用的“铜人”,已成为珍贵文物。 韩 霁摄



右图 针灸也在走向智能。图为不久前面世的“华夏中医药针灸智能系统”,可以用于家庭保健。 韩 霁摄

谁在用?

针灸“走出国门”后,正在发生很多变化。刘保延根据世界针灸学会联合会掌握的情况分析认为,现在国际上针灸出现了一些明显变化。以前使用针灸主要集中在个人诊所,现在已经开始从诊所走向医院,很多大医院的补充替代医学中心里都有针灸,不仅治疗痛症、神经系统疾病,还用在生殖系统疾病、肿瘤上。另一个趋势就是从临床研究逐渐向基础研究深入。以前国外对针灸质疑居多,现在不少国家已开始加入到研究行列,国际上的针灸临床研究报告也逐年增加。包括专门从事脑功能成像的团队、研究细胞分子的团队都开始关注针灸。还有一个趋势是立法方面,国外在针灸方面的立法比中医要多很多。不少国家认为针灸和中医是两回事。从原来的没有人管、非法,到现在已经有了立法,使用针灸这种趋势很明显。中国中医科学院针灸研究所研究员黄龙翔介绍,美国军方把针灸作为美国士兵战时保健的装备。“我们把美国的主研人员请到针灸研究所来介绍他们的研究

延伸阅读

习近平主席年初在瑞士访问期间,将一具用于针灸教学的铜制人体模型,作为礼物赠送给世界卫生组织。“国礼”铜人将更多目光吸引到针灸这项古老的中医技法上。铜人在古代主要用于准确找取穴位。因为仅仅用文字去表述腧穴部位难以做到准确,历代在制定针灸国家标准时都要配上图或者立体的三维模型。唐代名医孙思邈就提到,针灸取穴要取得准,不能离开图。由于针灸铜人是作为国家标准统一推出的,是针灸规范化、标准化的一个证据,对针灸以及中医发展产生了很大

影响。在治疗战争焦虑症方面,他们发现耳诊很有用。”

国外比国内更重视针灸针具的改良。刘保延曾经在日本专门参观过青林针厂,印象深刻。“那是个很小的厂子,都是机器人操作,该厂生产的针灸针数量已经占据全世界针灸市场半壁江山。”2016年11月份,世界针灸学会联合会 在日本召开世界针灸大会,有2000多人参加。让刘保延意外的是,参会人员绝大多数都是西方人。“这是很大的变化,针灸已经不是华人的专属。”西方对针灸的理解完全不同于我们的方法和理论,很多人提出“西方针灸”,阐述西方针灸理论。无论是器具方面、研究方面,还是应用范围,国外开拓了很多针灸的新领域,甚至做得比国内还好。这种趋势对针灸发展来说,是难得的机遇,但是对我国作为针灸发源地提出了严峻挑战。走向世界后,对针灸的研究应该站到新起点上。

谁在变?

如果说简、便、验、廉是中医的优势和吸引力所在,国外情况却并非如此。中国针灸学会副秘书长刘炜宏介绍,目前针灸

在西方发达国家的使用范围和接受服务的人远远超过经济落后的国家和地区。国际上使用针灸最普遍的是美国、英国这样的发达国家。在很多国家,针灸没有被纳入保险,而且费用不低,所以更容易被高收入阶层和对健康保健要求高的人群接纳。除了保险,其中还有一个原因,就是对医源性疾病、药源性疾病的认识问题。越是发达国家,对医源性疾病、药源性疾病的认识越清楚,越追求自然疗法和绿色疗法,针灸恰恰能在这方面满足需求。所谓医源性疾病,刘炜宏解释,“就是在医院里产生的疾病,比如在治疗过程中产生的副作用、抗药性”。刘保延介绍,针灸在国外的第一大应用是各种痛症。美国的医疗指南中推荐38种针灸治疗,大部分都是治疗各种痛症为主的。“还有一些是西医治不好的病,像过敏性鼻炎、妊娠呕吐,以及肿瘤放疗化疗以后的副反应等,因此针灸治疗广受推荐。”除了医疗领域,针灸在国外的非医疗领域,像疲劳缓解、运动员快速恢复体力、美容等方面也很热门,并广泛应用于治疗紧张、抑郁类疾病。针灸的治疗范围,正在从疼痛类疾病向非疼痛类疾病延伸。

从国礼看针灸标准化

韩 霁

影响。它也成为针灸学的一个象征,甚至被认为是中医的标识。韩国和日本根据宋代标准也绘制了铜人图、仿制铜人,还被尊为国家的国宝、重要的文化财产。今天的针灸教学上使用的针灸模型,是对古人针灸铜人的继承和发扬,在针灸教学中发挥着不可替代的作用。最早的宋代铜人有354个穴位,穴位数量是根据国家标准规定的,每个朝代的国家标准穴位数有所不同,今天的标准是361个。针灸之所以发展到有183个国家和地区都在使用,很大程度上跟早期对其重视的标准规范分不开。

现在的针灸穴位虽然也有增减,基本上与原来出入不大。我国在中医药方面的国家标准有30多项,其中有28项是针灸标准,针灸的国家标准占整个国家标准的85%以上。针灸为什么要强调标准化、规范化?怎样将二者结合起来?刘保延认为,穴位的定位、命名、主治范围是一定的、统一的。根据自己的经验学习不同穴位、不同组合的时候,是可以个体化的,这两方面不矛盾、不冲突。只有把这两个方面有机结合起来,中医针灸才可能应用得更好。

传统医学不是压箱宝

雨 齐

前些时候,维基百科把针灸列为“伪科学”词条。究其原因,很重要的一点,就是在国际科学界和国际科学舞台上,国人还缺少话语权,缺乏需要更有说服力的研究成果。不仅如此,国外甚至提出了“西方针灸”的概念,在理论研究上出现独树一帜的趋势。显然,国外的一些研究成果其创新性已经超过国内。更让人感到意外的是,就连针灸用的针具我国现在大多都要依靠进口,足见我国在研究、应用、针具制造方面亟待加强。

一方面,我们为针灸走向世界、惠及更多民生感到欣慰,为针灸这种中医传统疗法受到全世界认可而振奋。另一方面,作为发源地国家,也应秉持奋发有为、减少争议、加强研究的态度。“民族的”成为了“世界的”,必然是很大进步,让“民族的”领先成果惠及更多民生,更是我们应该作出的贡献。毕竟,我们有几千年传承的经验,不能让这些宝贵资源仅仅成为压箱宝。对待传统医学我们更加需要唯实的科学态度,让古老医学利用现代技术焕发新生机。在科技如此发达的今天,坚守已不够,研究正当时。



经过近24小时的舟车劳顿,16岁的柏昊源终于从河北沽源回到了江苏常州,可他的心却还停留在北方广袤的雪地上。柏昊源的手机里存着不少壮观的冰雪照片。回味在雪地里“玩嗨了”的时光,他觉得一切付出都是值得的。这个冬天,这位追风少年第一次来到张家口市体育局、沽源县人民政府共同承办的全国青少年“未来之星”冬季阳光体育大会河北分会场,代表江苏队参加五人制雪地足球比赛。这也是江苏首次派队参加冬季阳光体育大会。

本报记者

韩秉志

“千里冰封,万里雪飘”。对于长期生活在南方的青少年来讲,冰雪非常有吸引力。虽然天气寒冷,但是柏昊源和他的队友们对比赛的热情丝毫不减。司职前锋的柏昊源在比赛中一共打进了9粒球,帮助江苏队勇夺冠军。

在雪地上踢球还是第一次。相比在普通场地踢球,雪地踢球更滑,一些平时可以使用的技术动作,在雪地上不太好实现,但总的来说雪地足球确实别有一番乐趣,回味无穷。”柏昊源说。随着北京2022年冬奥会脚步的临近,青少年冰雪体育越来越受到重视。一系列国家级和省级青少年冰雪体育活动轮番上阵,这既是有关部门的“有意为之”,也有“水到渠成”的必然性。在主动与必然之间,我国深厚的冰雪运动底蕴和蓬勃开展的冰雪活动形成的“磁场效应”正在显现。“阳光体育大会的前身是小型冬令营,但现在已逐渐发展成冬季全国性青少年大型综合类体育活动,且社会关注度一年高过一年,内容更丰富,效应更明显。”国家体育总局青少年体育司司长刘扶民说。不过,类似冬季阳光体育大会这类体验式活动,只能让更多青少年对冰雪运动有基本的认识和兴趣。要提升热度,还需在当地有开展冰雪运动的场所。柏昊源坦言,在家乡,由于硬件设施欠缺,平时很难参与冰雪运动,想长久保持热情确实很难。

2016年11月份,国家体育总局等四部门联合下发的《冰雪运动发展规划(2016—2025年)》明确提出,到2025年,要实现直接参加冰雪运动的人数超过5000万人,并带动3亿人参与冰雪运动,冰雪产业总规模将达到1万亿元。这其中,青少年既是未来冰雪运动的主力军,更是整个冰雪事业“金字塔”的基础。无论是发挥冰雪资源和传统优势,实现“3亿人上冰雪”的目标,还是发展冰雪产业和体育产业,都需要把青少年群体这个底座做牢做实做好。

在北京市滑雪协会主席李晓鸣看来,青少年亟需多方位了解冰雪知识,打好理论基础。“具体来说,大到各个项目的介绍,小到具体如何穿脱冰鞋、雪服,这些常规性、普及性知识需要专业人员进校园讲解,只有掌握了这些基本知识,上冰雪才有它的真正意义。”开设培训课程,或许是维持青少年冰雪热情最重要的方式。如今,包括上海、广州在内的众多南方城市,不少冰场正在为周边学校提供冰上课程。一些地区甚至开始对深入发展青少年冰雪体育作出制度性安排。不仅如此,在互联网推动下,不少滑雪公司纷纷推出移动端滑雪服务。线上以“内容+社交”为模式,线下则注重滑雪培训,依托用户数量尽可能覆盖更多滑雪爱好者群体。

根据国家体育总局数据,青少年每周参加1次及以上体育锻炼的人数占比为94.6%,在校外参加体育锻炼中接受专业指导的比例达到了84.6%,可见体育培训市场潜力巨大。在当下轰轰烈烈的市场运作中,体育培训需要更为精细的教育理念支撑。只有教育与市场共同进步,体育培训才更具现实意义。专家指出,对硬件设施要求更加苛刻的雪上项目,建设和管理成本很难依靠简单的社会投资完成,要在更多的地方普及冰雪项目,还需要政府与社会力量形成合力,支持学校与社会培训机构合作开展冰雪运动教学活动。可以预见,随着制度红利持续释放和市场培育日趋成熟,在接下来的每个冬天,都会有很多像柏昊源这样的青少年能够与冰雪零距离接触,在赏冰乐雪中锻炼身体、磨练意志,体验学习和运动的乐趣。

