

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：任督二脈通了嗎？淺談穴道與針灸

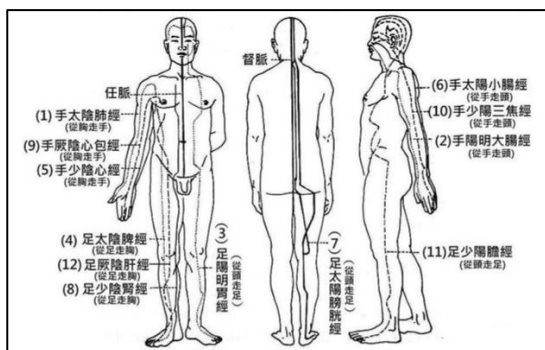
摘要：武俠小說中，主角們常用點穴的方法治療傷痛、擊退敵手，但點穴真的如此神奇嗎？穴道又是什麼呢？我們將會簡單介紹穴道以及針灸治療法。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

穴道是什麼？

穴道是電位、電能最高的皮下電場區，通常隱在肌肉、骨骼、肌膜間的縫隙中，若此區域被撞擊或破壞會引起痠、痛、腫、脹、麻等症狀，甚至產生組織、器官、循環的不適，嚴重可能導致殘疾、衰竭、窒息，及死亡等等。

人體總共有十四條經絡，分別為十二正經加上前面的任脈和背面的督脈，共三百六十一個穴道。此外還有所謂「經外奇穴」一雖不在十四經絡上，但治療上具良好效果，例如：董氏奇穴、阿是穴.....等。



十四經絡分布圖

那麼武俠小說中靠點穴將人定住無法動彈真的能做到嗎？

答案是有可能的，不過找到正確穴位以及拿捏力道十分困難，要如小說中神乎其技幾乎不可能。儘管如此，我們仍可以透過對穴道進行按摩、針灸來刺激穴道，讓肌肉恢復彈性、控制

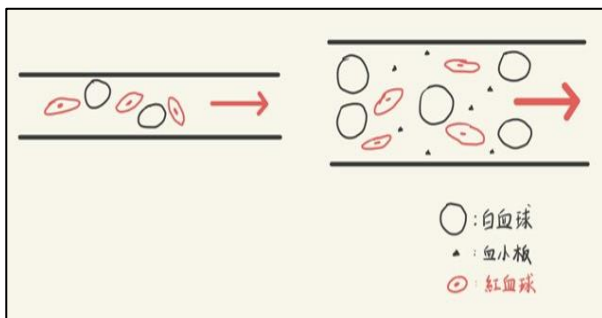
細胞電位、改善內分泌，以遠治病情。

針灸

針法：用拋棄式不鏽鋼針針入人體穴位。

灸法：利用艾草粒溫熱散寒的功效，將其燃燒後置放在穴位處。

中醫認為經絡負責運送身體的氣、血，是維持體內器官平衡的重要關鍵，若是堵塞會造成身體異常，解決方法便是「打通」。用西醫的角度去看，針灸刺激穴道引發內泌素分泌，引起局部發炎反應，「打通」血管，血管擴張後引入更多新鮮血液，為患處帶來修復組織所需的營養物質，也帶走溶體產生的廢物。



發炎反應前後血管情形對照圖

左圖為發炎反應前，血流量較小；
右圖為發炎反應後，血管擴張，血流量較大



實際針灸圖

針入不鏽鋼針後，用艾草等中藥的蒸氣薰患處

結論

儘管穴道是什麼在西醫界仍未有個確切定論，但無法否定穴位刺激的醫療效果。雖然我們無法實現武俠小說的情節，但生病受傷時，中醫的針灸之法也不失為一種治療選項。

參考資料

- 1、[【慧聊養生】揭祕武俠小說點穴奇功 | 經絡 | 穴位 | 中醫 | 大紀元 \(epochtimes.com\)](http://epochtimes.com)
 - 2、[各式針灸原理大公開，5 種不同針具、不同效用 \(pinmed.co\)](http://pinmed.co)
 - 3、[穴道※帶你了解穴道 | 電影演的都是真的!?\(time2sleep99.com\)](http://time2sleep99.com)
 - 4、[中醫之謎 - 針灸的原理 \(meichao.com.tw\)](http://meichao.com.tw)
 - 5、[針灸會痛嗎？針灸原理與 6 大作用 輔助癌症、憂鬱與婦科治療 - 療日子 HealingDaily -健康新聞](http://HealingDaily)
 - 6、[什麼是穴道？ HEALTH KEYWORDS \(#健康關鍵字 | EP57\) - YouTube](https://www.youtube.com/hashtag/healthkeywords)
 - 7、[【看中醫】20150620 - 穴道的奧秘 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=20150620)
- 十四經絡分布圖、簡明【十二經脈】循行路線 @ 老玩童玩老童玩 :: 痞客邦 :: (pixnet.net)

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖