



早在《黄帝内经》中,针灸的理论体系便已初步成形,这是中医对人体经络最早的系统思考。针灸由“针”和“灸”构成,几千年来,人们利用金属针具或艾炷、艾卷,在人体特定的部位进针施灸,治疗疾病,缓解病痛。时至今日,这一古老智慧正与科技共舞,与生活相融。

——编者

既疗身,亦养心

# 针灸

非遗

考古发现,早在新石器时代,人们就使用“砭石”治病,后逐渐发展为以金属针具刺入穴位的针法,和以燃艾温灸穴位的灸法。唐宋时期,针灸成为中医的重要分支,《针灸甲乙经》《铜人腧穴针灸图经》等典籍相继问世。到了明清,针灸技法愈加成熟,从宫廷到民间,无不流传“银针通气,手到病除”的故事。

如今,针灸正悄然融入当代文旅脉络,从“看一看”的观光,逐步转向“学一学”的参与、“悟一悟”的沉浸式体验。它不再囿于诊疗空间,而是成为一把了解中国文化的钥匙。

在甘肃灵台县张鳌坡针灸小镇,游客通过了解世界针灸医学鼻祖皇甫谧,感悟针灸的文化底蕴;在“中国药都”江西省樟树市

三皇里旅游休闲街区,中医药文化体验、药膳美食、非遗互动融为一体,游客不仅能了解“樟树中药材炮技艺”,还能体验艾灸和刮痧;在四川都江堰的“养生之旅”线路中,针灸与艾灸被纳入温泉康养、道家文化体验的一部分。

针灸的文旅融合,让这一古老技艺重新“入世”,成为人们感知身体、了解传统、理解东方智慧的载体,既疗身,亦养心。

插图:德德德  
撰文:冯语