

学术论坛

“精穴简刺”辨治腰痛

□王 闯

中医针灸施治之要义，在于明理辨证、精确取穴，绝非多穴堆砌、盲目施刺。古贤有训：“合理用药如用兵，得法则效如桴鼓；用穴亦同理，取穴精确则针到病除。”兵法有言“将在谋而不在勇，兵在精而不在多”，针灸之道重在“精”而非“多”。在临床之中，若辨证模糊、取穴杂乱、滥施针刺，即便遍体进针，非但难以祛邪疗疾，反而会耗损患者正气、壅滞经络气机，致使病情迁延加重，贻误诊疗时机。唯有审证求因、明辨病机、精择要穴、简针施治，方可“一穴通带、数穴安病”，实现随手见功、应针取效的临床效果。

古训启示

明代医学家李挺在《医学入门》中明确：“夫一针为妙，多则三五针，再多可耻。满身进针者可恶。”此言道尽针灸千古真谛，直指后世庸医乱针滥治之弊。针灸的主要功用，在于调畅气机、疏通经络、扶正祛邪，疗效依托于严谨的经络理论与病机辨析，绝非依靠穴位数量取胜。

良医治病，重在先“谋”而后刺。所谓“谋”，即细察整体病情、辨析经络归属、明确寒热虚实，而后精选要穴，简约施针。在确保疗效的基础上，精简配穴、减少针刺，既能直击病所，调和脏腑阴阳，减轻患者的刺痛感，顾护人体正气。这正是针灸“以人为本、治病护正”的宗旨。

笔者深耕临床，以辨证为先，以单穴妙刺为法，治疗多种腰痛，效果显著。

分经施治

病案一：太阳经瘀阻腰痛，委中穴放血立愈

患者李某，55岁，男性，彩票店店主，因弯腰拾物时闪挫致急性腰扭伤，致腰部俯仰不能，活动受限。两天来疼痛不减反增，听邻居介绍后，患者拄拐杖前来就诊。就诊时查体，患者左侧腰部有明显压痛点，按压时疼痛明显，活动受限。因该患者畏针，遂蒙面遮其视线，令其于站立位刺络放血。

笔者于患者腘窝委中穴处探寻充盈粗大的皮下络脉，采用三棱针精确点刺放血，排出暗褐色瘀滞恶血。在放血时，笔者嘱患者主动活动腰部，患者即刻腰背拘急之感尽消，俯仰、屈伸活动基本恢复正常。患者十分惊喜，离去时竟遑忘随身拐杖，行至门外方才察觉，又折返取回。

病案二：督脉气滞急性腰扭伤，刺人中穴速效止痛

患者杨某，25岁，男性，因搬举重物不慎闪挫腰部，突发剧烈腰痛。就诊时，患者症见腰部中下部疼痛明显，按压腰四、腰五棘突间疼痛明显，腰部无法弯腰屈伸，日常活动严重受限。辨证为外力闪挫致督脉气机骤然阻滞、经络闭塞不通。遂摒弃多穴配伍，仅取人中穴精确针刺，施术过程中嘱患者循序渐进活动腰部，逐步扩大腰部生理活动范围。随后，患者疼痛消失，腰部舒展轻松，活动自如。

病案三：少阳经阻滞侧腰痛，对侧阳陵泉穴一针缓解

患者王某，50岁，女性，因腰部剧烈疼痛，神情痛苦前来就诊。经查体，患者疼痛集中于腰部右侧，属于典型的少阳经气阻滞之证，证见腰部左右转动不利，侧屈受限，活动牵拉则痛感加剧。遵中医“左病右取，远道取穴”经典治法，选取左侧阳陵泉穴施针。

针刺入穴后嘱患者持续活动腰部，患者当即反馈痛感逐渐缓解，腰部僵硬拘急、活动牵制之感消除，躯体活动恢复灵活性。

病案四：肾虚失养劳损腰痛，取复溜穴固本除病

患者宁某，82岁，女性，常年腰部酸楚隐痛，俯仰屈伸不利，每遇劳累后症状显著加重。初诊为腰肌劳损性腰痛，细询病情，深究病机，患者自述腰部酸沉空痛，稍有不慎便腰痛如折，伴周身乏力、不耐劳作。辨证当属肾阴亏虚、肾精不足，腰府筋脉失于濡养所致虚性腰痛。

笔者舍弃常规通络止痛之法，专攻本源，改刺双侧复溜穴，以滋肾养阴、柔筋缓急、固本止痛。笔者针刺时嘱咐患者活动腰部，患者当即即觉腰部舒适轻快。次日，依原法再施治一次。经过多次治疗后，患者腰痛基本痊愈。

病案五：寒湿束络挛急腰痛，刺曲池穴祛风舒络

患者张某，35岁，男性，洗浴中心经营者，因蜷卧圈椅过久，寒湿之邪侵袭腰府，凝滞经络，晨起突发腰背僵硬疼痛，腰背拘挛紧张，屈伸不利，畏寒喜温，按压稍舒。患者去附近按摩店按摩、热敷后症状短暂缓解，旋即反复。笔者辨证为

风寒湿邪束表，经络气血凝滞，腰脊筋脉挛缩。遵古训“曲池穴专治腰背挛急之风”，遂单取曲池穴针刺施治。

施针后，笔者嘱咐患者反复舒展活动腰身，即刻腰背僵硬消散，筋脉舒展柔和，畏寒拘急、屈伸不利等症均获缓解。

穴理探析

腰痛病案，病因各异、证型有别、病机不同，所取穴位各有侧重，然皆以单穴简刺收获良效。腰痛为临床常见病，劳损内伤、外感寒湿、气机阻滞、肾精亏虚、经络瘀阻等皆可致病，病位分属“三阳”“三阴”及督脉，临证必须分经辨证，精准施治。

上述案例取委中穴、人中穴、阳陵泉穴、复溜穴、曲池穴等，分治不同证型腰痛，各有专属治疗机理。

委中穴为足太阳膀胱经合穴，古称“血郛”，自古便有“腰背委中求”之针灸要诀。足太阳膀胱经循行挟脊抵腰，布于腰背两侧，是维系腰部功能、传导腰部气机的主要经络，专攻太阳经气瘀滞、血络不通所致多种腰痛。

凡腰背两侧僵硬酸痛、俯仰不利，久坐、弯腰劳作后加重，甚则牵拉下肢后侧酸胀麻木，无论急性气滞血瘀、经络瘀阻腰痛，或者日久劳损、反复迁延的慢性腰痛，通过委中穴针刺通络或三棱针点刺放血，均可直达病所，疏通太阳经，化解瘀血、疏通经络、解痉止痛。

人中穴隶属于督脉，督脉总督一身之阳，贯通整条脊柱，是脊背阳气输布、经络通行的主要枢纽。凡外力闪挫、气机闭塞所致督脉阻滞、阳气不通、引发的腰背正中刺痛、僵硬强直、弯腰俯仰、左右转侧严重受限等症，多见于急性腰扭伤、突发性气机痹阻。

针刺人中穴可直通督脉，振奋一身阳气，疏通脊络闭塞，快速松懈督脉拘急，祛除正中腰痛，是临床治疗督脉型正中腰痛的特效单穴。

阳陵泉穴为足少阳胆经合穴，亦是八会穴之“筋会”，主司全身筋脉疾病。少阳经脉循行腰侧、肋肋，正对应腰部单侧病变，治疗少阳经气闭塞、筋脉拘挛引发的侧腰痛。

此类腰痛患者多表现为腰部单侧固定疼痛，转身、侧屈、弯腰牵拉时痛感骤增，活动受限明显。针刺阳陵泉穴可疏泄少阳壅滞气机，舒缓周身筋脉挛急，疏通经络瘀阻，为单侧腰痛、筋脉拘痛之要穴。

复溜穴为足少阴肾经经穴，中医立论“腰为肾之府”，肾主骨生髓、输布阴精、濡养腰脊筋骨脉络。

针对肾精亏虚、肾阴不足、腰府筋脉失于濡养所致顽固性虚性腰痛，症见腰部酸软空痛、动辄腰痛如折、腰背僵硬反折、屈伸艰难，兼体倦乏力、不耐劳作等症，常规通络止痛穴位治标不治本，收效甚微。

针刺复溜穴可滋肾养阴、填精益髓、生津柔筋，从根源补益肾之虚损，濡养腰脊筋脉，根除肾虚所致筋脉拘急、腰府隐痛、沉疴反复之弊。

曲池穴为手阳明大肠经合穴，阳明经为多气多血之经，可调周身气血、濡养筋脉、解痉缓挛、祛风散邪。古针灸歌诀记载：“腰背若患挛急风，曲池穴一寸五分功。”

曲池穴专攻外感风寒、寒湿侵袭、劳损日久所致筋脉挛缩型腰痛，对应症见腰背肌肉僵硬痉挛、拘挛不舒，畏寒怕冷、得温则缓、遇寒加重，按摩擦数仅能暂缓症状、容易反复。针刺曲池穴，可以宣通周身阳明气血、驱散外感风寒湿邪、松懈腰背肌肉挛急，快速舒缓僵硬拘紧之腰背，恢复筋脉舒展之性。

腰痛证型繁杂，可分为太阳经瘀阻、督脉气机闭塞、少阳经气滞、肾虚筋脉失养、风寒湿邪致筋脉挛急、病机不同则病性、病位迥异，取穴自然也各不相同。

临床施治切忌一概而

论，刻板套方与套穴，机械施治。医者唯有掌握经络循行规律、深谙脏腑病机、精通辨证溯源，临证灵活变通，方能以简驭繁，凭单穴妙刺治疗顽疾，以少穴精刺起沉疴。

临证守戒

腰痛的病机复杂，虽然多数为经络气滞、瘀血阻滞、筋脉失养、外感寒湿所致功能性疼痛，可通过针灸精穴简刺快速取效，但是临证务必谨记“先辨病、后辨证”，先排除器质性危重症，再针灸施治，不可一味依赖针灸、盲目施治。

临床接诊腰痛患者，若见腰痛伴夜间静息痛、持续低热、体重骤降、外伤后持续性剧痛、下肢进行性麻木无力、间歇性跛行明显、二便功能异常，或老年患者无诱因突发剧烈腰痛，需要优先完善腰椎影像学、血液及相关专科检查，排除腰椎骨折、脱位、椎体肿瘤、骨结核、椎管严重占位、强直性脊柱炎、内脏放射痛等器质性腰痛。

对于单纯经络气机失调、筋脉劳损、外感寒湿、急性闪挫所致功能性腰痛，方可运用上述“分经简刺、单穴速效”之法施治。

若忽视筛查，“见痛就针”，易掩盖严重原发性疾病病情，导致漏诊、误诊，贻误治疗时机。故临床针灸治腰痛，应辨证求精、取穴求简、查病求严。针灸以调气止痛，检查以排除重症，标本兼顾，方为稳妥严谨之临床诊疗之道。

综上所述，针灸治病之精髓，在于“明理溯源、辨证为先、精穴简刺”。

临床当摒弃满身乱针、多穴堆砌的陋习，恪守古圣医训，以辨证为本、以精穴为要，力求取穴少而精确、施针稳而速效。这样既可顾护患者周身元气，避免滥针耗正之弊，又能直达病所、祛邪除根。同时，严谨筛查器质性病变，做到“治病无疏漏、施治有准则”。

（作者供职于郑州市福华街社区卫生服务中心，本文由乔晓娜整理）

诊疗感悟

失眠是临床常见的睡眠问题之一，主要表现为入睡困难、或睡而易醒，醒后难以再次入睡，甚至彻夜不眠。长期失眠可影响人体的正常生活与工作，并增加罹患多种疾病风险。

失眠属于中医学不寐范畴，其病因病机复杂多样，多因情志所伤、饮食不节、劳逸失调、久病体虚等因素导致脏腑机能紊乱。其病机总属于阳盛阴衰、阴阳失交，一为阴虚不能纳阳，二为阳盛不得入阴；病位主要在心，涉及肝、脾、胆、胃、肾等脏腑，临床证型主要分为肝火扰心证、痰热扰心证、胃气失和证、瘀血内阻证、心脾两虚证、胆气虚证、心肾不交证等。

《辨证录》记载：“心气通于肾，而夜能安；肾气通于心，而日亦安也；心肾交而昼夜安。”说明心与肾在人的睡眠中发挥着重要作用。心主血脉，心藏神；心为阳脏而主通明，心气下降。肾藏精，主生长发育、生殖与脏腑气化，肾主水，主纳气；肾主蛰守位，肾气上升。心与肾的关系，主要体现在心肾相交，包含心肾之火水既济、精神互用、君相安位。心肾相交不仅维持两脏之间正常生理功能的协调平衡，还能保持机体的正常生命活动。若此种平衡被打破，则导致心肾失交，进而引起不寐等各种疾病。

心肾不交型失眠，主要表现为夜晚难以入睡，甚至彻夜不眠，心中烦乱，头晕耳鸣，潮热盗汗，男子梦遗（女子月经不调），健忘，口舌生疮，大便干结，舌尖红少苔，脉细。治宜交通心肾。

涌泉穴始见于《黄帝内经·灵枢·本输》，其中记载：“肾出于涌泉，涌泉者，足心也，为井木。”涌泉穴位于足底，足趾屈曲时，约当足底（去趾）前1/3凹陷处，为足少阴肾经之井穴。其具有滋阴降火、开窍宁神、纳气降火、交通心肾等作用，主治头痛、头晕、目眩、失眠、咯血、咽喉肿痛、喉痹、大便秘、小便不利等。涌泉穴既可针刺、按摩，亦可外敷、艾灸，现代临床还可以进行穴位注射。

艾灸涌泉穴，通过穴位本身及经络系统的联络沟通之效，可滋阴降火、填精益髓、引火归元，使心肾交通，从而达到治疗心肾不交型失眠的目的。

操作方法：先以温水浸泡双足约10分钟，擦干后取仰卧位，露出双脚。取清艾条1支，一端点燃，缓慢靠近涌泉穴，距离皮肤约3厘米，以感觉温热舒适、不烫为宜。每侧穴位各灸10分钟~15分钟，灸至皮肤微红为度；每日1次，7天为1个疗程。

注意事项：施灸前，医者应确保环境通风，避免烟雾过浓。艾条与患者皮肤的距离应适中，避免烫伤。在施灸过程中，如果患者感到不适，应立即停止。艾灸结束后，患者应注意保暖，避免受凉。艾灸期间，患者饮食宜适量，避免过饱，并保持情绪稳定。

（作者供职于虞城县中医院）

征 稿

您可以谈谈自己的看法，说说您对中医药发展和中医教育的建议和意见，写一写关于中医药现状与问题的文字……《中医人语》《学术论坛》《诊疗感悟》等栏目真诚期待您的参与！

联系人：徐琳琳

投稿邮箱：xulin.lin@qq.com

传统方剂的现代应用解析六十八

三子养亲丸

□付中华

制图：徐琳琳

民间素有“痰生百病，气逆则喘”之说，三子养亲丸便是针对痰壅、气逆、食滞的经典中成药。三子养亲丸药简力专，仅由3味种子类中药材配伍而成，温肺化痰、降气消食并举，肺胃同调，标本兼顾，尤其适合老年患者痰多咳嗽、胸脘痞闷、食积难消之证，组方精妙，药味精简，在临床应用范围广泛。

方剂溯源

三子养亲丸源自明代医学家韩懋所著《韩氏医通》中的三子养亲汤。此方诞生之初，本为韩懋孝敬年迈双亲而创制，故名“三子养亲”。老年人脏腑机能衰退，脾胃运化无力，饮食停滞则聚湿生痰，痰浊上壅于肺，肺气失于肃降，多见咳嗽喘逆、痰多胸闷、纳差腹胀等症。老年人体质偏弱，不耐峻猛攻伐之剂，韩懋有感于此，精心筛选3味种子类中药材，制为汤剂，药性平和，可代茶频服，不伤正气，专为高龄患者痰气交阻之证而设。

三子养亲丸与多数复方制剂不同，临证可随病情轻重变换君药和臣药：痰浊偏重者，则白芥子为君药；咳嗽明显者，则紫苏子为君药；食积腹胀显著者，则莱菔子为君药。原方以3味中药材微炒切碎，绢袋包煎，代茶饮用。后世医家传承此方，将汤剂改良为丸剂，制成三子养亲丸，方便携带与长期服用。

数百年来，三子养亲丸被历代医籍收录，流传至今，是中医化痰降气方剂的代表，也是中医教学与临床不可或缺的经典名方。从古代汤剂到现代丸剂，剂型虽然发生变化，但是组方与功效一脉相承，持续在临床发挥作用，传承着中医药“敬老护疾”的人文温度。

成分解读

三子养亲丸中的白芥子、紫苏子、莱菔子各司其职，相互协同。

白芥子，味辛，性温，归肺经、胃经，能温肺豁痰、利气散

结、通络止痛。白芥子辛温走散，善搜剔肺中深层寒痰，化解黏腻顽痰，开通胸膈壅滞，适用于寒痰伏肺、痰多清稀、胸痞满闷。

紫苏子，味辛，性温，归肺经、大肠经，擅长降气化痰、止咳平喘，兼能润肠通便。紫苏子质润，可肃降上逆之肺气，平复咳喘，引导痰浊下行；同时，润通大肠，肺肠同调，腑通则肺气更易肃降，适用于痰壅气逆、咳嗽气喘，兼见肠燥便秘者。

莱菔子，味辛、甘，性平，归肺经、脾经，兼能润肠通便。食积除根。莱菔子入脾经、胃经，能消积导滞，解除脘腹胀满、食少难消，阻断食积生痰之源；同时，降肺气，化痰平喘，实现肺胃同调，杜绝痰浊反复。

三药配伍，白芥子豁痰，紫苏子降气，莱菔子消食。一药主攻伏痰，一药专降逆气，一药重在消积。“痰、气、食”同调，使痰化、气顺、食消，胸膈痞闷、咳嗽痰多诸症自解，共奏温肺化痰、降气消食之功。

功能主治

三子养亲丸具有温肺化痰、降气消食的功效，主要用于痰壅气逆食滞证。症见咳嗽喘逆，痰多色白、痰质清稀，胸膈痞满，喉中痰鸣，食少难消，脘腹胀闷，舌苔白腻，脉滑。

现代研究

现代药理研究人员发现，三子养亲丸具有镇咳、祛痰、平喘、抗炎、调节气道高反应等作用。白芥子可促进气道分泌物排出，稀释黏痰；紫苏子能舒缓支气管平滑肌，减轻气道痉挛，

抑制气道炎症；莱菔子可调节胃肠道动力，改善胃肠积滞、腹胀，同时减轻全身炎症反应。

三子养亲丸可减轻气道黏膜水肿，降低气道炎症因子释放，改善肺通气功能；同时，调节胃肠道蠕动，减少因饮食积滞诱发的痰湿内生。

此外，三子养亲丸还具有调节脂质代谢、改善痰湿体质的作用，对痰湿型代谢紊乱有一定调节效果。三子养亲丸可以以多靶点、多途径干预呼吸系统与消化系统，为临床应用提供现代药理支持。

临床应用

在临床中，三子养亲丸广泛用于呼吸系统疾病的治疗，兼顾脾胃痰湿相关病证。在内科，三子养亲丸常用于慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、顽固性咳嗽等，辨证属痰壅气逆、寒痰夹食者，改善咳嗽痰多、胸闷腹胀；在老年病科，多用于老年咳嗽、老年痰湿体质调理。老年人肺脾两

虚、食积生痰，此方尤为适用。

另外，三子养亲丸也拓展应用于痰湿型高脂血症、脂肪肝、功能性消化不良、辨证见痰多、胸腹胀满、舌苔白腻者。不少患者咳嗽反复，根源在于脾胃积滞，不断滋生痰浊，肺胃同调，方能减少咳嗽复发。三子养亲丸重在治标，痰消喘平之后，常需要配伍健脾益肺方药巩固疗效，防止痰浊复生。

用药方法

三子养亲丸多为棕褐色至灰褐色浓缩丸或水丸，味微辛、微苦。

剂型选择 市面上的三子养亲丸常见剂型有水丸、浓缩丸、颗粒剂。水丸，传统工艺，释放较快，适合咳嗽急性发作；浓缩丸，有效成分富集，体积小，服用量少，携带便捷；颗粒剂，溶解迅速，吸收快，适用于吞咽丸剂困难的老年患者。

用法用量 口服。水丸，每次6克~9克，每日2次；浓缩丸，每次6克，每日2次；颗粒剂，每

次1袋，每日2次，温水冲服。

患者在服用三子养亲丸期间，忌生冷、油腻、甜腻之物（肥甘厚腻之物易助湿生痰，加重咳嗽）。对白芥子、紫苏子、莱菔子任一成分过敏者，禁用三子养亲丸；过敏体质者，慎用三子养亲丸。

三子养亲丸药性温燥，阴虚火旺、干咳少痰、肺热黄痰者，禁用三子养亲丸；脾胃气虚、久咳肺虚者，不宜单独长期服用三子养亲丸。孕妇慎用三子养亲丸；有严重心肺疾病、肝肾功能不全者，以及儿童，均需要在医师或药师指导下使用三子养亲丸。

白芥子温燥，部分患者服药后可能出现胃部不适，建议饭后用温水送服，减少对胃肠道刺激。患者服用三子养亲丸期间，不宜同时服用滋补类中药（滋补药易敛邪留痰，阻碍痰浊排出，加重胸膈满闷）。

（作者供职于河南省人民医院）