

· 中医中药 ·

肾虚腰痛针灸疗法的辨证选穴概况

刘云平, 尹文仲*

(湖北民族学院, 湖北 恩施州土家族苗族自治州)

摘要: 目的 探讨针灸治疗肾虚腰痛的辨证及选穴方法的研究概况。**方法** 从万方、知网以“肾虚腰痛+针刺”, “慢性腰痛+针刺+研究”为关键词搜索近5年临床上有关针刺治疗腰痛的临床研究报道, 筛选出相关文献共60篇。**结果** 有27篇文献用到辨证治疗。主要辨证方法有: 病因辨证, 脏腑辨证, 经络辨证等; 主要选穴方法有循经取穴, 辨证取穴, 疼痛点取穴, 按时间取穴, 及创新取穴。

结论 临幊上辨证、选穴方法虽多, 但对腰痛辨证治疗的文献不多, 而既能提高疗效又能大范围推广使用的选穴方式仍值得进一步探讨。

关键词: 肾虚腰痛; 针刺; 辨证选穴

中图分类号: R274.34 **文献标识码:** B **DOI:** 10.19613/j.cnki.1671-3141.2018.72.109

本文引用格式: 刘云平, 尹文仲. 肾虚腰痛针灸疗法的辨证选穴概况 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(72):224-226.

0 引言

腰痛是因外感、内伤或挫闪跌扑导致腰部气血运行不畅, 或失于濡养, 引起腰部疼痛为主要症状的一种病症^[1]。又称“腰脊痛”。西医视腰痛为一组临床多见的症状, 病名可根据不同的病因, 病位, 病性而立。如腰肌劳损, 下腰痛, 慢性腰痛等。现今临幊上治疗腰痛的方法已有许多, 且疗效显著。针灸疗法疗效独特, 副作用小, 且避免了药毒性, 在临幊上深受腰痛患者欢迎^[2]。针灸的普遍运用, 长期的实践使针灸方法不断的拓展及创新, 针灸方法种类越来越多, 针灸的疗效颇受重视。针灸的疗效受多方面的因素的影响, 如针灸的方式, 针灸的时间, 针灸的选穴等。现对针灸治疗腰痛的辨证及选穴方法研究综述如下:

1 腰痛辨证方法

针灸治疗有其自身的诊治规律。除辨证论治外其还有辨病论治和辨经论治^[3]。针灸治疗腰痛虽经临幊不断实践治疗方法有所拓展, 但均遵循其规律。对腰痛进行辨证, 辨病及辨经, 根据不同分型, 进行分型论治^[4]。

1.1 病因辨证治疗

搜集的文献中有16篇用到病因辨证论治。关于腰痛病因古文献阐述颇多。元代朱震亨在《丹溪心法》中阐明湿热、瘀血、跌扑、痰积、肾虚为致使腰痛的主要病因。现临幊常根据病因将腰痛分为风湿型、湿热型、淤血型、寒湿型、肾虚型五型。同时临幊上也常可见到以病因辨证法指导选穴的病例。如杨辉^[5]在针灸治疗腰痛时就根据病因辨证方法将腰痛分型(风湿腰痛、肾虚腰痛、寒湿腰痛、湿热腰痛、瘀血腰痛), 并对各型提出相应的治则、治法、针灸选穴, 并附着临床验例证明疗效甚佳。廖庆华等^[6]收治56例腰痛患者进行分组对比治疗, 发现在常规针灸治疗的基础上实施中医辨证针灸治疗, 临幊疗效明显提高, 疼痛程度显著改善。其中试验组采用的即为病因辨证。

1.2 脏腑辨证治疗

搜集的文献中有3篇文献使用脏腑辨证治疗。早有古文提到腰痛与脏腑的关系。《四圣心源》曰:“腰痛者, 水寒而木郁也。……寒不能生木, 木陷于水, 结塞盘郁, 是以痛作。……水结冰澌, 根本失荣, 生气抑遏, 则病腰痛。”“腰者, 水之所在, 腹者, 土之所居。……癸水既寒, 脾土必湿, 湿旺木郁, 肝气必陷, 陷而不已, 坠于重渊, 故腰痛作也。”腰痛发生与肾肝脾联系密切。现今也有医者从脏腑辨证治疗腰痛。临幊上李贵先生以肝肾同治法^[7], 针刺百会、夹脊、命门、肾俞、肝俞、上髎至下髎, 委中治疗腰痛, 疗效显著。李秀娟等^[8]采用腹针疗法在腹部取穴(中脘穴, 下脘穴, 气海穴, 水分穴, 关元

通讯作者*: 尹文仲(1969-), 男, 湖北民族学院附属民大医院, 主任医师, 治未病。

穴, 外陵穴, 气穴, 气旁穴)针刺治疗肾虚型腰痛, 临幊疗效比普通针刺(肾俞, 大肠俞, 委中)显著。

1.3 经络辨证治疗

文献中有14篇运用辨经论治。经络在人体类贯穿上下, 沟通内外, 能够运行气血、联系脏腑, 调控整个人体功能。经络辨证是临幊上针灸疗法独具特色的诊治方法。

1.3.1 十二经脉

经络虽贯穿人体内外上下, 相互联系, 但不同经络为病, 引起的临幊表现也会不同。《素问·刺腰痛》曰:“足太阳脉令人腰痛, 引项脊尻背如重状……少阳令人腰痛, 如以针刺其皮中, 循循然不可以俯仰, 不可以顾……。”此篇分别详细阐述了足三阳经、足三阴经以及奇经八脉为病所致腰痛的相应临幊表现, 以及选取相应的腧穴及治疗方法。《灵枢·本输》云:“凡刺之道, 必通十二经络之所终始。”十二经脉是经络系统的主体。现临幊上常见到用经络辨证法将腰痛分型, 主要有太阳腰痛, 少阳腰痛, 阳明腰痛, 少阴腰痛, 厥阴腰痛, 太阴腰痛六型^[9]。刘本云^[10]用经络辨证治疗腰痛, 临幊结果表明采用经络辨证并循经远部取穴治疗腰痛可明显提高临幊疗效。

1.3.2 十二经筋

关于十二经筋, 《说文解字》云:“筋, 肉之力也”, 是可产生力量的肌肉。《素问·痿论》云“宗筋主束骨而利机关也”。针刺关节附近的肌肉、肌腱附着点, 可松解筋膜、舒缓拘急。傅文等^[11]运用关刺法以经筋理论选取手三里、阿是穴治疗肘腰痛, 疗效满意。李军霞等^[12]临幊上以经筋理论为指导, 采用经筋手法结合经筋火针治疗腰痛, 疗效显著。

1.4 其他

李千里^[13]用醒脑开窍法选取水沟、尺泽、肾俞、次髎、委中、太溪针刺治疗腰肌劳损型腰痛。所选的30例患者经针刺治疗后, 总有效率达96.67%, 疗效显著。说明“醒脑开窍”针法同样适用于腰痛治疗。Phebe Dharmawirya^[14]利用原络配穴法选取原穴太溪, 络穴飞扬, 及肾俞, 大肠俞, 次髎, 秩边, 委中针刺治疗非特异性下腰痛, 疗效较常规针刺组显著。

2 腰痛针灸治疗选穴

《针灸大成》曰:“故不得其要, 虽取穴之多, 亦无以济人。”强调取穴须得要领, 选穴需精当。临幊上因医者个人医术水平及临床经验不等, 现针灸治疗腰痛没有固定的处方。周德祥等^[15]检索古文中关于针刺治疗腰痛相关文献, 搜集从《黄帝内经》到《医宗金鉴》共32册, 整理总结出共用穴位78个, 其中被选用8次以上的穴位从高到低有委中穴(22次)、肾俞穴(21次)、环跳穴(16次)、昆仑穴(12次)、足三里(10次)、阳陵泉(8次)。本文筛选整理的60篇文献中, 治疗腰痛所选用的主穴中超过10次以上有: 肾俞40次, 委中39次, 大肠俞37次, 夹脊穴25次, 阿是穴19次, 环跳穴14次, 阳陵泉12次, 关元穴10次。关于取穴方法有以下几种。

2.1 根据经络取穴

也叫循经取穴。主要有两种,即体现“腧穴所在,主治所在”规律的循经近部取穴法,和根据“经脉所过,主治所及”规律所用的循经远部取穴法。

2.1.1 近部取穴

白世平^[16]临幊上针刺治疗腰椎间盘突出症时,在腰部局部选取八髎穴针刺治疗,镇痛效果显著。孙远征等^[17]选取腰背部疼痛处的督脉穴和相应足太阳膀胱经第一侧线背俞穴,采用沿皮循经透刺法从上而下针刺痛处,配合电针治疗慢性腰肌劳损。结果有效率为93.3%,显著缓解了腰痛。

2.1.2 远部取穴

吴志勇^[18]循经远部取穴针刺治疗腰痛,现针刺人中、后溪、悬钟,同时嘱患者带针进行适当的腰部活动,如前屈、后伸、下蹲、左右侧弯等,以带动腰部气血运行。1天1次,10天一疗程。治疗1个疗程后,临床疗效总优良率80.33%。罗万东等^[19]远部选取双侧后溪及悬钟,针刺后平补平泻治疗急性腰椎间盘突出症,总有效率为90.2%。结果说明针刺后溪及悬钟不仅对腰椎间盘突出症具有良好的镇痛效果,还可改善患者的功能障碍。

2.1.3 远近部结合取穴

是临幊常用选穴原则。郭永灿^[20]在近部取穴(夹脊穴,肾俞)同时选取远端委中、鱼际穴针刺治疗非特异性下腰痛,疗效显著。郑爽等^[21]认为情志不畅首先波及心,而后会使脏腑气机紊乱,气血不和。心藏神,调神针调节情志,神安则气血和,疼痛自消。以此选取远部神庭、本神、四神聪、百会、神门,及近部腰夹脊、肾俞、大肠俞针刺治疗慢性非特异性腰痛。结果临床疗效有效率为87.7%,VAS评分较治疗前明显降低,疗效显著。杨志峰^[22]治疗腰肌劳损型腰痛,先远部取穴后溪穴,在针刺的同时,结合适当的腰部运动。运动10分钟后取俯卧位,针刺近部穴位肾俞、膀胱俞、大肠俞,及远部委中。临床疗效表示后溪运动针法在改善腰肌劳损患者的腰部功能优于传统针法。

2.2 辨证取穴

周仲瑜等^[23]认为肾虚脉络瘀阻是导致腰肌劳损的主要病因病机之一。因此在临幊治疗上着重采用补肾祛瘀法。以此法选取膀胱经上肾俞、大肠俞、膈俞及委中穴,肾经上太溪、阴谷,胆经上悬钟穴,脾经上血海,大肠经上合谷穴,针刺治疗后与对照组(针刺肾俞、大肠俞、委中、腰阳关、阿是穴)对比。结果治疗后两组治疗均有效,而补肾祛瘀法选穴针刺治疗效果更显著($P<0.01$)。李祺巍^[24]认为腰椎间盘突出的根本原因在于肾气虚衰,治本则当补肾虚。因此自创补虚配穴法,临幊治疗中选取肾俞,大肠俞,命门,委中,膈俞,脾俞,足三里,承山,三阴交针刺治疗,不仅能够补虚,亦能调节气血运行。临幊观察中治疗效果较对照组(针刺肾俞,大肠俞,环跳穴,委中,承扶,风市,承山,昆仑,坐骨点)更显著。

2.3 根据疼痛位置取穴

2.3.1 压痛点

何茂松^[25]采用齐、扬针刺法针刺腰臀部的压痛点治疗腰臀部疼痛,较其他古法针灸疗好,总有效率97%。杨元庆等^[26]在采用传统针刺疗法基础上,加用电针阿是穴及其对应点治疗下腰痛,与对照组采用传统针刺治疗下腰痛对比。结果表示电针阿是穴组治疗效果及远期疗效均优于传统针刺治疗组。

2.3.2 病变腰椎节段

周国祥等^[27]选取病变腰椎相应节段,针刺其椎旁神经根,治疗腰椎间盘突出症效果与对照组常规针刺治疗对比。结果表示针刺病变腰椎节段的神经根和常规针刺均能改善腰椎间盘突出症患者的症状,但前者的疗效明显优于后者。石琤^[28]治疗腰椎间盘突出症选取L4~L5椎间隙患侧压痛最为明显处进针,体表位于L4~L5椎间隙患侧旁开1寸处,

治疗后其活动痛、静息痛、腰酸膝软及活动受限四个指标方面的疗效均优于中药组。黄建华^[29]选取与病变腰椎相对应的双侧夹脊穴温针治疗腰椎间盘突出症,同时还选有肾俞(双)、命门、腰阳关、环跳穴,再根据不同病变腰椎节段选取患侧阳陵泉(病变L4~L5者),患侧委中(病变L5~S1者),来温针治疗腰椎间盘突出症。结果表示其治疗效果明显优于单纯针刺组及口服腰痛宁药物组的疗效。

2.4 按时间选穴

不同时辰电针治疗腰腿痛患者,其镇痛效果可能有所不同^[30]。邓特伟等^[31]认为与肾虚腰痛最密切相关的经络主要为膀胱经、肾经,而这两条经在十二地支中分别对应申时、酉时。申在酉之前,根据“虚则补其母”理论,申对酉亦有补生作用。因此其在临幊上针刺治疗肾虚腰痛时,特别选在膀胱经旺盛的申时(下午3~5时)进行针刺膀胱经上的肾俞和委中,及肾经上的阴谷。而对照组选穴不变,但时间均在申、酉时之外。结果表示试验组比对照组在改善患者肾虚腰痛方面效果更佳,疗效更好。同时也证实申时循经取穴针刺治疗肾虚腰痛确实具有较好的临床疗效。

2.5 创新取穴

张文龙^[32]针刺治疗腰痛以周然宓教授所创的“龟刺”法选穴。所谓“龟刺”选穴,即选取双侧肾俞、L3夹脊穴、大肠俞与十七椎,形似乌龟。应对了“四方神”中的北方之神“玄武”,八卦为坎,五行主水,所以龟刺法可体现补肾之意。其临幊观察中用龟刺法选穴治疗腰痛疗效与对照组(阿是穴、患侧大肠俞、患侧委中)针刺治疗腰痛对比后,结果说明“龟刺”治疗慢性腰痛可有效改善慢性腰痛患者疼痛程度与日常生活能力。李国学等^[33]临幊上根据太极法选穴针刺治疗腰痛,选穴中其认为慢性腰痛好发于腰阳关附近,因该穴如同督脉水湿上行的关卡一般,故将中位定于此。腰阳关为中位,其四正位可选取大肠俞、命门、十七椎,其四隅取肾俞、关元俞、委中和承山。结果表示太极法选穴针刺加推拿治疗腰痛与单纯推拿治疗相比,临床疗效与远期疗效都要显著。孔亚明^[34]将腰痛穴定于额前,具体方法为在前额划一个“+”字,“+”字中间即定位腰痛穴。采用两步到位手法或强化针感手法,根据患者腰痛症状,右侧腰痛或下肢放射痛在腰痛穴上向左平刺1.5寸,反之向右平刺1.5寸,双侧都有症状向下平刺1.5寸,出现局限性和强化性针感后出针。治疗腰痛的临床疗效比对照组针刺腰夹脊穴、阿是穴、秩边、环跳、大肠俞、委中、阳陵泉疗效要好。

3 总结

现今,随着社会快速发展,人们生活水平的提高及生活习惯的改变,使腰痛的发生有逐年上升的趋势^[35]。据统计,约有80%的成年人患过腰痛^[36,37]。腰痛好发年龄在45~55岁^[38]。针灸疗法有悠久的历史,临幊上用来治疗腰痛疗效明确。对于腰痛辨证治疗,临幊上早有医者证明对腰痛进行辨证分型治疗疗效较不辨证分型治疗效果要好^[39]。但现今文献中对针刺治疗腰痛的辨证分型少有探讨,大多数文献着重强调治疗方法,对疾病辨证方法及选穴方法未进行过多阐述。临幊上运用不同方法针刺治疗腰痛时,若能辨证分型治疗,疗效将有效提高。对于腰痛针灸治疗的选穴方法,方式种类早以不局限于课本所学。临幊上已有医者根据古今理论及多年丰富临床经验,探索出较有效的取穴方法及穴位,如腰三针,腰十针,太极法,龟刺法等。现今选穴方式虽已有拓展创新,但既能提高疗效又能大范围推广使用的选穴方式仍值得进一步探讨。

参考文献

[1] 吴勉华,王新月.中医内科学[M].北京:中国中医药出版社,2012:453.

[2] 陈鹏,王麟鹏,刘存志,等.针灸治疗腰痛的国内外研究评述 [C].2013 中医针灸北京论坛论文集.首都医科大学附属北京中医医院,2013:179-181.

[3] 王华,杜元灏.针灸学 [M].北京:中国中医药出版社,2012:212-214.

[4] 彭桂艳.腰脊痛采用中医辩证针灸治疗的临床分析 [J].中国卫生标准管理,2015,(6):77-77.

[5] 杨辉.腰痛的中医辩证及针灸治疗 [J].中医临床研究,2011,(20):70-71.

[6] 廖庆华,唐爱鲜.中医辨证针灸治疗腰脊痛的临床疗效分析 [J].现代诊断与治疗,2017,(8):1391-1393.

[7] 姜少伟.李贵大夫以肝经症候为主进行腰痛调理的经验总结 [J].大家健康(下旬版),2017,(5):20.

[8] 李秀娟.腹针治疗肾虚型椎间盘源性腰痛的临床观察 [D].广西中医药大学,2013.

[9] 周娥,李田园.腰痛的辩证分型及针灸治疗 [J].保健文汇,2017,(5):149.

[10] 刘本云.经络辩证治疗腰痛的临床应用 [J].中外健康文摘,2013,(39):267-268.

[11] 张淑君,傅文,王孟雨,等.关刺手三里、阿是穴治疗肘-腰痛的体会 [J].国际中医中药杂志,2017,(7):650-651.

[12] 李军霞,鲁光辉,王军方,等.经筋手法联合经筋火针治疗腰椎间盘突出症疗效观察 [J].河北中医,2013,35(6):882-884.

[13] 李千里.醒脑开窍法治疗腰肌劳损型腰痛 30 例 [J].临床医药文献电子杂志,2014,(8):1327.

[14] Phebe Dharmawirya.原络配穴治疗非特异性慢性下腰痛的临床研究 [D].广州中医药大学,2014.

[15] 周德祥,欧阳钢.古代针灸文献关于腰痛的治疗特点 [J].中医文献杂志,2000,(1):17-18.

[16] 白世平.针刺八髎穴治疗腰椎间盘突出症临床镇痛疗效观察 [D].广州中医药大学,2015.

[17] 孙远征,曾婷婷,尚莉莉.背部阳经透刺治疗慢性腰肌劳损 30 例 [J].针灸临床杂志,2014,(6):53-55.

[18] 吴志勇,刁训启,张军.针刺治疗慢性下腰痛 122 例 [J].中国民间疗法,2015,(6):16-16.

[19] 罗万东,常勇,郭海龙.后溪配悬钟穴治疗急性腰椎间盘突出症的随机对照研究 [J].甘肃中医学院学报,2014(4):67-69.

[20] 郭永灿.脏腑别通针刺法治疗非特异性下腰痛的即时疗效观察 [D].福建中医药大学,2016.

[21] 郑爽,任建平.调神针刺治疗慢性非特异性腰痛的临床观察 [J].养生保健指南,2017,(13):61.

[22] 杨志峰.后溪穴运动针法治疗腰肌劳损的临床研究 [D].广州中医药大学,2016.

[23] 周仲瑜,丁德光,焦杨,等.补肾祛瘀针刺法治疗腰肌劳损临床疗效评价研究 [Z].湖北省中医院,2016.

[24] 李祺巍.腰三针结合补虚配穴法治疗腰椎间盘突出症临床疗效 [D].广州中医药大学,2017.

[25] 何茂松,齐,扬针刺法治疗腰臀部疼痛临床应用体会 [J].内蒙古中医药,2015,(5):122-122.

[26] 杨元庆,张智龙,李思,等.电针阿是穴治疗下腰痛临床观察 [J].天津中医药,2017,(5):315-319.

[27] 周国祥,李鑫,张志萍.针刺神经根治疗腰椎间盘突出麻木症的疗效观察 [J].湖南中医药大学学报,2014(12):55-58.

[28] 石琤.牛蒡子汤加减配合针刺治疗腰椎间盘突出症的临床研究 [J].中医正骨,2014,(12):16-18,24.

[29] 黄建华.温针灸治疗腰椎间盘突出症 60 例的疗效观察 [J].中国卫生标准管理,2015,(3):90-92.

[30] 潘灿雷.不同时辰电针对慢性腰腿痛的临床疗效观察及实验研究 [D].南京中医药大学,2009.

[31] 邓特伟,邓丽丽,彭娟.申时循经取穴针刺治疗肾虚腰痛的临床疗效研究 [J].广州中医药大学学报,2016,(4):505-508.

[32] 张文龙.“龟刺”法治疗慢性非特异性腰痛的临床研究 [D].厦门大学,2016.

[33] 李国学,向虎,曾科学.太极针法治疗慢性腰痛 48 例临床观察 [J].按摩与康复医学,2013,(5):82-83.

[34] 孔亚明.平衡针灸治疗腰椎间盘突出症 50 例 [J].湖南中医杂志,2010,(6):49-50.

[35] 丁勇,王建月.立式八段锦对中老年慢性下腰痛患者的疗效 [J].中国老年学杂志,2014,34(10):2690-2691.

[36] 张冲,万军.腰痛病因病机及治疗略论 [J].中国中医药现代远程教育,2010(5):65.

[37] Rubin DI. Epidemiology and risk factors for spine pain [J]. Neurol Clin,2007,25(2):353-371.

[38] 庄伟,庄汝杰.下腰痛患者的 Modic 改变的流行病学分析 [J].现代实用医学,2014,26(12):1560-1562.

[39] 肖光彩.针灸辩证治疗腰痛的临床体会 [J].中国保健营养(中旬刊),2014,(3):1640.

(上接第 223 页)

即为热敏穴^[11]。研究表明,在一般健康人群出现腧穴热敏化的比例是 10%,在 20 种疾病中腧穴热敏化则可达 70% 左右,而在热敏化腧穴上进行艾灸治疗则更容易激发热敏化现象,出现循经感传的概率可高达 95%^[12]。

现代医学常采用镇静催眠类药物治疗,然而此类药物存在不良反应和副作用,长期服用易产生依赖性,而热敏灸治疗失眠具有疗效好、疗效持续、副作用少的特点,值得进一步推广。

参考文献

[1] 王红梅.失眠的原因和治疗 [J].医学信息(上旬刊),2010,23(10):3622-3623.

[2] 李丽春,梁燕,胡永红,等.肝胆经原穴热敏灸与药物治疗肝郁气滞型失眠症的疗效对比观察 [J/OL].针刺研究,2018(09):1-3[2018-07-11].

[3] 张月腾.热敏灸治疗心脾两虚型肿瘤相关性失眠的临床研究 [D].广州中医药大学,2017.

[4] 周运.薄氏腹针结合热敏灸治疗失眠临床研究 [J].新中医

医,2014,46(10):183-186.

[5] 徐海燕.热敏灸配合头针丛刺治疗失眠 58 例 [J].南京中医药大学学报,2014,30(02):189-191.

[6] 吕彬,刘黎明.热敏灸配合埋针治疗失眠的临床观察 [J].湖北中医药大学学报,2016,18(06):84-86.

[7] 何竟,张华,张俊,吴朝晖.热敏灸结合天王补心汤治疗阴虚火旺型亚健康失眠 30 例 [J].中国中医药现代远程教育,2014,12(04):44-45.

[8] 吴凡伟,李耀龙.热敏灸配合中药治疗失眠 30 例 [J].针灸临床杂志,2010,26(10):22-23.

[9] 李清萍,薛松,吴国庆.热敏灸配合耳穴压豆治疗慢性肾衰患者失眠的临床观察及护理 [J].光明中医,2015,30(05):1022-1024.

[10] 刘建新,马金顺,陈鹏典.任督脉热敏灸联合耳穴压豆治疗失眠症临床观察 [J].山西中医,2015,31(11):31-32+34.

[11] 陈日新,康明非.腧穴热敏化的临床应用 [J].中国针灸,2007(03):199-202.

[12] 陈日新,康明非.腧穴热敏化艾灸新疗法 [M].北京:人民卫生出版社,2006:163.