

“苍龟探穴”针法治疗筋骨痛的理论与实践探讨

马芊 高昆

【摘要】 “苍龟探穴”针法为《金针赋》“飞经走气”四法之一,具有“通关过节催运气”的作用,因其独特的“一退三进,钻剔四方”的操作要领对临床多种筋骨痛的治疗具有独到的优势。本文通过回顾中国知网、万方、维普等数据库近十年来相关文献,从“苍龟探穴”针法的发展源流、“苍龟探穴”针法治疗筋骨痛的理论及机理研究、治疗筋骨痛的实践概括等方面进行了归纳与分析,以期对相关领域工作者的理论研究及临床应用提供参考,并对此法的研究现状所存在的问题提出思考。

【关键词】 苍龟探穴; 刺法; 筋骨痛; 文献述评

【中图分类号】 R245.3 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2017.02.012

筋骨痛是一类以疼痛为主要表现的骨科临床疾患的总称,包括软组织、骨的急慢性损伤^[1],引起骨及关节周围软组织局部炎症、水肿,造成黏连、疤痕、挛缩,或导致局部血液循环障碍、局部组织缺血缺氧,并产生大量酸性物质刺激血管,损害肌肉组织而产生疼痛,或压迫神经根,造成沿相应神经分布区域的疼痛,属于中医学“伤筋”“痹症”之范畴,是在劳逸失当、久病体虚的基础上,肢体筋骨肌肉关节复感于风、寒、湿、热之邪,使经络气血壅滞,闭阻不通则发生疼痛、重着、酸楚、麻木,或关节肿胀变形、屈伸不利等症状^[2]。随着对“苍龟探穴”针法的理论和实践研究以及机理研究的逐步开展,发现此针法因其独特的“一退三进,钻剔四方”操作要

领,在筋骨痛的治疗上具有独到的优势。

1 “苍龟探穴”针法的发展源流和各家手法异同比较

“苍龟探穴”针法为明代徐凤《针灸大全·金针赋》中“飞经走气”四法之第三法:“三曰苍龟探穴,如入土之象,一退三进,钻剔四方。”^[3]由于原文关于此针法具体操作的描述字字铿锵,因此后人在此基础上各有发挥,尤其在是否增加提插、捻转和盘剔的动作,是否规定钻剔方向的顺序及是否在向每一方针刺时分三部徐徐而行等问题上见解不一,具体各家操作手法的异同比较见表1。纵然如此,此针法的精髓仍在于“一退三进,钻剔四方”,以“钻”而深达病所,扩大刺激面积;以“剔”而增强对局部组织的刺激量,兼有“一退三进”补虚之法,使此针法具有上下催气、四方搜气、推经行气、通关过节的作用,可促使得气,加强针感,引导经气向穴位四周扩散,逐层流通,以达到气至病所、增强疗效的目的。

通过反复解读古代经典对于苍龟探穴法的描述和现代对于此法的临床研究的操作,目前被广泛认同并采纳的具体操

作者单位: 650500 昆明,云南中医学院针灸推拿康复学院[马芊(硕士研究生)、高昆]

作者简介: 马芊(1991-),女,2015级在读硕士研究生。研究方向: 针灸治疗脑病的临床应用研究。E-mail:415136090@qq.com

通信作者: 高昆(1960-),本科,教授。研究方向: 实验针灸学、刺灸法学的教学、科研及临床工作。E-mail:3270024698@qq.com

作手法为:先将针直刺入穴位深层,再一次退至浅层皮下,得气后扳倒针头,更换针尖方向,按先上后下,自左而右的顺序依次向各个方向斜刺,在往每一个方向斜刺时均由浅入深,天人地三部徐徐深入,每至一部都要做拨动、分离之“剔”法,待获得新的针感后,再退至浅层皮下,重复上述方法。

2 “苍龟探穴”针法治疗筋骨痛的理论及机理研究

2.1 传统中医学的“通则不痛”理论

筋骨痛是在劳逸失当、久病体虚的基础上,肢体筋骨肌肉关节受邪,局部经络气血壅滞、经气流通不过关节所致,即“不通则痛”。此类病证以慢性疼痛居多,病程绵延难愈,患者多久病体虚,故针刺过程中较难得气,正如袁宜勤^[6]所认为,针刺得气的强弱与病症类型相关,如久病、虚证针刺后的得气感应较弱。“苍龟探穴”针法作为一种浅向变刺、多方行气的催气手法与“一退三进”补虚之法的结合,不仅可促使得气,使经气更有效地通过过关,流通四布,气血畅通,通则不痛,达到止痛效果,同时又能补益正气,驱邪外出。

2.2 现代针灸治疗慢性疼痛的“松则不痛”理论

朱汉章的《针刀医学》^[7]、董福慧^[8]采用铍针治疗皮神经卡压综合征的论述及宣蛰人的银质针疗法^[9]等,均体现了现代针灸以松解局部软组织黏连、疤痕、挛缩来治疗慢性疼痛的思路。而日本学者米山荣^[10]在光镜下的观察研究发现,针刺入穴位后必然会引起皮下或肌层组织的损坏和破裂,为苍龟探穴“一退三进,钻剔四方”的操作手法能更有效地破坏局部

陈旧性病灶、松解黏连、舒筋通络、行气活血提供了理论依据,由此便可改善局部软组织的供血供氧状况,松解、剥离被压迫的神经纤维组织,达到“松则不痛”的治疗目的。

2.3 针刺的镇痛效应

从神经生理学机制来说,张香桐院士根据自体试验提出“两种感觉相互作用”学说,认为针刺镇痛是由来自穴位处的感觉传入冲动抑制了来自痛源部位的感觉传入冲动,即“以痛制痛”^[11],从而阻断了神经异常放电及疼痛的传导,提高了机体的痛阈,增强了机体对疼痛的耐受程度;从神经化学机制来说,韩济生院士发现针刺可促进脑和脊髓释放出 5-羟色胺、内源性阿片肽等化学物质,实现针刺的镇痛效应^[12]。所以,“苍龟探穴”针法作为一种良性、双向的针刺手法,能更有效地发挥着它的镇痛作用。

2.4 “苍龟探穴”针法本身的作用机理

赵国文^[13]认为,“苍龟探穴”针法具有提高局部血管通透性,改善微循环及供血、供氧的环境,促进受损部位组织细胞的新陈代谢并改变其病理现象,具有明显的止痛作用。段进成等^[14]亦有类似主张,认为此法可通过促进局部组织的新陈代谢,而使产生疼痛的炎症物质和有害的代谢产物随重建的血运消失。

2.5 阿是穴结合“苍龟探穴”针法治疗筋骨痛的特异性

阿是穴出自《灵枢·经筋》篇“以知为数,以痛为腧”,是针灸学上以病痛局部或敏感反应点作为针灸治疗部位的腧穴。阿是穴首先作为疾病的反映点,在疼痛的部位通常出现

表 1 “苍龟探穴”针刺手法部分医家操作异同比较

流派	不同点	相同点
汪机 《针灸问对》	(1) 针刺后先获得气感 (2) 增加了提插、捻转和盘剔的动作 (3) 说明盘提而剔的动作是在穴位深层(地部)进行	
李挺 《医学入门》	(1) 强调了扳倒针头 (2) 规定钻剔方向的顺序为先上而下,自左而右	
陆寿康 2003 版《刺法灸法学》	(1) 强调了向各方向斜刺的次序为先上下后,自左而右 (2) 每一方针刺皆应循天人地三部徐徐而行 (3) 得到新的针感后方可退针重复上述动作	
王富春 2009 版《刺法灸法学》	(1) 不规定多向透刺的顺序 (2) 每一方透刺分三部逐渐加深 (3) 强调了“剔”的动作	
东贵荣、马铁明 2012 版《刺法灸法学》	(1) 强调向各个方向透刺的顺序 (3) 每一方向针刺时分三部行进退针补法 (4) 未提及“剔”的动作	
郑魁山 ^[4]	(1) 认为此法属平补平泻 (2) 不规定多向透刺的顺序 (3) 在透刺中捻转行针,逐渐深入 (4) 操作中应使针感连续出现、循经传导	一退三进, 钻剔四方
李毓麟 ^[5]	(1) 无多向透刺,无分三部徐徐深入,无捻转和“剔”的动作 (2) 主张右手持针不动,针体垂直,用针尖控制经气,不得走失,术者全神贯注于针尖 (3) 右手拇食中三指指腹握住针身与针柄的交界处,将针急速向前推进约 1 mm (4) 在此幅度内,使针尖如雀啄般动作 3~5 次,似乌龟入土探穴之象	无

条索、扁平、圆或椭圆等形状的反应物,多由经络气血阻滞不通,肌肉筋骨黏连、挛缩而产生;同时,阿是穴也是疾病的最佳刺激点,如《素问·调经论》“病在筋,调之筋;病在骨,调之骨;燔针劫刺其下及与急者”指出了筋骨病应以局部取穴,尤其是以阿是穴为主。林彩霞^[15]通过研究发现,按揉阿是穴能有效调节外周血清中 β -内啡肽、5-羟色胺的含量而对急性软组织损伤产生良好的镇痛作用;章小平等^[16]也认为,阿是穴可以提高痛阈,直接改善疼痛反应,从而达到止痛的效果。故在阿是穴行“苍龟探穴”针法,将阿是穴所具有的止痛作用与此针法催气运气、松解黏连及本身的止痛作用有效地结合起来,尤其适用于临床筋骨痛类病证的治疗。

3 “苍龟探穴”针法治疗筋骨痛的实践概括

3.1 治疗范围

近年来,“苍龟探穴”针法开始逐渐应用于人体各部位筋骨痛的治疗。笔者本次检索到的有关“苍龟探穴”针法治疗筋骨痛的文献中,共有对以下 16 种疾病做过临床研究的记载:如肩背部的疼痛涉及肩关节周围炎^[17-28]、大圆肌损伤^[29]、冈上肌肌腱炎^[30]、颈部疼痛包括颈型颈椎病^[31-32]和神经根型颈椎病^[33-34]、腰臀部的疼痛更包含了 L3 腰椎横突综合征^[35-39]、腰椎间盘突出症^[40-42]、慢性腰痛急发^[43]、闪挫腰痛^[43]、坐骨神经痛^[44-45]、梨状肌综合征^[46-47]和臀上皮神经损伤^[48-49]等,另外还有针对网球肘^[50-51]、膝关节骨性关节炎^[52-53]、陈旧性踝关节扭伤^[54]和腱鞘囊肿^[55]的治疗。其中研究频次最高的是肩关节周围炎,其次为第三腰椎横突综合征,再次为腰椎间盘突出症及膝关节骨性关节炎。

3.2 选穴方法

首先,以痛为腧,取阿是穴为主穴行“苍龟探穴”针法是治疗筋骨痛的关键,其中颈型颈椎病、L3 腰椎横突综合征、慢性非特异性下腰痛、梨状肌综合征、臀下皮神经损伤、网球肘、陈旧性踝关节扭伤、大圆肌损伤、腱鞘囊肿等 9 种疾病均可取阿是穴为单穴治疗。其次,以邻近患处的近端取穴为主,除阿是穴外,肩部疼痛取肩髃、肩髃、肩前、肩后、肩贞、臂臑、天宗、秉风、巨骨等穴,颈部疼痛取颈夹脊、颈百劳、风池、肩井等穴,腰臀部疼痛取腰夹脊、肾俞、气海俞、大肠俞、环中俞、腰阳关、秩边、环跳等穴,膝关节疼痛取内外膝眼、血海、梁丘、曲泉、膝阳关、阳陵泉、阴陵泉等穴。同时,适当配合远端取穴,如取委中配合治疗 L3 腰椎横突综合征及腰椎间盘突出症^[38-39]、尺泽治疗慢性腰痛急发和闪挫腰痛^[43],以及曲池治疗冈上肌肌腱炎^[30]。最后,在其余行常规针刺的配穴选取上,可根据具体情况配合辨经取穴^[22,32-33,37,39-40]、辨证取穴^[23-25,38,41-42]或对症取穴^[33]以辅助治疗。

3.3 综合干预措施

为提高临床疗效,除了直接于一定穴位处施“苍龟探穴”针法或于其余配穴处行常规补泻手法之外,常常配合其他干预措施来治疗筋骨痛。如将“苍龟探穴”针法配合以关节功能锻炼^[28]治疗肩周炎、配合推拿手法^[46]治疗梨状肌综合征和配合拔罐^[50]治疗肱骨外上髁炎,以及配合艾灸^[34]、

眼针^[26]、穴位注射^[54]分别治疗神经根型颈椎病、肩周炎和陈旧性踝关节扭伤,更有以针刀^[31]、圆利针^[40]代替普通针灸针而行“苍龟探穴”针法以治疗相关疾病的研究。

3.4 时间效应研究

在“苍龟探穴”针法的时间效应研究方面,赵厚勇^[27]发现“苍龟探穴”刺法结合眼针治疗肩周炎比常规针刺起效快,患者痊愈所需时间较少;董志强^[56]发现运用“苍龟探穴”针法针刺腹部阿是穴治疗腰痛有立竿见影的效果,17 例患者中 1 次治疗即痊愈者 9 例,其中包括病程较长的患者;而朱晓平等^[17]、郭瑾等^[38]则通过临床对比研究发现“苍龟探穴”针法具有较好的远期疗效。

4 结语

“苍龟探穴”针刺手法是一种古老而极具特色的刺法,由于操作时状若乌龟头入土探穴之形象而得名。其特异性主要蕴含在“一退三进,钻剔四方”的八字要领中,不仅体现了徐疾补虚与针芒行气法的结合,更表明此法是促使得气、推行经气的有效方法,故尤其适用于经络气血壅滞,经气流通不过关节,及邪气深居经脉而久治不愈之筋骨痛的治疗。文章通过归纳与分析又发现,阿是穴对于“苍龟探穴”针法治疗筋骨痛有重要意义。

从本文通过收集、归纳与分析近十年来相关文献,发现对于“苍龟探穴”针法治疗筋骨痛的研究尚有较大的拓展空间:(1)在操作手法的研究方面,从明代苍龟探穴针法创始至今,此法在具体操作上一直缺乏统一的方法,不同医者在见解和操作上存在差异性和经验属性,今后可往此手法的量化指标的方向开展研究,并最终将其规范化。(2)在临床研究方面,其研究对象和方式越来越多样化,若不断深入和拓展,则更加有利于丰富临床治疗,提高临床疗效。但部分临床研究设计不够合理,或因样本量较小,对苍龟探穴针法的临床疗效的循证医学证据欠充分、说服力欠佳,或为个案报道,缺乏与其他手法的对比研究和远期疗效观察,应继续展开更大样本、更合理、更具说服力的临床研究。(3)在机理研究方面仍较为缺乏,未来还应充分运用现代科学手段,开展相关研究,进一步扩大其临床适应范围和提高临床疗效,才能更好地传承和发扬这种古老而独特的针刺方法。

参 考 文 献

- [1] 杨镇源,尹向锋,刘德玉. 中药外敷、洗法在筋骨痛治疗中的应用[J]. 国际中医药杂志,2010,32(1):42.
- [2] 周仲瑛. 中医内科学[M]. 北京:中国中医药出版社,2007:463.
- [3] 明·徐凤. 针灸大全[M]. 北京:人民卫生出版社,1987.
- [4] 陈跃来,郑魁山,张天嵩,等. 接气通经针法运用举例[J]. 上海中医药杂志,2001,35(6):24-25.
- [5] 杨子雨. 介绍李毓麟老师针刺“行气”手法[J]. 天津中医学院学报,1982,1:41-43.
- [6] 袁宜勤. 试论针刺得气[J]. 湖南中医学院学报,2006,26(2):46-47.

- [7] 朱汉章. 针刀医学[M]. 北京:中国中医药出版社,2004.
- [8] 董福慧,郭振芳. 神经卡压综合征[M]. 北京:科学技术出版社,2002.
- [9] 中华医学会. 临床技术操作规范(疼痛学分册)[M]. 北京:人民军医出版社,2004:198-200.
- [10] 米山荣. 针刺与微小组织损伤:病理组织学的研究[J]. 国外医学·中医中药分册,1997,19(1):58-59.
- [11] 张维. 享誉国际的神经生理学家——张香桐[J]. 自然杂志,2009,29(2):119-123.
- [12] 杨光华,饶淑华,鲍蔚敏. 韩济生与针刺镇痛原理的发现[J]. 中医研究,1997,10(6):46-50.
- [13] 赵国文. 苍龟探穴针法加拔罐治疗急性腰扭伤 160 例疗效观察[J]. 天津中医,1994,11(6):20.
- [14] 段进成,陆彦春. 小针刀苍龟探穴治疗痛症[J]. 中国针灸,2002,22(2):99.
- [15] 林彩霞. 比较按揉阳泉穴与阿是穴对兔急性软组织损伤的研究[J]. 北京中医药大学学报,2009,32(4):280-282.
- [16] 章小平,林雪霞,李海朝. 阿是穴止痛机理的探讨[J]. 针灸临床杂志,2003,19(7):57.
- [17] 朱晓平,黄宏强,段权,等. 苍龟探穴针法治疗肩关节周围炎 40 例[J]. 中国临床康复,2006,10(27):151.
- [18] 宋爱群,张阳普,陈邦国. 苍龟探穴针法治疗肩关节周围炎疗效观察[J]. 湖北中医杂志,2009,31(9):69.
- [19] 黄士荣. 苍龟探穴针法治疗肩关节周围炎的临床研究[D]. 广州:广州中医药大学,2014:16-25.
- [20] 赵国栋. 苍龟探穴针法治疗肩周炎的临床对比研究[D]. 长春:长春中医药大学,2010:21-25.
- [21] 何龙,唐森,刘益军. 苍龟探穴针法配合温针灸治疗肩周炎的临床疗效观察[J]. 中医中药,2013,10(43):265-267.
- [22] 刘颖,林锐,王伟,等. 苍龟探穴针法治疗肩周炎[C]//中国针灸学会. 2011 中国针灸学会年会论文集(摘要),2011:585-588.
- [23] 邱有法. 苍龟探穴治疗关节痛 100 例疗效观察[J]. 云南中医中药杂志,2006,27(2):35.
- [24] 郭翔,陈美仁. 抽添法与苍龟探穴法治疗肩关节周围炎 80 例[J]. 湖南中医杂志,2007,23(5):33-36.
- [25] 杨洸. 苍龟探穴针法配合中医辨证治疗肩周炎 30 例临床观察[J]. 中医药导报,2013,19(7):77-79.
- [26] 高宏伟,李谷强,潘巍. 苍龟探穴针法为主治疗肩周炎的临床观察[J]. 当代医学,2009,15(32):57.
- [27] 赵厚勇. 眼针配合苍龟探穴刺法治疗肩关节周围炎 40 例[J]. 中国中医药现代远程教育,2012,10(9):34-35.
- [28] 赵国栋,常悦松,孙鹏,等. 关节松动术配合苍龟探穴针法治疗肩周炎的临床对比研究[J]. 中医临床研究,2015,7(19):3-6.
- [29] 朱晓委,李鹏程. 粗针“苍龟探穴”治疗大圆肌损伤临床观察[J]. 科学咨询(科技·管理),2015,18(5):55-56.
- [30] 周兴民. 苍龟探穴针法结合电针治疗冈上肌肌腱炎 38 例[J]. 中医外治杂志,2014,23(1):42-43.
- [31] 黄亚林,张启明,李翰鹏,等. 针刀苍龟探穴治疗颈型颈椎病 571 例临床观察[J]. 中国中医基础医学杂志,2015,21(1):85-86.
- [32] 朱晓平,文幸,李勇. 苍龟探穴针法治疗颈型颈椎病 36 例[J]. 中国临床康复,2006,10(15):162-163.
- [33] 李雪青. “天宗穴苍龟探穴法针刺”治疗神经根型颈椎病的临床研究[D]. 成都:成都中医药大学,2005:5-18.
- [34] 邓赛男,何白林. 艾灸配合苍龟探穴针刺治疗神经根型颈椎病疗效观察[J]. 上海针灸杂志,2015,34(7):660-662.
- [35] 胡凤军,郑旭哲. 苍龟探穴针刺法治疗第三腰椎横突综合征 50 例[J]. 山东中医杂志,2011,30(3):175.
- [36] 雷华平. 阿是穴苍龟探穴法治疗 L3 横突综合征的临床疗效评价研究[D]. 武汉:湖北中医药大学,2011:3-8.
- [37] 杨茜,王莉莉,刘虹源. “苍龟探穴”治疗腰三横突综合征[J]. 新疆中医药,2014,32(5):47-49.
- [38] 郭瑾,李其友,彭志贤,等. 苍龟探穴针刺法治疗腰三横突综合征 55 例[J]. 中医研究,2014,27(11):54-56.
- [39] 居诗如. 苍龟探穴针法治疗腰三横突综合征的临床研究[D]. 武汉:湖北中医药大学,2013:3-11.
- [40] 代朴丁. 圆利针治疗腰椎间盘突出症 100 例疗效观察[J]. 黑龙江中医药杂志,2012,41(1):32-33.
- [41] 李永坡. 飞经走气针刺手法治疗腰椎间盘突出症 46 例[J]. 实用中医药杂志,2013,29(1):33.
- [42] 赵鹏飞. “苍龟探穴”针法治疗腰椎间盘突出症的疗效观察[J]. 中国保健营养,2014,24(7):43.
- [43] 曾旭,陈洪佩,王巧利,等. 尺泽穴行苍龟探穴法治疗腰痛[J]. 针灸临床杂志,2007,23(6):36-37.
- [44] 陈美仁,王萍,成钢,等. 苍龟探穴针法治疗坐骨神经痛临床观察[J]. 中华中医药学刊,2007,25(12):2546-2547.
- [45] 蒋文,蒋挺康,孙舟红,等. 苍龟探穴针法治疗坐骨神经痛临床观察[J]. 上海针灸杂志,2014,33(7):616-617.
- [46] 宾欣荣. 苍龟探穴法合弹拨法治疗梨状肌综合征的疗效观察[J]. 南华大学学报·医学版,2006,34(5):724-725.
- [47] 刘娜,邓玉霞. 苍龟探穴治疗梨状肌综合征疗效观察[J]. 上海针灸杂志,2007,26(11):25-26.
- [48] 夏筱方. 苍龟探穴针法加灸治疗臀上皮神经损伤临床观察[J]. 世界中医药,2012,7(5):425.
- [49] 梁木荣. 苍龟探穴法治疗臀上皮神经卡压综合征的临床研究[D]. 广州:广州中医药大学,2013:14-25.
- [50] 李光海. 苍龟探穴法针刺配合拔罐治疗肱骨外上髁炎[J]. 河北中医,2011,33(4):581.
- [51] 孙畅,陈肖云,桂树虹. 苍龟探穴针法治疗网球肘 36 例疗效观察[J]. 新中医,2007,39(12):46-47.
- [52] 胡伟民,东贵荣. 苍龟探穴针法治疗膝关节骨性关节炎疼痛疗效观察[C]//中国针灸学会. 2009 学术年会论文集,2009:812-816.
- [53] 丛国红,方昕. 苍龟探穴法治疗膝关节骨性关节炎[J]. 中国厂矿医学,2007,20(5):547-548.
- [54] 张茂亮. 手法配合穴位注射治疗陈旧性踝关节扭伤疗效观察[J]. 中医临床研究,2013,5(18):49.
- [55] 齐卫运. 苍龟探穴针法治疗腱鞘囊肿 116 例临床报道[J]. 中医临床研究,2015,7(19):39-40.
- [56] 董志强. 运用苍龟探穴手法针刺腹部阿是穴治疗腰痛 17 例[J]. 江西中医药,2012,43(10):55.

(收稿日期: 2016-01-14)

(本文编辑: 董历华)