



基于“通督扶阳存津”法论太极杵灸 在阳虚体质中的应用*

滕春风, 辛 宝[△]

陕西中医药大学第二附属医院, 陕西 咸阳 712000

[摘要] 基于文献,探讨“通督扶阳存津”法、太极杵针及督灸疗法在阳虚体质中的应用价值,强调“扶阳”同时不忘“存津”以护阴维阳。首次提出太极杵灸疗法,即结合无透皮的针刺与按摩兼具的杵针疗法与药、灸结合的督灸疗法,并分析该疗法在阳虚体质中的应用特色及注意要点,为阳虚体质亚健康慢性病的防治提供临床思路,体现与丰富治未病思想。

[关键词] 通督扶阳;存津;杵针;督灸;阳虚;治未病

[中图分类号] R245 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-9600(2022)06-0048-04

Application of *Tai Chi Pestle Moxibustion* in *Yang Deficiency Constitution* Based on "Governor-dredging Yang-strengthening Fluid-storing" Method

TENG Chunfeng, XIN Bao[△]

The Second Affiliated Hospital of Shaanxi University of Chinese Medicine, Xianyang 712000, China

Abstract Based on literature, the paper discusses the application values of "governor-dredging Yang-strengthening fluid-storing" method, *Tai Chi* pestle needle and governor moxibustion therapy in *Yang* deficiency constitution, it emphasize strengthening *Yang*, meanwhile storing fluid so as to protect yin and maintain *Yang*. *Tai Chi* pestle moxibustion, proposed for the first time, is governor moxibustion of combining pestle needle, containing non transdermal acupuncture and massage, with medicine and moxibustion, its application features and tips in *Yang* deficiency constitution were analyzed, which could provide clinical thinking for the prevention and treatment of sub-health chronic disease in *Yang* deficiency constitution, embody and enrich the thinking of preventive treatment of disease.

Keywords dredging governor and strengthening *Yang*; storing fluid; pestle needle; governor moxibustion; *Yang* deficiency; preventive treatment of disease

阳虚体质是因人阳气不足,以虚寒为主要特征的体质状态。依据典籍记载,阳虚属于“阳气素虚”“阳虚之质”“阴脏人”“阳气素弱”“阳虚之体”等范畴。《岳岳全书·杂证谟·寒热》中云:“禀赋素弱,多有阳衰阴盛者,此先天之阳气不足也;或所丧失太过以致命门火衰者,此后天之阳气失守也。其证则未冷先寒,或手足青厥,或身为寒栗,或脾胃不健,或肚腹不实,或小水频数,或阳道不壮,或每多恐惧,或眼耳少神,是皆阳虚生寒也。”^[1]现代医学家王琦教授^[2]提出阳虚体质的特征有:形体多白胖,肌肉多松软,面色㿔白,眼睑晦暗,口唇淡,易脱毛发,平素畏冷,耐夏不耐冬,饮食喜热,精神不振,喜睡眠,易出汗,大便稀溏,小便清长,舌质淡胖嫩,边有齿痕,舌苔润,脉沉迟。性格多内向、沉静。发病多寒证,或易趋寒化。阳虚体质卫外功能不足,易感冒、自汗;气化不利,易患痰饮、水肿;温煦功能不足,易患泄泻、痹证、不孕不

育;固摄功能不足,易患遗尿、咳嗽^[3];运化功能不足,易出现胃脘痛、腹胀等。据统计^[4],阳虚体质常见疾病主要集中在消化系统、泌尿系统、呼吸系统和循环系统。据研究^[5],阳虚体质的疾病风险与下丘脑-垂体-肾上腺轴及下丘脑-垂体-甲状腺轴功能减退,交感神经功能减退,环核苷酸系统及免疫功能紊乱等有一定的关联性。阳虚体质女性多于男性^[6],老年人群比例高^[7],亚健康人群多^[8]。

随着医学模式的转变,从“以病为中心”“有疾而治”的被动医学模式,到“以人中心”“健康管理”“未病先防”的主动医学模式,逐步深化“治未病”健康观。阳虚体质者机体长期处于阴盛阳衰的状态,对风、寒、湿邪易感,且有明显的疾病趋向,影响疾病的整个发生发展过程。以“体质-治法总则”为基础,研究阳虚体质相关疾病高风险人群的特色疗法防治技术具有现实意义。

阳气不足是阳虚体质的根本原因,“扶阳”则

是阳虚质的调治大法,而督脉为阳脉之海。“通督”一可扶阳,二可利于阳气流通防阳郁生热毒。然“扶阳”不宜壮火,壮火食气亦伤津,使阴阳俱损,甚至津亏而阴不维阳。笔者以“通督-扶阳-存津”法探讨阳虚体质的治则,同时,以此法为基础讨论“太极杵灸”特色疗法在阳虚体质中的应用思路。

1 “通督扶阳存津法”在阳虚体质中的应用

赵浩斌等^[9]结合《黄帝内经》扶阳思想提出“养阳如炉灰埋炭,切勿可之过急”。因此,疏通督脉,祛除寒湿瘀阻,使阳气通路顺畅,同时运用“少火”扶助阳气,保存津液,使阴阳互根,不但可持续改善阳虚体质,亦可减少疾病产生。

1.1 “通督扶阳”法在阳虚体质中的应用 “扶阳”,即扶助阳气,而“温阳”即温助阳气,实为“扶阳”的一种主要形式。目前,“通督扶阳”法在阳虚体质及相关疾病中的研究多集中于“通督温阳”法。

吴旭教授^[10-12]认为,温阳并不是一味地使用温补,或者火灸法,强调通调督脉,加强阳经气运行,推动周身气血运行,恢复阳气温运,提高机体正气,调整代谢紊乱。针刺着重选用督脉穴、背俞穴及夹脊穴。临床上将此法初用于颈腰椎等脊柱疾病,而后用于诸多脏腑功能失调性疾病,如肥胖、高脂血症、高血压病、慢性疲劳综合征、卵巢储备功能低下性月经病、顽固性面瘫,均收效良好。黄雪琪等^[13]认为,肾虚督寒是强直性脊柱炎的根本原因,提出温阳通督法为其治疗大法。《中医儿科临床诊疗指南》明确指出小儿遗尿症^[14]虚证多,实证少,病位主要在肾与膀胱,治则以温补下元与固摄膀胱为主。鲍超等^[15]运用针灸“通督温阳”法干预30例遗尿小儿,发现该法治疗小儿遗尿有较好的疗效。秦小永等^[16]运用针刺背俞穴、拔罐与长蛇灸相结合,以通督温阳,对改善阳虚体质诸证具有一定疗效。王进东等^[17]研究发现,“通督温阳灸法”可改善阳虚质亚健康状态的临床症状、疲劳状态及生活质量,且有较高的安全性。李莉等^[18]研究发现,“温阳通督法”可有效改善慢性脑供血不足。朱新枝^[19]通过临床研究发现,通督灸法可改善阳虚型失眠,且副作用小,亦能扶助正气,改善阳虚体质状态。

1.2 论治阳虚体质不忘“存津护阴” 张景岳^[20]强调“扶阳不忘补阴”,指出“人之大宝,只此一息真阳”,也指出“水为造化之原”“水为万物之先”,说明万物生虽依赖阳气,但还须以水为物质基础,水即精、血、津液之属,强调真阴为“阳气之根”。

阳虚可导致津液损耗或不足,或津随气脱,或

津液不布。《伤寒杂病论》中以桂枝加附子汤温阳固摄津液治疗阳虚漏汗;以甘草附子汤温摄表里阳虚自汗出,以四逆汤证温摄少阴阳虚大汗出;以通脉四逆汤证温摄阴盛格阳之汗出;以小青龙汤证温散外寒内饮,输布津液而渴自除;以五苓散助膀胱气化,输布津液而烦自出;以肾气丸助肾气化以治男子消渴。李可^[21]老中医指出,精、血、津液皆属阴精,阴生于阳,而统于阳,必得先天元阳振奋,阴液方得以蒸化输布。是故《类经》^[22]提出:“津液……是谓气化则能出矣。”

“扶阳”当防“津亏阳损”,《伤寒论》指出“阳虚”不宜“汗之”,“无阳”不可“发汗”,如第23条论及“脉微而恶寒者,此阴阳俱虚,不可更汗、更下、更吐也”^[23];第286条论及“不可发汗,亡阳故也”,当以四逆辈温阳回阴存津液。可见张仲景“扶阳”且重视“存津护阴”的重要思想。是故《素问·生气通天论篇》强调:“凡阴阳之要,阳密乃固。”^[24]可见,“阳气”与“阴津”互根互用,不可偏废。

2 太极杵灸疗法在阳虚体质中的应用思路

太极杵针疗法^[25-26]是李仲愚教授世代家传并应用于临床的特种针法,由钟枢才教授系统整理为《杵针学》。杵针源于指针,亦可说是指针的显像与表达^[27],有独立的操作体系。杵针兼具针刺与按摩特色,但不透皮,可避免传统针刺操作中可能出现的惧针心理与晕针反应,更为安全。杵针施治过程中,往往调动经络与气血运行,起到补虚泻实、协调阴阳的作用。杵针操作时重视任督脉穴位八阵与河车路,可良性刺激任督脉气血周天运行,从而使阳化气,阴成形,可以调理阳虚体质与亚健康诸证。

督灸^[28]是基于中医传统外治理论在督脉脊柱段进行隔药灸治,达到扶正祛病防病的方法,具有严格的组方及配伍工艺,具有固定的操作规范及流程,并非随意在督脉灸之,具有明确的施灸前后宜忌及护理标准。它通过经络腧穴、艾灸与药物发泡等多因素综合优势,激发督脉经气,从而起到温阳散寒、益肾通督、破瘀散结、壮骨透肌、通痹止痛、调和阴阳的作用。主要应用于阳虚为本的虚寒性疾病、脊柱性督脉疾病的治疗与体质调理。

2.1 太极杵针在阳虚体质中的应用 蒋运兰等^[29]首次运用系统评价/Meta分析法对有关杵针疗法的所有RCT系统性评价进行研究,定性分析结果提示杵针在颈椎病、腰腿痛、失眠症、亚健康状态、中风后抑郁症、心脑血管疾病、偏头痛、面部美容问题等方面具备临床有效性与安全性。定量

分析结果提示用杵针干预亚健康状态人群临床疗效好于推拿。对全国亚健康人群流行病学的调查结果提示,阳虚型体质占总亚健康人群的19.61%^[30],而杵针疗法干预亚健康状态的临床疗效确切^[31],因此施治过程中应注重督脉与膀胱经,在通督的同时借助膀胱经背俞穴调达五脏六腑,发挥推动、卫外、温煦等功能,从而整体调节亚健康状态,其根本机理与杵针“通督扶阳”有关。

2.2 督灸疗法在阳虚体质中的应用 督灸疗法^[32]在内科、妇科、外科、儿科、男科、疫病、亚健康等领域的防治方面均有应用,对阳虚型强直性脊柱炎^[33]及慢性阻塞性肺病^[34]具有明显治疗优势。临床研究^[35]发现,督灸集督脉、生姜、中药与艾灸的综合作用于一体,具有益气温阳、补肾通督、协调阴阳的作用,可有效改善阳虚体质状态。刘骁^[36]研究发现,督灸可有效改善患者的阳虚体质状态,并提升人体血清补体C3、C4水平。进一步研究^[37]发现,督灸在改善阳虚体质状态的同时还可提升免疫球蛋白IgA水平。阳虚之体是阳虚型腰痛、阳虚血瘀型子宫肌瘤、脾肾阳虚型多囊卵巢综合征、肾阳虚型衰老、寒凝血瘀型原发性痛经等的体质基础。王俊英等^[38]运用三伏督灸干预阳虚型腰痛,发现此法可有效降低腰痛的复发率并改善患者体质状态。蔡绍杰等^[39]运用督灸干预阳虚血瘀型子宫肌瘤患者,发现可在促进子宫肌瘤萎缩的同时良性调节性激素紊乱。王毅等^[40]运用督灸干预脾肾阳虚型多囊卵巢综合征,发现该法有助于规律月经周期并改善胰岛素抵抗、提高胰岛素敏感性。林海波等^[41]发现,运用督灸可有效改善脾肾阳虚型绝经后骨质疏松症腰背痛。潘亚辉^[42]研究发现,督灸可有效延缓肾阳虚型衰老并改善疲劳症状。张星^[43]研究发现,督灸可有效干预寒凝血瘀型原发性痛经。杨思敏等^[44]认为,新冠肺炎病例多夹杂寒湿之气,从五运六气角度分析属寒湿疫,阳虚者易生寒湿,加之寒湿疫毒致病力强,传变快,极伤阳气,阳虚体质者相对易感,且与病情进展及预后相关。同时,指出督脉灸可有效提升人体阳气,预防新冠肺炎。

2.3 太极杵灸在阳虚体质中的应用特色 督脉总督一身之阳气,为阳脉之海,又络阴经,沟通阴阳,总摄诸经。《庄子·养生》记载:“缘督以为经,可以保身,可以全生,可以尽年。”高度概括了调理督脉祛病延年的保健作用。传统杵针重于“疏通”而少于“温补”,传统督灸重于“温补”而少于“疏通”。阳虚体质的干预重点在于“通督扶阳”,太极杵灸

疗法由杵针与督灸结合,先运用杵针最大程度通畅督脉经络,再施以督灸温补气血,从而使阳气生化流通,不致盲目温补,致气血瘀堵而阳郁生热,即杵灸通过“通督”与“温阳”双效结合,激发督脉经气,达到改善阳虚体质的最佳调理目的。

3 太极杵灸“通督扶阳”且“存津护阴”的操作规范及要点

3.1 注意力度,重泻耗气 目前杵针常采用质重的铜质器具,在操作时强调重泻轻补,干预阳虚体质时,当以稳、准、轻、柔为主,使患者产生舒适放松愉悦感,并嘱患者有意识地呼吸深长均匀,逐步放松身体各部位,以助气机调达,从而导引经络气血。频率以轻快,刺激皮肤潮红、局部温热感为度。

3.2 控制灸量,存津护阴 督灸属于人体大灸,且施灸面积广、持久深透、火力大,加之使用辛热药物,在阳虚体质的干预应用中,尤当注重把握灸量,一旦灸过量,则汗出,甚至漏汗。如同《伤寒论》记载的因桂枝汤发汗太过导致漏汗不止、恶风、小便难等桂枝加附子汤证,实为过汗伤及表阳,使卫外不固,津液亡失产生阴阳两虚的变证。同时,少火属生理之火,可辅助强壮人体正气,而壮火则消耗人体正气而使机体衰弱^[45]。需注重“少火”施灸助“生气扶阳”,避免“壮火”猛力施灸而“食气损阳”。因此,需“扶阳以配阴”“育阴以涵阳。”^[46]

3.3 把握时间,卧久耗气 杵针与督灸操作均需俯卧位,舒适感相较平卧位差,应严格把握时间,防止卧久耗气,施治后反而疲倦乏力,不利于扶阳。杵针操作时可于督脉施予河车路手法,可诊查督脉瘀堵节段,从而重点选穴施治,节约时间。督灸亦强调护理,把握灸温,询问是否有出汗迹象,从而及时调整或停灸,避免汗出失治。同时,督灸扶阳强调选时,一般四时晴好皆可,三伏最佳。

3.4 体质兼夹,灸粉可变 “督灸粉”主要以肉桂、麝香、丁香、川芎、斑蝥、冰片、附子、桂枝等为主,因病有轻重,体质有兼夹,阳虚体质可根据体质兼夹类型而辨证选方用药,不当拘泥,随证加减,谨守病机,以药强灸,以灸促药。同时,阳虚质选用灸药可考虑在辛温诸药中适当配伍白芍、甘草、五味子一类,一散一收,以防温燥太过。

4 小结

总之,调理阳虚体质重在“通督扶阳”,在此基础上不忘“存津护阴”,使阴阳互生才能化生无穷。太极杵灸疗法结合无透皮的针刺与按摩兼具的杵针疗法与药、灸结合的督灸疗法,“通督”与“扶阳”施治并重,操作时强调“轻补”“防汗”“适时”“辨证

选药”,以保证“扶阳护阴”。太极杵灸疗法是阳虚体质调理干预的新思路,可发挥“未病先防、既病防变、瘥后防复”的重要“治未病”作用。

参考文献

- [1] 张介宾. 景岳全书(上)[M]. 北京:人民卫生出版社,2017:295-301.
- [2] 王琦. 中医体质学[M]. 北京:人民卫生出版社,2009:2.
- [3] 王琦,姚实林,董静,等. 阳虚体质者内分泌及免疫功能变化[J]. 中西医结合学报,2008,6(12):1226-123.
- [4] 林雪娟,万信,李灿东,等. 阳虚证病、证、症分布特点文献研究[J]. 中医杂志,2017,58(15):1323-1326.
- [5] 叶雪清,杨少文,李安,等. 阳虚患者植物神经系统功能、甲皱微循环和血液流变学的改变及相互关系[J]. 中西医结合杂志,1989,9(10):618-619.
- [6] 李杰,吴承玉,马志明,等. 不同性别阳虚体质形成机理研究[J]. 辽宁中医杂志,2010,37(1):77-78.
- [7] 朱秉匡,周国雄,赵长樱,等. 1057例老年人体型与体质关系的分析[J]. 中国医药学报,1988,3(5):57-60.
- [8] 王响,倪磊,潘雨,等. 阳虚型体质与相关疾病的研究进展[J]. 吉林中医药,2020,40(3):417-420.
- [9] 赵浩斌,鞠宝兆. 浅析《黄帝内经》崇阳及扶阳观[J]. 中医学报,2018,33(12):2358-2361.
- [10] 周俊灵,孙建华,吴文忠,等. 吴旭“通督温阳”法治疗卵巢储备功能低下性月经病经验摘要[J]. 四川中医,2019,37(11):3-5.
- [11] 吴旭. 针灸通督温阳法[J]. 江苏中医药,2015,47(8):37.
- [12] 吴晓亮,孙建华,艾炳蔚,等. 吴旭教授“通督温阳法”在代谢综合征个体化针刺治疗中的应用[J]. 中华中医药杂志,2014,29(6):1887-1889.
- [13] 黄雪琪,沙正华,林海,等. 温阳通督法在强直性脊柱炎治疗中的应用[J]. 中医杂志,2018,59(2):160-162.
- [14] 王仲易,杜可,李晨,等. 中医儿科临床诊疗指南·小儿遗尿症(修订)[J]. 中医儿科杂志,2018,14(1):4-8.
- [15] 鲍超,陆斌,吴旭. 针灸通督温阳法治疗小儿遗尿30例临床观察[J]. 江苏中医药,2015,47(4):49-50.
- [16] 秦小永,豁银成,郑伟莉,等. 通督温阳长蛇灸的临床应用[J]. 中国民间疗法,2016,24(11):22-23.
- [17] 王进东,张春华,胡世平. 通督温阳灸治疗阳虚质亚健康状态临床研究[J]. 新中医,2015,47(2):187-189.
- [18] 李莉,王祖红,易荣,等. 温阳通督法治疗慢性脑供血不足的随机对照研究[J]. 中医药导报,2018,24(15):92-93.
- [19] 朱新枝. 通督灸治疗阳虚型失眠的临床研究[D]. 太原:山西中医药大学,2019.
- [20] 茅晓,袁沛然,严世芸,等. 扶阳不忘补阴——张景岳扶阳特点探析[J]. 上海中医药杂志,1984,18(9):37-40.
- [21] 李可. 李可老中医急危重症疑难病经验专辑[M]. 太原:山西科学技术出版社,2002:85.
- [22] 张景岳. 类经[M]. 范志霞,校注. 北京:中国医药科技出版社,2011:17.
- [23] 王庆国. 伤寒论选读[M]. 北京:中国中医药出版社,2012:40-42.
- [24] 王洪图. 内经选读[M]. 上海:上海科学技术出版社,1997:1-17.
- [25] 李仲愚,钟枢才,李淑仁. 杵针治疗学[M]. 成都:四川科学技术出版社,1990:349.
- [26] 钟枢才. 杵针学[M]. 北京:中国中医药出版社,2006:136.
- [27] 钟磊,钟枢才. 四川李氏杵针流派临床经验[M]. 北京:人民卫生出版社2017:38.
- [28] 崇桂琴. 神奇的督灸疗法——谈督灸法治疗强直性脊柱炎[J]. 中国民间疗法,2008,18(3):3-4.
- [29] 蒋运兰,胡月,李颖馨,等. 杵针疗法临床应用32项随机对照试验的系统评价[J]. 中国中医基础医学杂志,2019,25(5):662-667.
- [30] 原嘉民. 基于数据挖掘的亚健康多维特征研究[D]. 广州:广州中医药大学,2012.
- [31] 胡幼平,徐贞杰,吴佳,等. 杵针疗法干预亚健康状态:随机对照研究[J]. 中国针灸,2012,32(11):1019-1023.
- [32] 马梅青,张学伟. 督灸临床治疗病种及“督灸粉”组成浅谈[J]. 针灸临床杂志,2016,32(2):80-82.
- [33] 邓玉霞,马本绪,崇桂琴. 督灸治疗强直性脊柱炎疗效观察[J]. 上海针灸杂志,2009,28(8):447-449.
- [34] 王湘雨. 督灸治疗慢型阻塞性肺疾病的临床疗效观察[J]. 中医临床研究,2011,3(18):10-12.
- [35] 邵光远. 督灸对阳虚体质干预作用的临床研究[D]. 济南:山东中医药大学,2015.
- [36] 刘骁. 督灸对阳虚体质者症状及血清补体C3、C4影响的临床研究[J]. 光明中医,2018,33(18):2725-2728.
- [37] 刘骁,王庆军. 督灸对阳虚体质亚健康人群健康状况及IgA水平影响的临床研究[J]. 光明中医,2018,33(17):2549-2552.
- [38] 王俊英,周在超,曾维. 三伏督灸扶正阳虚型腰痛患者体质的临床观察[J]. 中西医结合护理(中英文),2018,4(11):76-78.
- [39] 蔡绍杰,胡丙成,白妍,等. 督灸治疗阳虚血瘀型子宫肌瘤的临床观察[J]. 中国中医药科技,2019,26(3):396-398.
- [40] 王毅,许靖华,胡智海,等. 督灸治疗脾肾阳虚型多囊卵巢综合征疗效观察[J]. 上海针灸杂志,2015,34(1):35-37.
- [41] 林海波,李爱青,刘春梅,等. 督灸治疗脾肾阳虚型绝经后骨质疏松症患者腰背痛的临床研究[J]. 中医临床研究,2013,5(13):49-51.
- [42] 潘亚辉. 督灸延缓肾虚衰老的临床疗效研究[D]. 济南:山东中医药大学,2017.
- [43] 张星. 督灸治疗寒凝血瘀型原发性痛经的临床研究[D]. 济南:山东中医药大学,2014.
- [44] 杨思敏,张玥玥,黄宗海,等. 任督灸用于新冠肺炎的预防和后期体质的恢复[J/OL]. 中医学报:1-8[2020-04-13]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/41.1411.R.2020-0302.1856.012.html>.
- [45] 蔡亚伟,孟辰,胡明会,等. 中医“火邪”病机理论探析[J]. 西部中医药,2022,35(2):51-54.
- [46] 赵军,师建平. 平衡观之于中西医的哲学探析[J]. 西部中医药,2022,35(2):36-38.

收稿日期:2022-02-23

*基金项目:2018年度国家重点研发计划(2018YFC1704704);陕西省教育厅项目(18JK0207)。

作者简介:滕春风(1986—),女,硕士学位。研究方向:古典针灸与经方结合在治未病领域的研究。

△通讯作者:辛宝(1978—),男,硕士学位,副教授。研究方向:食疗营养、治未病在慢病防治中的理论及应用研究。