

【经典温课】

尺泽穴定位及其刺灸法初探*

郝明强¹ 盖晓丽² 刘兆蕾¹ 王德强^{2△}

摘要:尺泽穴为手太阴肺经的合穴,为明确尺泽穴的定位取法及其刺灸法,笔者整理古今文献研究发现:尺泽穴位于“肘中约纹上,两筋间动脉”,也就是肘横纹上,肱二头肌腱桡侧缘凹陷中,且针刺时强调体位,即在取穴时要屈肘。可分别选用针刺、艾灸、刺血等方法治疗疾病:针刺时应视不同疾病类型决定针刺浅深,治疗头面部疾病及轻浅病证时宜浅,以三分为宜;治疗肢体关节疾病宜深刺,以一寸至一寸半为宜;艾灸时应依据疾病缓急决定艾灸壮数,治疗儿科疾病时,一般灸一壮;治疗脾胃疾病时,一般采用三壮、五壮、七壮、五十壮;治疗中风偏瘫采用十四壮;治疗急危重症时,则会用到百壮;刺血疗法主要用于气分热证、热毒证、心脏急痛及吐泻等症。

关键词:尺泽穴;刺灸法;刺血疗法

doi:10.3969/j.issn.1003-8914.2024.01.010

文章编号:1003-8914(2024)-01-0039-03

尺泽穴首见于《灵枢·本输》,为手太阴肺经的合穴,手太阴肺经经气由此入里,合于肺脏,其五行属性属水,为本经的子穴,本文将从尺泽穴的定位及其刺灸法进行探析。

1 尺泽穴的定位及解剖

1.1 现代医学对尺泽穴的定位 现代医学对尺泽穴的定位主要是基于解剖学知识,参照国家卫生健康委员会“十四五”规划教材——《针灸学》^[1],尺泽穴的定位在肘区,肘横纹上,肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。浅层有头静脉、前臂外侧皮神经等,深层有桡神经、桡侧副动、静脉前支,肌皮神经支,桡侧返动、静脉等,该书大体介绍了尺泽穴的定位及其局部解剖。再参照全国高等中医药院校规划教材(第十版)——《腧穴解剖学》^[2],此书中的腧穴断面彩图比前者的文字描述更加清晰明了,在针刺尺泽穴时,首先要透过皮肤,在皮肤中有前臂外侧皮神经分布,该神经为肌皮神经的皮支,透过皮肤后,就是皮下组织,其中有前臂外侧神经的分支,透过皮下组织后就是肱桡肌,透过肱桡肌就是桡神经及桡侧副动静脉前支,再向下就是肱肌,所以在针刺时,要找准肱二头肌腱桡侧缘凹陷,并避免刺到桡侧副动静脉前支,以免给患者造成损伤而引起不适。

1.2 古代医家对尺泽穴的定位 尺泽穴首见于《灵枢·本输》:“肺出少商,少商者,手大指内侧端也……入于尺泽,尺泽,肘中之动脉也,为合,手太阴经也”。古时腕后至肘是一尺,诊家所谓的“尺肤热”,即是指

此一尺的全部;泽即沼泽,低洼处,水的聚集处,同时本穴为手太阴肺经的合穴,其五行属水,《灵枢·九针十二原》云:“所出为井……所入为合”,喻手太阴肺经脉气由此入里,此穴在腕后一尺的肘部,如水入泽,故名曰尺泽^[3]。经查阅相关资料,历代医家对于尺泽穴定位的描述虽略有差异但基本相同,如《针灸聚英》^[4]云:“尺泽,肘中约纹上动脉中,甄权云,屈肘横纹筋骨罅陷中,手太阴肺脉所入为合,水,肺实泻之”,《普济方·针灸》^[5]云:“尺泽二穴,水也,在肘中约纹动脉中”与《针灸资生经》^[6]所云:“尺泽二穴,水也,在肘中约上动脉中”二者皆描述为“在肘中约纹(上)动脉中”,《学古诊则》^[7]描述为“入肘中约上,大筋外罅陷动脉中”,《灸法秘传·应灸七十症》描述为“尺泽穴,肘中动脉处,即肘弯内横纹当中,屈肘纹见”,《金鉴》云,屈肘横纹筋骨罅中”,《扁鹊神应针灸玉龙经》^[8]中描述为“尺泽,在肘中大筋外陷中,用手如弓,方可下针”,《针灸大成》中描述为“尺泽,肘中约纹上,动脉中,屈肘横纹,筋骨罅陷中”,此外,笔者还查阅了《针灸大全》《针灸神书》《十四经发挥》《针灸甲乙经》《杨敬斋针灸全书》《针灸集成》《黄帝明堂灸经》《经络考》《中西汇参铜人图说》《针灸逢源》《灸法秘传》等书后发现尺泽穴的定位与以上无太大异议,且多部古籍皆指出尺泽穴位于“动脉中”,而在教材中却未提及,总结以上所述,笔者认为尺泽穴即位于“在肘中约纹上,两筋间动脉”。

2 尺泽穴的刺灸法及其临床应用

2.1 针刺

2.1.1 针刺体位 笔者在翻阅古籍整理时发现,多位医家在所著中强调,尺泽穴在针刺取穴时要屈肘,如在《玉龙歌》《针方六集》^[9]皆提到“用手如弓,方可下

* 基金项目:山东省中医药科技项目(No. Q-2022035, 2020Q115)临沂市重点研发计划(医学类)项目(No. 2022YX0121)

作者单位:1. 山东中医药大学硕士研究生 2022 级(山东 济南 250014);2. 临沂市中医医院针灸推拿二科(山东 临沂 276002)

△通信作者:E-mail:docwdq@163.com

针”,以及在《循经考穴编》中也提到:“曲手如弓,方可下针”,所以古代医家在针刺尺泽穴时,还强调针刺的体位,即在取穴时要屈肘。现代在醒脑开窍针法中也同样提到这一点,针刺尺泽穴时要求屈肘,上臂与前臂成 120° ,直刺进针,深度1寸,并采取提插泻法,以患者的前臂、手指抽动3次为度^[10]。郑魁山教授^[11]在取尺泽穴时有3种取法。一是屈肘拱手,本穴在手阳明经曲池穴内1寸横纹端。二是屈肘仰掌,本穴在肘窝横纹中央,大筋外侧凹陷中。三是伸直手臂使肘窝部静脉充分暴露,可用于三棱针放血。由此可见,同样是选取尺泽穴进行治疗,针刺的体位也是极其重要的,体位的不同也会影响疗效,前2种是针刺尺泽穴时的取法,皆为屈肘,第3种虽是伸臂,但不是针刺时的取穴体位,而是刺血时需要充分暴露静脉而采取的体位,所以在针刺尺泽穴时要采取屈肘的体位。

2.1.2 针刺浅深 不同医家对于尺泽穴的针刺深浅持有不同见解,如《针灸甲乙经·手太阴及臂凡一十八穴第二十四》^[12]云:“尺泽者,水也,在肘中纹上动脉,手太阴之所入也,为合,刺入三分(《素问》气穴论注云:留三呼),灸五壮”,《针灸集成》^[13]云:“尺泽在肘中约上动脉中禁针深针(三分)灸(五壮)”,《针灸集成》^[13]又云:“眼眶上下有青黑色尺泽针三分神效”,在以上著作中,皇甫谧、廖润鸿认为尺泽穴浅刺三分即可,且疗效佳。王国瑞、吴昆主张浅刺五分(半寸),如《玉龙歌》云:“尺泽,在肘中大筋外陷中,用手如弓,方可下针,先补后泻,针半寸,禁灸”,《针方六集》云:“尺泽,穴在手肘腕中……手屈如弓,方可针,针入五分,先补后泻,禁灸”。还有医家主张深刺,如《针灸大全》^[14]云:“肩背并和肩膊疼,曲池、合谷七分深。未愈尺泽加一寸,更于三间次第行”,徐凤认为肩背部、胳膊的疼痛取合谷、曲池针刺深度七分,若疗效不佳再取尺泽针刺深度一寸。另有《针灸神书》^[15]提到:“尺泽肘中纹,动脉手拿寻,刺入一寸半,医瘰癧胁疼”,琼瑶真人主张治疗腰胁痛时要刺入一寸半。《针灸聚英》中也提到:“鹤膝肿劳难移步,尺泽能舒筋骨疼,更有手臂拘挛急,尺泽刺深去不仁”,对于膝关节肿痛,行动不便,尺泽穴可以舒筋通络止痛,对于手臂的拘急挛缩,屈伸不利,根据腧穴的近治作用,可取尺泽深刺。就针刺浅深而言,笔者认为《针灸甲乙经》^[12]《针灸集成》^[13]中为治疗头面部疾病及轻浅病证,其宜浅刺,以三分为宜;在《针灸大全》^[14]《针灸神书》《针灸聚英》^[4]中为治疗肢体关节疾病,其宜深刺,以一寸至一寸半为宜。当然,笔者在临床中发现,尺泽穴不宜针刺太深,《素问·刺禁论》云:“刺肘中内陷,气归之,为不屈伸”,若深刺尺泽穴,不仅不能泻邪气,反而邪气易袭于内,结聚在局部,气不出,血不散,致使

手臂不能屈伸,所以针刺不宜过深。

2.2 艾灸

2.2.1 禁灸与施灸 《素问·异法方宜论》^[16]中记载:“北方者……故灸炳者,亦从北方来”,由于北方寒水气胜,内藏阴寒,多生胀满之病,其治宜艾火灸炳,以温藏寒,是灸炳之治,始于北方,故灸炳者,亦从北方来。艾叶,味苦、微温、无毒,生温熟热,可取太阳真火,可回垂绝元阳,服之则走三阴,而逐一切寒湿;灸之则透诸经。时珍曰:“艾叶……而治百种病邪,起沉痾之人为康泰,其功亦大矣”,《本草汇精要》云:“艾火主灸百病,若灸诸风冷疾,入硫黄少许尤良”,从艾叶的性味作用中不难看出,艾叶的治疗范围极其广泛,艾灸可以治疗“百病”,但是就尺泽穴能不能施灸而言,不同医家也持有不同的观点,例如《明堂》记载禁灸;《中华医典·刺灸心法要诀》^[17]云:“刺三分,或三棱针出血,禁灸”;《扁鹊神应针灸玉龙经》^[8]云:“先补后泻,针半寸,禁灸”;《针方六集》^[9]云:“先补后泻,禁灸”,笔者认为尺泽穴禁灸只是个别医家的观点,究其原因,可能与尺泽穴解剖位置有关,此穴附近有桡侧副动静脉前支,灸之易损伤血管,笔者在参考庄梦梦^[18]整理的文献中发现,尺泽禁灸最早出自《黄帝明堂灸经》,随着医学知识及灸法的不断发展,古代文献中记载的禁灸灸穴数量发展到现代已经逐渐减少,现存禁灸灸穴共13个,包括妇儿禁灸穴4个:肩井、会阴、关元和石门。禁灸穴8个:承泣、气冲、睛明、丝竹空、素髻、水沟、兑端和龈交。慎灸穴1个:人迎,所以尺泽穴不属于禁灸灸穴,可以施灸。

2.2.2 施灸壮数 尺泽穴施灸壮数有一壮、三壮、五壮、七壮、十四壮、五十壮、百壮的不同,笔者通过整理古籍文献发现,要根据患者的具体情况施以不同的壮数。灸一壮多用于治疗儿科疾病,笔者认为这可能与小儿“脏腑娇嫩,形气未充,生机蓬勃,发育迅速”的生理特点和“发病容易,传变迅速,脏器轻灵,易趋康复”的病理特点有关^[19],所以灸量宜小不宜过大,如《普济方·针灸》^[5]载:“尺泽二穴(在肘中横纹上动脉中,灸各一壮,炷如小麦大,治小儿缓惊风)”,《普济方·针灸》^[5]载:“治月内婴儿、胎风、惊风、慢风、潮搐涎堵、目直口噤、乳食不下,一切惊风皆治(卫生宝鉴)……灸尺泽各一壮”,《针灸资生经》中也提到“小儿缓惊风,灸尺泽各一壮”。在治疗脾胃疾病时,例如呕吐、干呕等,一般采用三壮、五壮、七壮、五十壮。灸三壮如《针灸集成》^[13]载:“干呕,尺泽、章门、间使、关冲、中渚、隐白、乳下一寸三壮”,《针灸集成》^[13]曰:“呕吐无度,并干呕不止,尺泽、大陵皆灸三壮,又灸乳下一寸三十壮,又灸间使三十壮”,《普济方·针灸》^[5]曰:“治五脏疟,尺泽二穴,各灸三壮,发时灸”。灸五

壮如《针灸甲乙经》^[12]云:“尺泽者,水也。……刺入三分(《素问》气穴论注云:留三呼)灸五壮”,《针灸集成》^[13]记载:“龙疮,尺泽五壮,涌泉、委中并刺出血,立愈”。灸七壮如《针灸集成》^[13]云:“吐血,鱼际、天枢、劳宫、行间、神门、大陵、尺泽、上星七壮”,《普济方·针灸》^[5]曰:“治呕吐上气,穴尺泽,灸七壮”。灸五十壮如《针灸集成》^[13]云:“吐血,鱼际、神门、劳宫、太冲、尺泽、心俞五十壮”。在治疗中风偏瘫时,采用十四壮。如《针灸集成》^[13]云:“治手肘臂膊疼细无力,半身不遂,发热,胸前烦满,可灸十四壮”。在治疗一些急危重症时,如《普济方·针灸》^[5]中记载的癫痫、喉肿、喉痹、短气等则灸量需要加大,就会用到百壮。如《神应经》^[20]曰:“癫痫,上星、百会、风池、曲池、尺泽、阳溪、腕骨、解溪、申脉、昆仑、商丘、然谷、通谷、承山(针三分速出,灸百壮)”,《针灸大成》^[14]载:“咳嗽,列缺、经渠、尺泽、鱼际、少泽、前谷、三里、解溪、昆仑、肺俞(百壮)、膻中(七壮)”,《普济方·针灸》^[5]载:“治喉肿,胸膈支满,穴尺泽,灸百壮”“治喉痹及毒气,穴尺泽,灸百壮”“治短气不得语,穴天井,灸百壮”。综上所述,艾灸的壮数需要辨证论治,治疗儿科疾病一般采用一壮;在治疗脾胃疾病时,例如呕吐,一般采用三壮、五壮、七壮、五十壮;在治疗中风偏瘫时,采用十四壮;在治疗一些急危重症时,则会用到百壮。

2.3 刺血 刺血疗法也称为放血疗法、刺络疗法,此法源自九针中的“锋针”,施针前先在皮肤局部进行消毒,然后用三棱针速刺施术部位,并放出适量的血液,本法具有活血通络、开窍醒神、清热泻火、消肿止痛的功效。就尺泽穴而言,此穴为肺经的合穴,属性属水,经气由此深入于肺脏,肺为金脏,尺泽穴为肺经子穴,实则泻其子,且尺泽位于气血流注的大关节,故可在此穴局部放血,以清除血热、清泻毒邪。笔者在查阅的古籍文献中,也发现尺泽穴刺络放血主要用于治疗气分热证、热毒证、心脏急痛及吐泻病证。如在《针灸集成》^[13]云:“热病极热,头痛引饮三日,以柔索缠肩下臂上左右尺泽穴,上下青络血贯,刺多出,弃如粪汁,神效,出血与汗出同故也”,即在尺泽穴上下的青络处放出如粪汁般的血液治疗热性病证;《针灸集成》^[13]云:“治风目眶烂,太阳当阳尺泽皆针,弃血如粪神效”,即治疗风目眶烂,在太阳穴、当阳穴、尺泽穴放出如粪汁般的血液有神效;《针灸集成》^[13]云:“虾蟆瘟……即针刺左右尺泽大小血络及委中血络,并弃血如粪则不日而饮水神效”,由于肘膝是气血流注的大关节,刺络出血双侧尺泽配合委中治疗虾蟆瘟,可泄其邪热毒邪,效果极佳;《针灸易学》曰:“手不能伸,尺泽出血”,即手指不能屈伸,活动不利,尺泽放血;《针灸甲乙经》^[12]曰:“心膨膨痛(《千金》云烦闷乱)……尺泽主之”“心痛卒咳逆,尺泽主之,出血则

已”,即心痛时可以尺泽放血治疗;《针灸资生经》^[6]云:“尺泽,主呕泄上下出胁下痛”“呕泄上下出”的临床表现类似于现代医学的急性胃肠炎,现代医家也用尺泽静脉放血治疗急性胃肠炎^[21]。

3 总结

综上所述,笔者通过文献研究发现尺泽穴位于“肘中约纹上,两筋间动脉”,现代医学将尺泽穴定位在肘区,肘横纹上,肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。针刺时,要“曲手如弓”,应根据疾病类型决定针刺浅深,以三分至一寸半为宜。艾灸时,治疗儿科疾病一般采用一壮;在治疗脾胃疾病时,例如呕吐,一般采用三壮、五壮、七壮、五十壮;在治疗中风偏瘫时,采用十四壮;而在治疗一些急危重症时,则灸量需要加大,就会用到百壮。刺血疗法主要用于气分热证、热毒证、心脏急痛及吐泻病证。所以,在临床工作中,医者要根据患者的病情辨证论治,灵活地选用针刺、艾灸、刺血等刺灸法针对性治疗。

参考文献

- [1] 赵吉平,李瑛. 针灸学[M]. 北京:人民卫生出版社,2021:40.
- [2] 邵水金等. 腧穴解剖学[M]. 北京:中国中医药出版社,2017:132.
- [3] 张智龙. 针灸临床穴性类编精解[M]. 北京:人民卫生出版社,2009:257.
- [4] 明·高武. 针灸聚英[M]. 上海:上海科学技术出版社,1961:12.
- [5] 明·朱橚. 普济方[M]. 北京:人民卫生出版社,1959:206.
- [6] 宋·王执中. 针灸资生经[M]. 上海:上海科学技术出版社,1959:57.
- [7] 明·卢之颐. 学右诊则[M]. 北京:人民卫生出版社,1992:98.
- [8] 王国瑞. 扁鹊神应针灸玉龙经[M]. 上海:上海人民出版社,2005:15.
- [9] 明·吴昆. 针方六集[M]. 合肥:安徽科学技术出版社,1992:194.
- [10] 石学敏. “醒脑开窍”针刺法治疗中风病 9005 例临床研究[J]. 中医药导报,2005,11(1):3-5.
- [11] 郑魁山. 针灸集锦(修订本)[M]. 兰州:甘肃科学技术出版社,1988:24.
- [12] 晋·皇甫谧. 针灸甲乙经[M]. 北京:中国医药科技出版社,2011:93.
- [13] 清·廖润鸿. 针灸集成[M]. 北京:中国中医药出版社,2008:71.
- [14] 明·徐凤. 针灸大全[M]. 北京:人民卫生出版社,1963:12.
- [15] 宋·琼瑶真人,陆寿康. 针灸神书[M]. 北京:中医古籍出版社,1987:101.
- [16] 佚名. 黄帝内经·素问[M]. 田代华整理. 北京:人民卫生出版社,2005:24.
- [17] 明·吴谦. 中华医典·刺灸心法要诀[CD]. 长沙:湖南电子音像出版社,2014.
- [18] 庄梦梦. 十四经禁灸穴位的文献研究[D]. 济南:山东中医药大学,2011:26-31.
- [19] 吕明,顾一煌. 小儿推拿学[M]. 上海:上海科学技术出版社,2017:14.
- [20] 陈会. 神应经[M]. 北京:中医古籍出版社,1990:47.
- [21] 黄金宝,彭素敏. 尺泽静脉放血治疗急性胃肠炎[J]. 中国针灸,1999,19(7):42.