

## · 针灸经络 ·

叶志英运用“靳三针”联合“老十针”  
从五脏虚损论治失眠症陈若娴<sup>1</sup> 叶志英<sup>2\*</sup>

**摘要** 叶志英主任医师认为失眠症以五脏功能受损,阴阳失调为基本病机。其在长期的针灸临床工作中,运用“靳三针”联合“老十针”治疗失眠症,效果显著。文中将理论和验案相结合,介绍叶志英主任医师治疗失眠症的经验,以期为临床提供参考。

**关键词** 失眠;靳三针;老十针;临床经验

失眠症是人群中最常见的睡眠问题<sup>[1]</sup>,属于中医学“不寐”的范畴,是以入睡困难、睡眠维持障碍、总睡眠时间减少等为主要表现,并影响日间功能的疾病。在中国,高达10%~15%的成年人符合失眠症诊断标准,且多为长期病程<sup>[2]</sup>。相关研究<sup>[3]</sup>表明,慢性失眠是高血压、糖尿病、抑郁症等疾病的危险因素,对患者身心健康及生活质量影响极大。治疗上,西医常采用镇静催眠药物及抗抑郁药等,但长期服用会出现戒断症状和反跳性失眠等问题。中医通过中药、针法、灸法、推拿及穴位贴敷等手段,临床疗效显著<sup>[4]</sup>。

叶志英主任医师(以下简称为“叶师”)从事针灸临床工作20余年,对于失眠症具有独特的诊疗思路及针刺方法。叶师认为失眠症以五脏功能受损,阴阳失调为基本病机,临床运用“靳三针”联合“老十针”治疗该病,效果显著。笔者有幸跟师学习,现将叶师诊治失眠症的经验总结如下。

## 1 病因病机

叶师认为,心藏神,人体的精神情志活动虽主要由心主导,然人是一个以五脏为核心的整体,五脏藏五神,故失眠的发病不独在心,而是五脏相互协同合作的结果。正常状态下,五脏相互协调,阴平阳秘则神志内安,睡眠正常;反之阴阳失和,神不内舍则不寐。

**1.1 心血不足,神失濡养** 心五行属火,为阳中之太阳,位居上焦,且是“君主之官”,五脏六腑之大主,对人体生命活动及精神活动等起主要作用。心藏神的作用在维持人体正常精神意识思维方面至关重要。脾脏运化的水谷精微经过心“化赤为血”,濡养心神。《景岳全书·不寐》曰:“寐主乎阴,神其主也,神安则寐,神不安则不寐。”该篇又曰:“血虚则无以养心,心虚则神不守舍……以致终夜不寐,及忽寐忽醒,而为神魂不安等证。”过度劳累伤血,致心阴不足,血虚不能濡养心神,心神不安则不寐。

**1.2 脾虚失养,意失所托** 脾五行属土,是阴中之至阴,居于中焦,且脾为“后天之本”,主运化水谷,生成精气血津液等精微物质,是气血生化之源。营卫之气均由脾胃运化之水谷所生,因此营卫之气的盛衰与脾胃功能的关系十分密切。《景岳全书·不寐》云:“其所以不安者,一由邪气之扰,一由营气之不足耳。”清代医家冯兆张在《冯氏锦囊秘录·七情论》中云“多思则伤脾,而意郁倦怠,昼思过度则伤阳,夜思过度则伤阴”,提出思虑伤脾主要与脾之阴阳亏虚相关,脾阳虚无力运化或脾阴不足均会影响营气化生,无以濡养脾意,在昼神倦,在夜不眠。

**1.3 肝阴不足,魂失所藏** 肝五行属木,为阴中之少阳。肝主疏泄,可调畅精神情志,且肝藏血,可贮藏血液、调节血量,故肝主疏泄与肝主藏血的功能相辅相成,使气血调和,阴阳平衡,精神内安。《普济本事方·卷一》言:“平人肝不受邪,故卧则魂归于肝,神静而得寐。”《血证论》云:“肝病不寐者,肝藏魂……若浮阳于外,魂不入肝,则不寐。”若肝阴不足,肝阳偏亢,阳不入阴,魂失所藏则致不寐。

▲通信作者 叶志英,女,主任医师,副教授,硕士研究生导师。研究方向:针灸治疗神经和运动系统疾病的临床研究。E-mail: 506521627@qq.com

•作者单位 1.福建中医药大学(福建福州350122);2.福建中医药大学附属厦门中医院(福建厦门361009)

**1.4 心肾不交,志无所舍** 肾居于下焦,五行属水,是阴中之太阴。肾为先天之本,是一身阴阳之根,对全身阴阳平衡的调节具有关键作用。生理状态下,心肾两脏阴阳、水火之间相互资助又相互制约。倘若肾阴不足,不能上济于心,心火亢盛,志无所舍则不寐,正如《古今医统大全·不寐》所曰:“肾水不足,真阴不升而心阳独亢,亦不得眠。”

**1.5 肺失宣肃,魄失所藏** 肺居上焦,五行属金,是阳中之少阴。肺乃“气之本,魄之处也”。肺主气,司宗气的生成,而宗气乃“营卫之所合也”,若肺脏气机紊乱,宣发肃降失常,则营卫运行异常,“卫气不得入于阴,常留于阳,留于阳则阳气满,阳气满则阳蹻盛,不得入于阴则阴气虚,故目不瞑也”。而且,肺藏魄,若肺脏功能正常,肺气充盛,则精足魄旺而魄安,反之则肺魄不安于舍而不得安卧,正如《高注金匱要略·五脏风寒积聚病脉证治》所曰:“肺主阳气,气中阴精为魄,气血两充,则魂魄各安其宅。反此,则魂魄不安……而日夜不寐。”

## 2 治则及取穴特点

在失眠的治疗上,叶师基于通调五脏,和合阴阳,通督调神的原则,选取“老十针”调脾以安五脏,以及“靳三针”通督宁神。两者相结合,共奏平衡阴阳之功,以求达到阴平阳秘而安定神志。

**2.1 “老十针”调脾以安五脏** “老十针”是王乐亭教授提出的一套针刺方法。其根据“治病必求其本”的理论,认为诊治疾病时应注重对脾胃的调理<sup>[5]</sup>。脾胃居于中焦,五行属土,土爰稼穡,具有载物、生化、收成的特性,是人体受纳腐熟的重要脏腑,吸收水谷精微物质,又称“水谷之海”“后天之本”。《景岳全书·论治脾胃》云:“脾为土脏,灌溉四旁,是以五脏中皆有脾气,而脾胃中亦有五脏之气。此其互为相使……故善治脾者,能调五脏,即所以治脾胃也;能治脾胃,而使食进胃强,即所以安五脏也。”脾运化、腐熟食物,使之转变为气血津液等精微物质,并将其升降转输到全身各处,濡养五脏,从而使五脏可发挥正常生理功能。李东垣认为“善治病者,惟在治脾,治脾以安五脏”,故临床中常调理脾胃而使五脏协和。

“老十针”组方中<sup>[6]</sup>取任脉的上脘、中脘、下脘三穴以理气和胃、调中健脾;气海降逆消胀;胃经之天枢穴可通调中焦脏腑气机,起到枢纽的作用;胃经之合穴足三里可和胃健脾,促进脾升胃降,调和气机;内关疏肝理气、和胃降逆。此十穴共奏补脾健运,益气和胃

的功效,临床中用于治疗消化系统疾病时可取得显著的疗效。《灵枢·营卫生会》言:“人受气于谷,谷入于胃,以传与肺,五脏六腑,皆以受气,其清者为营,浊者为卫。”脾胃运化水谷,并将水谷精微转输至五脏,协调五脏阴阳发挥正常生理功能,从而使其能主宰五神,神安则寐。“老十针”可健运脾胃,使中焦气机升降有序,有助于带动并调和五脏,使五神内安则寐。此外,组方中的内关穴是心包经的络穴,可宁心安神,对心悸、失眠等神志疾病有调节作用。有研究<sup>[7]</sup>表明,这套针刺方法对于失眠患者的睡眠时间、夜间觉醒次数等均有明显改善。

**2.2 “靳三针”通督调神** “靳三针”是由广东省名中医靳瑞教授创立的独具一格的针灸学派<sup>[8]</sup>,通常由邻近的几个穴位组成,效专力宏,可增强局部刺激及加强经络之间联系。叶师治疗失眠通常选用“定神针”“智三针”“四神针”,共奏通督调神之功。

百会属督脉,位于头部之巅,有“三阳五会”“巅上”和“顶上”等别称。“四神针”(百会上下左右各旁开1.5寸)的穴位属督脉及膀胱经;“定神针”(印堂及双侧阳白)及“智三针”(双侧本神、神庭)这两组穴位均在督脉及足少阳胆经循行路线上。这几组针刺选穴以督脉为主,联络膀胱经及胆经。

督脉为“阳脉之海”,总督一身之阳,循行入络脑,对神志疾病有直接督导作用,对睡眠调节发挥重要作用。有研究<sup>[9]</sup>表明,印堂、神庭、百会采用通督调神头皮针法针刺,可以降低患者血清皮质醇(CORT)水平,升高血清 $\gamma$ -氨基丁酸(GABA)水平,抑制下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴过度活化引起的失眠、情绪低落、健忘等症状,从而使患者睡眠质量得到有效提高。膀胱经是一身之巨阳,循行入脑,与督脉并行交错。各脏腑通过足太阳膀胱经之背俞穴与督脉阳气相通。针刺足太阳膀胱经可温通阳气、调养元神及填髓益智、充养脑神而调节睡眠。“定神针”中印堂具有镇目安神的效果<sup>[10]</sup>。“智三针”中的本神是诸神之本,与“定神针”中的阳白同位于足少阳胆经上,而胆经与肝经相表里,肝主疏泄调理气机,调畅精神情志。故叶师选取印堂、神庭等通督调神;联合膀胱经、胆经穴位协助督脉加强调督镇静之功,并疏通经络,调节脏腑。

从现代神经科学角度分析,“定神针”“智三针”“四神针”均位于大脑额叶、顶叶投影区,属于情感智力记忆功能区。现代研究<sup>[11]</sup>表明,刺激该功能区相应的大脑皮层穴位,一方面可加快血流速度,改善血液

循环,使脑细胞摄氧能力提高,促进受损神经元细胞的修复;另一方面还可促进脑细胞的发育成熟,提高认知功能,对于改善睡眠有很好的调节作用。

**2.3 “老十针”联合“靳三针”协调阴阳** “靳三针”选取的组穴中,印堂、神庭等皆属督脉,而督脉循行于人体后正中线上,是“阳脉之海”,总督六阳经,调节全身阳经经气。“老十针”中,上腕、中腕、下腕及气海均在任脉循行路线上,而任脉行于人体前正中线上,是“阴脉之海”,总任六阴经,调节一身阴经经气。因此,“老十针”联合“靳三针”可调任通督,调节全身阴阳经脉,使阴阳平衡,阳入于阴则精神内安,夜可安寐。

**2.4 随证加减** 叶天士在《临证指南医案》中云:“古昔圣贤治一病必有一主方,千变万化,不脱根本。”叶师针对不寐的核心病机,以上述针刺方为主方,并对不同证型的患者进行灵活化裁。心火亢盛者,加劳宫以清心安神;肝火上炎者,加太冲以疏肝理气,引火下行;肾阴虚者,加照海以滋肾养阴;痰火内扰者,加丰隆以健脾化痰。

### 3 验案举隅

陈某,女,35岁,2024年3月8日初诊。主诉:入睡困难3个月。患者平素饮食不节、工作压力大,3个月前开始出现入睡困难,睡前听舒缓音乐超1h仍无法入睡,多梦易醒,醒后不易入睡,每夜睡眠时间约3~4h,甚则彻夜未眠,经艾司唑仑(每晚睡前2mg,口服)治疗,仍多梦易醒,但每夜睡眠时间延长至4~5h。刻下:入睡困难,多梦易醒,醒后难入睡,每夜睡眠时间约4~5h,疲乏,心悸,纳差,小便尚调,大便稀溏,每日2~3次。舌淡,苔薄白,脉沉细。西医诊断:失眠症。中医诊断:不寐,辨为心脾两虚证。治法:健脾宁心,通督调神,调和阴阳。取穴如下:“四神针”“智三针”“定神针”以及百会、上腕、中腕、下腕、气海、天枢(双)、内关(双)、足三里(双)、三阴交(双)。操作:常规消毒后,依次按照头部、躯干部、四肢的顺序进行针刺,采取平补平泻法,得气后留针30min。隔天针刺1次,每周治疗3次(每周日休息),2w为1个疗程。同时对患者进行睡眠卫生教育,例如养成良好睡眠习惯,睡前少饮咖啡浓茶,00:00前需进入睡眠;并嘱其平素注意缓解压力,逐渐减少艾司唑仑剂量。

针刺治疗2个疗程后,患者入睡困难明显改善(已停用艾司唑仑),睡眠潜伏期明显缩短,夜梦及醒来次数明显减少,每夜睡眠时间约6~7h,睡眠质量

明显改善。1个月后随访,患者夜寐安稳,诸症悉平。

**按** 本案患者平素饮食不节,损伤脾胃;加之工作压力大,耗伤心血。四诊合参,此患者当为心脾两虚所致。心血亏耗,加之脾虚失运,生化乏源,气血阴阳失衡,而发为不寐;脾虚失于运化,故见纳差、便溏;心血亏虚,心神失养,心主不安,而发为心悸。针刺组方中,百会以及“四神针”“智三针”“定神针”通督调神;“老十针”调脾以安五脏。诸穴合用,共奏健脾宁心,通督调神,调和阴阳之功。治疗2个疗程后,患者失眠症状基本消失,睡眠质量明显改善。

### 4 小结

叶师指出失眠症的病因病机主要为五脏功能失调,阴阳不交。叶师在治疗失眠症上,主要从“调理五脏”及“调神”着手,运用“老十针”调脾以安五脏,以及“靳三针”疏通督脉、安定神志。“靳三针”与“老十针”二者相合,从整体上协调机体阴阳,使人体处于阴平阳秘的生理状态,从而纠正失眠。临床中,叶师常以此为基础方进行随证加减。

### 参考文献

- [1]中华医学会神经病学分会,中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组.中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)[J].中华神经科杂志,2018,51(5):324-335.
- [2]唐启盛,孙文军,曲淼.中国民族医药治疗成人失眠的专家共识[J].北京中医药大学学报,2022,45(1):21-28.
- [3]RIEMANN D, ESPIE C A, ALTENA E, et al. The European insomnia guideline: an update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023[J]. J Sleep Res, 2023, 32(6): e14035.
- [4]吴有艳,单雪娇,窦湘芸,等.中西医治疗慢性失眠的非药物方法研究进展[J].世界睡眠医学杂志,2021,8(7):1288-1296.
- [5]陈鹏,刘存志,王桂玲,等.金针王乐亭“老十针”拾遗[J].世界中医药,2012,7(5):430-431.
- [6]北京中医医院.金针王乐亭[M].北京:北京出版社,1984:32-39.
- [7]张帆,唐启盛,郭静,等.“老十针”组穴对慢性失眠症患者睡眠质量及过度觉醒的影响[J].中医杂志,2019,60(8):671-674.
- [8]范靖琪,谢晓燕,徐子乔,等.浅析靳三针疗法学术特色[J].上海针灸杂志,2022,41(8):853-856.
- [9]吴文忠,郑诗雨,刘成勇,等.“通督调神”针刺治疗慢性失眠症及对血清GABA及CORT水平的影响[J].中国针灸,2021,41(7):721-724.
- [10]黄慧莹,陈梅妃,袁青.“定神针”的临床运用思路探析[J].中医药导报,2018,24(15):94-95.
- [11]韦健,谢纯珠,袁青.针刺结合疲劳转棒训练改善pMCAO大鼠运动和认知功能[J].中国针灸,2019,39(7):748-754.

(收稿日期:2024-06-04)

(本文编辑:黄明愉)