

引用:范宓,娄必丹.从“脑-心-脾”探讨广泛性焦虑障碍针刺选穴思路[J].湖南中医杂志,2022,38(11):109-111.

从“脑-心-脾”探讨广泛性焦虑障碍针刺选穴思路

范 宓,娄必丹

(湖南中医药大学第一附属医院,湖南 长沙,410007)

[摘要] 广泛性焦虑障碍(GAD)是一种情志类疾病,关键病机为心脑血管功能失调,总体选穴思路以调神为主,兼调脏腑。“脑”“心”“脾”三者与 GAD 的发病密切相关,选穴时从“脑-心-脾”相关角度出发,以脏腑、经络等理论为依据,醒“脑”取百会、印堂、神庭,宁“心”取内关、大陵、曲泽,调“脾”取三阴交、关元、阴陵泉。通过此种取穴思路,以达到脑、心、脾同治的效果。

[关键词] 广泛性焦虑障碍;脑;心;脾;针刺选穴

[中图分类号] R246.6, R277.797⁺.2 **[文献标识码]** A DOI:10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2022.11.029

广泛性焦虑障碍 (general anxiety disorder, GAD) 是一种以慢性、不可控制的过度担忧和焦虑情绪为主要特征的情志类疾病,常表现为持续而广泛的焦虑情绪、交感神经亢奋、心理性警觉(以易激惹、注意力下降为主)、睡眠障碍^[1]。因病情反复,可导致患者出现严重的功能损害,影响患者的生活质量,并增加自杀风险及社会经济负担^[2]。中医学中并无“GAD”病名,但从其临床症状看,可将其归属于“情志病”范畴,具体可有不同表现,如“郁证”“脏躁”“惊悸”“不寐”等。娄必丹主任医师认为“脑”“心”“脾”三者生理上相互联系,病理上相互影响,在人体整个能量平衡及心理活动过程中各司其

职,又相互联系、互相作用,协同完成相应功能,故 GAD 的发病与其密切相关。

1 “脑-心-脾”相关

1.1 心脑共主神明 心为五脏六腑之大主,主司精神、思维、情志等精神活动;脑为元神之府,精髓之海,脑通过血脉与心相通。心、脑是人体情志、思维活动的中枢,中医学将脑的功能统归于心。《医学衷中参西录》载:“人之神明有体用,神明之体藏于脑,神明之用出于心。”“心脑共主神明”理论在现今中医学界已有共识^[3]。现代医学综合运用神经生理学理论,证明了大脑皮层的活动主要依赖于心血的濡养,心脏分泌的“心激素”有助于思维活动在

第一作者:范宓,女,2020 级硕士研究生,研究方向:针灸推拿临床

通信作者:娄必丹,女,主任医师,研究方向:针灸推拿临床,E-mail:343715802@qq.com

- [4] LUO W, MAJUMDER M, LIU D, et al. The role of absolute humidity on transmission rates of the COVID-19 outbreak[J]. MedRxiv, 2020. doi:https://doi.org/10.1101/2020.02.12.20022467.
- [5] SHI P, DONG Y, YAN H, et al. The impact of temperature and absolute humidity on the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak—evidence from China[J]. MedRxiv, 2020. doi:https://doi.org/10.1101/2020.03.22.20038919.
- [6] OLIVEIROS B, CAMELO L, FERREIRA NC, et al. Role of temperature and humidity in the modulation of the doubling time of COVID-19 cases[J]. MedRxiv, 2020. doi:https://doi.org/10.1101/2020.03.05.20031872.
- [7] SAJADI MM, HABIBZADEH P, VINTZILEOS A, et al. Temperature, humidity, and latitude analysis to estimate potential spread and seasonality of coronavirus disease 2019 (COVID-19)[J]. JAMA network open, 2020, 3(6):e2011834.
- [8] 仕丽,冯少华,蔡冬洁,等.320 例 COVID-19 临床特征分析[J].吉林中医药,2021,41(9):1165-1170.
- [9] 郑文科,张俊华,张军,等.2135 例新型冠状病毒肺炎患者中医证候调查分析[J].中医杂志,2021,62(16):1413-1415.
- [10] 陈锐,孙阿茹,陈娟,等.920 例新型冠状病毒肺炎患者舌象特征与中医证候的关系研究[J].长春中医药大学学报,2022,38(3):295-300.
- [11] 孙宏源,毕颖斐,朱振刚,等.天津地区 88 例新型冠状病毒肺炎患者中医证候特征初探[J].中医杂志,2020,61(10):837-841.
- [12] 顾植山.五运六气看当前新型冠状病毒肺炎疫情[J].世界中医药,2020,15(2):144-149.
- [13] 张勇,刘辉,陈海成,等.结合地区气候特点从“三年化疫”论新型冠状病毒肺炎[J].中西医结合研究,2021,13(1):51-53.

(收稿日期:2022-05-05)

大脑中正常进行,心脏提供的最佳生物电耦合频率是维持脑正常生理活动的基础,最后得出“心脑共主神明”结论^[4]。若神明所伤,心必及脑、脑必及心;若心神失养,则脑窍不充,发为情志类疾病。GAD病位在脑,其基本病机为阴血不足、心神失养,关键病机为心脑功能失调,故在“心主血脉”功能失常的基础上,心在GAD中起核心作用。

1.2 心脾共主血脉 心主血而行血,脾主生血而统血,血是心脾共同的物质基础。心藏神、脾藏意,心神依赖脾之精微及血的供养,脾功能正常,则心神清明、意志健全;脾生血又需奉心方可化血,且正常的运行离不开心阳推动及心神统帅;因此心脾化生、运行营血是神志活动的物质基础。心脾五行关系为母子,脾土得火则旺,脾土旺则不受邪,脾土对心火可表现为间接资生作用^[5]。通过五行之间的生克制化,心与脾之间达到一种生理的平衡,共同维持着人的正常心理状态。《景岳全书》载:“心脾血气本虚,而或为怔忡,或为惊恐”,当脾虚气血化生不足时,水谷精微不能输布全身,心神濡养不足,进而出现焦虑不安、失眠多梦、怔忡等症状^[6],故心脾功能受损是导致GAD的重要原因之一。

1.3 脾脑经脉相关 经络是运行气血、联络脏腑、沟通表里的通道系统,可协调五脏与脑。脾通过经络系统与脑沟通联络。《灵枢》载:“胃气上注于肺,其悍气上冲头者,循咽,上走空窍,循眼系,入络脑。”胃与脑有直接联络,而脾与胃互为表里,脾经与胃经互有经络属,故脾通过经络联属与脑密切联系。脾通过经络将运化的水谷精微和精气血津液转输于脑,是脑髓生成的直接来源,并不断充养濡润脑髓;津液充足,脑髓得以充养,脑才能主管精神活动,维持认知能力。脾运化功能正常是脑神志功能正常发挥实现的前提。《脾胃论》载:“脾胃虚则九窍不通”,脾虚则气血生化失源,九窍不通,清阳不能出上窍而上达于脑,思考功能难以正常发挥,在临床上易出现注意力不集中、思维迟钝等现象^[7]。脾藏意主思,思伤脾是GAD发病的重要环节,思则气结,使脾胃升降失常而致脾虚,脾虚则思无所主,意无所存,便难以控制人的情感活动^[8]。故治疗GAD时,当以健脾为要,恢复脾调畅气机的功能,情志方可舒畅。

2 选穴思路

目前针刺治疗GAD的选穴多以“疏肝理气、养心安神”为原则,以任督二脉、心经及肝经的穴位为

主。姜师基于心脑相关、心脾相关、脾脑相关理论,以心包经代心受邪、代心施治为依据,将醒脑、宁心、健脾结合起来,提出GAD从“脑-心-脾”相关论治理论。醒“脑”取百会、印堂、神庭,宁“心”取内关、大陵、曲泉,健“脾”取三阴交、关元、阴陵泉。

2.1 “醒脑调神”取百会、印堂、神庭 GAD属于神志类疾病,应以“调神”为出发点。《难经》中记载督脉“入属于脑”,是人体“阳脉之海”,上行经脑,总督一身之阳气,统领诸经,进而联系五脏六腑,对于调整各经脏腑病变和神志疾病均有一定作用。在治疗GAD时,我们可选用督脉的百会、印堂、神庭穴来达到整体的调神作用。

百会又名“三阳五会”,为足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经及足厥阴肝经与督脉之会。《针灸大成》记载:“百会主心烦闷、惊悸健忘、心神恍惚等。”《灵枢·海论》载:“脑为髓之海,其输上在于其盖,下在风府。”百会位于巅顶,内通于脑,刺之可疏通气机,醒脑宁神,是调神必选穴。研究发现,在脑发育关键期内针刺百会穴可明显改善丙戊酸钠(VPA)模型大鼠刻板、焦虑样行为^[9]。印堂虽为经外奇穴,但位于督脉上,在人体的上部、阳部,刺之可达到引阳入阴、镇静安神、调神醒脑的作用,可缓解焦虑症状,如《玉龙歌》载:“印堂可治惊搐”。印堂与百会合用,可促进神经功能修复并改善抑郁症状^[10]。神庭为督脉、足太阳、足阳明经交会穴,是上行经气聚集之地,为“神”汇聚之地;《中西汇通医经精义》载:“额上发际为神庭穴,亦是心神上出于此之义”,神庭穴不仅可调控“心神”的活动,还与“脑神”相关的记忆力及人体正常生命活动密切相关^[11]。睡眠障碍是GAD患者主要症状之一,有研究表明,刺激神庭穴能有效改善失眠患者额叶区的功能和结构以调治失眠^[12]。

2.2 “宁心安神”取内关、大陵、曲泽 基于“心主血脉”理论,心包经“主脉所生病”,心包生理上代心行事,病理上代心受邪,治疗上代心用穴,针刺心包经穴可推动血液运行,从而调节血液循环于脉中以周流全身,发挥对脑部营养和滋润的作用^[13]。故宁心可选心包经穴,如内关、大陵、曲泽。

内关穴为心包经络穴,八脉交会穴之一,通于阴维脉,有调节神志的功用。《针灸甲乙经》载:“心憊憊而善惊恐,心悲,内关主之。”樊凤杰等^[14]基于脑电非线性动力学特征,对经皮穴位电刺激内关穴对焦虑的影响及其机制进行了初步的探索,发现电

刺激内关穴能够改善大脑复杂度,从而达到缓解焦虑的作用。大陵是手厥阴心包经的输穴、原穴,是心包经气血的重要输出之地,有宁心安神的作用。古代医籍记载其主要治疗心烦、心悸等病症。同时大陵穴是十三鬼穴之一,现代临床研究发现其对神志疾病有一定的疗效^[15]。曲泽为心包经合穴,性属水,可缓解木旺强直、肝火过盛之症,故善治痉挛性肌肉萎缩、手足抽搐以及心胸烦热、头晕脑胀等“肝火内动”之症,亦可治神志疾病。

2.3 “健脾充神”取三阴交、关元、阴陵泉 从脾脑生理病理关系可知,健脾充髓才能使脑功能正常发挥。有研究发现,通过健脾方法可以抑制细胞凋亡,起到保护脑细胞的作用^[16]。《灵枢·厥病》云:“厥头痛,意善忘,按之不得,取头面左右动脉,后取足太阴”,提示头痛、善忘等脑部病症可以通过针刺足太阴脾经相关腧穴来治疗。GAD 出现睡眠障碍的主要病因也在于脾胃的功能受损,水谷精微不能输布全身,心神得不到濡养,故患者营卫不和而不得卧。选用健脾的穴位不仅可以改善 GAD 患者的临床症状,还可以达到“充神”的治本效果。

三阴交是脾经的腧穴,亦是足三阴经交会穴,可调补肝、脾、肾三经气血,具有滋阴健脾、补肝益肾、调和营血的作用,针刺三阴交穴可防肝郁乘脾;中医学认为“不寐”为阳不入阴之疾,针刺三阴交可起到从阴引阳之效,对 GAD 患者的睡眠障碍有良好的治疗作用。同时针刺三阴交可调畅情志、舒缓压力,对缓解 GAD 患者的心理性警觉、焦虑情绪均有疗效。关元为小肠募穴,位于任脉之上,既承阴经之精,又养肝脾之气血。关元为三阴经与任脉之会穴,且冲、任、督脉一源三歧,均发源于此,为生命之所系,一身元气之所在,有培补元气之功。针刺该穴可使 GAD 患者的激素水平发生细微的变化,调整肝脾肾功能,起到补养肝脾气血的作用。阴陵泉作为脾经合穴,善治脾胃疾病及与脾胃相关的消化系统病证,现代临床中多用阴陵泉穴治疗脾胃肠道疾病^[17]。《针灸大成》载:“心中烦闷:阴陵、内关”,可知配伍阴陵泉穴可健脾化浊、宽胸宁神。

3 小 结

随着社会对心理健康的重视程度逐渐提高,治疗 GAD 的需求不断增加。针刺治疗治疗费用低、见效快,针刺后患者可立即感受到情绪安定,在临床应用中显示出独特的优势^[18]。针刺治疗通过局部神经刺激维持体内阴阳平衡,达到治疗疾病的目的,

可以帮助 GAD 患者减少精神类药物的使用。目前临床上针刺治疗 GAD 的方法有很多,但采用的选穴标准并不统一。本文基于“脑-心-脾”理论,探讨了“心脑”“心脾”“脾脑”之间的生理病理联系,认为针刺治疗 GAD 的选穴总原则应以“调神养心、健运脾营”为主,通经脉、调气血,通过此种取穴思路,达到醒脑、宁心、健脾的目的,在改善 GAD 患者各种临床症状的同时达到治本的效果。

参考文献

- [1] 肖茜,张道龙. ICD-11 与 DSM-5 关于焦虑障碍诊断标准的异同[J]. 四川精神卫生, 2020, 33(1): 79-83.
- [2] YUW, SINGHSS, CALHOUNS, et al. Generalized anxiety disorder in urban China: Prevalence, awareness, and disease burden[J]. J Affect Disord, 2018, 234: 89-96.
- [3] 王素, 沈凤麟, 井宏颖, 等. 谢宁教授从“心脑共主神明”论治老年失眠症经验[J]. 中国医药导报, 2020, 17(2): 124-127.
- [4] 张欢, 于睿, 梁健. 心脑同治睡眠障碍机理探究[J]. 辽宁中医杂志, 2019, 46(8): 1617-1619.
- [5] 李朝. 中医心脾相关的理论研究[D]. 福州: 福建中医药大学, 2021.
- [6] 于迎, 宁艳哲, 贾毓晓. “脾藏意主思”的现代心理学内涵[J]. 中国中医基础医学杂志, 2018, 24(7): 890-893.
- [7] 武阳, 于漫, 张耀尹, 等. 基于脾脑相关理论探讨从脾论治老年性痴呆理论基础[J]. 辽宁中医药大学学报, 2020, 22(10): 134-137.
- [8] 吕美君, 贾连群, 宋因, 等. 基于“脾藏意主思”理论的肠道微生态稳态失衡与情志疾病的关系探讨[J]. 时珍国医国药, 2019, 30(7): 1688-1689.
- [9] 李恩耀, 董献文, 王果, 等. 百会穴留针对丙戊酸钠致孤独症模型大鼠焦虑样行为作用观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2022, 24(3): 10-14.
- [10] 黄秀容, 袁青, 柳爱红, 等. 针刺百会、印堂对脑卒中抑郁大鼠神经递质释放及 miRNA-219/CaMK II γ 通路的影响[J]. 针灸临床杂志, 2020, 36(12): 63-68.
- [11] 陈子琴, 陈松, 王华, 等. 神庭穴临证探讨[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(7): 1153-1155.
- [12] 张红石, 吴彦娇, 郝德毓. 原发性失眠患者 FMRI 脑功能成像的研究[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(34): 23-24.
- [13] 谢峥嵘, 肖豆, 唐雅妮, 等. 电针手厥阴心包经穴对大鼠中动脉栓塞模型大鼠不同时点脑组织突触素、突触后致密蛋白-95 表达的影响[J]. 中国中医药信息杂志, 2022, 29(6): 62-68.
- [14] 樊风杰, 白洋, 纪会芳. 基于脑电非线性动力学特征探究 TEAS 内关穴对焦虑的影响[J]. 计量学报, 2022, 43(1): 133-139.
- [15] 孙文珂, 王东升, 丛宇, 等. 大陵穴埋针治疗中风后强哭强笑临床观察[J]. 中国中医药科技, 2021, 28(1): 123-124.
- [16] 唐冰谕. 从《内经》“脾脑相关”思想探讨健脾益气方抗神经细胞凋亡的作用及机理[D]. 长沙: 湖南中医药大学, 2019.
- [17] 苗红, 王晓燕. 阴陵泉穴在《针灸大成》中的应用解析[J]. 山东中医药大学学报, 2019, 43(6): 586-589.
- [18] 张慧霞, 米勇. 广泛性焦虑障碍的中西医研究进展[J]. 新疆中医药, 2019, 37(2): 149-151.

(收稿日期: 2022-04-17)