

引用:倪玉山,王迅. 基于阳气学说探讨肩周炎的针灸治疗思路[J]. 湖南中医杂志,2024,40(6):107-110.

# 基于阳气学说探讨肩周炎的针灸治疗思路

倪玉山<sup>1</sup>,王 迅<sup>2</sup>

(1. 安徽中医药大学附属芜湖市中医医院专硕研究生培养基地,安徽 芜湖,241000;

2. 芜湖市中医医院,安徽 芜湖,241000)

**[摘要]** 通过整理分析《黄帝内经》及后世诸家医籍中的阳气学术思想,结合肩周炎的临床表现及中医学病因病机,探析人体肩部在生理及病理变化下与阳气的相关性,提出临床上肩周炎可从“阳”论治,并以中医阳气理论为基础探讨针灸治疗肩周炎的思路及应用,以期为临床肩周炎的治疗提供理论参考,更好发挥中医针灸技术治疗肩周炎的优势。

**[关键词]** 肩周炎;阳气理论;针灸疗法

**[中图分类号]**R274.943 **[文献标识码]**A **DOI:**10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2024.06.029

肩周炎,中医学称之为“五十肩”“冻结肩”“漏肩风”等,主要表现为肩关节疼痛及活动不便。西医学认为该病是因肩关节周围肌腱、腱鞘、滑囊和关节囊等软组织慢性炎症粘连,限制肩关节活动所致<sup>[1]</sup>。《阴阳十一脉灸经》载:“肩似脱,臑似折”,《针灸资生经》则首次提出“肩痹”之名;《医林改错》载:“凡肩痛、臂痛,……或周身疼痛,总名曰痹症”,《素问·痹论》载:“风寒湿三气杂至,合而为痹也”,把肩部痛划归痹病。《黄帝内经太素》载:“感寒、湿、风三种之气所生诸病,皆曰筋痹”,与临床上肩周炎所受外感风寒湿邪气之病因相符,故肩周炎亦可归为“经筋痹”范畴。

阳气学说是《黄帝内经》重要的学术思想之一<sup>[2]</sup>,经后世张仲景、李东垣、张景岳及郑钦安等温阳学派及逐渐兴起的扶阳学派医家的不断研究发展,已成为一种讲究整体观念、扶正祛邪的中医治病观。随着阳气学说的发展,中医学对肩周炎的病因病机的认识更为充分,将阳气理论应用于肩周炎的针灸治疗是一种新的提升。

## 1 阳气理论的渊源

《内经》中多有论述阴阳两者之间的相互关系,但更强调阳的主导作用<sup>[3]</sup>。《素问·阴阳应象大论》曰:“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也”,指出了阴阳平衡的生理状态,另外《素问·生气通天论》通

篇论述阳气的重要性,如“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰……阳因而上,卫外者也”,表明了生命中阳气之重要性,另外在该篇中还提到了阳气可“精则养神,柔则养筋”,表明阳气具有濡养筋经、温养形神的生理功能。《内经》亦强调“凡阴阳之要,阳秘乃固”,认为阳不外张则邪不外淫,阳密则精不内绝,因此阴平阳秘之中归重于阳<sup>[4]</sup>。可见,《内经》注重阳气培护在阴阳平衡及抵御外邪等方面的重要性。从《内经》中关于阳气固护相关的篇幅中可以看出,阳气充足与否对人体的生长发育、运动等正常机体功能及生命活动有着至关重要的作用。

后世医家对《内经》阳气理论多有延承和发展。张仲景在其著作及治病实践中多体现重阳思想,如在《伤寒论》中有提到阳气是六经辨证中的关键,其“扶阳气”则是《伤寒论》的核心内容<sup>[5]</sup>。王冰将“失其所则不彰”注为“日不明则天暗暝昧”。张景岳亦继承和发挥了《内经》重阳思想<sup>[6]</sup>,提出了“阳非有余”“人体虚多实少”等理论,重视阳气在治病中的作用,临证多施以温补之方,其“尚阳”思想在《类经》《类经图翼》及《景岳全书》等著作中多有体现。另外在华佗《中藏经》、李中梓《内经知要》及石寿棠《医原》等医籍亦多有强调固护阳气的论述,郑钦安及卢铸之等扶阳派主张倡导继承和发展《内经》及张仲景之重阳思

**基金项目:**安徽省芜湖市科技局重点研发与成果转化项目(2023yf098);安徽省芜湖市卫生健康委员会科研项目(WHWJ2021y056);安徽省高校自然科学研究项目(2023AH053201)

**第一作者:**倪玉山,男,2022级硕士研究生,研究方向:针灸机制及其临床应用

**通信作者:**王迅,男,主任中医师,硕士研究生导师,研究方向:针灸机制及其临床应用,E-mail:wx05010@sina.com

想,如《医理真传》曰:“阳者,阴之主也,阳气流通,阴气无滞,阳气不足,稍有阻滞,百病丛生”,指出阳气可温煦推动精血津液的正常输布运行,若阳化气不足则会导致阴过于成形,致使疾病发生。著名医家祝味菊先生亦推崇扶阳学术思想,力主“阳为生之本”,称“阳气者,抗力之枢纽也”,认为人体免疫力、抵抗力和修复能力等皆与阳气密切相关。

综上所述,古今医家多重视预防和消减损阳的相关不利因素,强调固护阳气对于人体正常机能的重要性。结合《内经》及后世医家对阳气的阐释,可推出阳气是一身之气中具有温热、兴奋特性的部分,是人体内具有温煦、推动、兴奋、升腾、发散等作用 and 趋向的极细微物质和能量<sup>[7]</sup>。

## 2 阳气理论指导下的肩周炎病因分析

肩周炎总归本虚标实之证,《千金翼方》载:“人年五十以上,阳气日衰,损与日至……人至晚年,阳气衰,故手足不暖”,其“年五十”阳气减弱与肩周炎发病规律时间相符,提示肩周炎发病与阳气两者之间密切相关。阳气是人体活动重要的物质基础,而肩背是人体阳气最盛的地方之一,所有的阳经在肩背汇合,它是阳气聚集与运行的通道,因此肩背结构和功能的正常依赖于阳气的充盛。

2.1 阳气亏虚,运化不足,不养而痛 阳气对人体脏腑、肌肉筋骨的阴阳协调与平衡具有决定性作用<sup>[8]</sup>。《素问·生气通天论》曰:“阳气者,精则养神,柔则养筋”,提示肩部经筋柔韧有力、活动自如离不开阳气的温煦和荣养功能,后张景岳注其曰:“筋之运动便利,阳气之柔和也”,说明阳气与肩部经筋活动的联系密切。血与津液的运行离不开阳气的推动,“阳化气,阴成形”,阳气流通是生命活动的原动力,阳气流通可温养脏腑,并推动气血运行。阳气能推动血液正常运行,而肩部筋骨经筋的正常活动需要气血的濡养<sup>[9]</sup>。《灵枢·本脏》载:“是故血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲强,关节清利矣”,如此可使肩部筋骨经筋“骨正筋柔,气血以流”,呈现活动自如、关节滑利的正常状态。另外,阳气亦能推动津液正常运行以滋润皮肤、脏腑、九窍、关节。可见阳气能够推动气血津液正常运行,发挥温利滋润作用。肝体阴而用阳,肝阳之气会随着年龄的增长而虚衰,从而影响人体肩部经筋正常运动。综上,肩部经筋的正常功能与阳气充足的温煦和荣养功能有着不可分割的联系。

2.2 阴邪侵袭,气血瘀滞不畅,不通则痛 阳气亏虚容易导致局部经脉气血不通,不通则痛。中医学认

为,阳化气,故气属阳,年老积劳者多伴有阳虚,阳虚推动无力是气血停滞及痰瘀内阻的主要原因,所谓水无热不沸,冰无热不化,瘀无热不流,气无热不行,因此,阳气的充盛是气血通畅的基础。《素问·生气通天论》曰:“阳因而上,卫外者也”,阳气充足则可以御邪于外,使得邪气难以侵袭,阳气虚衰则邪气容易趁虚而入肩部经筋。风、寒、湿三邪合至,袭扰经络,以致肩部经脉气血运行不畅,不通则痛。风为百病之长,常兼寒湿等邪气合而伤人,易袭阳位及阳经。寒邪具有寒冷、凝结的特点,易损体内阳气,寒邪停于肩关节局部,阻碍阳气的化生与运行,失其温煦,易使经脉气血运行不畅,以致经脉不通,引起患者四肢疼痛及活动受限。《温热论·论湿邪》曰:“湿胜则阳微”,湿邪过重易损伤阳气,而阳气不足亦致“湿盛”,二者互为因果。湿邪性黏滞,易阻滞气机,“气为血之帅”,气能行血功能下降则易发生周身气血瘀滞,四肢沉重酸痛。《灵枢·经筋》曰:“经筋之病,寒则反折筋急”,《伤寒六书》又言“拘急者……阳虚而有此证”,说明阳气不足,筋脉得不到温养则会出现肢体疼痛、活动受限。

综上所述,肩周炎发病之根本,不外乎内外二因。内因者,积劳日久,阳气鼓动无力,推动乏力则气血不行,不荣则痛。外因者,阳气不足,卫外不固,阴邪侵袭,气血凝滞不行,不通则痛。

## 3 针灸疗法对肩周炎的作用

现代医学治疗肩周炎多采用药物治疗、物理治疗、手术治疗<sup>[10]</sup>,但疗效有限,且毒副作用明显。针灸是中医的特色治疗方法,其治疗肩周炎具有操作简便、起效较快、毒副作用小、复发率低等特点<sup>[11]</sup>。目前临床上治疗肩周炎的针灸治法方式众多,主要有腹针、浮针、毫火针、苍龟探穴电针法、缪刺针法、腕踝针等,但尚没有足够的证据可以说明某种治法优于其他治法<sup>[12]</sup>。阳气作为人体一身运行之根本,贯穿病程的始终,著名扶阳学派卢崇汉先生所提出的“阳主阴从”观点认为阳气是人体生命能够生存的关键<sup>[13]</sup>。从人体阳气与肩周炎关系的角度上来看,运用中医阳气学说来探讨针灸治疗肩周炎有着重要意义。

## 4 从中医阳气学说探讨针灸治疗肩周炎

阳虚不养而痛,周身筋骨肌肉之中,唯以肩颈最为明显,归结其因,与人身经络分布有很大关系,肩部为手三阳经所主之地,两肩中间大椎穴更是周身阳经交汇之穴,是人体一身阳气深聚之所在,是故阳气虚衰之时,肩颈必先出现不养而痛之症;而阳气郁滞则

易发生肩部气滞血瘀,经脉阻滞,不通而痛。因此,肩周炎病因病机总属“阳虚为本,阳郁为标”,不通则痛,不荣则痛。阳气通则气血达,筋脉畅,阳气足则气血旺,筋脉得养,故治疗当以通阳、温阳之法应之<sup>[14]</sup>。

针灸可在肩关节局部及全身远部相配合以温阳治疗。一方面,肩部为手三阳及手三阴经脉循行所过之聚集之地,手太阳小肠经循行于肩后部,所谓“太阳”,阳气茂盛是也,小肠五行属火、属阳,故小肠经是阳气较盛之处,故欲改变颈肩疼痛不适诸症,须通达小肠经脉气血,取升阳之法;手阳明大肠经循行于肩前部,为多气多血之经,上行的阳气最盛,阳气充盛而使臂能活动自如;手少阳三焦经循行于肩外侧部,《灵枢·根结》曰:“少阳为枢”,该经可对全身的阳气起转枢、调节作用,亦可温煦肩部;而手三阴之手太阴肺经、手少阴心经及手厥阴心包经,与手三阳之大肠经、小肠经及三焦经,分别对应着阴阳表里关系,且循行所过,主治所及,取之亦可配合肩部阳气通达、气血调和。另一方面,中医整体观念认为人体某一局部病理变化与全身脏腑、气血、阴阳的盛衰相关,故可通过远部取穴等方式振奋人体一身之阳气,以激发局部生理功能。《素问·调经论》言“血气者,喜温而恶寒,寒则泣不能流,温则消而去之”,通过艾灸、火针等温热刺激之法作用于人体,提高人体阳热之气,温阳除痹,温通气血运行,充实全身阳气,祛瘀散寒,适用于肩部寒证、阴证及阳气损伤;亦或选取合适穴位以毫针刺,或施以温补手法,使四肢关节阳气流通,气血畅达,邪去正安,则肩痹可治。

#### 4.1 外以辅法,温阳除郁

4.1.1 针刺法 针刺法中应用最多的是温针及火针。温针又名烧针柄、温针灸及针柄灸,具有温通之性,可温通经络、温补脏腑、扶阳驱寒、行气调血;火针又名燔针,《灵枢·官针》载其适应于寒、痹、经筋及骨病之症,《针灸聚英》提到“用火针以外发其邪”,故火针下之则可结合针刺与温热之用,激发经气、促进血气运行,达到温通经络、风祛、寒散、湿除之用,临床上多局部选取肩髃、肩髃、肩前、肩贞、阿是穴等穴位。肩髃、肩髃、肩贞分属手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经,称为肩三针,均为局部取穴,临床上常组合使用作为肩痹常用针刺选穴,取三经阳气之运,可疏通肩部经络气血,活血散寒止痛,阿是穴即痛点取穴,具有较高的就近治疗价值。诸穴配合温针灸或火针,可充分发挥温经散寒、通络止痛的功能。陈迎春等<sup>[15]</sup>运用火针治疗寒湿痹阻型肩周炎,与普通针

刺对照,治疗10 d,结果显示观察组患者疼痛改善程度明显优于对照组。

不同针刺补泻手法亦可影响体内之阳气与病邪之去留,针刺可通过操作手法补充体内阳气,即将机体外部阳气调引至内,可逐渐充实内部之阳气,因此热感得以产生。例如烧山火针刺补法可引经通气、益阳补虚,《针灸大成·三衢杨氏补泻》言:“烧山火能除寒,三进一退热涌涌”,说明烧山火手法操作可用于祛寒。《针灸问对》载:“令天气入,地气出”,即引导外部之阳气到达内部以驱散藏于体内寒冷之气之义,故行烧山火手法可培补人体局部阳气,祛风散寒除湿,机体阳气逐渐隆盛,寒去则疾愈。彭建明等<sup>[16]</sup>通过烧山火针法治疗肩周炎,取得良好治疗效果。另外从阳气理论下,可取特殊针刺手法并扩大针刺面积从而疏导阳气治疗肩周炎,或取关刺治疗经筋病症<sup>[17]</sup>。

4.1.2 艾灸法 艾灸具有温经通脉、散寒止痛的功效,主要包括温和灸及热敏灸等。《景岳全书》载:“以艾治者,当随其急处而灸之,盖经脉既虚,须借艾火之温以行其气,气行则血行,故筋可舒而歪可正也”,可以借艾灸的灸火热力以行气温阳,濡养经筋,则经筋痹可得以治疗。研究发现,艾草施灸时会产生抗氧化物质,当灸热与毫针同达深层肌部时,局部组织温度得以增加后会扩张血管,改善循环减轻疼痛<sup>[18]</sup>。艾灸可取大椎、颈夹脊穴、后溪等穴,可升发阳气、行气血,如大椎穴为“三阳”“督脉”之会,全身阳气于此交会,故灸大椎为开阳气总开关也,通调诸经气血。于温和灸言,除了上述诸穴外,临床上还多采用肩井、曲池、手三里、外关穴,此四穴皆为肩臂筋骨运动着力之处,可缓解疲劳、松解脉络。相较于温和灸,热敏灸温经止痛的功效更为突出<sup>[19]</sup>。热敏灸疗法基于艾灸温法,利用艾之热性悬灸热敏态穴位,施以透热、扩热、传热和经气传导等,可促进阳气传导,亦可用于温养四肢经筋。冯赵慧子等<sup>[20]</sup>以热敏灸疗法治疗风寒湿型肩关节周围炎,治疗后肩关节疼痛程度、功能及活动度显著改善。

4.1.3 扶阳罐 扶阳罐集温阳、通阳、养阳、护阳于一体,可宣通、强盛人体之阳气。《素问·血气形志》载:“病生于筋,治之以熨引。”扶阳罐结合了刮痧开腠理祛邪出及温灸透热刺激于病所之效,提升人体阳热之气,全面调整和疏通经络和穴位,引导输布营卫之气,鼓动经脉气血,温煦濡养皮毛、脏腑组织及振奋畅通经络,有效宣通经络,温补亏损之阳气。扶阳罐



温灸可取关元、归来、命门及肾俞等穴,通过调理阳气被郁及阳气虚损,达到温通经络、祛风散寒、消瘀散结的作用。舒姣姣<sup>[21]</sup>以针刺结合扶阳罐温刮法治疗风寒湿型肩周炎,取得良好治疗效果。

4.2 内以经穴,针引扶阳 人体经络系统是个脏腑形体官窍互相联络并可上下内外沟通的整体,因而刺激某些特别的经穴可补阳扶正,调理全身,如督脉、膀胱经、足三里、关元等。中医学认为“背为阳,腹为阴”,故可取督脉、足太阳膀胱经及夹脊穴等振奋人体阳气之经穴来治疗肩周炎<sup>[22]</sup>。督脉为“阳脉之海”,与手足三阳经及阳维脉相交,主一身之阳,《黄帝内经灵枢集注》曰:“五脏之俞,本于太阳,而应于督脉”,《十四经发挥》进一步解释:“督之为言都也,行背部之中行,为阳脉之都纲……以人之脉络,周流于诸阳之分,譬犹水也,而督脉则为之督纲,故曰阳脉之海”。背部是人体阳气运行的最大通道,统摄一身之阳。督脉总督全身气血运行,而经筋主司运动,与阳气盛衰密切相关,督脉阳气通达,脏腑、经络功能才能协调<sup>[23]</sup>,故临床可通过刺激督脉上身柱、至阳等穴补气助阳。足太阳经为一身之巨阳,与督脉同上入络脑,头部为诸阳之会,督脉之别与足太阳经相通,依照六经传变,太阳为一身之藩篱,外感风寒湿邪,首当其冲,均会损伤机体阳气,故针刺刺激太阳经有关穴位具有必要性,如天柱穴乃汇聚太阳经背部诸穴阳热之气传入项部的经穴,可化气温阳治疗肩背痛。夹脊穴因其夹脊贯脊而行的位置特点,又处于督脉经与膀胱经之间,亦可起到沟通调动周身阳气之效<sup>[24]</sup>,且上部夹脊穴本就具有治疗邻近上肢疾病的作用,故临床夹脊穴可用于肩周炎的治疗。此外,百会、足三里、气海及关元等穴通过艾灸或针刺补法亦可温通经穴,可在一定程度上温暖五脏六腑,补充身体阳气,抵御外邪,对改善全身阳气状态从而治疗肩周炎亦有裨益。

## 5 结 语

综上所述,阳气理论是我国中医学重要的学术思想,古代多有医家尤其重视阳气对生命活动的重要影响,提倡“阳气为本”的学术思想且运用于疾病的诊治。在肩周炎的病程中,最大的矛盾就是阳气,即生理状态下阳主阴从的关系遭到了破坏,这是疾病发生的关键点。因此,在肩周炎的针灸治疗中,应重视阳气对肩周炎的发生、发展的影响,强调阳密固阴,临证时不忘固护阳气,正如《素问·至真要大论》谓之诊治需“谨察阴阳所在而调之,以平为期”,扶阳气而散诸邪,治疗肩部诸症不适。

## 参考文献

- [1] 陈滢如,杨金生,王亮,等.《肩周炎循证针灸临床实践指南》解读[J].中国针灸,2017,37(9):991-994.
- [2] 楼毅云,傅萍.基于《黄帝内经》阳气理论探析不孕不育证治[J].浙江中医杂志,2022,57(9):628-630.
- [3] 冯文林,伍海涛.浅谈《内经》尚阳思想的渊源[J].中医药文化,2006,1(1):42-43.
- [4] 楼毅云,傅萍.从《黄帝内经》阳气理论探析妇人月事[J].浙江中医药大学学报,2022,46(12):1347-1349,1358.
- [5] 张永超,余薇薇.试论阳气在《伤寒论》中的重要性[J].中医临床研究,2023,15(1):33-35.
- [6] 汤巧玲,郝宇,费占洋,等.张介宾“重阳”思想对《内经》阴阳理论的继承与发展[J].现代中医临床,2014,21(4):50-51.
- [7] 孙佳文,马作峰.“阳气者,精则养神,柔则养筋”在痹证中的应用[J].环球中医药,2021,14(3):427-429.
- [8] 麦舒桃,邹旭.《内经》阳气理论探析[J].四川中医,2008,18(6):33-34.
- [9] 智林锋,吴清君.培元通滞法治股骨头缺血性坏死思路探讨[J].中华中医药杂志,2022,37(6):3315-3318.
- [10] 朱天飞,崔家鸣,陈锦富,等.肩周炎治疗方法及其疗效的研究进展[J].中国骨与关节损伤杂志,2018,33(11):1230-1232.
- [11] 李雪松,刘颖,董必文,等.针灸治疗肩周炎的临床研究进展[J].大众科技,2020,22(11):92-95.
- [12] 丁甜甜,赵宇兰.针刺治疗肩周炎临床研究进展[J].实用中医药杂志,2023,39(7):1477-1481.
- [13] 郭敬艳,邵华.基于阳气学说探讨乳腺结节合并甲状腺结节共同发病的机制及治疗[J].基层中医药,2023,2(11):82-86.
- [14] 孙广仁.《内经》中阳气的概念及相关的几个问题[J].山东中医药大学学报,2005,29(2):140-142.
- [15] 陈迎春,冯祺根,陈泽莉,等.火针治疗寒湿痹阻型肩周炎疗效观察[J].浙江中西医结合杂志,2017,27(7):589-592.
- [16] 彭建明,卢洪,胡虚白.烧山火针法治疗肩周炎疗效观察[J].中国针灸,2006,26(8):581-582.
- [17] 黄佩怡,梁靖蓉,曾天笑,等.基于《内经》阳气疏导理论探讨经筋痹治疗[J].北京中医药,2020,39(9):969-971.
- [18] 林丹,孙方,宋美铃.温针灸配合功能训练治疗寒湿型肩周炎临床研究[J].新中医,2022,54(15):169-173.
- [19] 周明超,潘锐焕,詹杰,等.温阳法在脑卒中后肩痛治疗中的应用[J].河南中医,2016,36(10):1735-1738.
- [20] 冯赵慧子,刘培培,石远苹,等.热敏灸与电针治疗风寒湿型肩关节周围炎的临床观察[J].中国中医药现代远程教育,2018,16(22):131-133.
- [21] 舒姣姣.针刺结合扶阳罐温刮治疗风寒湿型肩周炎的临床观察[D].武汉:湖北中医药大学,2021.
- [22] 邱曼丽,黄馨云,吴琦,等.秦氏“主取督脉”治疗气血虚型肩周炎的临床观察[J].中医药导报,2020,26(10):83-86.
- [23] 张昭,梁凤鸣,黎红梅,等.基于“阳气者,精则养神,柔则养筋”探析上睑下垂针刺治疗思路[J].中国中医药信息杂志,2023,30(2):162-165.
- [24] 管同康,陈朝明.夹脊穴治疗脊柱相关病临床概述[J].内蒙古中医药,2023,42(8):166-168.

(收稿日期:2023-12-11)

[编辑:徐琦]