

本文引用:罗容,叶勇,钟峰,章薇. 择“筋”穴疗筋病探微[J]. 湖南中医药大学学报, 2022, 42(4): 599-603.

## 择“筋”穴疗筋病探微

罗容<sup>1,2</sup>, 叶勇<sup>1,2</sup>, 钟峰<sup>1,2</sup>, 章薇<sup>1,2\*</sup>

(1. 湖南中医药大学, 湖南长沙 410208; 2. 湖南中医药大学第一附属医院, 湖南长沙 410007)

**[摘要]** 在十二经脉及经外奇穴中,带“筋”字的腧穴有5个,分别是承筋穴、辄筋穴、筋缩穴、正筋穴、筋关穴,加上筋会穴(阳陵泉穴),均为治疗经筋病的要穴。《千金翼方·杂法》云:“凡诸孔穴,名不徒设,皆有深意”,试通过探析上述“筋”穴,并总结归纳其临床应用,进一步加深对“筋”穴的理解,为针灸临证治疗经筋病提供新的思路。

**[关键词]** 经筋病;筋穴;腧穴命名;承筋穴;筋缩穴;辄筋穴;正筋穴;筋关穴;阳陵泉穴

**[中图分类号]**R245 **[文献标志码]**A **[文章编号]**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2022.04.013

### Exploration of treating meridian tendon disease by selecting "Jin" acupoint

LUO Rong<sup>1,2</sup>, YE Yong<sup>1,2</sup>, ZHONG Feng<sup>1,2</sup>, ZHANG Wei<sup>1,2\*</sup>

(1. Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China; 2. The First Affiliated Hospital of Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410007, China)

**[Abstract]** Among the twelve meridians and extra meridians, there are five acupoints with the word "Jin", which are Chengjin (BL56), Zhejin (GB23), Jinsuo (DU8), Zhengjin, Jinguan, and Jinhui [Yanglingquan (GB34)], which are important acupoints for the treatment of meridian tendon disease. *Qianjin Yifang-Zafa* says: "every hole point has a profound meaning without its name". This paper tries to analyze the above "Jin" acupoint and summarize their clinical application, so as to further deepen the understanding and clinical application of "Jin" acupoint, so as to provide new ideas for the clinical treatment of meridian tendon diseases by acupuncture and moxibustion.

**[Keywords]** meridian tendon diseases; Jin acupoint; naming of acupoint; Chengjin (BL56); Jinsuo (DU8); Zhejin (GB23); Zhengjin; Jinguan; Yanglingquan (GB34)

《千金翼方·杂法》云:“凡诸孔穴,名不徒设,皆有深意。”腧穴命名内涵记载首见于《黄帝内经》,隋唐时代初步探索,近现代被进一步发展,展示出丰富内涵。腧穴命名涵盖天文地理、阴阳五行,以形喻功,与腧穴的解剖位置、生理病理、主治特性密切相关。在十二经脉及经外奇穴中,带“筋”字的腧穴有5个,《说文解字》云:“筋……肉之力也”,经筋系统“主束骨利机关”,对人体运动功能的正常发挥具关键作

用。经筋功能失常,易产生痛、痉、掣等“筋急”和弛、痿等“筋纵”变化,且其病症分布广泛,头面、躯体、四肢均可涉及。据腧穴的命名规律,择“筋”穴疗筋病并进行探讨,以期经筋病的临床治疗提供更多思路。

### 1 腧穴命名内涵

腧穴命名内涵深广,古代医家多采用取象思维,即以实际事物为原型,对想表达的事物进行想象和

**[收稿日期]**2021-10-12

**[基金项目]**国家自然科学基金青年基金项目(81503661);湖南中医药大学第一附属医院院士工作站开放基金项目(2018YSZJJ04)。

**[第一作者]**罗容,女,主治医师,讲师,博士研究生,研究方向:针灸治病机理研究。

**[通信作者]\***章薇,女,教授,主任医师,博士研究生导师,E-mail:507395550@qq.com。

联系。腧穴命名中,多从以下几方面展开:(1)取象水类,如含“渠”“水”“池”“溪”“泉”“海”等腧穴,水为人体重要组成部分,水聚合后可形成渠、池、溪、泉、海等,如经渠、水分、水泉、水道、水突、小海、曲池、太溪等穴,《尚书·周书·洪范》曰:“水曰润下”,此类腧穴多与改善人体水液代谢及泽润人体炎热之症有关。如经渠穴,“经”指经脉、经气与经过,“渠”是水沟和水所流通之处,指该穴为经脉与经气交流通之渠道,总以开瘀泻热为主,犹分洪流为多渠道也,故名“经渠”。(2)取象房屋建筑类,如含“宫”“屋”“仓”“室”“门”等腧穴,如子宫、紫宫、屋翳、胃仓、志室、关门等穴,房屋建筑对颠沛流离的古人寓意非凡,能抵抗自然灾害及祸乱,因此,此类腧穴多具有补益及抵抗疾病的作用。如关门穴,“关”指关藏,“门”指出入通达之处,指该穴为纳谷与收藏水谷之门户,穴居胃底,为胃之关,又可治完谷不化、大肠滑泄诸病,“关门”之名具双重意义。(3)取象自然现象类,如含“风”的腧穴,如风池、风府、风门、八风等穴,此类大多归属阳经,风属阳邪易袭阳位,上述诸穴多长于祛风,或息内风,或散外风。(4)取象神灵类,如神门、四神聪、本神、神藏、神门等穴,神灵为万物主宰,对人体而言,神主宰人的精神、意识、思维活动等,此类腧穴均参与调节人体意识及精神状态。(5)取象人体解剖结构,如京骨、完骨、曲骨、绝骨等穴,多位于相应的骨性标志处,且其主治多为“腧穴所在,主治所及”。

可见,腧穴命名具有多层次意义,探索其释名,有利于现代医家进一步掌握腧穴背后的脏腑经络、主治配伍。

## 2 “筋”穴内涵

“筋”是维系全身运动的关键所在,“筋”穴主治与经筋病密切相关。

### 2.1 “筋”穴释名

承筋穴,归属足太阳膀胱经,承即上承下续之意,筋即筋肉。足太阳经经筋上结于咽、下结于踵,承筋穴顺承足太阳经上下经筋之气,《针灸甲乙经·脾胃大肠受病发腹胀满肠中鸣短气》云:“痹寒转筋……承筋主之”,承筋穴是治疗转筋要穴,且其有疏理筋脉

拘急不顺功效。筋缩穴归属于督脉,因其治狂痫之强直性痉挛,穴主挛缩故名。肝主筋,肝之气血充盛,筋膜得其所养,则筋力强健、运动灵活,反之则筋肉挛缩。筋缩穴两旁即为肝俞穴,其脉气与肝俞相通,筋缩穴可主治肝病而致的诸筋病变。辄筋穴归属足少阳胆经,辄者,即维聚之意,辄筋穴,其寓意为将迟缓的经筋维系聚拢,使之强健灵活。辄筋穴为治疗筋痿要穴,《素问·五藏生成》云:“诸筋者皆属于节”,膝部为诸筋聚合之处,辄筋穴能维系强健膝部诸筋,长于膝痹之证。阳陵泉穴是八会穴之筋会,为筋气之汇,《针灸甲乙经·阴受痹发病》载:“髀痹引膝股外廉痛,不仁,筋急,阳陵泉主之”。凡属筋伤,无论筋急筋缓之症,阳陵泉均为要穴。正筋穴属经外奇穴,位于足后跟腱中央,距足底3寸5分,为治疗脊柱病的要穴。筋关穴,即患膝对侧的肘关节附近的最疼痛点,为治疗膝关节炎的要穴。

### 2.2 从经脉释名

从经脉而言,除经外奇穴外,上述腧穴均属于足太阳经、足少阳经,“经脉所过,主治所及”,二者循行均从头走足,分别行于人之后、旁侧,分别主“筋”、主“骨”所生病,其循行经过颈项、肩、腰背、下肢等部,为治疗颈肩腰膝等经筋病的关键经脉,且肾与膀胱相表里,分别行于人体阴阳侧,阴阳平衡才能维持脊柱的正常功能<sup>[1]</sup>,反之,则如《灵枢·经筋》载:“故阳病者腰反折不能俯,阴病者不能仰”,可引发筋急、筋缓之证。胆与肝相表里,《素问·痿论》载:“肝主身之筋膜”,如足少阳、足厥阴经脉不通,则影响筋束骨、利关节的正常功能。

### 2.3 现代研究释名

承筋穴位于腓肠肌两肌腹之间,筋缩穴位于棘间韧带上,辄筋穴、阳陵泉穴分别位于前锯肌、趾长伸肌上,正筋穴位于跟腱上,上述“筋”穴均分布于肌肉、韧带、跟腱,这些解剖结构统属中医经筋系统。承筋穴分布在腓肠肌上,腓肠肌在行走过程中产生下肢关节矢状面最大的驱动力矩,在站立、行走、慢跑等运用中保持身体平衡<sup>[2-3]</sup>。筋缩穴深层分布有第9胸神经后支,能改善脊柱强直。辄筋穴分布在前锯肌上,能维持肩胛带稳定及助臂上举<sup>[4-5]</sup>。阳陵泉穴分布于腓骨长肌、趾长伸肌上,布有腓总神经分支,现

代研究中,阳陵泉穴通过激活双侧大脑感觉运动相关脑区,神经功能重建、缓解肌肉痉挛等途径治疗软组织疾病<sup>[6]</sup>。可见,“筋穴”通过腧穴分布区域的肌肉、韧带、神经等“经筋”系统治疗疾病。

### 3 经筋病证特点

《灵枢·经筋》首见“经筋”一词,经筋即为经中之筋,为隶属十二经脉的筋肉体系。现代医学认为,经筋实质主要有肌肉学说、神经学说和中立学说3种可能<sup>[7]</sup>。总体认为,经筋是由肌肉、肌腱、韧带、筋膜、血管、神经等组成的运动与感知相统一的动力体系。经筋失调、跌扑损伤、六淫七情、饮食偏嗜、脏腑虚实均为经筋病的病因,其病理变化主要分为筋急、筋纵两方面:筋急多表现为关节、筋肉疼痛、痉挛、掣痛、僵直等症状;筋纵多表现为关节、筋肉弛乏、痿废等症状。

经筋病的病症具有整体性、演进性、广泛性的特点。经筋为人体筋肉组成的立体动力系统,脏腑盛、气血和则保障经筋功能的正常运行,人体运动由主动、协同、拮抗筋群配合产生,任何经筋的偏移及失调,均会牵动全身,亦需从整体着手调整。基于整体性特点,巨刺、缪刺等平衡针刺法在临床中常见奇效。经筋病发展具有演进性,经筋受损后,由早期血凝脉涩,聚沫而痛,逐渐发展成经脉拘急的“筋急”之症,后再发展成“结节”阻滞气血,血不荣筋而致“筋纵”之症,甚则筋不养骨、筋骨俱病。基于广泛性特点,古今医家将行气活血、筋骨同调、补益肝肾等运用在经筋病的不同阶段。经筋遍及全身,不仅仅局限于四肢关节、头面四肢筋肉,也表现为膜性结构、结缔组织等病变。

### 4 “筋”穴的临床运用

承筋穴为治疗腰痛的重要腧穴,前期研究分析古代针灸治疗腰痛的典籍并行数据挖掘,得出承筋为配伍核心腧穴<sup>[8]</sup>。朱莲芳等<sup>[9]</sup>点按承筋等腧穴,能明显缓解血液透析患者下肢肌肉痉挛症状,减少其痉挛时间,减轻患者痛苦。郭建超<sup>[10]</sup>电针承筋穴等腧穴,配合中药方剂以活血强肾,治疗腰间盘突出症临床疗效突出。邢方印等<sup>[11]</sup>针刺承筋穴后,发现腓肠肌

局部肌肉疲劳度明显降低,组织氧利用率提升,局部微循环灌注量增加。

朱伟良等<sup>[12]</sup>发现筋缩穴能明显改善患者腹肌痉挛,在治疗脊强、肌肉痉挛等相关病症中确有疗效。卒中后肩关节半脱位是临床难题,许永胜等<sup>[13]</sup>选取辄筋穴等腧穴治疗胁痛,为临床治疗胁痛提供新的思路。韩红等<sup>[14]</sup>选取辄筋穴等腧穴治疗筋性类冠心病,在改善类冠心病相关症状方面疗效突出。陆建虎等<sup>[15]</sup>认为卒中后肩痛需从整体入手,需加强患者上肢伸肌及肩关节周围肌群力量,辄筋穴位于前锯肌上,刺激辄筋穴可加强局部肌肉力量,临床疗效可。向珊、邹占亿、徐远红等<sup>[16-18]</sup>针刺阳陵泉穴,结合灸法、等速肌力训练,能改善膝骨关节炎患者的关节活动范围及功能。李锡等<sup>[19]</sup>针刺阳陵泉穴,联合整脊疗法治疗急性腰扭伤效果显著。路连香<sup>[20]</sup>针刺阳陵泉等腧穴治疗腰椎间盘突出症,能改善患者腰部活动范围及功能障碍。关玲等<sup>[21]</sup>艾灸阳陵泉穴,能即时改善慢性背部肌筋膜疼痛综合征患者背部热像。郑秀英等<sup>[22]</sup>针刺正筋穴等,结合自我功能锻炼,能明显缓解颈椎病患者疼痛症状。王玉华等<sup>[23]</sup>针刺正筋穴、颈夹脊穴等腧穴治疗颈型颈椎病,能明显缓解疼痛、改善功能障碍。蔡英姿等<sup>[24]</sup>基于巨刺法,取筋关穴且配合运动针刺法,治疗老年性膝关节炎得气快、针感强,疗效突出。

### 5 经筋病特色针刺手法

《灵枢·刺节真邪》载:“一经上实下虚而不通者,此必有横络盛加于大经,令之不通,视而泻之,此所谓解结也。”经筋病即邪结于筋、气血壅滞、阻滞经脉而为病,因此,治则总以舒经活络为主。针刺手法是针灸临床起效的关键因素之一,经筋病的针刺手法特色鲜明、起效迅速,下文将列举几种临床最常用的手法。

大多经筋病是患者运动到某个固定姿势时产生的剧烈疼痛。动刺法即伴随运动的针刺手法,其操作要领为维持患者最疼痛的姿势,寻找其最痛点针刺,得气后用高频震颤手法,可明显缓解疼痛<sup>[25]</sup>。关刺法载于《灵枢·官针》:“关刺者,直刺左右,尽筋上,以取筋痹。”其操作要领为在患处两端关节的肌腱附着部



直刺,因直接作用于病灶,镇痛效果显著,尤适用于肢节疼痛<sup>[26]</sup>。合谷刺为临床常用经筋病针刺手法,《灵枢·官针》载:“合谷刺者……以取肌痹”。合谷刺即在病灶直刺一针,然后将针提至皮下,先后向左右斜刺。临床操作时,斜刺的针灸可在同条经脉上,也可深入至病灶两侧不同的经脉,临床最常见为阿是穴合谷刺,即在中心病灶直刺得气后,再依次向两侧的病损组织斜刺,且“在筋言筋”,需深入到五体的“筋”层,能迅速缓解经筋病症<sup>[27]</sup>。排刺法即沿十二经筋走向,依据经筋病所在经筋循行,每间隔 0.9~3.3 cm 即布针一枚,进行排刺。排刺法可促进经筋病灶局部肌肉神经功能恢复,临床疗效满意<sup>[28]</sup>。巨刺、缪刺取穴均位于机体病变的对侧,在治疗经筋病时二者的适应证及针刺操作均不同:巨刺多治疗经病,且机体病势沉重,其刺法多使用毫针在经穴上深刺、重刺;缪刺多治疗络病,且机体病势轻浅,多选用三棱针在病变对侧的相应络脉刺其络。

## 6 病案举例

张某,男,40岁,货车司机。2021年7月19日因“腰痛伴右下肢放射痛1年,加重1周”就诊。患者自诉1年前因工作(长途货运)劳累后腰痛,腰部活动受限,伴右下肢放射痛,1周前因劳累再次加重,夜间疼痛尤甚,经热敷、外用膏药等治疗无效,遂来我科就诊。症见:腰部疼痛,伴右下肢放射痛,由卧位变坐位(约45°)时,腰椎旁有固定痛点,疼痛剧烈如针刺,舌紫暗,苔薄白,脉弦。查体:脊柱呈生理弯曲,腰部活动受限,前屈受限尤甚,L4/L5腰椎旁(关节突)处压痛明显,并沿右侧臀部、大腿后方放射,右侧直腿抬高试验(+),双侧股神经牵拉试验(-),膝反射、踝反射无减退。腰椎MRI示:L4/L5腰椎间盘右后突出。中医诊断:腰痛(气滞血瘀证)。西医诊断:腰椎间盘突出症。针灸处方:承筋、筋缩、阳陵泉、肾俞、大肠俞、腰阳关、环跳、委中、承山、昆仑、阿是穴。针刺操作:先嘱患者侧卧位,患侧朝上,选取0.30 mm×75 mm毫针,直刺右侧环跳穴,行均匀提插手法,针感传导至足1次。再嘱患者俯卧位,选取0.30 mm×50 mm毫针,除筋缩穴向上斜刺1寸,余穴均直刺,针刺深度为1.5寸左右,视腧穴部

位而定,行均匀提插手法,有酸麻重胀感后留针30 min。次日患者就诊时,患者诉右下肢自觉较前轻松,但起床困难,腰部固定疼痛点无明显缓解;嘱患者维持起身45°姿势,找到最疼痛点(肾俞、大肠俞),针刺得气后予以高频震颤手法,且嘱患者行抗阻运动。第3日患者就诊时,患者诉疼痛点症状明显缓解,经5次治疗后诸症消失。

按:腰痛属经筋病,临床研究证实针灸治疗疗效确切,腧穴、针刺手法均为影响疗效的关键因素。选穴上,巧取“筋”穴,承筋穴属足太阳膀胱经,有理筋之效;筋缩穴属督脉,有缓筋之功;阳陵泉穴为“筋会”,该患者为筋伤,为筋急之症,阳陵泉穴主之。余腧穴均为常规选穴,多取足太阳膀胱经、足少阳胆经腧穴。如肾俞、大肠俞均为背俞穴,可益气止痛;腰阳关穴属督脉,可疏散局部郁滞经气;环跳穴为治疗腰痛最常取腧穴,可行气止痛,配以“腰背委中求”的经验效穴委中穴、承山穴、昆仑穴通调足太阳经经气;阿是穴可行气安痛。动刺法为临床治疗经筋病的常用手法,针赖动势以宣畅气血,动赖针刺以直透痛点,两者配合,除挛止痛疗效确切。治疗过程中,要仔细循按最疼痛点,且维持疼痛点出现的体位,进针后,针尖要直达病变部位,“在筋言筋,在骨言骨”,需刺激到相应的层次。

## 7 结语

综上所述,经筋病病症复杂,治疗手段多样,从择“筋”穴疗筋病角度出发,为临床治疗经筋病选穴方面提供新的思路,同时,针刺补泻手法及刺激量均为取效关键,三者良性结合,方能取得良效。

## 参考文献

- [1] 谷忠悦.从足太阳经络临床应用探析经络辨证[J].河北中医药学报,2011,26(2):35-36.
- [2] 刘超然,李威,王宁华.肌骨超声评估腓肠肌在康复领域中的应用进展[J].中国康复医学杂志,2019,34(1):90-95.
- [3] 赵闯,蔡玉强.基于OpenSim人体步行腓肠肌静态生物力学分析[J].科学技术与工程,2020,20(7):2604-2608.
- [4] 罗益竹,张奇龄,朱光琼,等.前锯肌的应用解剖学研究[J].四川解剖学杂志,2016,24(1):12-14.
- [5] 邓思敏,陈康,何岚娟,等.肩胛骨动力障碍相关肌肉组织机能研

- 究进展[J].中国康复,2015,30(6):460-462.
- [6] 冯博闻,何新芳.针灸歌赋中阳陵泉应用之古今探究[J].中医药导报,2018,24(14):55-56.
- [7] 杨颖,宋玉磊,柏亚妹.经筋理论研究现状[J].中华中医药杂志,2019,34(3):1111-1113.
- [8] 罗容,章薇,石文英,等.古代文献中针灸治疗腰痛的选穴规律分析[J].中医药导报,2021,27(4):126-130.
- [9] 朱莲芳,潘向红,周嫦,等.穴位按摩辅助治疗血液透析患者下肢肌肉痉挛的效果观察[J].现代中西医结合杂志,2006,15(17):2347-2348.
- [10] 郭建超.益肾活血汤配合电针治疗腰间盘突出症的临床研究[J].世界最新医学信息文摘,2016,16(96):45,47.
- [11] 邢方印,张莉,卢虎英,等.基于表面肌电图的针刺缓解腓肠肌群疲劳的评价[J].中国康复理论与实践,2012,18(6):588-590.
- [12] 朱伟良,杜广中.针灸治疗腹肌痉挛1例[J].中国中医急症,2014,23(12):2389.
- [13] 许永胜,孟子琪,张玲玲,等.针灸治疗肋痛选穴探寻[J].辽宁中医药大学学报,2014,16(5):117-119.
- [14] 韩红,王淑娟.经筋病累及病症的现代针灸疗法及机理探讨[J].辽宁中医药大学学报,2008,10(8):12-13.
- [15] 陆建虎,陆瑾,张丽霞,等.电针结合康复手法治疗卒中后肩痛30例临床观察[J].江苏中医药,2013,45(1):60-61.
- [16] 向珊,张继荣.温针灸阳陵泉联合等速肌力训练治疗膝关节骨性关节炎的疗效观察[J].中国中西医结合杂志,2018,38(6):655-657.
- [17] 邹占亿,窦思东,鄢行辉.温针灸阳陵泉联合等速肌力训练膝关节骨性关节炎患者的疗效与对视觉模拟评分法和 Lysholm 膝关节评分的影响[J].世界中医药,2018,13(9):2292-2295,2299.
- [18] 徐远红,王俊华,谢谨,等.温针灸阳陵泉结合等速肌力训练对膝关节骨性关节炎疗效研究[J].环球中医药,2015,8(8):908-912.
- [19] 李锡,高阳,杜双庆,等.针刺梁丘、阳陵泉两穴联合整脊疗法治疗急性腰扭伤的临床效果[J].中国医药导报,2019,16(18):121-124.
- [20] 路连香.针刺阳陵泉、后溪穴配合药物治疗腰椎间盘突出症疗效观察[J].上海针灸杂志,2015,34(5):449-451.
- [21] 关玲,石现,邹怡,等.艾灸阳陵泉对慢性背部肌筋膜疼痛综合征患者体表热像的影响[J].中国针灸,2010,30(6):485-489.
- [22] 郑秀英,甘忠源,肖慧玲,等.针刺董氏奇穴结合麦肯基疗法治疗颈型颈椎病的疗效研究[J].中国全科医学,2013,16(41):4187-4190.
- [23] 王玉华,高莹,杨建.正筋正宗正士三穴治疗颈性颈椎病85例临床观察[J].云南中医中药杂志,2013,34(10):48.
- [24] 蔡英姿,郑君.“筋关穴”治疗老年性膝关节炎56例[J].江西中医药,2012,43(10):41.
- [25] 唐卫华,袁建平.“阿是穴动刺法”治疗经筋病初探[J].中医药临床杂志,2015,27(8):1106-1108.
- [26] 口锁堂,吴耀持.关刺治疗经筋病症临床疗效分析[J].上海针灸杂志,2010,29(4):237-238.
- [27] 秦炜婧,李志道.李志道教授经筋刺法经验举隅[J].新中医,2012,44(11):163-165.
- [28] 陶云平,吴迪.浅析排刺法为主治疗各种经筋病[J].天津中医学院学报,2004,23(4):206-207.

(本文编辑 匡静之)