

本文引用:周婕,王子焱,高俊,谭朝坚,严洁.严洁教授运用针灸治疗青少年焦虑障碍经验[J].湖南中医药大学学报,2023,43(1):117-122.

## 严洁教授运用针灸治疗青少年焦虑障碍经验

周婕<sup>1</sup>,王子焱<sup>1</sup>,高俊<sup>1</sup>,谭朝坚<sup>2\*</sup>,严洁<sup>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]** 总结严洁教授运用针灸治疗青少年焦虑障碍的临床经验。严教授认为该病以脾肾不足为本、心肝不和为标,痰与热贯穿始终。针灸治疗思路当补益脾肾以治本,调和心肝以治标;选穴原则以辨证选穴为主,根据“三才理论”思想,自立“三段取穴法”,于人体上部、中部、下部分别取主穴,结合病机随证化裁;针法讲究管针进针,飞针速刺;巧用梅花针叩刺背俞穴,并辅以耳穴压豆疗法,以协同增效。此外,强调对患者及患者家属心理疏导的重要性。

**[关键词]** 针灸;青少年焦虑障碍;辨证选穴;学术思想;名医经验;严洁

**[中图分类号]**R249

**[文献标志码]**A

**[文章编号]**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2023.01.018

### Clinical experience of Professor YAN Jie in treating adolescent anxiety disorder with acupuncture

ZHOU Jie<sup>1</sup>, WANG Ziyang<sup>1</sup>, GAO Jun<sup>1</sup>, TAN Chaojian<sup>2\*</sup>, YAN Jie<sup>2</sup>

1. Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China;

2. The First Hospital of Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410007, China

**[Abstract]** Professor YAN Jie's clinical experience in treating adolescent anxiety disorder with acupuncture has been summarized. Professor YAN believes that adolescent anxiety disorder is caused by deficiency of spleen and kidney in root, and manifested by disharmony between heart and liver, with phlegm and heat existing throughout. In accordance, the spleen and kidney are tonified to treat the root and the heart and liver are harmonized to relieve the symptoms. Points are selected mainly based on pattern differentiation. Following "Sancai theory (about the heaven, earth and human)", Professor YAN Jie has established the "three-stage point selection method" that is selecting the main points from the upper, middle and lower parts of the human body, and making modifications based on patterns and pathogenesis; she applies guide tube-needle insertion and fast stabbing with flying needles; plum-blossom needles are skillfully used to knock and stab back-shu points, and ear point pressing bean therapy is supplemented to achieve synergistic effects. Moreover, psychological counseling for patients and their family members is emphasized.

**[Keywords]** acupuncture; adolescent anxiety disorder; point selection based on pattern differentiation; academic thought; famous doctor's experience; YAN Jie

青少年焦虑障碍是临床上常见的一种青少年情绪和行为障碍,主要表现为患者对一些事物产生过分的担心、焦虑、紧张、烦躁等情绪,且常伴有各种躯体症状,如失眠、头晕、头痛、恶心、呕吐、便秘、腹泻等<sup>[1]</sup>。目前,全球焦虑障碍儿童青少年的患病率约为

10%<sup>[2]</sup>,此现象与该阶段学生的学习压力大、激素分泌较盛、内心敏感多疑、家庭教育方式不正确等因素有密切关系。目前,治疗青少年焦虑障碍最常用的方法是认知行为疗法<sup>[3]</sup>,但有研究表明,该疗法的临床有效性的证据强度较低<sup>[4]</sup>,而其他治疗方法如药物治

**[收稿日期]**2022-04-01

**[基金项目]**湖南省院士专家工作站(石学敏)开放基金项目(2019YSZJJ11)。

**[第一作者]**周婕,女,硕士研究生,研究方向:针灸治病机制与临床。

**[通信作者]\***谭朝坚,女,主任医师,教授,硕士研究生导师,E-mail:594695366@qq.com。

疗等,也同样缺乏确切的临床疗效且存在一定的不良反应。针灸治疗可改善青少年焦虑障碍患者的情绪症状及伴随躯体症状,是一种有效的疗法<sup>[9]</sup>。

严洁教授是享受国务院政府特殊津贴专家、全国名中医传承工作室指导老师、中国中医科学院首届传承博士后合作导师、湖南省首届名中医,从事针灸教学、临床、科研近60年,临证经验丰富,诊疗思路独到,临床疗效显著。笔者有幸跟师学习数年,深感老师医术之精湛,现介绍其辨治青少年焦虑障碍的经验以飨同道。

## 1 病因病机

### 1.1 脾肾不足为本

严教授认为,现代青少年焦虑障碍源于脾肾不足。肾主藏精,精是构成和维持人体生命活动(包括神志活动)的本原,由先天之精和后天之精融合而成,其先天之精受禀于父母,决定人的体质,进而决定疾病(包括神志病)的易感性,如《类经·藏象类》曰“禀赋不同,情志亦异”。其次,先后天之精藏于肾而生髓充脑,如《类证治裁·健忘论治》曰:“肾之精华,上升于脑,精能生气,气能生神,神定气清”。而青少年患者因其先天禀赋不足或本身脏腑娇嫩、形气未充的生理特点,肾精相对不足,肾精不足则髓海失充,则神机失用而易出现情志异常。同时,肾藏精,精舍志,故而有“肾主志”,即肾有调控人之神志、意志之功,但此功能的正常发挥需以肾精充足作为必要条件,而青少年脏腑之气未充,肾精不足,加之青少年正气尚乏,易受外感之邪,外邪经表里相传,由太阳经传入少阴肾经,中伤其肾,肾志失以调控,故而意志不坚,过忧过虑,便有“肾主恐”一说,如《灵枢·经脉》所记载:“肾足少阴之脉,气不足则善恐,心惕恍如人将捕之”,患者心生恐惧,紧张不安,故而焦虑由生。

《素问·八正神明论》曰:“血气者,人之神。”气血精微乃人类神志活动的物质基础,气血充足,神则安藏守舍,而气血之化生依赖于脾主运化之功,故神志活动与脾脏息息相关。具体有二:其一,因“脾藏营,营舍意”,脾脏本身有主思藏意、养荣舍意之功,脾气旺,气血足,可使神安定;其二,脾位于中焦,化生气血可灌溉四旁,使五脏受养,五志皆可安定。现代青少年焦虑障碍患者脏腑发育未完全,且多有饮食不节,如过饥、过饱、饮食不洁或饮食偏嗜等不良习惯,这些致病因素最易中伤脾胃,使脾气受损。

一则使脾失健运,气血生化不足,意失所营,神失所养,可使神志活动出现异常,此外,还可出现纳少、便溏、便秘、腹胀等消化功能失调症状;二则中焦气血生化乏源,他脏失养而五志不调,如出现烦躁易怒、思虑过度、恐惧不安等情志失调状态。如《证治准绳·杂病》所言:“四脏一有不平,则中气不得其和而先郁矣。”

### 1.2 心肝不和为标

严教授认为,青少年焦虑障碍之标为心肝不和。心主血脉,神之所舍,肝主藏血,魂之所居。神与魂皆依赖于心肝之血的滋养,故心肝二脏可主宰及支配人体的思维意志和情志活动。心血充养,则心神健旺;肝气疏达,则情志顺畅,如王冰所言:“气和则神安”。青少年因先天形气未充、肾精不足,或是后天脾胃中伤、脾失健运,导致心血化生不足,如《灵枢·本神》有云:“心藏脉,脉舍神,心气虚则悲,实则笑不休”。神明缺少心血濡养,神不守舍,而出现过忧过虑、抑郁失眠等症。如《针灸甲乙经·五脏大小六腑应候第五》有云:“五脏皆小者,少病,善焦心,人愁忧”,说明脏腑器官尚未发育完全的青少年,有不易患外邪之疾却易产生焦虑忧愁的特点。此外,《古今医案按·怔忡》记载:“忧愁思虑则伤心。其人平生志大心高,所谋不遂,抑郁积久,致内伤也”,表明上进心强、志向远大等是焦虑症产生的个性特点,现代青少年处于学习压力大、竞争力强的生活圈,对自我的高要求以及不甘落后的要强心态,使其抑郁内积,致肝气内郁失其疏泄之功,可致忧郁寡欢、烦躁易怒等。同时,心肝为母子之脏,二者生化有序,相互为用,正如《明医杂著·医论》所言:“肝气通则心气和”。若心血亏虚,神失所养,日久子病可及母,可导致肝血亦虚,魂失所养,魂不守舍,则出现“善悲恐,如人将捕之”病症;反之,肝失疏泄,气机不畅,肝气郁久而化热,母病及子,进而造成心火亢盛,火性主动,心不藏神,焦虑由生,如《千金要方·心藏》曰:“心实热,惊梦喜笑恐畏,悸惧不安”。

### 1.3 痰、热贯穿始终

严教授认为,痰、热贯穿疾病始终,也是本病发病的关键因素。神为一切情志活动的主宰。若神有所养,神明清灵,则神志安定;若神失所养,神明被扰,则神志出现异常。青少年脏腑娇嫩,易被不洁饮食、外感六淫中伤脾胃,脾虚不运,水湿内生,则聚水而成痰饮;或稚嫩之肾阳运化水液失调,留饮停而生痰饮;肝失疏泄,中焦气郁不畅,也可凝聚而成痰饮;痰

饮化生,肝气郁结,痰气交阻,上蒙心窍则扰乱心神。当今社会,物质条件较为发达,青少年家长以关爱之名唯恐其有冻饿之患,往往衣被过厚而过分保暖,饮食过饱常有肥甘厚腻。小儿本后天发育未全,过量饮食,积食内热,化生痰热,痰热互结上犯于心,致神明被扰,心神不宁;或因过大学业压力,则肝脏疏泄失职,气机不畅,迁延日久可使气郁化热而扰乱心神。

痰、热为本病病机的病理产物,又可继续作用而影响心神,使神动不安,而进一步导致焦虑的产生。

## 2 临证选穴

严教授在根据其病因病机采用辨证选穴的基础上,结合《周易·说卦》“三才理论”的思想,立意“三段取穴法”。该法遵循中医天人合一、整体论治的基础理论,将人体视作一个“小天地”,其特点是在治疗疾病时于人体上部、中部、下部分别取主穴。

### 2.1 上段主穴:百会、四神聪、印堂、四白

百会,穴居巅顶,内通于脑,《灵枢·海论》云“脑为髓之海,其髓上在于盖(即百会)”,故针刺此穴可补髓益脑、调神益智,以补青少年髓海不足。此外,百会之处为肝经所过,故此穴有平肝潜阳、疏肝理气之效,可治疗青少年因压力、情绪等刺激致肝郁气结之症。四神聪居于百会前、后、左、右各1寸处,前后二穴在督脉循行线上,左右二穴旁及足太阳膀胱经,亦能通阳醒脑,益智调神。印堂为经外奇穴,居于眉间,对应心神,为督脉经气流经之所,具有宁心安神、通督补脑之功效,使元神得调,心神得安。四白为多气多血之阳明经穴,又位于头面部,《灵枢·邪气脏腑病形》曰:“十二经脉……其血气皆上于面而走空窍”,故针刺四白穴可补益气血,使神有所养,志有所安。

### 2.2 中段主穴:阴郄、郄门、合谷、气海、气旁

阴郄,为心经之郄穴,背阳者为“阴”,孔处穴称“郄”,故此穴名寓意阴郄位于阴脉之中,经气深聚于此,且阴郄为郄穴,擅治血症,故阴郄可统调心经阴血,使心血充盈,调和有度,心养神安<sup>[6]</sup>。郄门为心包经之络穴,为心包经在上肢部经气深聚的部位,而心包经本为阴血之母,主“脉”所生病,故刺激郄门可有活血通经、调血补虚之功<sup>[7]</sup>。且有相关研究证明,针刺郄门穴可以调节心脏的供血,能加快冠状动脉血流速度<sup>[8]</sup>。因此,阴郄和郄门二穴皆因调血之功显著而有益于心血充养,神志安定。严教授在临床上发现,心经之神门、心包经之内关治疗焦虑症疗效尚

可,然针刺两穴易引发明显疼痛,患者难以接受,而阴郄与郄门补血养心之效可佳,且患者疼痛感相对轻微,易于接受,故常用此穴。合谷为手阳明经之原穴,为阳,主气,清轻升散,使气行郁解,肝郁得疏。气海属任脉,为“生气之海”。《勉学堂针灸集成·内景针灸》中云:“一切气疾,取气海。”气海穴一则可行气,以通气机;二则可补气,以旺气血。气旁穴位于气海旁开0.5寸,属腹针之穴,与气海同用,可强增补气行气之效。

### 2.3 下段主穴:太溪、血海、足三里、三阴交、太冲

太溪为肾经之原穴、输穴,即肾之原气以及肾经气血所留注之处,故针刺太溪可激发肾经经气,益肾精而充髓海,弥补青少年先天禀赋及脏腑之不足。血海、足三里、三阴交为脾胃经穴,皆有健脾和中、补气生血之效,其中血海属足太阴脾经,为补血养血之要穴,足三里为足阳明胃经之合穴,气血充沛,为后天精华之根源,气机升降畅之枢纽,针刺足三里可补益气血、调畅气机,使神有所养,情志顺畅。如《医说·针灸》所言:“若要安,三里莫要干。”三阴交为脾经、肾经、肝经之交会穴,此穴除有健脾益气之功效外,还可补肾以生髓充脑、疏肝以调畅情志,以及可以预防肝郁乘脾,即“见肝之病,当先实脾”。太冲为足厥阴肝经的原穴、输穴,乃肝经气血输注之处,气血通行的交通要道,有行气解郁、养血柔肝之功效,太冲与合谷相配即为四关,合谷调气中之血,太冲理血中之气,一阴一阳,一气一血,一脏一腑,一上一下,共同起疏肝解郁、通行气血、濡润脑络之效<sup>[9]</sup>。有研究发现,针刺四关穴可特异性地激活大脑边缘系统,激活的脑网络与认知记忆、情绪感知相关<sup>[10]</sup>。

## 3 治疗思路

### 3.1 补益脾肾以治本

严教授论治青少年焦虑障碍,以补益脾肾为治疗基础。青少年患者先天不足,肾精无以充养髓海,表现为发育迟缓、身材矮小、呆钝健忘等症,严教授选用肾经之原穴太溪以补肾益精、生髓充脑,如《类证治裁·健忘论治》曰:“肾之精华,上升于脑,精能生气,气能生神,神定气清”。同时,青少年患者本有脏腑娇嫩,加之其饮食不节等不良习惯,易中伤脾胃,使脾气受损,表现为纳少、便溏、便秘、腹胀等症,故选用脾胃经之穴足三里、血海、三阴交、四白等健运脾胃、补气生血,气血充足则神有所养。其中,四白穴对胃运动及胃黏膜损伤有着十分明显的治疗和调整

作用<sup>[1]</sup>,是严教授治疗消化功能失调的经验用穴,可健脾和中,中土之气正常运转则可带动全身气机,使气机通畅,情志顺遂,如《证治汇补·郁证》有云:“治郁之法,多以调中为要”。

### 3.2 调和心肝以治标

严教授临证之时,尤其注重心肝二脏之调和。心神安定依赖于心血充养,而青少年因先天肾精不足或是后天脾胃受损,导致心血化生不足,心神缺少濡养,表现为心悸、失眠、健忘、忧虑等症,严教授根据“主脉所生病”之理论,选用心经之阴郄、心包经之郄门以补益心血、养心安神。此外,青少年患者因思想压力、情绪刺激等因素使其抑郁内积,以致肝失疏泄,气机郁滞,表现为情志抑郁、焦虑、胸胁或少腹胀满疼痛等,根据《证治汇补·郁证》“郁病虽多,皆因气不周流,法当顺气为先”,严教授认为其治疗当以调气为要,而调气之法首当调肝,常选用四关穴,即合谷、太冲以疏肝解郁、行气活血,气机畅则情志舒。

### 3.3 通常达变,随证化裁

若患者因先天禀赋不足、后天脏腑受损等因素引起脾、肾等脏腑运化水液无力,而致痰饮化生,加之情绪不畅所致肝气郁结,使得痰气交阻,上扰心神,表现为咽喉有异物感、吞之不下、吐之不出、胸闷脘痞、舌体胖大有齿痕、苔白腻、脉弦滑等,则选穴加中脘、丰隆。中脘为胃之募穴,且根据“根结”理论,足太阴脾经结于中脘,故中脘具有健运脾胃之气、升降中焦气机之功;丰隆乃胃之络穴,沟通脾胃表里二经,有健运脾胃、祛湿化痰之功,为化痰之要穴。中脘、丰隆同用,共奏理气化痰之效。若青少年因积食内热而化生痰热,或因肝气不舒日久郁而化热,导致火热上犯于心,致神明被扰,心神不宁,表现为心烦易怒、口苦而干、头痛目赤、大便秘结、舌红苔黄、脉弦数等,加后溪、申脉以除热清心。后溪为手太阳小肠经之输穴,小肠与心相表里,故可清心除烦,且后溪五行属木,补之可滋补肾阴、滋水涵木,泻之能清泻实热、降火安神<sup>[2]</sup>;申脉为膀胱经穴,属八脉交会穴,通阳跷脉,故针刺此穴可抑阳而达清热之效,且申脉为“十三鬼穴”之一,擅于治疗情志类疾病。故后溪、申脉二穴同用,可起清心除热、安神定志之效。

## 4 施治特色

### 4.1 管针进针,飞针速刺

严教授认为,针对于青少年焦虑障碍的患者,针

刺会不同程度地使患者产生恐惧和担忧,如若处理不当,则会加重患者焦虑症状,甚至抵触针灸治疗,从而影响治疗效果。因此,把握进针的方式,让针刺的疼痛感降到最低,使患者能接受针刺治疗是最基本的要求。金代何若愚在《子午流注针经·流注指微赋》中提出“针入贵速”的观点,说明进针的要领在于速刺。严教授对于进针速刺基本选用两种方法:一为管针进针,多适用于肢体躯干等直刺的穴位;二为飞针进针,多适用于头面部等需斜刺的穴位。管针进针是通过把针先插入比针短1 cm左右的针管内,触及腧穴表面皮肤,用押手压紧针管,刺手弹击针柄,使针迅速刺入皮肤的方法。该法进针速度快,使患者疼痛感降到最低,且能使针身固定好,使针不易弯曲,符合《灵枢·九针十二原》中“持针之道,坚者为宝”的理论。此外,通过针管对针身的掩盖,使患者不易看到进针的过程,可分散其注意力,减少患者的恐惧感。而飞针进针法是指通过手指搓捻针体,进针时手指张开如鸟飞状,使毫针快速旋转进入穴位内的进针方法。其操作要点是“稳、准、轻、快”。“稳”,指医者心态及操作稳重,不紧张慌乱,也指患者神志安稳,不恐惧乱动;“准”,指揣穴进针,定位精准;“轻”,指手法轻柔;“快”,指进针快速。该法同样通过快速进针而减轻患者疼痛,且该手法的习成归于严教授多年的临床经验积累,操作视觉美观,手法娴熟,可使患者及家属对医者产生认同感,有利于患者依从性的提高。

### 4.2 注重背俞,循经叩刺

背俞穴是脏腑气血输注于背部体表的特定穴,《灵枢·卫气》载:“气在胸者,止之膺于背俞,气在腹者,止之背俞”,说明脏腑之气可通过气街与其背部俞穴相联系。故五脏六腑有疾可反映在背俞,治疗其疾病亦可选用其背俞。背俞穴位于足太阳膀胱经背部的第一侧线上,足太阳膀胱经循行上至巅顶,从巅络脑,下抵腰中,散入心肾,与督脉、肝经等相交会,故膀胱经与肾、脑、心、肝等脏腑关系密切,可通过刺激膀胱经及相关背俞穴可改善诸脏腑的功能,补肾益髓、安神定志、疏肝解郁、宁心安神,从而改善焦虑症状。现代研究认为,足太阳膀胱经第一侧线背俞穴与脊神经及交感神经关系密切,故刺激膀胱经背俞穴可调节相关交感神经功能,使之趋于平衡<sup>[3]</sup>。故严教授临床上常以膀胱经叩刺法治疗焦虑、抑郁、失眠、心悸、头晕、头痛等交感神经紊乱系疾病,往往能取得不错的治疗效果。

循经叩刺是指以皮肤针为操作工具沿着足太阳膀胱经在腰背部第一侧线的循行路线进行叩刺的治疗方法。皮肤针又称梅花针,是《灵枢·官针》中所记载的“半刺”“扬刺”“毛刺”等刺法的发展,可通过刺激皮部经络来激发膀胱经俞穴的经气,以调节脏腑,通行气血,平调阴阳。针对青少年焦虑症的患者,严教授强调临证操作的特别注意点:(1)体位舒适,心态放松。应提前告知患者具体操作过程,避免患者紧张恐惧,选择舒适的体位,轻松体验叩刺治疗。(2)手法灵活,耐受为度。在操作过程中要灵活运用腕力直刺、弹刺、速刺,即针尖与皮肤保持垂直,叩击后立刻弹起,速度均匀。刺激不宜过强,当以患者耐受为度,不可以潮红面积及出血点作为定度。(3)重叩心俞、肝俞、肾俞、脾俞、膈俞。此类背俞穴可激发相应脏腑的功能,针对青少年焦虑症的病因病机而对因治疗。

#### 4.3 耳穴压豆,调神效增

《灵枢·口问》载:“耳者,宗脉之所聚也”“十二经脉上结于耳”,说明五脏六腑之精气皆通过十二经脉汇聚上注于耳。耳穴即分布于耳郭皮肤表面,与人体脏腑经络、组织器官、躯干四肢互相沟通的腧穴<sup>[4]</sup>。当机体某一脏腑的功能失调时,会在耳部相应区域内出现一些异常反应点,刺激耳部相应穴位反应点,可引起相应经络感传,调节脏腑功能,使其功能趋于平衡,从而达到治疗疾病的作用。现代全息理论认为,生物体任何一个部位都可以作为一个全息单位,局部能够准确反应其他对应部位的整体部位的生理及病理信息<sup>[5]</sup>。此外,有研究表明,通过刺激耳部可以调节孤束核所支配的内脏机能,并且通过负反馈系统可调节大脑皮质系统,达到缓解失眠、焦虑、烦躁等症状<sup>[6]</sup>。

严教授治疗青少年焦虑障碍常用穴组为心、肝、脾、肾、神门、交感、内分泌、皮质下、脑干。她认为,根据同名俞穴与相应的脏腑之气相通的理论,刺激心、肝、脾、肾四穴可调节所对应脏腑的气血,可有补脾益肾、养心疏肝之功效,从而针对病因病机而治疗;交感、神门、内分泌穴能够调节迷走神经,有镇静安神之效,可改善精神和情绪状态,有效缓解焦虑、紧张等不安情绪<sup>[7]</sup>;皮质下和脑干属于神经系统穴位,是调节大脑皮质和自主神经中枢的要穴,可加强思维意识,改善人体精神状态。利用具有通经活络功效的王不留行籽对以上9穴进行贴压,并嘱咐患者每日按揉,可有效刺激穴位而引起大脑网状系

统的正常有序化激活,调节神经的兴奋与抑制状态,达到调节脏腑功能、改善情绪、安神定志之效。

#### 4.4 心理疏导,安神宁志

严教授认为,青少年焦虑多因周围环境压力过大、自我调整情绪不佳所引起,因此,改善周围不利环境、为患者进行心理疏导对焦虑症的治疗尤为重要。严教授强调,对于青少年焦虑的患者,医者的疏导工作至关重要。医者首当端庄持重,获得患者及患者家长的信赖;和蔼亲切,给予患者人文关怀,耐心倾听患者诉说的身心不适和困扰;细心进行开导,多使用“没关系”“你放心”“问题不大”等话语使患者宽心,缓解其过度担忧和紧张的焦虑情绪,对疾病的治疗有着事半功倍的作用。其次,严教授在临床上发现,此类焦虑的青少年患者的家长亦常处于焦虑状态,表现出焦虑、紧张、失望等负面情绪,基本归因于患者家长的期望值过高、施加压力太大或太过于关注子女的言行等,患者本身内心敏感且易受外界环境的影响,家长不正确的教育方式和异常的情绪会使患者受到不良影响而产生焦虑,患者因焦虑而产生的身心不适又使家长增加焦虑,长此以往,恶性循环,家长成为了青少年焦虑重要因素之一。因此,严教授认为,安定家长的心神亦为重要。一是告知患者家长树立正确的教育理念和方式,叮嘱家长在日常生活中“谨言慎行”,加强教育引导,不可时常流露出失望、急躁、紧张等情绪;二是跟家属讲解具体的治疗思路和方法,增强家长对针灸治疗的了解,树立信心,积极配合。

### 5 验案举例

刘某某,女,18岁,2021年5月27日初诊。主症:情绪起伏大,伴胸腹胀满3年余。患者3年前进入重点高中后感学习压力增大后,出现情绪起伏大,对事物产生过度担忧和紧张,时有烦躁易怒,渐出现胸闷腹胀感,偶有头部胀痛,口苦咽干,喉中有异物感,食欲不振,入睡困难,易惊醒,大便日行3~4次,质可,小便正常,月经先后无定期。舌体胖大,质淡红,苔厚白,脉弦细。查体:心肺正常。实验室检查:肠镜、心电图、颅脑CT均无明显异常。西医诊断:焦虑症。中医诊断:郁证(肝郁气滞证)。处方:(1)普通针刺,上段取百会、四白;中段取阴郄、郄门、气海、气旁、合谷;下段取足三里、太溪、照海、太冲;(2)皮肤针叩刺足太阳膀胱经,重叩心俞、肝俞、肾俞、脾俞、膈俞;(3)耳穴压豆,取穴心、肝、脾、肾、神门、交感、内分

泌、皮质下、脑干。(4)心理教育,积极开导。每周治疗3次,6次为1个疗程。经1个疗程治疗后,患者情绪逐渐稳定,胸腹胀满感明显改善,仍有入睡困难但入睡后不易醒惊。再经1个疗程治疗后,患者情绪稳定,心态乐观,胸腹胀满感完全消失,入睡较易,睡眠安稳。

按:本患者为青少年女性患者,因学习压力大,肝气郁结,气机不畅,而发为焦虑症,症见情绪起伏大,对事物过度担忧和紧张。肝郁日久化热,母病及子,进而心火亢盛,心不藏神,故有烦躁易怒、口苦咽干、头部胀痛、舌体胖大、质淡红、苔厚白、脉弦细。且因其有饮食不节、作息不规律、学习压力大等,即饮食-劳倦-精神刺激,这些致病因素易中伤脾胃,使脾失健运,故有胸闷、腹胀、食欲不振等症。针对其病机治以调和心肝安神、健脾益气定志。毫针刺选穴用上段之百会可平肝潜阳、益脑安神,四白可健脾运气、补益气血,二穴共用一可使神有养,二可改善消化失常症状;中段之阴郄、郄门调补心血、养心安神,气海、气旁可补气运气,可助健运脾气,通畅气机,合谷主气升清,可使气行而解郁;下段之太溪、照海补肾益精、调阴宁神,可改善其烦躁、不寐等症,足三里为补益要穴,与上段之四白穴相配,共奏健脾运气、补益气血之效,太冲可行气解郁、养血柔肝,与中段之合谷相配即为四关,可疏肝解郁、通行气血,调和全身之阴阳。叩刺膀胱经可调节相关交感神经功能,可改善患者烦躁焦虑、难以入睡、头痛等交感神经紊乱系症状,重叩心俞、肝俞、肾俞、脾俞、膈俞可激发相应脏腑的功能,以调节脏腑,通行气血,平调阴阳。耳穴压豆刺激心、肝、脾、肾四穴可有补脾益肾、养心疏肝之功效,交感、神门、内分泌穴可镇静安神,改善焦虑、紧张等情绪状态,皮质下和脑干可加强思维意识,改善人体精神状态。诸法同用,共奏疏肝养心、益气安神之效。

## 6 结语

随着当今社会快速发展,青少年学习压力较大,事物接触面广泛,且心智尚未完全成熟,容易受到来自各方面的刺激影响心态和情绪,从而引发焦虑,严重影响青少年的身心健康,不利于家庭的幸福和国家人才的培养,应当引起足够重视。严教授治疗该病,深刻把握住病因病机,对因治疗,选穴精炼,手法

独特,配合皮肤针和耳穴贴压等多种治疗方式,结合心理疏导,身心兼治,疗效显著,值得借鉴推广,以更好地服务于青少年焦虑障碍群体。

## 参考文献

- [1] GLEASON M M, THOMPSON L A. Depression and anxiety disorder in children and adolescents [J]. *JAMA Pediatrics*, 2022, 176(5): 532.
- [2] KÖCHER L M, PFLUG V, SCHNEIDER S, et al. Do metacognitions of children and adolescents with anxiety disorders change after intensified exposure therapy [J]. *Children*, 2022, 9(2): 168.
- [3] EDWARDS E J, et al. Cognitive control training for children with anxiety and depression: A systematic review [J]. *Journal of Affective Disorders*, 2022, 300: 158-171.
- [4] GINSBURG G S. Results from the child/adolescent anxiety multimodal extended long-term study (CAMELS): Primary anxiety outcomes [J]. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2018, 57(7): 471-480.
- [5] ZAREI SERKANI S, et al. Acupuncture decreases competitive anxiety prior to a competition in young athletes: A randomized controlled trial study [J]. *European Psychiatry*, 2017, 41(S1): S418.
- [6] 马爽,周亮,李毅,等.心经胸穴穴名及其临床意义探析 [J]. *按摩与康复医学*, 2020, 11(20): 24-25, 34.
- [7] 李媛媛.《针灸甲乙经》郄穴命名内涵与功效拓展文献研究 [D]. 兰州:甘肃中医药大学, 2021.
- [8] 崔光卫,邵洁,刘闯,等.针刺郄门穴改善冠脉慢血流现象 28 例即时效应观察 [J]. *中国针灸*, 2020, 40(1): 41-42.
- [9] 蔡依奴,裴建,傅勤慧,等.电针四关穴治疗肝阳上亢型偏头痛: 随机对照试验 [J]. *中国针灸*, 2022, 42(5): 498-502.
- [10] SHAN Y, WANG Z Q, ZHAO Z L, et al. An fMRI study of neuronal specificity in acupuncture: The multiacupoint siguan and its sham point [J]. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, 2014: 103491.
- [11] 张罗琴,李金香,潘诗敏.四白穴的临床应用与机理研究概况 [J]. *针灸临床杂志*, 2018, 34(4): 70-74.
- [12] 盛青云,吴清明.《针灸大成》后溪穴临床应用浅析 [J]. *河南中医*, 2021, 41(2): 279-283.
- [13] 朱兵.经脉循行与身体分节的对应 [J]. *针刺研究*, 2021, 46(10): 815-820.
- [14] 高树中,马铁明.刺灸灸法 [M]. 3 版.北京:人民卫生出版社, 2021: 100.
- [15] 马海洋.生物全息诊疗法的文献研究 [D]. 济南:山东中医药大学, 2015.
- [16] 刘敬莹,孙彦辉,张莘,等.耳针理论学说的研究现状与思考 [J]. *针刺研究*, 2021, 46(10): 893-900.
- [17] 高建芸,陈若暘.针灸干预心身障碍的临床应用现状 [J]. *实用老年医学*, 2021, 35(11): 1118-1120.

(本文编辑 匡静之)