

针 灸

从《灵枢经》看足三里的主治作用

青岛市肿瘤医院 岳守礼

足三里系足阳明胃经合穴,是临床常用穴位之一。古人经过长期临床实践,在人体几百个穴位中,把有广泛治疗作用的足三里、合谷、委中、列缺并称人身四大要穴。足三里与哑门、劳宫、三阴交、涌泉、太溪、中脘、环跳、合谷诸穴相配,即为“回阳九针”,是中医治疗急症、抢救休克的著名针灸配方。足三里还是具有强壮作用的保健穴。谚曰:“待要安,三里莫要干”。又有“不与不灸足三里之人远行”之说。足见三里穴对人体强身防病的重要性。关于三里穴之记载,最早见于《灵枢经》,现就其有关论述,结合个人学习和运用的体会,简述于后。

一、足三里的体表位置

足三里亦名下陵、下三里。其体表位置在膝下三寸,胫外廉。

《灵枢·本输》:“胃……入于下陵,下陵,膝下三寸,胫骨外三里也。”

按:“胫骨”,今称胫骨。其体表位置在胫骨外前缘,犊鼻穴直下三寸,足阳明胃经所过处。

二、足三里的取法

足三里穴的取法,历代医家临床上虽积累了很多经验,但终不越《灵枢经》之规范。

《灵枢·邪气藏府病形》:“取之三里者,低跗取之。”

按:足背古称为跗。“低跗”在这里有垂足曲膝的意思。但笔者每见有些针灸医生,临床上不是垂足曲膝取三里,而是采取病人仰卧位。这样,针刺时不仅增加病人的痛楚,而且使局部肌肉紧张,穴位不开,减少针感,影响治疗

效果,甚者还可能发生滞针。所以针灸治病,除要求合理的处方配穴外,还需注意病人体位姿势的正确与否,亦属关键所在。故低跗取三里,实为古人经验之谈。

三、足三里的主治作用

1. 鼓舞胃气 调合营卫

许多针灸书籍在论述合穴的穴性及治疗特点时,引《灵枢·邪气藏府病形》:“荣输治外经,合治内府”为据,仅认为合穴适用于治疗体内脏腑病变,实则《灵枢经》还论述了三阳经合穴具有解除表邪的功能。

《灵枢·寿夭刚柔》:“病在阳之阳者,刺阳之合。”

按:“病在阳之阳”即病变部位在外、在表、在皮肤。“阳之合”泛指阳经合穴。所以我在临床上凡见到病变部位在表,诸如荨麻疹、风寒湿痹、外感热病初起及痈疮之类,而病又与胃经有关者,皆取足三里为主穴,再据辨证配以它穴,每能取得较好的效果。

《灵枢·热病》:“风痉身反折,……中有寒,取三里。”

按:风寒袭表,致使膀胱经筋脉强急,因其人平素中焦虚寒,故治取足三里,以温补胃气,解除表邪。我针治外感热病初起,选足三里穴,一是根据“病在阳之阳者,刺阳之合”,更主要的是从《热病》篇这段论述所引伸。临床常配以飞扬、列缺、风池等穴取效,发热较重者常加以曲池、合谷等穴。外感热病用三里,我还受《伤寒论》桂枝汤服法中“啜热稀粥一升余,以助药力”的启示,补三里以鼓舞胃气,佐汗外

出,加强解表之力。故虚人外感三里尤宜。

《灵枢·胀论》:“营气循脉,卫气逆为脉胀,卫气并脉循分为肤胀,三里而泻,近者一下,远者三下,无问虚实,工在疾泻。”

按:《灵枢·营卫生会》篇:“营在脉中,卫在脉外,营周不休,五十而复大会。”此营卫运行之常。如卫气逆营气而行,或卫气并之于脉,行于分肉皮肤之间,就会病脉胀或肤胀。营卫之气源于脾胃水谷之精微,三里为胃经合穴,故营卫运行失调之病,治取三里以调合营卫之气,实为治本之法。如临床上治疗营卫稽留,壅遏不行所致的痼疽病,营卫不和所致的皮肤瘙痒证,取用足三里,就是因足三里具有调和营卫之功能。营卫运行内而脏腑,外而皮肤肌肉,故凡营卫运行失度所引起之腹部胀满,亦可用三里治疗,所胀部位虽然不同而营卫不和则一。

2. 温运中阳 胜湿通痹

痹者闭也,有闭塞不通之意,系邪气留着体内,气血运行不畅所致。《素问·痹论》论之最详,但用三里治疗著痹之论则见于《灵枢经》。

《灵枢·四时气》:“著痹不去,久寒不已,卒取其三里。”

按:著痹系感受湿邪为主的痹证,以肢体关节疼痛重著,甚或麻木不仁为主证。根据脾主运化、主四肢,阳明主肌肉的理论,认为引起本病系脾胃素虚,中阳不足,卫气不能温煦卫固,复感风寒湿邪所致。故治取胃经之三里卒刺法,以温运中阳,胜湿通痹。但湿为阴邪,不易速去,久治方效。临床上我常配用“四关穴”予以温针或灸法,效果也很好。

3. 培土抑木 和中降逆

肝主疏泄,体阴而用阳,与胆互为表里,属木。胃主受纳腐熟水谷,主降,与脾以经络属,属土。肝之疏泄可畅调气机,助脾胃之气升降。但肝主风而多动,每易横逆犯胃,或致肝脾不和,所谓“肝木乘土”。《灵枢经》中用三里穴治疗邪在肝胆而犯胃者有二,今录之于后。

《灵枢·五邪》:“邪在肝,则两胁中痛,

寒中……取之行间,以引胁下,补三里以温胃中。”

《灵枢·四时气》:“邪在胆,逆在胃,胆液泄则口苦,胃气逆则呕苦,故曰呕胆,取三里以下胃气逆,则刺少阳血络,以闭胆逆。”

按:病邪在肝,则两胁中痛,病邪在胆,则口苦、呕苦。因病人中土素虚,故又有寒中、胃气上逆等胃经症状。究其病机,为肝胆之邪犯胃,土虚木实,木以乘之。治疗这类疾病,取用肝胆经穴的同时,更要“补三里以温胃中”,“取三里以下胃气逆”。补土以抑肝木,和中以降逆气。先师岳梅村先生认为“肝胆之邪最易犯胃,五行之中其正克也,肝病脾胃亦多病。”故先师治肝胆之病每配以足三里穴,这也是取《金匱要略》“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”的办法。如先师治妇人气厥,肝气犯胃之脘痛,多用左阳陵泉、右足三里,并认为泻阳陵泉以疏肝解郁,疏木气也,补足三里以和中降逆,培土抑木,实土气也。笔者引伸经意及先师经验,以左阳陵泉、右足三里治疗肝阳上扰之头晕、头痛,效果甚佳。

4. 斡旋中焦 理气消胀

胃居中焦,主受纳腐熟水谷,主降。所谓“胃气以下行为顺”。小肠秉其气以泌别清浊,大肠秉其气以排泄糟粕。《内经》所说的“大肠、小肠皆属于胃”此言三者生理关系之密切。如气机逆乱,胃失和降,升降失常,营卫不调,则变生它病。

《灵枢·五乱》:“气在于肠胃者,取之足太阴阳明,不下者,取之三里。”

按:中焦气机逆乱,升降失常,则清浊混淆,吐泻并作,故《灵枢·五乱》:“乱于肠胃,则为霍乱。”脾主升清,清阳不升则泻,故先取足太阴脾经,大肠失职亦泻,故再针手阳明,不效,实乃阴浊阻于中焦,胃气不降,清阳不升所致,故又取足阳明胃经合土穴三里,斡旋中焦,通调气机。“中焦如沅”,胃为枢要,凡阴浊阻于中焦,气机逆乱,则非三里不除。

《灵枢·卫气失常》:“卫气之留于腹中,稽积不行,菀蕴不得常所,使人支胁胃中满,

喘呼逆息者，何以去之……积于下者，泻三里与气街。”

按：卫气之运行，内而脏腑，外而皮肤肌肉，不受脉管约束。如运行失度留于腹中，则胃脘胀满，支撑胸胁，喘息上逆。脘腹系肠胃所司之处，脾胃为中焦气机升降之枢，故取三里以斡旋中焦、理气消胀。真如《玉龙赋》所说“欲调胀满之气逆，三里可胜”就是对三里调气机、和肠胃、除胀满的经验总结和临床验证。

《灵枢·小针解》：“浊溜于肠胃，言寒温不适，饮食不节，而病生于肠胃，故命曰浊气在中也……针中脉则浊气出者，取之阳明合也。”

按：内伤饮食，外感六淫，影响肠胃消化水谷，转输营养，排泄糟粕之功能，而变生它病，故称浊气在中。取用三里之目的在于加强胃肠生理功能，胃气得降，浊胀自除。近代针灸学家承澹龢所注《伤寒论》，诸痞证条后皆选用三里穴治疗，其意亦取三里斡旋中焦，升清降浊、理气消胀之功。

5. 调理肠胃 降气通便

《素问·灵兰秘典论》：“大肠者，传导之官，变化出焉。”便秘之病虽有燥热内结，气机郁滞之实证；津液不足，气血亏虚之虚证的不同，但胃气不降，腑气不通，大肠传导失职则一。

《灵枢·四时气》：“肠中不便，取三里，盛泻之，虚补之。”

按：小肠病无以分清泌浊，大肠病无以传导糟粕。《内经》有“大肠小肠皆属于胃”之说，故“肠中不便”实际是各种致病因素影响整个消化系统所致，故治取三里以调理肠胃、降气通便。病有虚实、刺有补泻。此症我一般用三里穴配承山、带脉、上巨虚或下巨虚等穴取效。

6. 煨土培元 回阳救逆

厥有寒厥、热厥之分。其病理皆为阴阳气不相顺接。《灵枢经》有用足三里治厥之论，今录之于后。

《灵枢·官能》：“厥而寒甚，骨廉陷下，寒过于膝，下陵三里。”

按：厥逆而证见骨侧肌肉下陷，寒冷已过两膝，据《素问·厥论》：“阳气衰于下，则为寒厥……阴气胜，则从五指(趾)至膝上寒。”故三里所治之厥当为寒厥。寒厥之形成系脾胃不足，阳气衰弱，寒自内生，水谷之气不能渗养充养经脉。即《素问·厥论》所说：“气因于中，阳气衰，不能渗营其经络。”足三里为胃经合土穴，取之以煨土培元、回阳救逆。中阳充则胃气行，胃气行则经脉通，经脉通则厥冷可复。《针灸聚英》中的“回阳九针”选用足三里之理论即本于此。临床上我处理晕针只取人中、三里二穴，效果很好。寒厥或虚阳上浮之人，我多灸气海、足三里、百会三穴取效。《内经》有“得胃者昌，失胃者亡”，故大病重症必须取之三里。

小 结

本文搜集了《灵枢经》有关足三里穴的论述，认为该穴具有鼓舞胃气、调合营卫；温运中阳、胜湿通痹；培土抑木、和中降逆；斡旋中焦，理气消胀；调理肠胃，降气通便；煨土培元，回阳救逆等主治作用。具体体现了《内经》一穴可治多经之病，多种疾病可治取一穴的辨证思想，而这些辨证是以祖国医学的脏腑经络学说为依据的。

足三里除具有以上作用外，《灵枢经》还记载了它有清胃热、平冲逆等功效，尤其对足阳明胃本经本腑之疾病的治疗作用，远较本经它穴重要。《灵枢·邪气藏府病形》：“胃病者，腹胀，胃脘当心而痛，上肢两胁膈咽不通，饮食不下，取之三里也。”《五邪》：“邪在脾胃，则病肌肉痛，阳气有余，阴气不足，则热中善饥；阳气不足，阴气有余，则寒中肠鸣，腹痛；阴阳俱有余，若俱不足，则有寒有热，皆调于三里。”这些论述都明确指出，凡脾胃之病无问阴阳、寒热、虚实皆可用足三里调治。《四总穴歌》中之“肚腹三里求”虽扩大了足三里的治疗范围，但却是在《灵枢经》的这些论述中发展起来的。