

论四总穴歌的立论机理及临床应用

南京中医学院针灸系 王 启 才

“四总穴歌”即“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”。这四穴都位于四肢肘膝以下，不但用于治疗局部、邻近病证，而且更普遍地用于治疗远端病证。《灵枢·终始》篇说：“病在上者下取之，病在下者高取之，病在头者取之足，病在腰者取之膕”，倡导针灸临证应根据经络学说的理论循经远端取穴。“四总穴歌”正是循经远取、上病下取的范例。其立论不仅与经络循行有着直接联系，而且与脏腑之间的生理、病理息息相关。

一、肚腹三里留

所谓“肚腹”，在这里泛指消化道一系列病证，不单指胃肠，也包含了脾、肝、胆等脏腑疾病。足阳明胃经在从头走足的过程中，有一条支脉从缺盆入体内，属胃络脾。足三里是本经的(下)合穴，《灵枢·邪气脏腑病形》篇谓“合治内腑”，明示(下)合穴为治疗腑病的首选穴。胃(经)的五行属性是“土”，阳经五输穴中的合穴也属“土”，足三里作为土经之土穴，对本经、本腑的一系列病证就能起到通治作用，虚补实泻，寒温热清。故《灵枢·邪气脏腑病形》篇说：“胃病者，腹胀，胃脘当心而痛，上支两胁，膈咽不通，食饮不下，取之三里也。”《素问·逆调论》中说：“阳明者，胃脉也。胃者，六腑之海。”胃是六腑的核心，如果胃的功能失常，六腑这个主受纳、消化、转输的组织都会受到影响，发生相应疾病。取足三里治胃，也就起到了调治六腑的作用。脾与胃互为表里，胃主受纳，脾主运化，脾气以升为顺，胃气以降为安，脾失运化则腹胀、肠鸣；脾气下陷则泄泻、脱肛。《灵枢·五邪》篇说：“邪在脾胃，则病肌肉痛，阳气有余，阴气不足，则热中善饥；阴气不足，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。”大肠、小肠在解剖联系上与胃上下相承，生理、病理现象也息息相关，故《灵枢·本输》篇说：“大肠小肠皆属于胃。”在生理方面，胃主受纳，腐熟水谷，大小肠主传导，分清别浊。在病理方面，胃为饮食或寒热之邪所伤，失其和降，则会移寒热食积于肠道。寒热留于肠间，则肠鸣、泻痢；食积结于肠道，则腑气不通。肝主疏泄，经脉挟胃，胆主分泌精汁，以助消化，这与脾之运化功能极其相似，肝胆与胃的关系可见一斑。故《灵枢·四时气》篇说：“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。”在针灸临床实践中，以足三里穴治疗“肚腹”病证，疗效迅速。笔者在农村巡回医疗期间，炊事员周某因饮食伤及胃肠，腹痛泄泻达半月之久，先后口服土霉素、痢特灵、黄连素等药物罔效，经针刺足三里一次即愈。

二、腰背委中求

委中，别称“血郛”、“郛中”，位于腘窝正中，属足太阳膀胱经(下)合穴。足太阳经从头走足的过程中，除与督脉经气相通外，还分夹脊两条支脉行于腰背部，从肾俞入腰中。腰背疼痛是足太阳经的主要经脉病，而委中恰好位于本经腰背两条支脉的汇合处，故针刺委中穴能同时疏调腰背经脉之气。在这一点上，委中的疗效显然超过本经的其他腧穴。

从脏腑之间的联系来看，腰为肾之府，腰痛为肾病之外候，肾与膀胱相表里，那么，作为膀胱经(下)合穴的委中治疗肾病的腰痛也就恰到好处。

古代以委中治疗腰痛，多用点刺出血之法，对于急性腰扭伤以及感受风寒湿邪、经脉气血凝滞不通引起的实证腰痛常常可以收到立竿见影之效。如《素问·刺腰痛论》说：“足太

阳脉令人腰痛，引项脊尻背如重状，刺其郄中，太阳正经出血。”故有人认为，委中只适用于治疗实证腰痛，而不能用于虚证腰痛。例如《类经图翼》说：“凡肾与膀胱实而腰痛者，刺出血妙，虚者不宜刺，慎之。”笔者认为，这种见解不符合针灸临床实际。从古至今，委中用于治疗虚证腰痛的经验不乏其例。《灵枢·杂病》篇记有“腰痛……中热而喘，取足少阴、腠中出血”，本身就是以委中配肾经穴治疗肾虚腰痛。《灵光赋》云：“五般腰痛委中安。”既然委中能治“五般腰痛”，那么，肾虚腰痛当然也就包括在内。《行针指要歌》更明确地指出：“或针虚，气海、丹田、委中奇。”可见，委中不但能够治疗虚证腰痛，如果方法得当，疗效十分奇特。笔者临床体会，虚证腰痛配肾俞、命门、太溪、气海、关元等，以毫针轻刺，补法，或艾灸或加拔火罐；实证腰痛配腰阳关、腰部痛点、人中、后溪、昆仑等，以毫针重刺，泻法，或以三棱针点刺出血。

三、头项寻列缺

从经络学说来分析，列缺是手太阴肺经的络穴，络穴在生理上起联络表里经的作用，在临床上能治疗表里两经的病变。正如《针经指南》所说：“络穴正在两经之间……若刺络穴，表里皆治。”从表面上看，手太阴肺经并没有与头部发生联系，但手阳明大肠经却是从手走头的，并在肩背正中交督脉的大椎穴，经气通达于头项。其二，十二经别的“六合”是加强表里两经联系的另一途径，手太阴经别在头部合于手阳明经。其三，列缺又是八脉交会穴之一，与任脉相通，任脉又在口唇部与督脉贯通，这也是沟通列缺与头项部有机联系的途径之一。

另外，从脏腑的生理功能，病理反应来看，肺主气，司呼吸，外合皮毛，与大自然之气和卫外之气密切相关。肺为娇脏，不耐寒热，风寒或风热之邪不论是口鼻而入还是从皮毛侵犯，肺卫首当其冲感受病邪，常常出现发热、恶寒、头项强痛等证。《伤寒论》指出：“太阳之为病，脉浮、头项强痛而恶寒”，也就是肺卫的证候。治疗太阳病的主方之一麻黄汤也是由人

肺经的药物组成。针灸治疗太阳病，一方面可以取足太阳经的风门、肺俞，另一方面也可以选用手太阴肺经腧穴。列缺宣肺解表，疏风通络作用显著。肺气得宣，风邪得散，经络得通，头项强痛诸证也就得以消除。

四、面口合谷收

在十二经脉的证治中，手三阳经都是以经脉病证为主的。观《灵枢·经脉》篇所列手阳明大肠经的“是动”、“所生”病中，全部记载的是经脉病候。其中又以头面、五官病证为主，如齿痛、目黄、口干、衄衄、喉痹等。手阳明经在从手走头的过程中，经咽喉、贯面颊、入下齿龈，回绕口唇，经脉在鼻旁与足阳明经交接，经气弥散于头面、五官各部。手阳明经筋也上行面颊，结于颧部。合谷是本经的原穴，对经脉循行所及的头面、五官的一系列病证均有良好的治疗作用。由于手阳明经病候多见实热之证，故合谷主治面口疾患也以泻实见长。《玉龙歌》云：“头面纵有诸般疾，一针合谷效通神。”《肘后歌》云：“口噤眼合药不下，合谷一针效甚奇。”1980年笔者在援外工作期间，为一病人针治牙痛（患者是在口服止痛药无效时要求针刺治疗的），当时仅取合谷一穴，稍加行针，牙痛即止。1986年5月，治疗一例癔病性失语，仅取合谷、廉泉，运针过程中，病人旋即开口讲话。

笔者从针灸临证实践中体会到，要想获得合谷治疗头面、五官病证的理想效果，必须注意三点：一是明确辨位归经，按经选穴。例如治疗齿痛，首先要明辨是上齿痛还是下齿痛，如是下齿痛，归入手阳明经，取合谷针之就恰到好处。二是遵循“交经缪刺”的法则。据手阳明经“交人中，左之右，右之左”的循行特点，凡左侧面部疾患宜刺右侧合谷，右侧面部疾患刺左侧合谷。三是强调“气至病所”。针尖略向腕关节方向刺入，并配用押手循、按、搓、弹、通、掇之法加速气至，促使针感通经过节，上行头面，如此则疗效更佳。

本文承肖少卿副教授审阅，谨致谢意。