

中医时间节律在针灸临床中的应用

孟旭, 赵吉平, 程璐, 米淑琦, 张旭东*

北京中医药大学东直门医院, 北京市东城区海运仓胡同 5 号, 100700

摘要 中医时间医学奠基于秦汉, 发展于宋金元, 成熟于明清。梳理《黄帝内经》中关于时间节律的相关内容, 包括昼夜与营卫运行、月事、脉象四季变化等生理性节律, 旦慧昼安夕加夜甚、五脏应时发病、四时病气伏而后发等病理性节律。认为中医时间节律性可帮助理解疾病的发病时间、症状表现和病程特点, 从而指导针灸临床应用。依昼夜节律, 以调和营卫为法, 治疗营卫不和导致失眠等症; 应年月节律, 以调气血为法, 治疗气血不调导致痛经等病证; 据四季节律结合邪气所居, 调整针刺深浅; 对应时发病者, 依病邪性质, 以祛邪防传为要; 对伏邪致病者, 先期治疗及病愈防复。

关键词 中医时间医学; 时间节律; 针灸

中医时间医学奠基于秦汉, 发展于宋金元, 成熟于明清, 是在中医理论的指导下, 从整体上研究人体生命活动的周期性, 并指导临床诊断、治疗、预防和养生的一门科学^[1]。中医学中“天人相应”观认为人体与自然界是一个有机的整体,《素问·宝命全形论篇》谓“人以天地之气生, 四时之法成”, 人与自然界年月日等周期变化相应, 表现出相应的节律。人体生理、病理节律能够论证疾病的发生和变化, 用以指导临证诊疗。气血流注、阴阳消长的昼夜节律^[2], 五脏功能、脉象、色泽变化的四时节律, “择时针刺”的子午流注针法等^[3], 构建了从理论到临床的中医时间医学体系。应用中医时间医学节律性特点, 有利于指导针灸的临床辨证施治, 从而为针灸临证诊疗拓宽思路。本文仅基于中医时间节律性一般特点对针灸临床的辨治指导进行讨论, 希方家斧正。

1 中医时间生理性节律

1.1 昼夜与营卫运行

昼夜分阴阳, 昼夜变化时阴阳之气并非均等分布, 而是随日夜交替消长变化。《素问·金匱真言论篇》曰“平旦至日中, 天之阳, 阳中之阳也, ……故人亦应之。”人体气机的升降浮沉亦受昼夜节律的影响。营卫之气均是水谷精微所化生, 分行于脉

中和脉外。营气的运行节律, 如《灵枢·营卫生会》谓“上注于肺脉, 乃化而为血, 以奉生身, 莫贵于此, 故独得行于经隧, 命曰营气”, 说明了营气在脉中循行往复。卫气的运行, 可见于《灵枢·营卫生会》《灵枢·卫气行》, 其运行规律主要为白天行于体表经络, 夜晚行于体内五脏; 昼行于阳、夜行于五脏各二十五周, 五十周次后与营气相会于夜半。营卫是否按其道而行, 影响了人体的寿夭及疾病的发生^[4], 如临证常见的身热汗出、寤寐不安等病症, 均可由营卫失和导致, 临证常以调和营卫之法施治。

1.2 月事

《素问·上古天真论篇》曰“二七而天癸至, 任脉通, 太冲脉盛, 月事以时下”, 《妇科玉尺》又谓“一月之间, 冲任溢而行, 月事以时下, 此常经也”。冲任脉内藏精、血、津、液, 通连五脏六腑、十二经脉, 天癸作用于冲任, 血海满溢, 充养胞宫, 月经如期而至。月经来潮后, 血海由盈而亏, 气血由实而虚; 五脏六腑化生阴血, 气血再次渐渐充盛, 脉道渐通, 血海满盈。期间有亏虚、渐盛、满盈的变化过程。月经病的经期、经间期病因病机不同, 直接影响着针灸临证治疗。基于月经节律, 我们在治疗子宫腺肌病继发性痛经时, 经期以行气活血、通经止痛为法, 取足太阴脾经穴、经验穴为主; 经间期则以调和冲任气血, 调理脏腑功能为法, 取足太阴脾经、任脉穴为主, 从而取得满意

基金项目: 国家中医药管理局国家中医临床研究基地业务建设科研专项(JDZX2015063)

* 通讯作者: bzyxd@163.com

的止痛效果^[9]。

1.3 脉象四季变化

脉象存在随四季更替变化的年节律,《素问·脉要精微论篇》言“四变之动,脉与之上下”,这种节律变化表现在春夏秋冬四季脉象的脉位、脉形、脉势等方面,如《素问·平人氣象论篇》所提及春脉微弦,夏脉微钩,秋脉微毛,冬脉微石,即说明了脉象随一年四季的变化规律^[9]。脉象的变化反映机体在四季的气血变化,通过脉象获知人体气血的变动情况,如冬季平人脉象较其他季节沉,可知人体气血在冬季整体封藏于里。

2 中医时间病理性节律

2.1 旦慧昼安夕加夜甚

《灵枢·顺气一日分为四时》曰“夫百病者,多以旦慧昼安,夕加夜甚”,这一疾病的普遍变化规律是由于邪气与正气的此消彼长所决定的。临床常见如支气管哮喘、带状疱疹等疾病往往有夜间加重的特点,对于针灸取穴有指导意义,如治疗带状疱疹后遗神经痛时,结合疼痛夜间加重特点常配合使用太冲穴,取“病时间时甚者取之输”之意,同时夜间子丑时约为肝胆经流注时刻,故取肝经原穴太冲。

2.2 五脏应时发病

《素问·金匱真言论篇》中提到“春善病鼽衄,仲夏善病胸胁,长夏善病洞泄寒中,秋善病风疟,冬善病痹厥”的五脏应时常见疾病。《素问·咳论篇》谓“五脏各以其时受病,非其时各传以与之”,五脏脏气在一年中与季节有相对应的关系,脏气相对较盛的季节较为容易感邪发病。如春季在脏应肝,若肝不藏魂临证可常在春季见到神志类疾患或失眠、急躁易怒等病症。

2.3 四时病气伏而后发

《素问·阴阳应象大论篇》曰“冬伤于寒,春必病温;春伤于风,夏生飧泄;夏伤于暑,秋为疟疾;秋伤于湿,冬生咳嗽”,这是伏气发病理论渊源^[9]。邪气蛰伏于体内可暂时不发病,随人体气机变化后续表现出不同病症,如冬伤于寒、伏藏体内,至春感寒而触发者为春温,感风而触发者为风温等。

3 中医时间节律性指导针灸临证

3.1 依昼夜节律,以调和营卫为法

昼夜节律中阴阳之气并非完全分割,而是呈现阴中有阳、阳中有阴的状态,随着时间推移而此消

彼长;营卫的运行特点在《灵枢·营卫生会》提到“营周不休,……阴阳相贯,如环无端”,白昼时卫行阳经、护卫肌表,营气行于脉中濡养五脏周身,因此营卫之气阴阳相贯,分布表里内外,各司其职。营卫阴阳至时而会的关系,直接影响人的寤寐等^[9]。以失眠为例,《灵枢·口问》曰“阳气尽,阴气盛,则目瞑,阴气尽而阳气盛,则寤矣”;《灵枢·营卫生会》曰“荣卫之行,不失其常,故昼精而夜瞑”。可见,营卫之气的阴阳出入为寤寐之枢机。此外,老年人出现的“昼不精,夜不瞑”的状态,也是营卫阴阳相会失常所致。《灵枢·营卫生会》解释为“老者之气血衰,其肌肉枯,气道涩,五脏之气相搏,其营气衰少而卫气内伐”。因此,营气衰少和卫气亢盛于外均可导致失眠。对于营卫的失调,临床需先进行经络诊察以明病位,营气“循脉上下,贯五脏,络六腑”,常通过望神、诊脉及局部经络颜色、形态、温度的改变辨病位。《素问·痹论篇》曰“循皮肤之中,分肉之间,熏于肓膜,散于胸腹”,诊察肌肤及胸腹部触诊,以辨别卫气虚实、正气盛衰。营卫虚实辨证后,选取对应的治法,临证常用主穴为百会、神门、中脘、足三里、三阴交、申脉、照海,从而达到营卫通利、气血通达的目的。

3.2 应年月节律,以调和气血为法

月相的变化影响针刺的理论可见《素问·八正神明论篇》,概括为“因天时而调血气”“月生无泻,月满无补,月郭空无治”。此篇认为人体的气血抗邪能力均受月亮盈亏的变化而有相应变化。“月始生则血气始精,卫气始行;月郭满则血气实,肌肉坚,月郭空,则肌肉减,经络虚”,即人体经络气血随着月生而生、随月满而充盛。因此在月生时,人体气血始生不宜泻;在月满时,人体气血满溢不宜补;月郭空时络虚,不宜针刺。推而衍义,可依据“天寒无刺,天温无疑”等在天气的变化时及时调整针刺方法。天气寒冷或气温骤降时,因机体腠理闭塞、阳气内收,不宜开泄太过,可以考虑针刺和艾灸结合或少针等方式,应以保护阳气为主。此外,女子的月经节律也因人体有随年龄增长而气血渐衰的特点,对临证针灸产生影响^[9]。女子月经来潮时气血衰少、经脉空虚,此时不宜进行强刺激防止耗伐气血;机体随着年龄渐增而变化,年四十阴气自半,至老年时气血虚、气道衰、肌肉渐枯、营卫运行随之失常,此时针刺亦不能过度刺激,选择较细的针具,弱刺激宜补,手

法宜轻。以针灸治疗痛经为例, 经期以行气活血、通经止痛为法, 经间期则以调和冲任气血为主。而且通过经络诊察可知, 大多数患者在经期常于脾经三阴交、地机至阴陵泉有明显的压痛^[1], 在非经期则压痛不明显, 这也从病机方面反映了女子气血具有月节律的生理、病理特点。根据这种由腧穴反映出来的病理特点, 选取有明显阳性反应的腧穴治疗, 能提高临床疗效。

3.3 据四季节律结合邪气所居, 调整针刺深浅

脉象的四季节律性变化反应人体的气血浮沉变化, 针刺的深浅也应随着四时变化而不同。《标幽赋》曰“春夏瘦而刺浅, 秋冬肥而刺深”, 指出四季的针刺深浅变化。《灵枢·寒热病》曰“春取络脉, 夏取分腠, 秋取气口, 冬取经输。凡此四时, 各以时为齐”; 《灵枢·终始》言“春气在毛, 夏气在皮肤, 秋气在分肉, 冬气在筋骨。刺此病者, 各以其时为齐”, 明确提出了春夏针刺宜浅, 秋冬针刺宜深的基本思想。同时根据四季经气的浮沉变化, 针刺的深浅程度随四季分取络脉、分腠、气口、经输, 所治层次也分别对应皮肤、肌肉、筋脉和骨髓。因此, 腧穴在体表的定位往往是历验的较为固定的施治处^[1], 但腧穴所包含的气血会聚的层次往往随着四季等节律性有动态浅深的变化^[2], 这也影响了针刺时作用层次的选择。但值得注意的是, 针灸临证有多因素作用的特点, 具体操作时还需要根据患者、病症的具体情况综合考虑。《素问·刺要论篇》提出“病有浮沉, 刺有浅深”的针刺深浅指导原则, 即是以病邪所处的深浅不同来决定针刺深度。因此, 临证在结合四季气血变动节律的同时需综合分析, 如夏季贪凉, 寒邪直中入里, 浅刺效罔, 需适当调整针刺深度; 冬季外感风寒, 邪在表, 深刺恐引邪入里, 浅刺助阳祛邪为宜。

3.4 对应时发病者, 依病邪性质, 以祛邪防传为要

一般而言, 针灸治疗应时所发疾病, 应根据病邪性质、所处病程阶段和所侵犯的部位选用不同的穴位及针刺方法。《素问·痹论篇》有言“以冬遇此者为骨痹, 以春遇此者为筋痹”, 应针对不同季节受邪部位进行治疗, 如冬季风寒邪气较盛侵袭人体深处, 可运用火针或毫针选取患处刺至骨层, 春季侵袭部位较冬季浅, 可刺至筋部。一方面, 疾病在不同阶段须注意病邪由浅入深的一般传变规律, 依照皮毛、肌腠、经脉、脏腑的顺序传变, 在疾病初始阶段, 邪居其表, 应浅刺驱邪外出为主。

随着时间推移, 病邪逐渐入里, 针刺深度需到达病所并扶正祛邪兼顾, 此时针刺深浅的选择是依据不同病程病邪所处深浅不同。另一方面, 疾病可由五体至五脏的对应关系传变, 还可由本脏传他脏、本经传他经的方式。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》曰“见肝之病, 知肝传脾, 当先实脾”, 又云“实脾则肝自愈, 此治肝补脾之要妙也”, 如临证由肝胆湿热、肝郁气滞等导致月经不调、带状疱疹等时间相关疾病, 除常用调理肝胆经穴位外, 配合使用足三里、中脘等顾护脾胃。另外, 火热之邪其性易扰神明, 可酌情配合清火调神的穴位如神庭、上星、百会、本神、四神聪等, 火热耗伤津液, 后期还需结合清热养阴穴位如太溪、内庭、复溜、鱼际等。因此, 机体受邪即发病时, 正气尚不亏虚, 应以祛邪为主, 此时兼顾防治病邪传变为要; 日久伤正, 还需祛邪扶正。

3.5 对伏邪致病者, 先期治疗及病愈防复

狭义的伏邪指伏气温病, 即外邪侵犯人体, 正气被束, 不能驱邪外出, 使邪气得以伏匿^[3]。广义的伏邪则指一切伏而不即发的邪气, 即指七情所伤、饮食失宜、痰瘀、内毒等内在的致病因素。伏邪为病, 疾病发作往往为内外因相互作用的结果。如湿热久伏于脾胃, 脾胃运化失司, 加之饮食起居不规律等影响, 容易引发脘腹胀满、便溏不爽、湿疹、身热等多种病症; 又如癫痫则常常内有伏痰且易受到惊吓等情志的刺激^[3]。治疗伏邪所致的病症时需运用中医时间病理节律性的特点, 结合中医治未病思想未病先防、既病防变^[4]。一定时间内可能无明显症状表现, 但机体内部的“伏邪”在外部诱因刺激时容易引发不同症状, 具体表现为何种症状与伏邪的性质和外因种类相关, 伏邪则可由外因导致亦可自内而生, 此时在疾病未发作时需祛除伏邪。如冬季常见咳嗽、哮喘类疾病, 为阳气不足、阴邪偏盛, 故可选择夏季未发作时, 借助机体气机外透之力, 运用穴位贴敷、针罐结合等方式, 起沉疴、复阳气、通经络^[5], 常用穴位为大椎、风门、肺俞、天突、膻中、气海等穴位, 以温阳祛风散寒、调理气血、提高脏腑功能、祛除邪气, 从而达到减少冬季发作次数的目的。此类疾病应在未发作时祛除病因以求本, 发作时标本同治防传变, 病症初愈时防止复发。因伏邪久居容易过度耗伐正气, 临床可由气管、支气管炎症逐渐发展为肺病、肺源性心脏病等重症, 且在疾病初愈或正气不足时往往容易复感邪气或饮食不节复发。《素问·热论

篇》谓“食肉则复，多食则遗”，因此应在疾病刚刚痊愈时注重固护阳气、避风寒、节饮食，使机体阴阳调和、机能逐渐恢复正常。

4 结语

中医时间医学节律性可帮助理解疾病的发病时间、症状表现和病程特点，能够更加全面认识疾病，从而指导针灸临证分期论治、辨证选穴等关键要素，为针灸临证提供更多的方法思路。其中，时间医学节律性包括了机体的昼夜、月、年等生理性节律和病理性的一般特点，应时发病，伏而后发等节律。不同节律对于临证针灸的经穴选择、针刺深浅、刺激量、分期治疗有不同的指导意义，因此临证时特别是对于有明显时间性特点的疾病，需结合生理、病理节律制定更为全面合理的治疗方案，提高临床疗效。

参考文献

- [1] 王琪,王述菊,马骏,等. 针灸疗法中的时间医学探讨[J]. 湖南中医杂志, 2017, 33(10): 138-139.
- [2] 丁莉,王平,游秋云,等. 昼夜节律在中医临床中的应用[J]. 中华中医药杂志, 2017, 32(4): 1485-1487.
- [3] 苏绪林. 论子午流注针法之知常与达变[J]. 针刺研究, 2014, 39(2): 153-155.
- [4] 王秋月,张茂云. 《灵枢经》“营卫”探源及“营卫失谐”致病机理探赜[J]. 上海中医药杂志, 2019, 53(5): 45-49.
- [5] 侯学思,周清辰,王雷,等. 从病位病机探讨子宫腺肌病继发性痛经的针灸诊治思路[J]. 中国针灸, 2017, 37(10): 1108-1112.
- [6] 贾雪雷,吴承玉. 论季节变化与脉象的相关性[J]. 辽宁中医杂志, 2017, 44(7): 1391-1393.
- [7] 赵明芬,安冬青,汪建萍. 试论伏邪理论的源流及发展[J]. 中医杂志, 2016, 57(3): 189-192.
- [8] 张立平. 从升降出入论“营卫不和”的两类病证及其治法[J]. 中华中医药杂志, 2014, 29(10): 3069-3071.
- [9] 温利丹,支艳. 中医时间医学在月经病中的应用[J]. 中国医学报, 2017, 32(5): 780-783.
- [10] 孙旖旎,侯学思,吴江昀,等. 基于脾经腧穴阳性反应取穴针刺治疗原发性痛经: 随机对照研究[J]. 针刺研究, 2018, 43(5): 307-310.
- [11] 赵京生. 腧穴概念析[J]. 中国针灸, 2017, 37(2): 149-152.
- [12] 沈峰. 试析腧穴本意[J]. 中国针灸, 2017, 37(6): 621-623.
- [13] 张旭东,李瑞,刘枫凤,等. 多角度探讨癫痫的针灸诊疗思路[J]. 针灸临床杂志, 2017, 33(12): 77-80.
- [14] 何泽民,何勇强. 中医学“治未病”理论内涵及其指导意义[J]. 中医杂志, 2015, 56(22): 1900-1903.
- [15] 高志平. 冬病夏治论析[J]. 中国针灸, 2014, 34(4): 401-404.

Application of Traditional Chinese Medicine Time Rhythm in Clinical Acupuncture

MENG Xu, ZHAO Jiping, CHENG Lu, MI Shuqi, ZHANG Xudong

Dongzhimen Hospital, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100700

ABSTRACT Chronomedicine of traditional Chinese medicine (TCM) was founded in the Qin and Han Dynasties, developed in Song, Jin, Yuan Dynasties, and matured in the Ming and Qing Dynasties. This paper combed the relevant content of time rhythm in the *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》), including the physiological rhythms such as day and night and nutrient *qi* and defensive *qi* movement, moon events, pulses, seasonal changes, and pathological rhythms of disease allivated in the morning, quietude in the daytime, deteriorated at the dusk and severe at night, disease onset of five *zang*-organs according time, pathogen *qi* hidden in four seasons and then attacked. It is believed that the rhythmic nature in TCM can help to understand the onset time, symptoms and course characteristics of the disease, so as to guide the clinical application of acupuncture. According to the circadian rhythm, the method of reconciling nutrient *qi* and defensive *qi* is used to treat insomnia caused by inconsistent nutrient *qi* and defensive *qi*; the rhythm of the year and month is used to reconcile *qi* and blood to treat dysmenorrhea caused by *qi* and blood irregularities; according to the four seasons law combined with the location of pathogen *qi*, the depth of acupuncture was adjusted; In respond to those who are ill at the time, according to the nature of the disease, it is the key point to prevent evil from spreading; For diseases caused by hidden pathoen, it should receive early treatment and prevent reoccurrence after recover.

Keywords chronomedicine of traditional Chinese medicine; time rhythm; acupuncture and moxibustion

(收稿日期: 2019-07-22; 修回日期: 2019-10-24)

编辑: 柴倩云