

• 文献研究 •

针刺减肥经络腧穴运用规律文献分析

陆 颖 李 青 李 洁*

(上海市气功研究所, 上海市宛平南路 650 号, 200030)

基金项目:上海市重点学科建设项目资助

* 通讯作者: lijietcm@hotmail.com, (021)54259709

[摘要] 目的 通过文献分析探讨国内临床针刺减肥的经络腧穴运用规律。方法 计算机检索中国生物医学文献数据库、中国期刊全文数据库、中文科技期刊全文数据库、万方数据资源系统及手工检索部分杂志中的针刺减肥临床研究文献,检索截止日期为 2010 年 7 月。设计数据提取表,提取文献中主穴的经络、腧穴、部位、特定穴应用情况,配穴的腧穴应用情况和辨证取穴情况。结果 共纳入文献 80 篇。主穴经络中应用频次前 3 位为足阳明胃经、任脉、足太阴脾经;主穴体穴应用频次前 3 位为天枢、足三里、中脘。耳穴应用频次前 3 位为内分泌、脾、胃;主穴主要分布在腹部和下肢;主穴重视特定穴的应用,交会穴运用最多;配穴的高频体穴为足三里、脾俞、三阴交,目前临床常见证型为胃热湿阻型和脾虚湿阻型,高频配穴分别为曲池、内庭和阴陵泉、脾俞。结论 针刺减肥的取穴规律遵循局部取穴和远端取穴相结合的原则,重用特定穴。选穴特点体现“腧穴所在,主治所及”、“经络所通,主治所及”的治疗规律。

[关键词] 超重和肥胖;针刺疗法;经络;腧穴;文献分析

Literature Analysis of Meridians and Acupoints Law on Acupuncture for Obesity

LU Ying, LI Qing, LI Jie

(Shanghai Qigong Institute, Shanghai 200030)

ABSTRACT **Objective** To study the law of meridians and acupoints application in acupuncture treatment for obesity according to literature analysis. **Methods** The clinical research literature on acupuncture for obesity till July 2010 were researched and collected in Chinese Biomedical Literature Database, Chinese Journal Full-Text Database, Chinese Science and Technology Periodical Database and Wanfang Database. The data extraction form was designed. The meridians, acupoints, specific points and locations of the main acupoints, application of the combined acupoints and acupoint selection by syndrome identification were analyzed. **Results** Eighty articles were included. The top three meridians of the main acupoints were stomach meridian, Ren meridian and spleen meridian. Tianshu (ST25), Zusanli (ST36) and Zhongwan (RN12) were most frequently used in the main body acupoints. The top three ear points used were endocrine (CO18), spleen (CO13) and stomach (CO4). The main acupoints were mainly distributed in the abdomen and lower extremities. Specific points were selected considerably, especially crossing points. The mostly used combined points were Zusanli (ST36), Pishu (BL20) and Sanyinjiao (SP6). Stomach heat and damp obstruction syndrome and spleen deficiency damp obstruction syndrome were common in clinic. The mostly used combined points were Quchi (LI11), Neiting (ST44), Yinlingquan (SP9) and Pishu (BL20) according to syndrome identification. **Conclusion** The combined selection of local and distant points especially specific points are mostly used in acupuncture for obesity. The selection reflects the treatment law that the location of acupoints and the passage of meridians are involved the indications.

Keywords overweight and obesity; acupuncture; meridians; acupoints selection; literature analysis

根据世界卫生组织(WHO)定义,超重和肥胖是指会给身体健康带来危害的脂肪异常或过量积累。随着社会发展,人们生活水平、饮食结构及行为习惯的改变,超重和肥胖正迅速地在中、低收入国家中蔓延开来,并呈现低龄化的趋势。据 WHO 预测,至 2015 年全球将有约 23 亿成人发展为超重,7 亿多成人成为肥胖^[1]。20 世纪 70 年代起,国内外学者开始对针刺治疗肥胖进行研究与探索^[2]。有资

料显示,针刺减肥目前正处于发展期^[3]。为探讨国内临床针刺减肥的经络腧穴运用规律,我们对近 30 年中国期刊收录的针刺减肥临床研究文献进行收集、整理,分析、归纳针刺减肥经络腧穴运用规律,以期临床、科研应用提供理论参考。

1 资料与方法

1.1 文献纳入及排除标准

纳入标准:①针刺减肥的随机对照、半随机对照

文献。②干预措施为单纯针刺操作和穴位刺激方法,包括毫针、耳针、电针、穴位埋线等,以及上述几种治疗方法的综合。③对照措施为空白对照、安慰针、假针刺、药物或其他非针刺疗法。④针刺结合非针刺疗法和同样的非针刺疗法进行比较。

排除标准:排除不同针刺疗法(如穴位、针刺手法、刺激方法和强度等不同)的对照研究。

1.2 文献检索方法

1.2.1 电子检索 检索中国生物医学文献数据库(CBM,1978年)、中国期刊全文数据库(CNKI,1979年)、中文科技期刊全文数据库(VIP,1989年)、万方数据资源系统(1998年)。中文检索词包括针刺疗法、穴位疗法、肥胖症、随机对照试验、临床疗效、临床观察等,检索方式为主题词检索。文献检索截止日期为2010年7月24日。

1.2.2 手工检索 检索《中国针灸》、《针刺研究》、《中医杂志》、《针灸临床杂志》、《上海针灸杂志》、《上海中医药杂志》、《新中医》、《天津中医药》、《四川中医》、《江苏中医药》、《浙江中医杂志》、《中国循证医学杂志》等杂志从创刊至2010年7月的文献。

1.2.3 补充检索 从有关学术会议论文汇编发表的相关文章,纳入的研究、系统评价、Meta分析、健康评估报告等文献的参考文献中筛选符合纳入条件的文献。

1.3 文献筛选与数据提取

文献筛选由2名评价员独立完成;数据提取由1名评价员独立完成,填入专门设计的数据提取表。提取的主要信息包括:一般情况(题目、作者、杂志、资助来源等)、观察对象(诊断标准、纳入标准、排除标准、病例来源等)、研究特征(设计类型、随机、分配隐藏、盲法等)、干预措施(治疗组干预措施细节、共同干预措施、对照组干预措施等)以及结局测量指标。

2 结果

初步检索共获得5446篇文献,其中电子数据库检出5444篇,手工检索中文杂志补充2篇。通过归类、整理,剔除重复文献,排除不相关文献以及暂时不能获得全文的文献后,最后纳入80篇符合标准的文献,包括68篇随机对照试验和12篇半随机对照试验。

2.1 针刺减肥主穴应用规律分析

2.1.1 经络应用情况 针刺减肥处方的主穴涉及除手太阴肺经、手少阴心经以外的12条经脉。其中足阳明胃经选用频次居于所有选用经脉之首,任脉

和足太阴脾经次之,具体见表1。

表1 针刺减肥主穴经络应用情况

经络	经络应用情况		腧穴应用情况	
	频次	百分比(%)	频次	百分比(%)
胃经	206	37.7	23	29.9
任脉	132	24.1	10	13.0
脾经	100	18.3	11	14.3
膀胱经	39	7.1	13	16.9
胆经	18	3.3	5	6.5
大肠经	15	2.7	2	2.6
肝经	11	2.0	3	3.9
肾经	10	1.8	4	5.2
三焦经	9	1.6	3	3.9
心包经	4	0.7	1	1.3
督脉	2	0.4	1	1.3
小肠经	1	0.2	1	1.3

2.1.2 腧穴应用情况 本研究根据纳入的针刺减肥处方,统计主穴频次。有主穴的将主穴单独统计,没有主穴的按配穴计数;研究为针刺治疗某一证型的肥胖患者,该研究选取穴位列入配穴统计。

结果显示,80项针刺减肥临床研究共使用116个主穴/穴组,总应用频次为751次。其中使用体穴85个,共计563次;耳穴31个,共计188次。体穴应用频次从高到低前10位依次为:天枢(44)、足三里(38)、中脘(37)、三阴交(33)、关元(32)、丰隆(29)、气海(28)、大横(24)、阴陵泉(17)、滑肉门(15);耳穴应用从高到低前3位依次为:内分泌(23)、脾(17)、胃(17)、三焦(16)。

2.1.3 腧穴部位应用情况 针刺减肥选用的腧穴主要分布在腹部和下肢,以腹部腧穴使用频次最多,具体见表2。

表2 针刺减肥主穴部位应用情况

部位	部位应用情况		腧穴应用情况	
	频次	百分比(%)	频次	百分比(%)
腹部	288	52.1	25	33.8
下肢	187	33.8	20	27.0
背部	38	6.9	12	16.2
上肢	29	5.3	7	9.5
胸部	6	1.1	6	8.1
头面部	3	0.5	2	2.7
颈部	1	0.2	1	1.4
腰部	1	0.2	1	1.4

2.1.4 特定穴应用情况 主穴选用的腧穴中特定穴应用频次为470(76.4%),用穴数为46(54.1%);非特定穴应用频次为145(23.6%),用穴数为39(45.9%),特定穴的选取占多数。特定穴中以交会穴的应用频次最多。在交会穴运用上,足太阴脾经的交会穴、足少阴肾经的交会穴选用最多,按使用频

次从高到低依次为:三阴交、关元、大横、下脘、中极、府舍、环跳、四满、腹通谷、育俞、期门,共计使用 114 次,占所有交会穴使用总频次的 66.7%。除交会穴外,募穴和五输穴选用较多,具体见表 3。

表 3 针刺减肥主穴特定穴应用情况

特定穴	应用 频次	用穴数	选用腧穴(频次)
交会穴	171	19	中脘(37) 三阴交(33) 关元(32) 大横(24) 带脉(12) 下脘(8) 中极(6) 府舍(3) 环跳(3) 四满(2) 阴交(2) 章门(2) 腹通谷(1) 育俞(1) 居髎(1) 期门(1) 上脘(1) 维道(1) 五枢(1)
募穴	125	7	天枢(44) 中脘(37) 关元(32) 中极(6) 石门(3) 章门(2) 期门(1)
五输穴	93	7	足三里(38) 阴陵泉(17) 曲池(13) 太冲(8) 太溪(6) 支沟(6) 内庭(5)
下合穴	57	3	足三里(38) 上巨虚(11) 下巨虚(8)
八会穴	43	3	中脘(37) 膈俞(4) 章门(2)
络穴	41	4	丰隆(29) 公孙(6) 内关(4) 外关(2)
背俞穴	36	10	脾俞(11) 胃俞(7) 肾俞(5) 膈俞(4) 大肠俞(3) 肺俞(2) 肝俞(1) 关元俞(1) 气海俞(1) 小肠俞(1)
原穴	16	3	太冲(8) 太溪(6) 合谷(2)
郄穴	9	1	梁丘(9)
八脉交会穴	6	2	内关(4) 外关(2)

表 4 针刺减肥具体特定穴应用分析(频次≥5)

特定穴	选用腧穴(频次)
两经交会穴	大横(24) 带脉(12) 下脘(8)
三经交会穴	三阴交(33)
四经交会穴	中脘(37) 关元(32) 中极(6)
大肠募穴	天枢(44)
胃募穴/腑会穴	中脘(37)
胃经合穴/胃下合穴	足三里(38)
小肠募穴	关元(32)
胃经络穴	丰隆(29)
脾经合穴	阴陵泉(17)
大肠经合穴	曲池(13)
大肠下合穴	上巨虚(11)
脾背俞穴	脾俞(11)
胃经郄穴	梁丘(9)
小肠下合穴	下巨虚(8)
肝经输穴/肝原穴	太冲(8)
胃背俞穴	胃俞(7)
肾经输穴/肾原穴	太溪(6)
脾经络穴	公孙(6)
膀胱募穴	中极(6)
三焦经穴	支沟(6)
胃经荣穴	内庭(5)
肾背俞穴	肾俞(5)

选用频次≥5 次的具体特定穴见表 4。选用频次≥5 次的特定穴共有 22 类,交会穴以四经交会穴选用频次最多,如中脘、关元、中极。其他 19 类特定穴中,与“胃”密切相关的有 6 类,依次为胃募穴、胃经合穴/胃下合穴、胃经络穴、胃经郄穴、胃背俞穴和胃经荣穴;与“脾”密切相关的有 3 类,依次为脾经合穴、脾背俞穴和脾经络穴。

2.2 针刺减肥配穴应用规律分析

2.2.1 腧穴应用情况 针刺减肥临床研究共使用 123 个配穴,总应用频次为 892 次。其中体穴 92 个,共计 740 次,耳穴 31 个,共计 152 次。体穴应用从高到低前 10 位依次为:足三里(45)、脾俞(42)、三阴交(42)、曲池(37)、阴陵泉(37)、支沟(28)、肾俞(27)、丰隆(26)、内庭(26)、上巨虚(26)、中脘(21)、水分(18)、太冲(17)、关元(16)、气海(16);耳穴应用从高到低前 3 位依次为:脾(16)、肺(14)、口(11)、肾(11)。

2.2.2 辨证取穴情况 由于各医家辨证分型不尽相同,为总结辨证取穴的特点,参照 1997 年全国第五届肥胖病研究学术会修订的中医辨证分型^[4](脾虚湿阻、胃热湿阻、肝瘀气滞、脾肾两虚/脾肾阳虚、阴虚内热)对纳入研究的分型进行统一归类,将符合以上 5 种证型的分型选穴情况进行统计;不符合以上证型的进行单独归类、统计。统计结果显示,现代针刺减肥临床研究常见证型为胃热湿阻、脾虚湿阻、脾肾两虚/脾肾阳虚和肝瘀气滞型。其中胃热湿阻型高频体穴为曲池(28)、内庭(23)、上巨虚(19)、支沟(12)、足三里(12)、合谷(11),耳穴为口(8)、饥点(7);脾虚湿阻型高频体穴为阴陵泉(19)、脾俞(18)、水分(12)、丰隆(11)、足三里(11)、气海(10),耳穴为脾(6)、皮质下(5);脾肾两虚/脾肾阳虚型高频体穴为肾俞(20)、脾俞(19)、太溪(9)、关元(8)、三阴交(8)、命门(7)、足三里(7),耳穴为脾(5)、交感(4)、肾(4);肝瘀气滞型高频体穴为太冲(14)、肝俞(10)、期门(5),耳穴为胆(3)、肝(3)。其余证型有阴虚内热型、痰湿内蕴型、冲任失调型、心脾两虚型、气血虚弱型、寒湿凝滞型和肝肾不足型。

3 讨论

肥胖是一个涉及多脏腑、多经络的复杂病变,不仅病因复杂,病机、病位亦不能以一言而蔽之。中医认为,肥胖病机大都责之于痰湿、气虚、阳虚和血瘀,病位主要在脾胃,与肾、肝、三焦等脏腑关系密切。针刺减肥可选穴位很多。但是一方面,由于临床经验不同、用穴习惯不同,主穴可能有所差异;另一方面,辨证不同,症状不同,辨证取穴可能也会有所差

异。针刺减肥选经、取穴是通过腧穴和经络的刺激,使相应脏腑功能得以调节,最终达到减肥目的。为探讨针刺减肥的经络腧穴运用规律,本文遵循循证医学的原则和方法,在系统、全面收集国内针刺减肥相关文献的基础上,筛选符合纳入标准的针刺减肥临床试验,分别从经络和腧穴的分布、应用频次等多个角度加以总结分析。

从经络应用结果看,针刺减肥主穴虽涉及除手太阳肺经、手少阴心经以外的12条经脉,但有所侧重,主要集中在胃经、任脉和脾经。根据肥胖的病因病机,肥胖发生常以脾胃功能失常为先导。脾胃同为中土,胃为阳土,脾为阴土,胃主受纳腐熟水谷,脾主运化,胃气主降,脾气主升,胃喜润恶燥,脾喜燥恶湿。脾胃健旺,则水谷纳运相得,气机升降相因,阴阳燥湿相济。反之,脾胃失和,水谷精微不能输布,痰湿脂浊积滞体内,最终形成肥胖。因此,治疗上常注重选取脾、胃两经的腧穴,以调理脾胃,恢复其功能。

从选穴部位来看,针刺减肥主穴主要分布在腹部,其中以任脉、胃经、脾经的穴位为主。肥胖是脂肪异常或过量积累,虽然脂肪分布因人而异,有全身性分布,有向心性分布,但腹部是脂肪最易蓄积的部位。同时,腹部是脾、胃、大肠、小肠等脏腑的寄居之所。针刺减肥主穴选取集中在前正中线的任脉,以及前正中线旁开2寸和4寸的足阳明胃经和足太阴脾经,体现出三条经络腹部腧穴对该部位脏腑功能的局部治疗作用,即能治疗其所在部位的病变。体现“腧穴所在,主治所及”的治疗规律。

从腧穴运用频次统计来看,天枢、足三里、中脘的应用频次位居选用腧穴前列。天枢是足阳明胃经穴,大肠之募,有疏调肠腑、理气通滞之功;足三里为足阳明胃经穴、合穴、下合穴,能理脾胃、调气血;中脘属任脉穴,胃之募、八会穴之腑会,而且是手太阳、手少阳、足阳明与任脉之会,能健脾和胃、温中化湿。三穴运用最多,具有一定代表性。天枢、中脘分别是胃经和任脉在腹部的腧穴,二穴可加强局部的刺激作用,为局部取穴。足三里位于膝关节以下,其所治症,多与脾胃病变有关。肥胖病变脏腑关键在脾胃,足三里的选取为远端取穴,体现“经络所通,主治所及”的治疗规律。

从特定穴的应用情况来看,现代针刺减肥更重视特定穴的运用。从类别看,交会穴的运用最多,募穴和五输穴其次,如大肠募穴天枢、小肠募穴关元和胃经合穴足三里。所有选用的特定穴中,与“胃”密切相关的有6类,如胃募穴、胃经合穴/胃下合穴、胃经络穴等,与“脾”密切相关的有3类,如脾经合穴

等。这些特定穴或为脉气交会、或为脏腑之气结聚、或为经气所入之处,在针刺减肥的临床应用方面有着十分重要的意义。

从辨证取穴分析结果看,现代针刺减肥临床对照试验研究主要是3种证型,胃热湿阻型,其高频体穴为曲池、内庭、上巨虚、支沟等,诸穴能泻热通腑、利湿化浊;脾虚湿阻型,其高频体穴为阴陵泉、脾俞、水分、丰隆等,诸穴能健脾益气、化痰除湿;脾肾两虚/脾肾阳虚型,其高频体穴为肾俞、脾俞、太溪、关元等,诸穴可健脾温阳、补肾利水。辨证取穴体现了中医辨证论治的诊疗思维,选取的腧穴符合中医对肥胖证型的治疗原则。

综上所述,本次研究结果提示,针刺减肥的取穴规律遵循局部取穴和远端取穴相结合的原则,重用特定穴。腧穴选取集中在胃经、任脉和脾经;局部取穴以腹部腧穴为主,远端取穴重用下肢腧穴。选穴特点体现“腧穴所在,主治所及”、“经络所通,主治所及”的治疗规律。

参考文献

- [1] World Health Organization. Obesity and overweight, 2006 (Fact sheet N°311) [EB/OL]. <http://www.who.int/mcdiacentre/factsheets/fs311/en/>, 2012-05-18/2012-07-18.
- [2] 陈玢荪. 耳针治疗肥胖症简介[J]. 江苏中医药, 1980, 22(2): 60-62.
- [3] 黄琴峰, 王正明, 齐丽珍. 建国以来针灸治疗肥胖病述评[J]. 上海针灸杂志, 2006, 25(2): 40-41.
- [4] 危北海, 贾葆鹏. 单纯性肥胖病的诊断及疗效评定标准[J]. 中国中西医结合杂志, 1998, 18(5): 317-319.

(收稿日期: 2012-05-25; 修回日期: 2012-07-30)

[编辑: 崔京艳]

民间名医论坛暨中医创新学术研讨会征稿通知

我国民间名医辈出,为全面、客观地探讨、总结、弘扬民间名医所取得的突出成就,拟于2013年3月在上海召开“民间名医论坛暨中医创新学术研讨会”。现征稿如下:1. 运用中医药、针灸、民间疗法治疗各种多发病、疑难杂症的临床经验与创新研究。2. 单方验方、民间特色诊疗技术的总结与研究。3. 祖传、师承、自学中医的发展现状与生存状况。4. 中医临床新经验、新观点、新进展及如何抢救挖掘民间中医特色诊疗技术。

录用稿件将编入大会论文集《名医论坛》,并免费刊登在华夏医药网(www.huaxia120.com),截止日期:2013年1月26日。来稿请寄:南京市鼓楼邮局389信箱(中山路366号)大会组委会汪文和收,邮编:210008。联系电话:(025) 82038887、13770595368。电子邮件: a82038887@126.com。本次大会将组织部分与会代表参加“民间名医学术调研团”赴香港、澳门考察,欢迎报名参加。