

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2022.14.006

从“虚”“郁”探讨针灸治疗慢性疲劳综合征取穴思路

郭玮, 宋婷婷, 杜世豪, 杜钟名, 韩冠雄, 谭程, 赵吉平✉

北京中医药大学东直门医院, 北京市东城区海运仓5号, 100700

[摘要] 结合当今社会环境和人们的生活行为习惯, 认为现代慢性疲劳综合征患者多“虚”“郁”同见, 五脏虚损, 气血失调, 经络郁阻为其关键病机。临证时当紧扣“虚”“郁”病机, “补虚”与“解郁”二者并重, 取任脉、足太阴、足阳明经穴益气养血, 补五脏之虚。针刺手、足厥阴经穴内关、太冲, 酌加络穴列缺、外关、丰隆理气行血, 以解经络之郁。同时还应注重调神, 当心脑同调, 安神机之乱; 并结合全身兼证, 随证(症)配穴。

[关键词] 慢性疲劳综合征; 五脏虚损; 经络郁阻; 针灸疗法

慢性疲劳综合征(chronic fatigue syndrome, CFS)这一概念最早由Holmes等^[1]提出, 是一组以持续6个月以上的慢性、反复发作性极度疲劳为主要表现, 休息后不能缓解, 并可伴有认知损害、肌肉骨骼疼痛、睡眠障碍及抑郁等神经精神症状的症候群^[2]。CFS患病率在我国高达12.54%^[3], 且逐渐呈现年轻化趋势, 多发于青年、中年人群^[4], 严重影响患者的生活质量。据其症状可归属中医学“虚劳”“虚损”等范畴。一般认为CFS基本病机为五脏虚损, 机体失于气血的充养^[5]。目前临床也倾向于CFS属虚证, 多从补益入手治疗, 以相应背俞穴作为治疗主穴^[6-8]。但随着物质生活水平明显提高和快节奏、多应激、高竞争的社会环境, 人们长期承受着巨大的身心压力, 加之久坐伏案, 导致经络不通, 气血不畅。因此, 我们认为CFS患者单属虚证者少, 多为虚实夹杂, “虚”“郁”同见。本文基于现代CFS患者的病机特点, 从“虚”“郁”探讨针灸治疗CFS的取穴思路, 为临床治疗提供依据。

1 五脏虚损、气血失调、经络郁阻为CFS病机关键

《理虚元鉴》中总结了引起虚劳的原因, “有先天之因, 有后天之因……有外感之因, 有境遇之因”的不同。结合当代社会环境、人们的生活行为

习惯, 我们认为CFS多因后天劳倦过度、情志内伤、饮食起居失常等诱发, 病性多虚实夹杂, “虚”“郁”同见。其虚主要是气血不足, 五脏虚损; 其郁则为气血不畅, 经络郁阻。

1.1 气血不足, 五脏虚损

《高注金匱要略》有云: “劳倦, 因劳而倦。凡外而劳形, 内而劳神者皆是”, 不论是形劳过度之“劳力耗气”, 还是神劳过度之“劳神伤血”, 形神过耗都会耗伤气血, 久之损及五脏, 渐生虚劳。同时, 饮食不节、起居失常等不良生活习惯, 不仅损及脾胃, 致气血化生乏源, 又会伤及肝肾, 耗伤先天精血, 久则气血衰弱, 无以濡养脏腑、四肢百骸, 心神脑窍亦失于濡养, 出现CFS诸症。如气短懒言、筋骨痿弱、身重乏力等躯体疲劳症状, 及心神、脑神失养之失眠健忘、精神恍惚、记忆力下降等精神疲劳之症。《杂病源流犀烛》对“虚损”进行了阐释, 认为“虚”为气血之虚, “损”乃脏腑之损, 虚久致损, 五脏皆有, 故气血不足, 五脏虚损与CFS的发生密切相关。

1.2 气血不畅, 经络郁阻

对于现代脑力劳动者而言, CFS的发生不仅由于气血不足、五脏虚损, 亦与气血不畅、经络郁阻有关。此类患者多因虚而郁, 正如《医方集解》中“气与血犹水也, 盛则流畅, 虚则鲜有不滞者”之论, 或因各种因素及患者的不良生活方式而致郁, 具体表现为气血津液之郁和经络之郁两方面。

1.2.1 气血津液之郁 五脏虚损, 致化源匮乏,

基金项目: 北京中医药大学东直门医院青苗人才培养计划(DZ-MYS-201811)

✉ 通讯作者: zjp7883@sina.com

使得气血生成更加不足,气虚无力运血,血运无力则滞,气血周流不畅,日久因虚而郁,终致气滞血瘀。《景岳全书》载:“凡人之气血犹源泉也。盛则流畅,少则壅滞,故气血不虚不滞,虚则无有不滞者”,即是此理。加之CFS患者发病前多精神紧张,肝气不舒,或思虑过度,思则气结,这些亦会加重气机郁滞,致血行滞涩,津液停聚,久之形成瘀血、痰湿之邪。《不居集》中载:“气滞于中,血因停积,凝而不散,愈滞愈积,愈积愈滞”,《杂病源流犀烛》亦有“由气成积,由积成痰,痰甚则气不得宣而愈郁”。瘀血、痰湿形成后停积于体内不散,又会阻滞气机,形成恶性循环,加重气血津液之郁,或郁结于脏腑,或流滞于关节肌肉,或上蒙清窍,而见胸闷腹胀、食欲减退、淋巴结肿大触痛、肢体困重、关节疼痛、头晕头痛、思维迟钝等症。研究^[9]表明,女性CFS患者较健康人更易出现月经失调,如月经周期紊乱、经量异常、停经闭经等。

1.2.2 经络之郁 《素问·宣明五气论篇》有云:“久卧伤气,久坐伤肉”,久坐伏案等不良习惯使机体长时间固定于一个姿势,肢体不得舒展,局部经络气血循行不畅,阻滞不通,久则肌肉劳损,筋骨关节酸痛乏力,周身不适^[10]。另外,气血津液之郁形成的痰湿、瘀血等病理产物亦会阻滞经络,导致经络无法运行气血、协调阴阳、调节脏腑,又会进一步加重五脏亏虚,久之五脏虚损与经络郁阻不通相互影响,终致CFS缠绵难愈。

2 针灸治疗CFS的取穴思路

《素问·调经论篇》谓:“五藏之道,皆出于经隧,以行血气,血气不和,百病乃变化而生。”李中梓在《医宗必读》中认为虚劳“不属于气,即属于血,五脏六腑,莫能外焉”。针对CFS五脏虚损、气血失调、经络郁阻这一关键病机特点,若临证只从补益入手,常收效不佳,因经络不通是虚劳难补的主要原因^[11]。故治疗时当兼顾“补虚”与“解郁”,二者不可偏废。从调理全身气血入手,以培补五脏、调和气血、解郁通络为基本治则;同时,对于CFS这一形神共患的身心疾病,还应注重调神,形神共治;并根据患者临床表现,辨证配穴、对症选穴,如此疏补结合,形神相即,整体调治,方可提高疗效。具体的取穴思路如下。

2.1 益气养血,补五脏之虚

本病的治疗当先益气养血,补五脏之虚。脾胃同居中焦,通连上下,灌溉四旁,主升清降浊,乃后天之本,气血生化之源,气机转运之枢,其与气

血的关系尤为密切。脾胃健运,胃之受纳腐熟及脾之运化功能正常,水谷精微得以化生气血,输布全身,内濡五脏六腑,外养四肢肌肉,上荣头面诸窍,则人体生机旺盛,精力充沛,形体健硕,头脑清明。《扁鹊心书》中言“脾为五藏之母”,宋代陈直亦在《养老奉亲书·饮食调治第一》里提出:“脾胃者,五脏之宗也。四脏之气皆禀于脾,故四时皆以胃气为本”,故益气养血当从健运中焦脾胃入手,脾胃纳运正常,气血生化有源,气机升降有序,人身之气血精微才可化生输布而补五脏之虚。临床取任脉、足太阴经、足阳明经穴位为主,如中脘、天枢、气海、关元、足三里、三阴交等。

《灵枢·决气》云:“中焦受气取汁,变化而赤,是谓血。”中脘为胃经之募穴、八会穴之腑会,功擅健运脾胃,补益气血。若气血不足,五脏虚损较甚者,可兼取上脘、下脘,多针排刺上脘、中脘、下脘三穴,以增中焦化生气血之力。《周楣声医学全集》中言天枢“穴居人身上下枢要之处”^[12],有斡旋上下,职司升降之功,可疏调中焦气机,健脾胃,调升降,以助气血生化、输布。气海,为“生气之海”,主一身之元气,《普济方》谓其主治“脏气虚惫,真气不足”。关元乃足三阴经与任脉的交会穴,为人体元阴元阳关藏之处,两穴合而用之,共收培补元气、补虚固本之效。《通玄指要赋》云:“三里却五劳之羸瘦”,针刺取足三里可鼓舞阳明经气血,升阳益胃,扶正培元;三阴交乃足三阴经交会穴,可滋阴健脾,调补肝肾,二穴相伍,一脾一胃,一阴一阳,表里相配,纳运相济,更增健脾和胃、益气生血之效。诸穴同用,中焦脾胃健旺,后天气血得养,先天精气得滋,既能上充上焦宗气,又可下资下焦元气,五脏六腑、四肢百骸、筋肉皮毛皆有所养,则形体得充,疲劳不复。

2.2 理气行血,解经络之郁

《丹溪心法》载:“血气冲和,万病不生,一有怫郁,诸病生焉。”我们在临床中发现,中青年CFS患者多虚实夹杂,症状虽以虚象多见,但因郁而发者占多数。故临证治疗除补虚外,还需兼顾“解郁”。如前文所述,“郁”以“气郁”为先,继而出现“血液”之瘀滞,最终导致“经络之郁”。《儒门事亲》云:“《内经》一书,惟以气血流通为贵”,《灵枢·本藏》云:“血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲强,关节清利也”,提示我们解郁的关键在于气血流通,经络的通畅在于气血之调和。

周学海《读医随笔》有言：“凡脏腑十二经之气化，皆必藉肝胆之气化以鼓舞之，始能调畅而不病”，故解经络之郁，当以疏肝、理气、行血为先，临证时主取手、足厥阴经内关、太冲四穴，并酌情加取列缺、外关、丰隆等络穴。

厥阴者，阴尽而阳生，厥阴经气为东方肝木之气，阴中少阳，行春升之令，其气调畅，则气和血顺，津液敷布，以助全身气血津液流通。内关为手厥阴心包经络穴，心主血脉，心包代心行事，也主血脉，取之可活血通脉，且内关通阴维脉，善理心、胸、胃之气，刺之有理气散滞、和中化痰之功；另心包别走少阳三焦，三焦主一身之气，当针刺内关深透至外关时，还可疏利三焦，解三焦之气郁。肝体阴而用阳，主疏泄，喜条达，太冲乃足厥阴肝经穴，性偏疏泄，功可疏肝解郁，调畅气血。内关与太冲相配，为同名经配穴，一上一下，同经相应，同气相求，疏肝理气，行血化瘀，化痰通络之功益彰，较经典配穴“开四关”之合谷、太冲更能涵盖 CFS 的“郁”之病机特点，其通调气血、疏通经络之功更显著。临证还可酌情加列缺、外关、丰隆等络穴，一络通两经，疏通阴阳表里两经的气血阻滞。其中，列缺为肺经络穴，通任脉，肺主一身之气，朝百脉，取之可理一身之气，运全身之血，尤宜于因气虚推动无力，而致血行滞涩之人；外关为三焦经络穴，善疏调三焦气机，清泻三焦郁热。三焦气机调畅，郁热得泻，则气血通利，水津四布，对于气郁日久，郁而化热者可选用此穴。针刺时针尖朝本经经穴支沟方向横透，以协同增效，增加疏利三焦郁热之功^[13]，则气机调达，郁热可消；胃经络穴丰隆作为化痰要穴，适用于痰湿内蕴、困阻周身、上蒙清窍的患者。上述诸穴恰当伍用，瘀滞之气血得行，胶结之痰湿得化，经络得通，“通则不痛”，则 CFS 患者的肌肉酸痛、关节疼痛等症可除。

2.3 心脑同调，安神机之乱

CFS 患者除有偏头痛、腹痛腹泻、体倦乏力、气短懒言等躯体症状外，还多伴见焦虑、抑郁等精神症状共患的情况。躯体症状的不适可引起患者情志障碍，产生精神症状，情绪精神的剧烈波动又会加重躯体症状，二者相互影响，互为因果。因此，针灸治疗 CFS 时还要注重调神。《素问·灵兰秘典论篇》云：“心者，君主之官，神明出焉”，《本草纲目》中有“脑为元神之府”。张锡纯也认为心与脑共主神明，《医学衷中参西录》中有言：“神明之

体藏于脑，神明之用发于心也”。故调神当心神、脑神同调，以安神机之紊乱，当取督脉、手少阴经、手厥阴经穴为主，临床上常选百会、神庭、印堂、神门、大陵等穴。

百会乃督脉、手足少阳、足太阳和足厥阴交会之处，为髓海输注之要穴，可调补诸经经气，健脑宁神；与同属督脉的印堂、神庭合用，可通调督脉气血，健脑益髓，治脑神紊乱。其中，百会、神庭因其深部为大脑顶叶、额叶所在，针刺此二穴可改善额叶功能，抑制皮层的自发放电，进一步促进紊乱的脑功能趋于平衡协调^[14]。临证时视患者神机紊乱的严重程度，可酌情加用四神聪、本神，以增调元神、安脑神之效。神门乃心经原穴，为心气出入之门户，是调心神的要穴，功可补益心气、养心安神；大陵为心包经原穴，心包为心之外卫，神明出入之窍，功擅清心除烦，二穴相伍，共收宁心安神之效。施术时，针具宜细，采用轻刺激量，浅刺轻捻平补平泻^[15]，以达调脑神、养心神之效。若患者明显烦躁，为便于行重捻转、强刺激手法，针刺神门、大陵时，应从腕掌侧远端横纹尺侧端、尺侧腕屈肌腱尺侧，我们称之为“外神门”处进针，横透向此二穴^[16]，以奏清心安神之功。上述诸穴同取，脑神得充，心神得养，紊乱之神得安，则气血和调，心身安宁，“神劳”与“形劳”自除。

2.4 随证（症）配穴，提高整体疗效

中医讲究辨证施治，因人制宜，故在治疗 CFS 时还需结合全身兼证，参合舌脉，辨证、对症配穴，以提高整体疗效。辨证配穴方面，若疲乏每因情绪波动加重、活动后减轻，胁肋胀痛，舌红、苔薄，脉弦者属肝气郁结证，配膻中、期门；兼乏力神疲、遇劳加重，面色萎黄，纳呆懒言，为脾气虚弱证，加脾俞、章门；伴心烦少寐，腰酸膝软，头晕耳鸣，舌红、少苔或无苔，属心肾不交证，当选神门、太溪。至于对症选穴，心悸、失眠可选安眠、申脉、照海，调脑中阴阳，安神助眠；头晕、注意力不集中可取四神聪、悬钟健脑益智；心悸、焦虑配内关、间使、郄门宁心定志；健忘可取印堂、水沟清脑醒神。

3 小结

慢性疲劳综合征是在多因素影响下导致的一种多脏器、多系统功能失调的疾病。结合当代 CFS 患者所处社会环境、生活行为习惯，我们认为五脏虚损、气血失调、经络郁阻为 CFS 的关键病机。故针灸治疗当紧扣“虚”与“郁”之病机，兼顾“补

虚”与“解郁”，以培补五脏，调和气血，解郁通络为基本治则。取任脉、足太阴、足阳明经穴益气养血，补五脏之虚；取手、足厥阴经穴内关、太冲及酌情选取络穴列缺、外关、丰隆理气行血，解经络之郁。另外，CFS 属身心疾病，治疗时还应注重调神，当心脑同调，安神机之乱，缓解 CFS 患者易怒、抑郁和焦虑等精神症状，以达调神治形之效；并结合全身兼证，据证舌脉，随证（症）配穴，提整体之效，如此疏补结合，形神共治，有助于提高针刺疗效。

参考文献

- [1] HOLMES GP, KAPLAN JE, GANTZ NM, et al. Chronic fatigue syndrome: a working case definition [J]. Ann Intern Med, 1988, 108(3): 387-389.
- [2] 李荐中. 慢性疲劳综合征[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2009: 5.
- [3] 伍侨, 高静, 柏丁兮, 等. 中国人群慢性疲劳综合征患病率的 Meta 分析[J]. 右江医学, 2020, 48(10): 727-735.
- [4] 王太武. 慢性疲劳综合征流行病学调查及人体微生物菌群多样性分析[D]. 重庆: 中国人民解放军陆军军医大学, 2018.
- [5] 赵吉平, 李瑛. 针灸学[M]. 3 版. 北京: 人民卫生出版社, 2016: 352.
- [6] 郭文海, 李兆贤, 金泽, 等. 背俞穴芒针透刺治疗慢性疲劳综合征的临床研究[J]. 针灸临床杂志, 2019, 35(1): 41-44.
- [7] 陈顺荣. 针灸治疗慢性疲劳综合征施治规律的探讨[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2015, 3(18): 108-109.
- [8] 张维. 针刺背俞穴治疗慢性疲劳综合征 22 例临床观察[J]. 中医杂志, 2010, 51(2): 139-141.
- [9] BONEVARS, LIN JM, UNGER ER. Early menopause and other gynecologic risk indicators for chronic fatigue syndrome in women [J]. Menopause, 2015, 22(8): 826-834.
- [10] 赵晓萌, 万青云, 吴文忠, 等. 慢性疲劳综合征之“郁”论浅识[J]. 天津中医药, 2018, 35(4): 278-280.
- [11] 张君诗. 论经络不通是虚劳难补的主要病机[J]. 山东医学高等专科学校学报, 2020, 42(6): 438-439.
- [12] 周楣声. 周楣声医学全集[M]. 青岛: 青岛出版社, 2012: 6.
- [13] 李杰, 侯雅静, 柳辰玥, 等. 浅析三焦的重要性[J]. 中医杂志, 2019, 60(23): 1981-1984.
- [14] 李滋平. 针刺百会、神庭穴为主治疗失眠症 110 例临床观察[J]. 针灸临床杂志, 2006(9): 38-39.
- [15] 宋婷婷, 景向红, 王美红, 等. 针灸“治神”与叙事医学的相关性初探[J]. 中医杂志, 2021, 62(20): 1756-1760.
- [16] 王朋, 张西, 郑媛媛. 赵吉平教授以针刺脑心同调、平衡阴阳论治失眠经验[J]. 世界中医药, 2021, 16(2): 311-315, 319.

Discussion on Acupoints Selection in the Treatment of Chronic Fatigue Syndrome with Acupuncture: from Deficiency and Constraint

GUO Wei, SONG Tingting, DU Shihao, DU Zhongming, HAN Guanxiong, TAN Cheng, ZHAO Jiping
Dongzhimen Hospital, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100700

ABSTRACT Considering current social environment and people's living and behavior habits, this paper holds that chronic fatigue syndrome (CFS) patients often have both deficiency and constraint condition. The deficiency of five *zang* (脏), imbalance of qi and blood, and constraint and obstruction of meridians and collaterals are the key pathogenesis. In clinical practice, it is suggested to put focus on the pathogenesis of deficiency and constraint, and take methods of supplementing deficiency and resolving constraint. The points of conception vessel, the foot *taiyin* (太阴) spleen channel and the foot *yangming* (阳明) stomach channel can be used to boost *qi* and nourish the blood as well as tonify the deficiency of five *zang*. The points of the hand *jueyin* (厥阴) pericardium channel and the foot *jueyin* liver channel, that is *Neiguan* (PC6) and *Taichong* (LR3), in combination with the *luo-connecting points* Lieque (LU7), Waiguan (TE5) and Fenglong (ST40) as appropriate can be used to rectify *qi* and activate blood as well as resolve the constraint of meridians and collaterals. Moreover, attention should also be paid to regulating the mind, and both mind and brain should be adjusted simultaneously to calm the mind. In addition, it is necessary to use point combination considering the whole body symptoms.

Keywords chronic fatigue syndrome; deficiency of five *zang* (脏); constraint and obstruction of meridians and collaterals; acupuncture; therapy

(收稿日期: 2022-01-20; 修回日期: 2022-03-30)

[编辑: 贾维娜]