

陆李还针刺取穴及手法经验的传承与运用

邴守兰^{1,2}, 王凡¹, 冷华卿³, 张戡⁴, 梁洁仪¹, 肖梅华¹, 陆李还⁵

(1. 上海中医药大学, 上海 201203; 2. 上海市针灸经络研究所, 上海 200030; 3. 上海市黄浦区打浦桥街道社区卫生服务中心, 上海 200023; 4. 上海市黄浦区淮海中路街道社区卫生服务中心, 上海 200020; 5. 上海中医药大学附属龙华医院, 上海 200032)

【关键词】 陆氏针灸; 陆瘦燕; 取穴; 配穴; 选穴; 手法; 名医经验

【中图分类号】 R249 【文献标志码】 A

DOI: 10. 13460/j. issn. 1005-0957. 2024. 06. 0583



陆李还(1935—), 上海针灸名家陆瘦燕先生之子。幼承家学, 得陆瘦燕先生亲炙, 从医 60 余载。临床诊疾细致, 精于手法, 喜用温针, 善用水针。善于循经用穴, 重视俞募配穴, 强调进针必先得气。对于慢性疾病的治疗, 主张调补肝脾肾, 尤重调脾胃。现为国家级非物质文化遗产“陆氏针灸疗法”代表性传承人, 上海中医药大学附属龙华医院陆瘦燕名老中医工作室传承导师。

“陆氏针灸”是近现代影响最大的针灸流派之一, 2011 年 5 月被列入国家级非物质文化遗产名录^[1]。近代上海针灸名家陆瘦燕先生, 是“陆氏针灸”的重要代表人物。陆李还为陆瘦燕先生之子, “陆氏针灸”的第三代传承人, 上海中医药大学附属龙华医院陆氏针灸传承基地的传承导师。陆李还在年少之时曾得陆瘦燕先生亲传, 学术经验一脉相承, 经过 60 余年的临床积淀, 学验俱丰。本文仅从取穴用穴及针刺手法等角度, 对陆李还临证经验进行简略概述。

1 详察形候, 持针如握虎

《黄帝内经》不仅系统阐述了中医学理论体系, 而且蕴含着医德思想等一系列医学人文精神^[2]。《素问·疏五过论篇》指出诊察疾病“若视深渊, 若迎浮云, 视深渊尚可测, 迎浮云莫知其际”, 提出“诊病不审, 是谓失常”^[3]。强调诊疗过程中, 医生要聚精会神, 体

察病情的细微变化。正如《千金方》所言“夫大医之体……省病诊疾, 至意深心, 详察形候, 纤毫勿失, 处判针药, 无得参差”^[4]。陆李还认为“详察形候”是针刺得以实践和获效的基础, 诊疾应当审慎。

在诊疾前, 陆李还会围绕主诉, 以经络循行路线为基础, 结合脏腑所主, 仔细查体^[5]。慢病患者的主诉往往漫无章法, 其焦虑和纠结的心情需要得到充分的抚慰, 陆李还深刻理解这一点, 会耐心付出大量的时间和精力。陆氏针灸强调揣穴摸穴, 因此陆李还在行针前, 也会花费大量时间在揣穴摸穴上, 务必找到最准确的阳性反应点^[6]。

提到持针之道, 陆李还主张“持针如卧虎”, 正如《素问·针解篇》所说: “手如握虎者, 欲其壮也。神无营于众物者, 静志观患者, 无左右视也。义无邪下者, 欲端以正也”^[3]。高度集中注意力, 是医生必备的优良心理素质之一, 是实践对患者高度负责精神的不可缺

基金项目: 国家自然科学基金青年项目(81603687); 上海中医药大学预算内项目(2021WK128); 上海市卫生局面上项目(20124055); 上海市卫生局中医流派传承规律和模式研究, 海派中医流派(陆氏针灸)传承研究基地建设项目(ZY3-CCCX-1-1007); 海派中医流派(陆氏针灸)传承项目(ZYSNXD-CC-HPGC-JD-004)

作者简介: 邴守兰(1978—), 女, 副研究员, 博士, Email: miaoru2001@163.com

少的条件^[7]。陆李还认为详察形候,心无旁骛,在医术层面可获良效,在当今的医疗大环境下,有助于改善医患关系,提升医德水平。陆李还诊病细致、手法轻巧,患者感到轻松,对疾病的焦虑和痛苦也会随之缓解。

2 取穴精准,正指直刺,严控针刺深度

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的部位,取穴准确是临床得效的基础。陆李还认为,临证取穴必须精准,若取穴不准确,甚至脱离经络循行路线,则如同射箭脱靶,难以取得理想的效果。在临床中,陆李还除根据人体骨度同身寸进行细致取穴外,常依据人体解剖的体表标志进行经验取穴。比如足三里、犊鼻和阳陵泉穴,3个穴位可连成等腰三角形。足三里穴的定位,先定犊鼻和阳陵泉穴,再以阳陵泉穴为三角形顶点,即可循得足三里穴。用类似的方法,解决一些穴位定位模糊的问题。

掌握针刺精度和深度的前提是熟悉解剖。陆李还对人体解剖结构了然于心,正是传统与现代融合,扎实的基本功,使得陆李还在临证处理疾病时,胆大而心细。如听会穴,可刺至1.5寸,这是源于经验和对解剖学准确定位的把控。一些较危险穴位,或直刺,或斜刺,或平刺,灵活调整进针角度,总以精准为度。如鸠尾穴,向下斜刺角度不得大于30°,根据患者胖瘦程度调整进针角度和深度,可刺至1.2~1.3寸,角度过大,或进针过深,易刺伤肝。风池穴,针尖朝向鼻尖方向,可刺至1.2~1.3寸,甚至更深。睛明穴,在轻推眼球向外侧固定基础上,紧贴眶缘直刺,可深至1.5寸。为安全起见,陆李还建议针刺深度,应小于眼球的半径,并仔细体会手下感觉,切勿刺伤眼球和深部血管。上述取穴,初学者不可任意模仿,要具备一定解剖功底和临床经验。

除头面部腧穴如头维、攒竹和地仓穴,或危险穴如风池、鸠尾等穴进针需控制一定角度,对于多数穴位陆李还主张垂直进针。陆李还运用同身寸、解剖标志和经验,在进针前仔细度量腧穴位置,尽量避开血管,正指直刺。包括背俞穴,进针深度多在1寸左右,如肺俞穴一般也可垂直刺至1寸。选穴准确,进针正直,深度合理,可体现出针灸的美感。在近代,有医师因背俞穴针刺过深,刺伤肺,甚至刺破心包致亡者,并不鲜见。因此产生了“不求有功,但求无过”的想法,即尽量不用背俞穴,或针刺深度达不到要求。对此,陆李还并不赞成。针东倒西歪,深浅不一,如此难以体现一个针者的

水平,也不可能取得良好效果。

3 循经用穴,注重俞募配穴

在取穴精准的基础上,陆李还善于循经用穴,发挥腧穴的特定作用,如列缺穴,多用于治疗大肠经、肺经病证,依经络循行路线,可治疗肩颈部疾患,包括臂丛神经麻痹、斜方肌肌群受累以及拇指腱鞘炎。同时,作为肺经络穴,列缺常与尺泽相配伍,对哮喘有较好疗效。陆李还治疗耳鸣,以耳周三穴(翳风,耳门和听会穴)为常用之穴,其分属于手少阳三焦经和足少阳胆经,其中手足少阳经脉均从耳后入耳,出走耳前,与耳关系密切,针刺耳周三穴正是遵循经脉所过,主治所及的经络辨证理论^[8]。

陆瘦燕先生认为在针灸处方中,大都以局部和邻近病所的腧穴作为主穴,以经络循行所到处四肢的腧穴作为配穴,这种方式几乎已成为古今针灸家所一致采用的规律。俞募相配法,凡是在五脏六腑,即内脏有病时都可配合应用,在临床上效果很好。这种配穴方法,虽然近似局部和邻近取穴法则,但是在疗效上已远远超过了前者^[9]。采用“俞募配穴法”以调补脾胃为陆李还治疗慢性病的一大特色。陆李还在继承陆氏针灸注重背俞穴调补五脏的基础上,更注重选用脾俞、胃俞调补脾胃,并运用于大多数病症,尤其是慢性病的治疗中^[5]。

4 爪切进针,进针贵速,既入则徐

在针刺操作中,陆氏针灸重视双手操作。以爪切进针,可宣散气血,减轻针刺痛感。《难经·七十八难》中记载“知为针者信其左,不知为针者信其右。当刺之时,必先以左手按压所针腧俞之处,弹而努之,爪而下之……”^[10]。陆瘦燕先生强调,爪切进针的要领在于掌握正确的姿势,应切压于经脉之近旁,不要切断经脉,以免影响得气^[11]。陆李还循此原则,在操作时先以左手拇指顺经络循行方向紧切腧穴旁,切点距离针刺穴位0.5 cm左右,右手拇食指持针,垂直刺入穴位。

如何若愚在《流注指微赋》中所云“针入贵速,既入徐进;针出贵缓,急则多伤”^[12]。陆李还在取穴精准的基础上,运用爪切进针法,透皮速度快,进针就可得气。因此,患者在进针时基本没有痛感,进针后患者常觉针处酸胀沉紧,这种针感可持续至出针时。进针后,减慢速度,略微动摇针身,以按法徐徐将针刺入深部,

同时施以捻转手法,并体会针下得气感,以针下徐和沉紧为度。如《标幽赋》所述“轻滑慢而未来,沉涩紧而已至……气之至也,如鱼吞钩饵之浮沉;气未至也,如闲处幽堂之深邃”^[13]。此处“动摇针身”与《神应经》记载的催气手法有相似之处。陆李还要求此时凝神定气,运用整个右臂发力,将力集中在针刺点,而不是随意摇动手腕,针力轻浅浮躁,得气效果必不理想。如《灵枢·小针解》所云“调气在于终始一者,持心也”^[14]。

《内经》对进针的描述有徐疾之别,快速进针的即刻针感较缓慢刺入者小,故快进针刺刺激量比慢进针刺刺激量小^[15]。针刺痛感亦如此。陆李还总结,进针疼痛与否,主要取决于针刺的手法 and 指力,与针的粗细关系不大。如果针刺手法好,往往针越粗,进针越快,针感越强,效果也越明显。如翳风穴,从针刺透皮到既定深度,陆李还全程用时不过零点几秒。陆李还认为如果医生指力够强,不管是肌肉丰厚,还是头部浅表部位,不必提插捻转,进针便能得气。

5 重视针刺手法,务求得气

针刺得气,气至病所是针刺起效的关键;针刺手法则是激发和控制经气感应,提高疗效的重要方法^[16]。陆瘦燕先生在《略论针刺补泻手法》一文,阐述“得气”是针刺施术过程中,必须达到的要求,也是施行补泻的先决条件^[11]。陆李还要求进针必得气。即如《灵枢·九针十二原》所言“刺之要,气至而有效,效之信,若风之吹云,明乎若见苍天,刺之道毕矣”^[14]。强大的指力决定进针速度,也决定了进针疼痛与否和针后得气的效果,进针后应立即调整该穴应有的深度,务求得气。

在《陆瘦燕朱汝功针灸医案》严序中提到,该书 101 种案类,所运用针灸手法、技法多达 42 种^[17],可见陆氏针灸极重手法。各种针刺手法作用于腧穴,其最终目的是调整经气,即经气元气和营卫之气的虚实、有余或不足,从而达到治疗的目的。得气是实施补泻的先决条件^[18]。针刺后若不得气,陆瘦燕先生认为可在调整深度的同时,轻轻捻转(不超过 360°),气至为度。陆瘦燕先生在总结 30 余年的临床经验时,讲到针刺运用补泻手法,疗效一般比不用补泻手法为高,特别在治疗内伤病时更为突出^[19]。在各种提插、捻转、呼吸补泻手法中,陆李还推重提插法,强调指力。

《灵枢·九针十二原》^[14]:“刺之微,在速迟,粗守关,上守机,机之动,不离其空,空中之机,清静而

微……。”临证中,陆李还注重掌握患者气血虚实情况,把握气机的变化,审时度势,依机调整针刺补泻手法,可使得气后针感沿一定方向传导。若得气明显,有时针刺点周围会出现红晕,有时针身有轻微的摇动,有时又觉苍苍然如流水状。“苍苍然如流水”^[4]是孙思邈《备急千金要方》中形容膏肓俞灸后感觉的,但在陆李还门诊能够捕捉到类似针感。有的患者也会出现针感延迟效应,可持续 3 d。

对于一些经验穴,进针后,陆李还会仔细询问患者是否有酸麻重胀等得气的感觉,或这种感觉是否已准确到达某一部位。如环跳穴,陆李还在进针后,必进行提插补泻,直至经气沿膀胱经感传,可至脚底。陆李还曾用 0.40 mm×50 mm 针刺环跳穴,得气效果与 0.30 mm×75 mm 针并无明显差异,由此可知其指力。但粗针对于体质比较敏感和虚弱的患者,则不太适用。

6 烧山火手法的运用

在烧山火、透天凉、阳中隐阴、阴中隐阳、龙虎交战、龙虎升降等各种复式补泻手法中,陆李还最喜用烧山火和透天凉,操作方法与陆瘦燕先生所示一致。

《略论针刺补泻手法》一文中,详细阐述了烧山火、透天凉的具体操作方法,并提示陆氏针灸的“烧山火”“透天凉”参考《金针赋》《针灸大全》《针灸问对》等各家学说。烧山火属于补阳,调整阴寒,透天凉属于泻阳,宣泄亢盛之气火,故两种操作属于调阴阳的手法^[11]。

以烧山火为例,烧山火以徐疾、提插、九六、开阖四法的补法为主,配合捻转法的补法组成。操作程序是先进针至天部(腧穴深度的上 1/3 处),慢提紧按 9 次,按针时左转,次进至人部(腧穴深度的中 1/3 处),提插、捻转如前数,再进至地部(腧穴深度的下 1/3 处),施术同前,然后从地部一次退至天部,这样为一度。反复三度,倘热至,出针揉闭孔穴,如无热感,可反复再施,直到热至^[20]。在施手法时,陆李还要求必先得气。可在进针后施以快速捻转法催气,直至针下如有“鱼吞钩”之感。在天地人三部所施行的手法,主要是提插法。在背部俞穴施烧山火手法时,必须做到心无旁骛,形神合一,操作熟练。操作时,若只顾天地人三部,捷进徐出,极易超过针刺深度,伤及五脏。陆李还要求,初试者在操作时,应凝神定气,持针坚定,静观患者,细察针尾,严控深度。

手法成败的关键在于进针、退针的层次分明,提插

均匀;刺激适度;施术在得气的基础上进行;嘱病者留意针感,但不要暗示;若3度施术未达到目的时,留针10~15 min,往往可以提高疗效^[21]。留针是针刺补泻施术过程中的一个重要环节。留针,可以将手法的刺激加强加深,从而发挥更大的力量^[17]。出针时,陆李还要求补法应以棉球抵针,快速出针后,按住穴孔,泻法出针应缓慢,无需按压穴孔。

7 小结

陆氏针灸流派创始人李培卿先生曾拜陈慕兰先生为师,深究金元四家之说,研习窦太师、杨继洲诸家之术,对《灵枢》《素问》之书,钻研尤深。取穴崇尚精简,针灸并用。非常重视补泻手法,其一生之中最有心得的针刺手法就是提插、捻转^[22]。由此可知,陆氏针灸理论源于《黄帝内经》,又集诸家之术。陆李还承其精髓,并有所创新发展。陆李还认为诊察疾病应当细致审慎,一方面有利于发现问题,取得更好的疗效;另一方面有利于增加患者信任度,提高依从性,这是临床实践的前提基础。临床中强调取穴要精准,一些特殊穴位应仔细度量,可以离穴但不可离经。同时善于循经用穴,发挥腧穴的特定作用,常以“俞募配穴法”调补脾胃,尤其对于慢性病的治疗,突出脾胃在五脏中的地位。俞募配穴法常用于调节中焦气机、糖脂代谢紊乱等,拓展了陆氏针灸在内科疾病中的诊疗范围。陆李还尤其重视针刺手法,进针迅速而轻柔,主张进针必得气。患者的临床体验是进针痛感轻微,若有效,针后病痛缓解的状态可持续3 d。陆李还创造性的将“烧山火”手法联合“骶四针”^[23]用于压力性尿失禁的治疗,进行临床试验和推广运用,有时可达针到病除的效果,广受患者好评。陆氏针刺手法灵活多样,具有代表的手法也并不局限于“烧山火”“透天凉”,如明代汪机《针灸问对》中的弩法,陆李还常用于加强得气,调气调神。陆李还将弩法用于耳鸣^[5]、失眠和糖尿病等疾病的治疗,不断突破弩法在各科中的应用范围,常获良效。正如《灵枢·小针解》所言“所谓易陈者,易言也。难入者,难著于人也”^[14]。传统针刺手法由于其不可重复性,正逐渐失传,严重地影响现代针刺手法的传承与应用^[24]。针刺手法的地位及传承的迫切性,不可忽视。陆李还认为针刺与弹琴有异曲同工之妙,他认为“针灸医生的手指,与弹钢琴的手一样,一看就知道能达到几级,有没有培养前途”。可见,针刺之机巧,精细而微妙,须反复揣摩。

参考文献

- [1] 裴建,陆焱垚,陈宇杰,等.陆氏针灸源流及主要学术思想[J].上海针灸杂志,2016,35(4):388.
- [2] 陈海华,赵艳,王敏.论《黄帝内经》的医德思想及其时代价值[J].中国医学伦理学,2021,34(4):523.
- [3] 黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,2012:375,375.
- [4] 唐·孙思邈.备急千金要方[M].焦振廉校注.北京:中国医药科技出版社,2011:2,536.
- [5] 张戡,邴守兰,王峰,等.陆氏针灸陆李还学术经验浅析[J].中医文献杂志,2020,38(4):56-60.
- [6] 王峰,张戡,洪冬英,等.陆李还“五脏不足调以脾胃”思想的临床应用[J].中医外治杂志,2019,28(5):69-70.
- [7] 盛亦如.中医教育思想史[M].北京:中国中医药出版社,2005:106.
- [8] 金珠,陆李还.陆李还导师针药治疗腭肌阵挛性耳鸣验案一则[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(40):153.
- [9] 陆瘦燕.从针灸的辨证论治程序谈到处方配穴原则[J].上海中医药杂志,1958,4(12):10-16.
- [10] 凌耀星.难经校注[M].北京:人民卫生出版社,2013:119.
- [11] 陆瘦燕.略论针刺补泻手法[J].天津医药杂志,1963,5(10):629-631.
- [12] 金·阎明广.子午流注针经[M].李鼎,李磊校订.上海:上海中医学院出版社,1986:7.
- [13] 针灸大成校释[M].黑龙江省祖国医药研究所校释.北京:人民卫生出版社,1984:181-182.
- [14] 灵枢经[M].北京:人民卫生出版社,2012:2,10,3,1.
- [15] 林玉芳,沈卫东,邱锋,等.从《内经》谈针刺刺激量[J].上海中医药大学学报,2014,28(6):11.
- [16] 唐乐微,陈亮,任玉兰,等.针刺手法的发展演变规律及理论价值[J].中医杂志,2014,55(9):730.
- [17] 陆瘦燕,朱汝功,陆焱垚,等.陆瘦燕朱汝功针灸集成:陆瘦燕朱汝功针灸医案[M].上海:上海科技出版社,2014:2,26.
- [18] 梁繁荣,杨洁.略论陆瘦燕针灸学术思想[J].上海针灸杂志,2010,29(9):560.
- [19] 陆瘦燕.针刺补泻手法的探讨[J].上海中医药杂志,1962,8(2):1,6.

- [20] 陆瘦燕. “烧山火”与“透天凉”手法的探讨[J]. 中医杂志, 1963, 13(9): 11.
- [21] 王峰, 钱晨, 张骞, 等. 陆李还运用“烧山火”手法治疗尿失禁验案一则[J]. 中医文献杂志, 2019, 37(3): 48-50.
- [22] 李君梅, 陆瘦燕, 朱汝功. 针灸科李培卿的学术经验[J]. 上海中医药杂志, 1962, 8(9): 21-22.
- [23] 白富裕, 张梦媛, 李泽宇, 等. “烧山火”针刺手法为主治疗女性混合性尿失禁的真实世界研究[J]. 中医杂志, 2022, 63(1): 50-55.
- [24] 马旭, 沈婧蕾, 杨华元. 针刺手法参数采集及量效关系分析[J]. 上海针灸杂志, 2020, 39(11): 1479.

收稿日期2023-09-02

《上海针灸杂志》投稿须知

投稿要求

来稿应具有先进性、科学性和逻辑性, 论点明确, 资料可靠, 文字精炼, 层次清楚, 数据准确, 统计方法正确, 书写工整规范, 撰写格式符合本刊要求。来稿应注明无一稿两投、不涉及保密及署名无争议等事项。

稿件的要求与格式

- ▶ **题目:** 含义明确, 言简意赅, 并包含主要的关键词, 字数一般不超过 20 个字。英文题目一般不超过 120 个字母和空格, 尽量不用缩写。
- ▶ **摘要:** 300 字左右, 说明目的、方法、结果(包括主要数据)与结论。
- ▶ **主题词:** 每篇至少中英文各 5 个关键词, 尽量选用最新版《中国中医药学主题词表》和《Index Medicus》中 Mesh 所列的词。
- ▶ **基金资助:** 来稿若有课题资助, 请脚注于文题页下方, 需写明课题来源和编号。
- ▶ **引言:** 扼要论述研究的理论基础、前人已有工作、研究目的和意义。
- ▶ **材料和方法:** 写明研究对象。常规方法描述从简; 创新方法或有较大改进的方法则应详述, 以便他人重复。已发表但人们不太了解的方法应引用文献, 简要描述。临床研究需标注伦理审批号。
- ▶ **研究设计:** 应交代研究设计的名称和主要做法。应围绕“重复、随机、对照、均衡”4 个基本原则作概要说明。
- ▶ **统计方法:** 应写明所用统计分析方法的具体名称和统计量的具体值。
- ▶ **结果:** 对原始资料作加工处理和必要的统计分析, 写明统计结果、观察例数、统计值和 P 值。对所得的结果用文字、图表作有逻辑性的描述。
- ▶ **表:** 需附于正文第 1 次提到它的文字段后面, 要有表格序号及标题, 表格中数量值小数点后保留位数需一致。
- ▶ **图:** 图像分辨率要求大于 220 dpi, 且格式为 jpg, 需在图的下方注明图序号、图题和图注, 图中涉及数量值的应标明数量值的计量单位。
- ▶ **参考文献:** 引用与文章直接有关的重要文献, 以近 5 年发表文献为主。论著类文章不少于 20 条, 综述类文章不少于 40 条。本刊一般不受理无参考文献的文章。参考文献著录标准参照《参考文献著录规则: GB/T 7714—2015》的编写格式。