

教师保健手册

下卷

主编 李达昌

中国物价出版社

教师保健养生手册

下 卷

主编 李达昌

中 国 物 价 出 版 社

第十八章 教师中医理疗益智法

一、针灸益智法

经 络

经络,是个伟大的世界之谜,虽然我国科研人员在研究经络的生物物理效应时,证明经络是客观存在的,然而究竟是什么物质,尚无定论。不管人们对经络有何种揣测,但经络在人体生命中的地位是极重要的。经络的作用是“内属脏腑,外络肢节”,是人体内环境各个系统(五脏六腑)之间以及内环境与体表各部位(肢节皮肤)之间和内环境与外环境之间交联的信息通道,是气血运行使身体各个系统之间代谢水平梯度分布维持着正常的动态分布的通道。因此,祖国医学认为:“经络者,所以决生死,处百病,调虚实,不可不通”。我们在了解针灸健脑法的时候,自然要接触些体表的特定部位,即穴位,而这些穴位极大多数就分布在人体的经络路线上。我们谈到气功益智法、按摩健脑法、运指聪脑法时,均会提到许多有关经络的知识。可见,大略晓得些中医的经络学说,对掌握我国传统的健脑益智法大有帮助。

经络系统的组成

经络系统,根据其分布特色和功能作用的不同,可以分为经脉和络脉两部分。经脉中又以十二经脉为主体,还包括奇经八脉。十二经别、十二经筋和十二皮部;经脉中包括十五条大络以及许多难以数计的浮络和孙络。十二经脉,包括手三阴(手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经)三阳(手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经)经和足三阴(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)三阳(足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经)经,是经络系统的最重要内容,使人体内外连贯起来而成为有机整体的主干,故又称十二正经。奇经八脉,即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷、阳跷、阴维和阳维,是具有特殊功能的经脉,它对其余经络起统率、联络和调节气血盛衰的作用。十二经别,是十二经脉在胸、腹及头部的重要支脉,沟通脏腑,增强表里经的联系。十二经筋和十二皮部属于经脉的外部,筋内受经络的支部分为十二经筋;皮肤也按络的分布分为十二皮部。十五络脉,是十四经(十二

经脉和任、督二脉)及脾之大络在四肢及躯干的重要分支,起沟通表里和渗灌气血的作用。

十四经脉分布概况

1. 手太阴肺经

起于中焦,向下联络大肠,回绕过来沿着胃的上口,通过横膈,属于肺脏,从肺系(肺与喉咙相联系的部位)横行出来,向下沿上臂内侧行于手少阴经和手厥阴经前面,下行到肘窝中,沿着前臂内侧前缘,进入寸口,经过鱼际,沿着鱼际的边缘,出拇指内侧端。

2. 手阳明大肠经

起于食指末端,沿着食指内(桡)侧向上,通过1、2掌骨之间(合谷),向上进入两筋(拇长伸肌腱与拇短伸肌腱)之间的凹陷处,沿着前臂前方,至肘部外侧,再沿上臂外侧前缘,上走肩端,沿肩峰前缘,向上于颈椎(大椎)再向下进入缺盆(锁骨上窝部),上走头部,通过面颊,进入下齿龈,回绕至上唇,交于人中,左脉向右,右脉向左,分布在鼻孔两侧(迎香),与足阳明胃经相接。

3. 足阳明胃经

起于鼻两侧,上行到根鼻部,与旁侧足太阳经交会,向下沿着鼻的外侧(承泣),进入上齿龈内,回出环绕口唇,向下交会于下唇唇沟承浆处,再向唇沿着口腮后下方,出于下颌角颊车,下走入迎,沿着喉咙进入缺盆部,再经乳头,向下挟脐旁,进入小腹两侧气冲,再下行至髀关,直抵伏兔部,下至膝盖,沿着胫骨外侧前缘,下经足跗,进入第2足趾外侧端。

4. 足太阴脾经

起于足大趾末端,沿着大趾内侧赤白肉际,上行至内踝前面,再上腿肚,沿着胫骨后面,经膝股部内侧前缘,进入腹部,属于脾脏,联络胃,通过横膈上行,挟咽部两侧,连系舌根,分散于舌下。

5. 手少阴心经

起于心中,上行于肺部,再向下出于腋窝部,沿着上臂内侧后缘,到达肘窝,沿前臂内侧后缘,至掌后腕豆骨部,进入掌内,沿指内侧至末端,与手太阳小肠经相接。

6. 手太阳小肠经

起于手小指外侧端,沿着手背外侧至腕部,出于尺骨茎突,直上沿着前臂外侧后缘,经尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间,沿上臂外侧后缘,出于肩关节,绕行肩胛部,交会于大椎,向下进入缺盆部,联络心脏,沿着食管,通过横膈,到达胃部,属于小肠。其分支沿着颈部,上达面颊,至目外眦,转入耳中。

7. 足太阳膀胱经

起于目内眦,上额,交会于巅顶,下行项后,沿着肩胛骨内侧,挟着脊柱,到达腰部,向下通过臀部,进入腘窝中,通过腓肠肌,出于外踝的后面,沿着第5跖骨粗隆,至小趾外侧端,与足少阴经相接。

8. 足少阴肾经

起于足小趾之下,斜向足心,出于舟骨粗隆之下,沿内踝后,进入足跟,再向上行于腿肚内侧,出腘窝的内侧,向上行股内后缘,通向脊柱,属于肾脏。从肾向上通过肺和横膈,进入肺中,沿着喉咙,挟于舌根部。

9. 手厥阴心包经

起于胸中,出属心包络,沿着胸中,出于胁部,至腋下3寸处(天地),上行到腋窝中,沿上臂内侧,行于手太阴和手少阴之间,进入肘窝中,向下行于前臂两筋中间,进入掌中,沿着中指到指端。

10. 手少阳三焦经

起于无名指末端,向上出于第4、5掌骨间,沿着腕背,出于前臂外侧桡骨和尺骨之间,向上通过肘尖,沿上臂外侧,上达肩部,向前进入缺盆部,上走项部,沿耳后直上,出于耳部上行额角,再屈而下行,至面颊部,到达眶下部。

11. 足少阳胆经

起于目外眦,向上到达额角部,下行至耳后,沿着颈部行于手少阳经的前面,到肩上方出手少阳经的后面,向下进入缺盆部,下行腋部,沿着侧胸部经过季肋,向下至髋关节部,再向下沿着大腿的外侧,出于膝外侧,下行经腓骨前面,直下到达腓骨下段,再下到外踝的前面,沿足背部,进入足第四趾外侧端。

12. 足厥阴肝经

起足大趾上毫毛部,沿着足跗部向下,经过内踝面,向上至膝内侧,沿着股部内侧,进入阴毛中,绕过阴部,下达小腹,挟着胃旁,属于肝脏,向上通过横膈,分布于胁肋。

13. 任脉

起于小腹内,下出于会阴部,向前上行于阴毛部,沿着腹内向上到达咽喉部,再上行环绕口唇,经过面部,进入目眶下。

14. 督脉

起于小腹内,下出于会阴部,向右行于脊柱的内部,上达项后风府,进入脑内,上行巅顶,沿着额下行鼻柱。

头为经络中枢

从经络的循环路线看,人身的诸阳经皆朝会于头,如《灵枢经》说:“手之三阳从手走头,足之三阳从头走足”;《难经》说:“督脉者……上至风府,入属于脑”,“阳跷脉者……上行入风池”;《十四经发挥》说:“阳维……上颈与督脉相会,入风池……上头行额。”故孙思邈称:“头者诸阳之会也”。另外据文献记载,任脉、冲脉、阳跷脉、阳维脉等奇经亦与头脑部直接联系,就是手少阴心经与足厥阴肝经亦于头部相接,如《灵枢经》说:“手少阴之脉……其支者,从心系上挟咽,系自系”,“足厥阴之脉……连目系,上出额,与督脉会于巅”。

就是手足太阴、足少阴三经之正经(或经别)虽只上达舌咽部,但由于肾、脾、肺等脏器的功能活动与脑髓密切相关,这些阴经也能间接地上达于头脑,如肾藏精,精汁之清者化为髓,髓由脊骨上行入脑就形成脑髓,反之肾不生,则髓不满;脾能化生水谷精微,而水谷精微和合为膏,内渗入于骨空,能补益脑髓;又脑髓能司运动,有赖胸中大气为之斡旋,而大气是天气与谷气相并聚于胸中,与肺的功能有至密的关系。所以古人说:“阴阳之脉皆至于面,不独立阳脉自至于头面也”,这也是中医认为“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍”的依据。可见经络分布与头脑密切相关,头可谓是经络的中枢之地。

针刺与健脑增智

通过针刺而使脑健智增,我们在自我保健和临床实践体会颇深。如当大脑感到疲劳时,在双侧足三里各刺上一针,疲劳感很快就消失,使人精神轻松、精力充沛。在临证中发现,针刺绝骨穴一旦得气后,就有脑内清爽的感觉;针刺太冲穴,得气后后脑感觉明显,先有点温热,继而脑内清爽,双目明亮,近视患者还可使视力很快进步。有些还把针刺用于提高学生记忆力,提高考试质量,如黑龙江省中医研究院的科研人员经过实验研究,用记忆量表方法和放射免疫分析技术,通过对 117 例随机样本的观察,发现针刺百会穴对高中学生短时记忆有影响作用,并与其血浆中环核苷酸含量之间有密切关系,表明针刺该穴可明显提高学生的短时记忆、防治学生的考场综合症。

至于针刺用于治疗脑神类疾患而获得健脑益智效果的临床报导更多,有的因治好了损及智力的脑部疾患而使智慧得到恢复,有的在治疗脑神疾病的过程中同时改善了大脑的功能活动。脑血管疾病包括脑出血、脑血栓形成、脑栓塞和脑血管痉挛等,主要是病人在患有高血压病、动脉硬化症、糖尿病、心血管病等,由于多种诱因导致的脑血管和脑血液循环发生障碍,形成出血性和缺血性病理变化。大量的临床观察资料表明,用针刺治疗该

病有良好的疗效,尤其在脑血管疾病的恢复期或后遗症,针刺治疗占有其重要地位。其他如损及智力的脑震荡后遗症、头痛、神经衰弱、失眠、精神病等,用针刺治疗也有显著的疗效,同时使患者的智力得到恢复。如有人用针刺治疗脑疾患后遗症 226 例,绝大多数患者包括智力方面的症状和体征得到了改善。

我们在临床上也发现针刺在治病增智方面有很好的效果,我们曾遇一 50 余岁的妇女患者,患失眠症月余,每天入睡不足 3 小时,整天体倦神疲,记忆减退,思维迟钝,服诸药无效,痛苦万状。我们用毫针刺其印堂、双侧神门、合谷、足三里、太冲等穴,均匀提插捻转 1 分钟后,患者即能安然入睡,留针半小时,以后每天 1 次,半月后也能在家入睡,每天睡眠时间增加到 7 小时左右,记忆思维能力也恢复如常。下面是河南邵经明主任医师用针刺曾治一 22 岁某男性的神经衰弱症,非常典型,抄录如下:1983 年 1 月 26 日,以记忆力显著减退 3 个月就诊。自述本学期初,由于学习、生活紧张,轻则头昏,重则失眠多梦,心悸易惊,身困乏力,但尚能勉强坚持学习,近 3 个月来,病情逐渐加重,上课思想不易集中,课堂笔记、制图均不能进行,心烦意乱,彻夜不寐,记忆力明显减退,服药无效。诊其脉象弦细,舌苔薄白,精神不振,面色无华,但饮食尚可。此乃心脾血虚之神经衰弱症。即针大椎、风池、神门、内关。针刺约 5 分钟左右,患者心慌、恶心、汗出、面色苍白,乃晕针先兆,当即起针,让其卧床休息,旋即恢复正常。随后复诊,患者说:昨晚安卧,晨起神清,情绪稳定,针治仍守上方,前后计针 5 次。半月过后,患者前来道谢,自述神复志安,记忆力日增,已经复课。

针刺直接治疗智力不足的报道也很常见。如天津第一医院治疗 6~30 岁的智力低下患者 55 例,针刺选穴为哑门、天柱、大椎、大杼、阳陵泉、绝骨、太冲、神门等,全部有效,其中治愈率达 70%。在治疗儿童智能发育不全中,针刺更是大显身手,该病又名精神幼稚症,俗称大脑发育不全,临床上以智能障碍为主要特征的一组疾病,严重危害儿童身心健康,给患儿家长也带来难以摆脱的苦恼和忧虑。我国用针刺治疗该病积累了不少经验,初步观察表明,对患儿智力、语言、运动和体质等方面,均有不同程度的改善,如能增强感受性语言和记忆储存,使患儿迅速改善对外环境的注视,增强记忆力和理解力,加速连贯性语言和数的概念的学习,促进机体新陈代谢,加速脑的发育。

针刺健脑机理

讨论针刺的健脑益智机理,我国科学工作者在这方面做了不少工作,尤其是在针刺镇痛、针刺麻醉的原理研究中,更是对针刺大脑活动状况作了系统的观察,证明针刺对大脑有明显的生物学效应,并发现针刺对大脑机能的改变有其物质基础。观察针刺后的脑电图变化,根据脑电图的频谱分析,表明针刺可以引起大脑产生抑制过程,该抑制过程,是由于针刺通过脑干网状结构上行激活系统,对大脑皮层产生节律异化影响,而使有关脑电波产生压抑,这种压抑过程,对大脑皮层有保护作用,使大脑处于最佳的入静休息状态,对发挥大脑潜能很有帮助。通过对大脑皮层诱发电位的影响的研究,也发现针刺时可产生抑

制效应。对针刺时中枢神经介质和生物活性物质的研究,发现对 5-羟色胺、乙酰胆碱、儿茶酚胺、内源性鸦片样物质、环核苷酸、氨基酸等物质有一定的调节作用,而这些物质在大脑功能的正常发挥,保持大脑的健全,延缓大脑的衰退过程中具有重要影响。

在治疗脑疾的机理研究中,观察的主要项目是脑电图和脑血流图。脑血管疾病的脑电图,自然有相应的异常改变,实验观察发现针刺后的患者脑电图产生良性变化,提示针刺对大脑皮层功能有调节作用和对病理状态有恢复作用。研究发现针刺对智能发育不全患儿的脑电图有改善作用,这与针刺恢复其智能的效果是相一致的。脑血流图的改变与临床效果也相一致,如针刺脑血管闭塞性疾病,发现有舒张血管,改善血管弹性,增强脑血流的作用;针刺缺血性脑血管病患者时,显示有扩张脑血管等作用。在观察针刺脑血管疾病恢复期的脑血流图,也有类似上述的作用。据 1989 年的《中国针灸》介绍,独取双侧翳风穴,治疗偏头痛,疗效甚佳,通过脑血流图观察,结果发现针刺对头部血流具有双向调节作用,可使失衡的血流运动重新获得相对平衡。有人观察了针刺小儿脑瘫的脑血流图变化,证明与脑循环改善有关,从而丰富脑组织血液供应,使病变部位得到充分营养,致使脑细胞功能得到恢复或加强了脑的代偿功能。

另外,大量的实验研究表明针刺对全身机能也有良好的调节作用,如针刺对人体器官和组织有调整作用,对血流成分有调整作用;并有很强的免疫增强作用,如针刺可使网状内皮系统功能活动增强,机体内各种特异性和非特异性免疫抗体的增加,这也是针刺健脑强身的作用机理之一。

常用健脑针刺法

针刺的方法,经历代的实践和近人的发明,已不下百种。一般临床上多用毫针针刺。毫针源于古代,却不同于古代。目前制针的原料,多为不锈钢丝为主,有多种不同的规格,但以粗细 28~31 号,1.5~3.5 寸长的毫针,较为常用。施针前毫针要经过消毒,医者的手指和被刺的腧穴部位也要消毒,可用 75% 酒精棉环拭擦即可,被刺者一般多取卧位和坐位的体势。用于健脑强身的保健针刺法,一般选用毫针法,现介绍其具体方法。这里须向大家说明的是,健脑针刺法必须请针灸医生操作,即使自我针刺,也必须在医者的指导下进行。

1. 进针法

在进行针刺操作时,一般应双手协同操作,紧密配合。一般用右手持针操作,主要是以拇、食、中三指挟持针柄,其状如握毛笔。故右手称为“刺手”。左手爪切按压所刺部位或辅助针身,故称左手为“押手”。刺手的作用,是掌握针具,施行手法操作;进针时,运指力于针尖,而使针刺入皮肤,运针时便于左右捻转、上下提插及出针时的手法操作。押手的作用,主要是固定穴位置,协助刺手进针,使减少刺痛,控制针感。至于具体的进针方法,常见的又有以下几种。

(1)指切进针法 用左手拇指或食指端切按在腧穴位置的旁边,右手持针,紧靠左手拇指甲面将针刺入腧穴。此法适宜于短针的进针。

(2)夹持进针法 用左手拇、食二指持捏消毒干棉球,夹住针身下端,将针尖固定在所刺腧穴的皮肤表面位置,右手捻动针柄,将针刺入腧穴。此法适用于长针的进针。

(3)提捏进针法 用左手拇、食二指将针刺腧穴部位的皮肤捏起,右手持针,从捏起的上端将针刺入。此法主要用于皮肉浅薄部位的腧穴进针,如头部穴位等。

2. 针刺的角度和深度

在针刺操作过程中,掌握正确的针刺角度、方向和深度,是增强针感、提高疗效、防止意外事故的重要环节。腧穴定位的正确,不应仅限于体表的位置,还必须与正确的进针角度、方向、深度等有机地结合起来,才能充分发挥其应有的效应。临床上同一穴位,由于针刺的角度、方向、深度不同,所产生的针感的强弱、传感的方向和治疗保健的效果常有明显差异。正确掌握针刺角度、方向和深度,要根据施术腧穴所在的具体位置、心理体质、病情需要和针刺手法等,灵活掌握。

针刺的角度,是指进针时针与皮肤表面所形成的夹角。一般分为直刺、斜刺和平刺三种。直刺是针身与皮肤表面呈 90° 角左右垂直刺入,此法适用人体四肢大部分穴位;斜刺是针身与皮肤表面呈 45° 角左右倾斜刺入。此法适用肌肉较浅薄处或内有重要脏器或不宜于直刺、深刺的腧穴;平刺又叫横刺、沿皮刺,是针身与皮肤表面呈 15° 角左右沿皮刺入,此法适用皮薄肉少部位的腧穴。

针刺的深度是指针身刺入人体内的深浅度数,每个腧穴都有规定的针刺深度。对于枕项、眼目等穴,胸背和重要脏器如心、肝、肺等部位的腧穴,尤其要注意掌握好针刺的角度和深度。

3. 行针和得气

行针亦名运针,是将针刺入腧穴后,为了使之得气,调节针感而行施的多种针刺手法。得气亦称针感,是指将针刺入腧穴后所产生的经气感应。当这种经气感应产生时,医生会感到针下有徐和或沉紧的感觉;同时患者也会在针下出现相应的酸、麻、胀、重等甚或沿着一一定部位,向一定方向扩散传导的感觉。若无经气感应而不得气时,医者则感到针下空虚无物,患者亦无痠、麻、胀、重等感觉。得气与否及气至的快慢,与针刺的效果关系甚密,一般得气快者效果好,得气慢者效果差,无得气者可能无效。对于无得气或针感不强,要分析其原因,一般经过调整腧穴针刺部位、角度、深度等,再次行针时一般即可得气。行针的基本手法有二种,即提插法和捻转法。前者是将针刺入腧穴的一定深度后,使针在穴内进行上下进退的操作方法,使针从浅层向下刺入深层为插;由深层向上退到浅层为提。后者是将针刺入腧穴的一定深度后,以右手拇指和中、食二指持住针柄,进行一前一后的来回旋转捻动的操作方法。提插幅度和捻转角度的大小及其频率的快慢、操作时间的长短等,要视具体情况灵活运用。另外,我们认为针刺作用于机体主要在于双向调节,使实者得

泻,虚者得补,行针时一般用平补平泻法,即进针得气后均匀地提插、捻转后出针。

4. 留针与出针

将针刺入腧穴行针施术后,使针留置穴内称为留针,留针的目的是为了加强针刺的作用和便于继续行针施术。一般不留针或留针 10~20 分钟,对某些特殊病证,可适当延长留针时间,留针时可作间歇性行针。若不得气者,也可静以留之,以待气至。

在行针施术或留针后即可出针。出针时一般先以左手拇、食指按住针孔周围皮肤,右手持针作轻微捻转,慢慢将针提至皮下,然后将针起出,用消毒干棉球揉按针孔,以防出血。出针后被针者应休息片刻方可活动,医者应检查针数,以防遗漏。

针刺健脑选穴

腧穴是针刺的主要部位,针灸健脑法,其主要手段就是通过针刺腧穴,以达到健脑益智的目的。我们在上面已经从人体的生理、病理上讲述了针刺的健脑益智作用,这里主要介绍一些具有健脑作用的腧穴,这些腧穴从部位上分为头部穴位和肢躯部穴位,从经络归属上分,有心经、肾经、督脉等经脉,也有少数穴位是经外奇穴。具体选穴时,我们结合古典文献、临床报道和自己多年来的应用体会,凡是文献上确有记载的,我们广以收录,如心俞穴,《针灸大成》卷六载:“主偏风半身不遂,心气乱恍惚,心中风,偃卧不得顷侧,汗出唇赤,狂走发痫,语悲泣,心中闷乱咳吐血,黄疸、鼻衄、目眵目昏,呕吐不下食,健忘,小儿心气不足,数岁不语。”神道穴,《铜人腧穴针灸图经》载:“神道,治寒热头痛,进退往来,疟疾恍惚悲愁,健忘惊悸。”认为有治健忘的作用。有的则是根据临床报道和我们的体会,如神门、关元能治疗神经衰弱,印堂、照海治疗失眠,同时也能改善人脑的智力活动。

这里选录的腧穴,主要介绍其取穴、主治、刺法及按语,取穴即穴位的定位和取穴方法;主治即该穴的适用病证,并突出重点;刺法即针刺之方法,如深度等;按语主要介绍该穴的功效、文献摘录、配伍应用以及与健脑益智有关的一些问题。

1. 百会(督脉经穴)

【取穴】正坐,在后发际正中直上 7 寸或头顶正中线与两耳尖连线的交点处。

【主治】健忘,头痛,眩晕,惊悸,中风,不语,癫痫,脱肛,阴挺等。

【刺法】平刺 0.5~0.8 寸。

【按语】此穴位于头顶,可治各种头部疾患,也有增智之用,如《太平圣惠方》卷九十九载:主疗惊悸无心力,忘前失后”,临床报道百会配四神聪、大陵可改善儿童注意力不集中的现象。

2. 神聪(经外奇穴)

【取穴】在百会穴前后左右各 1 寸处取之,共计 4 穴。

【主治】头痛,头晕,失眠,健忘,大脑发育不全等。

【刺法】平刺 0.3~0.5 寸。

【按语】“神聪”者,言其使人聪明有神效,临床颇多运用。

3. 太阳(经外奇穴)

【取穴】正坐,于眉梢与目外眦连线中点外 1 寸的凹陷中。

【主治】偏头痛,牙痛,头晕,目痛等。

【刺法】直刺或斜刺 0.3~0.5 寸。

【按语】针刺该穴不仅可治疗头痛头晕,亦可振奋精神、健脑益智。

4. 印堂(经外奇穴)

【取穴】在两眉头连线的中点处取之。

【主治】头痛,眩晕,半身不遂,神经衰弱等。

【刺法】向下平刺 0.3~0.5 寸。

【按语】古人谓此穴乃“通神之穴”,针刺印堂对治疗脑神之疾,激发大脑机能有效。

5. 风池(足少阳胆经穴)

【取穴】在项后,当胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中。

【主治】头晕,目眩,头顶强痛,感冒,中风,耳聋,鼻渊等。

【刺法】向对侧眼睛方向斜刺 0.5~0.8 寸。

【按语】本穴深部为延髓,故不能朝对侧眼球下方斜刺,不能针尖向下,不能深刺,不能大幅度捻转提插,以免造成不良后果。本穴配曲池、足三里、太冲或配太阳、合谷可治头晕。具有祛风利窍健脑的作用。

6. 翳风(手少阳三焦经穴)

【取穴】在耳垂后下方,下颌角与乳突之间凹陷处。

【主治】耳鸣,耳聋,头痛,面瘫等。

【刺法】直刺 0.8~1.2 寸。

【按语】针刺该穴能改善头痛患者的脑部血供状况。

7. 安眠(经外奇穴)

【取穴】在翳风穴与风池穴连线的中点处。

【主治】失眠,头痛,眩晕,心悸,烦躁,高血压等。

【刺法】直刺 0.5~1 寸。

【按语】此穴对治疗失眠有效,能延长睡眠时间,提高睡眠质量,使人脑力充沛。

8. 巨阙(任脉经穴)

【取穴】在脐上6寸,腹中线上。

【主治】健忘,心痛,惊悸,腹胀,呃逆等。

【刺法】直刺0.5~1寸。

【按语】本穴是心气不足的反应点,对心气不足、脑神不宁等症有效。

9. 章门(足厥阴肝经穴)

【取穴】在第11浮肋游离端之下取穴。

【主治】神疲,肢倦,腹胀痛,胸胁痛等。

【刺法】斜刺0.5~0.8寸。

【按语】针刺该穴有舒畅情志、振奋精神的作用。

10. 气海(任脉经穴)

【取穴】在脐下1.5寸,腹中线上。

【主治】脏气虚惫,形体羸瘦,四肢乏力,脑力不足,神经衰弱,腹痛,遗精,痛经等。

【刺法】直刺0.5~1寸。

【按语】该穴为著名强壮穴位。

11. 关元(任脉经穴)

【取穴】在脐下3寸,腹中线上。

【主治】虚劳冷惫,羸瘦无力,眩晕,神经衰弱等。

【刺法】直刺0.5~1寸。

【按语】该穴为著名强壮穴位。

12. 大椎(督脉经穴)

【取穴】俯伏或正坐低头,于第7颈椎棘突下凹陷中取穴。

【主治】五劳虚损,七伤乏力,头痛,热病,感冒,肩背痛等。

【刺法】斜刺0.5~1寸。

【按语】该穴为常用保健穴位,针刺时若得气感向头部放散,对清醒头脑有效。

13. 膏肓(足太阳膀胱经穴)

【取穴】平第4胸椎棘突下,督脉旁开3寸,于肩胛骨脊柱缘,两手抱肘,俯伏取穴。

【主治】健忘,盗汗,肺癆,肩胛背痛等。

【刺法】斜刺0.5~0.8寸。

【按语】本穴增智强身之效颇显,《千金方》谓能治虚损,忘误;《针灸大成》卷六曰:“主

无所不疗”，羸瘦，虚损，健忘等均可。配足三里、关元，有强身保健作用，治精神萎靡不振。

14. 神道(督脉经穴)

【取穴】俯卧，于后正中线，第5胸椎棘突下凹陷中取穴。

【主治】心痛，惊悸，怔忡，失眠，健忘，中风不语，咳喘等。

【刺法】斜刺0.5~1寸。

【按语】《针灸资生经》载：该穴配幽门、列缺、膏肓，可治健忘。

15. 心俞(足太阳膀胱经穴)

【取穴】俯伏位，于第5胸椎棘突下，神道穴旁开1.5寸处。

【主治】失眠，心悸，健忘，多梦，癫狂，咳嗽等。

【刺法】斜刺0.5~0.8寸。

【按语】该穴通过行气活血、清热化痰、镇静安神而达利脑增智之功，对神经衰弱患者有效。

16. 命门(督脉经穴)

【取穴】俯卧，于后正中线，第2腰椎棘突下凹陷中取穴。

【主治】五劳七伤，头晕耳鸣，虚损腰痛，遗精，带下等。

【刺法】直刺0.5~1寸。

【按语】针刺本穴通过壮腰益肾以强脑。

17. 肾俞(足太阳膀胱经穴)

【取穴】俯卧，在第2腰椎棘突下，命门穴旁开1.5寸处。

【主治】虚劳羸瘦，耳聋，遗精，阳萎，腰膝酸痛，水肿，月经病等。

【刺法】直刺0.8~1寸。

【按语】健脑作用机理同上。

18. 少海(手少阴心经穴)

【取穴】屈肘，在肘横纹尺侧纹头凹陷中。

【主治】心痛，健忘，头痛，目眩，臂麻，颈痛，痫症等。

【刺法】直刺0.5~0.8寸。

【按语】《针灸大成》卷六载少海主“心疼、手颤、健忘。”本穴有宁心安神之功，对治疗神经衰弱有效。

19. 内关(手厥阴包心经穴)

【取穴】仰掌，于腕横纹上2寸，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间取穴。

【主治】心痛,心悸,胸痛,失眠,郁症,眩晕,偏头痛等。

【刺法】直刺 0.5~1 寸。

【按语】古人说:“心胸内关应”,故对心神之疾有效,配神门可治失眠、心烦、健忘。

20. 列缺(手太阴肺经穴)

【取穴】在桡骨茎突上方,腕横纹上 1.5 寸,侧掌取穴。简便取法:两手虎口相交,一手食指压在另一手的桡骨茎突上,当食指尖端到达的凹陷中是穴。

【主治】偏头痛,额头痛,健忘,口眼歪斜,咳嗽,咽喉痛,牙痛等。

【刺法】向肘部斜刺 0.2~0.3 寸。

【按语】古人说:“头顶寻列缺”,说明针刺该穴对治疗头脑疾患有良好的疗效。杨继洲指出列缺能治健忘,配心俞、神门、少海治“健忘失记”。

21. 神门(手少阴心经穴)

【取穴】仰掌,在尺侧腕屈肌腱的桡侧缘,腕横纹上取穴。

【主治】心痛,心烦,健忘,失眠,惊悸,痴呆,头痛,眩晕等。

【刺法】直刺 0.3~0.4 寸。

【按语】神门穴的健脑增智作用较显,能治健忘、痴呆等症,如《针灸大成》载治“心性痴呆、健忘”,《玉龙歌》中有“神门独治痴呆病”之句。

22. 养老(手太阳小肠经穴)

【取穴】掌心向下肘,在尺骨茎突的高点处取穴;当屈肘掌心向胸时,转手背开,穴在尺骨茎突的桡侧骨缝中。

【主治】目视不明,肩背肘臂痛,腰疼等。

【刺法】掌心向胸时,向肘方向斜刺 0.5~0.8 寸。

【按语】此穴有活络明目利脑之功。

23. 合谷(手阳明大肠经穴)

【取穴】在第 1、2 掌骨之间,约当第 2 掌骨桡侧之中点取穴。简便取法:以一手的拇指指骨关节横纹,放在另一手的拇、食指之间的指蹼缘上,屈指当拇指尖尽处是穴。

【主治】头痛,眩晕,目赤肿痛,齿痛,面肿,臂痛,胃痛等。

【刺法】直刺 0.5~0.8 寸。

【按语】本穴是极为常用的名穴之一,“面口合谷收”,能主治头面五官及唇齿各种病变。配太冲有开窍醒神镇静之功。

24. 足三里(足阳明胃经穴)

【取穴】在膝部髌骨下 3 寸,距胫骨前嵴外侧 1 横指,当胫骨前肌上,屈膝或平卧取穴。

【主治】五劳羸瘦,七伤虚乏,头晕,失眠,胃痛,腹胀,心悸,烦闷等。

【刺法】直刺 0.5~1.5 寸。

【按语】足三里是最为常用的名穴之一,古人云“若要安,三里常不干”,又说“肚腹三里留”,乃是强壮要穴及对胃腹之疾有效。《玉龙赋》曰:“心悸虚烦刺三里”,此穴配风池可治头昏,实践证明,针刺该穴对消除大脑疲劳,恢复精力,增强智力有效。

25. 三阴交(足太阴脾经穴)

【取穴】于内踝高点上 3 寸,胫骨内后缘取穴。

【主治】失眠,眩晕,脏躁症,腹胀,月经不调,遗精等。

【刺法】直刺 0.5~1 寸。

【按语】本穴应用极为广泛,为治疗消化、生殖、泌尿系统和妇产科疾病的主穴;其健脑益智之效可能通过健脾胃、养肝肾而起作用。

26. 太溪(足少阴肾经穴)

【取穴】在足内踝与跟腱之间的凹陷中。

【主治】头痛目眩,失眠,健忘,咽痛,耳聋、咳喘,月经不调,阳萎等。

【刺法】直刺 0.5~0.8 寸。

【按语】《会元针灸学》说:“太溪者,山之谷通于溪,溪通于川。肾藏志而喜静,出太深之溪,以养其大志,故名太溪。”从穴位的取名看,针刺该穴可益肾养志,我们在临床中也常常用太溪来治疗因肾虚引起的记忆力减退,思维迟钝,智力低下的病症,得效令人满意。该穴配神门、三阴交可疗失眠多梦,配太冲可治阴虚火旺之烦闷不舒。

27. 大钟(足少阴肾经穴)

【取穴】平太溪下 0.5 寸,当跟腱附着部的内侧凹陷中取穴。

【主治】痴呆,嗜卧,咳血,腰脊强痛,二便不利,月经不调等。

【刺法】直刺 0.3~0.5 寸。

【按语】孙思邈谓此穴可治“神气不足”,《标幽赋》有“大钟治心内之呆痴”之句。目前临床常以治疗老年性痴呆症,儿童智力低下等智力障碍疾患,配三阴交、太溪可治心悸失眠。

28. 照海(足少阴肾经穴)

【取穴】在内踝正下缘之凹陷中取穴。

【主治】失眠,咽喉干燥,目疾等。

【刺法】直刺 0.5~0.8 寸。

【按语】本穴常用于治疗损及智力的精神性疾病。其健脑机理与补肾滋阴的作用有关。

29. 太冲(足厥阴肝经穴)

【取穴】在足第1、2跖骨结合部之前凹陷中取穴。

【主治】头痛,眩晕,失眠,胁痛,癫狂,疝气,月经不调等。

【刺法】直刺0.5~0.8寸。

【按语】本穴是治疗头部热痛的常用穴位,配百会可疗头昏。太冲有清心开窍、醒神利脑的功效。

30. 悬钟(足少阳胆经穴)

【取穴】在外踝尖上3寸,当腓骨后缘与腓骨长、短肌腱之间凹陷处。

【主治】健忘,智力低下,颈项强痛,半身不遂,胸腹胀满,膝腿痛等。

【刺法】直刺0.5~0.8寸。

【按语】本穴又名绝骨,为髓的会穴,在生理上与脑相通,在病理上又与髓病有关,目前临床上多用此穴治疗智力障碍类病症,收效良好。在治疗脑髓病变时,施术时针尖略斜向上刺,在不断地捻转、运针的同时,其针感逐渐沿本经循行向上到颈部,有的甚至可以到达头目,此时收效及时而且显著。我们认为针刺悬钟确能改善脑疾,在常人增智益慧上也大有苗头,需要挖掘、运用,值得进一步研究。

耳针健脑增智法

耳针,是指在耳部穴位施行针刺、埋针等,以治病健体的方法。耳穴治病历史悠久,《内经》有30多处记载。如《灵枢·厥病》说:“厥头痛、头痛甚,耳前后脉涌有热,泻出其血,后取足少阴。”说明耳针可以治疗头痛之类的脑部疾患。

1. 耳针与健脑

针刺耳穴怎么又可以健脑增智呢?细究起来,约有以下几个方面原因:①耳朵为五官之一,位于头部两侧,主要司听觉功能,位置上看与脑髓相近,自然耳与脑的关系密切,刺激耳朵,对大脑有一定的影响。②耳与经络相关,《灵枢·经脉》篇所载六条阳经分别循络耳中或耳周(即手足太阳经、手足阳明经、手足少阳经)。六阴经主要是经别循行于耳,故《灵枢·口问》篇说:“耳者宗脉之所聚也”。所谓宗脉所聚,是因为“十二经脉、三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍。……其别气走于耳而为听。”耳与全身经络关系密切,经络又与头脑有千丝万缕的联系,大脑功能的正常发挥离不开人体经络的积极作用,针刺耳穴可以通过经络系统对大脑的功能起到良好的调整作用。③耳部也与脏腑密切相关,尤其是肾脏,《灵枢·脉度》篇说:“肾气通于耳,肾和则能闻五音矣。”中医认为,耳为肾之官,耳的功能活动取决于肾的功能状态,而肾又主精,精化为髓,髓聚成脑,可见耳与脑髓同出一源,亲如母女。④是长期的临床实践,证明针刺耳穴对治疗脑疾有显著疗效,对改善智力

也有一定的作用,我们在临证时也发现,针刺耳穴心点、神门点、内分泌有良好的安神作用,对治疗失眠、健忘等症很有效果。耳针操作简单方便,只要看准穴位,家人即可帮助施行。

2. 耳穴的分布

耳穴,又叫反应点、刺激点、压痛点、良导点、敏感点等。耳穴的确定,是与现代医学相结合的结果,因此,各种耳穴的名称大多具现代医学的意义,如内分泌穴、皮质下穴等。耳穴在耳廓上的分布,恰似子宫内一个倒置的胎儿,头部向下,臀部向上。耳穴常出现压痛、电阻变化、变色、陷窝、丘疹、皮屑等反应,可以根据这些特点确定其位置。

3. 耳针操作方法

耳针除针刺外,当有埋针、温针、电针、水针、放血、颗粒压迫等多种方法。这里我们结合应用于健脑益智的目的,择要介绍几种:

(1)针刺法 穴位选定后,用探棒(可用火柴头)压一压,使之留一压迹,用75%酒精消毒皮肤,28号1.6厘米长(或30号、26号1.6厘米长)毫针快速刺入敏感点约0.33厘米深,刺至软骨组织以不穿透对侧皮肤为度,捻转数次后,留针10~20分钟,留针过程中,可捻转加强刺激,每天或隔天1次,10~20次为1疗程,疗程间隔期为1周。

(2)埋针法 常规消毒后,选皮内针刺入敏感点,用胶布固定,可埋5~10天。在埋针期间,嘱病人每天按压数次,以加强刺激程度。夏季埋针时间不宜过长。此法常用于因工作关系不能每天就诊的病人,比较实用方便。

(3)颗粒压迫法 用王不留行等小颗粒状药物,置于耳廓敏感点上,再用胶布固定。不时地自我按压即可。

4. 耳针增智选穴

(1)心点 有宁心安神、调和营卫、清泄心火的功效。常用于心悸、心痛、健忘、失眠、多梦、眩晕、血虚、自汗等症。

(2)肾点 有填精壮肾、补阳益智的功效。常用于痴呆、软迟、健忘、耳聋、齿松、瘫痪、遗精等症。

(3)神门点 有镇静安神、止痛平喘的功效。常用于失眠、头痛、腰腿痛、哮喘、郁症等症。

(4)皮质下点 有调节气机、安神定志的功效。常用于失眠、嗜睡、郁症、多汗等症。

(5)枕点 有镇静安神的功效。常用于眩晕、癫狂等。

(6)脑干点 有镇静熄风利脑的功效。常用于抽搐、痴呆、偏瘫等。

(7)脑点 有补精益髓健脑的功效。常用于各种脑疾、各种虚弱症、智力低下、侏儒症等。

(8)内分泌点 有调节气机、强壮正气、利脑益智的功效。常用于脾胃虚弱、气滞不