

浅析内关穴临床运用

虎紫璇¹ 张建梅² 李文丹¹ 王蕊¹ 马嘉露¹

1. 云南中医药大学 云南昆明 650000

2. 昆明市延安医院康复医学科主任医师 云南昆明 650000

摘要:《灵枢·经脉》曰“手心主之别，名曰内关，去腕二寸，出于两筋之间，循经以上，系于心包，络心系。”这是关于内关穴最早记载。它不仅揭示了内关穴的精确位置，更描绘了它与心包经、三焦经之间的联系。内关穴除了是手厥阴心包经的组成部分，还是本经别行的络脉。它与手少阳三焦经相辅相成，形成表里关系，与阴维脉相通，一穴之中贯通三经，可调节三经气血。内，相对于外而言，有进入、中间的意思，意指胸膈以内和前臂的内侧。关，指关格，有联络、关联的意思，因此称其为“内关”。临床上运用内关穴治疗疾病较为广泛，主要包括心胸、脾胃、神志等方面的疾患。

关键词: 内关穴；针灸；临床应用

一、内关穴的定位及局部解剖

《黄帝内经灵枢·经脉》言：“去腕二寸，出于两筋之间……”，《针灸大成》进一步强调了内关“掌后去腕二寸两筋间……别走少阴”的特点。现代医学定位为“在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间^[1]”。

内关穴的现代解剖构造由外至里依次涵盖了皮肤、皮下组织、指浅屈肌、指深屈肌、旋前方肌以及前臂骨间膜。皮肤的神经分布由前臂的内侧与外侧皮神经一同支配。浅层分布着前臂的内侧和外侧皮神经，还有前臂正中静脉。而深层则有正中神经干伴随着正中动脉一同经过。此外，还有骨间前神经和骨间前动脉分布在这一区域。直刺时，针尖经过正中神经的内侧缘，向外斜刺则会刺中正中神经^[2]。

二、内关穴的刺法和灸法

(一) 内关的刺法

程莘农^[3]在古人的“三才”、“五体”基础上，创立了“程氏三才进针法”，分三个层次进针：浅层（皮肤）、中层（肌肉）和深层（筋骨）。进针时，先刺1~2分，称为“天才”，再刺5~6分，入肌肉层，为“人才”，

最后再刺3~4分，至筋肉层，为“地才”。这一理论思想明确了针对穴位不同层次的刺法。针刺层次不同其适应的病证差异显著。浅刺对于心系病症和脑组织缺血半暗带的神经细胞保护效果明显，中层刺或深层刺则更偏向于心系、胃系及上肢疾患。深层刺不但能够激活更多脑区的功能，还可刺激运动轴突^[4]。

(二) 内关的灸法

《扁鹊神应针灸玉龙经·腹中气块》一书指出：“内关，位于手掌后横纹二寸之处……乃阴维穴之所在，禁止艾灸，应与照海穴相应。”究其根源，艾灸有活血通络、温经散寒之效，而内关穴属手厥阴心包经，其特性偏于收敛，和艾灸的温通发散性质相反。然而，内关穴作为心包经的络穴与三焦经交会，对于年长体弱、阳气虚弱、命门火衰所造成小便不畅的患者给予合适的艾灸，则具有宣通三焦气血，缓解全身不适症状之效。《推求师意·疝》记载：“小便不通，灸内关三壮立通。”综上，虽古代医家多主张内关禁灸，但在某些特定情况下，巧妙运用灸内关之法，仍能发挥其独特的功效。

三、临床应用

(一) 心胸病症

内关不但为手厥阴心包经之络穴，同时亦是阴维脉的八脉交会之所。和冲脉相交于心胸之处。心为君主之官，主导血脉，免受邪气所扰。心包作为心之外膜，代心受邪，可起到保护君主之官的作用。此外，心包经“循胸出肺”，根据“经脉所过，主治所及”理论，说明

作者简介: 虎紫璇，(1997年—)女，回族，贵州省毕节市，住院医师，研究生，云南中医药大学，针灸防治妇儿方向疾病研究。

通讯作者: 张建梅

其对心胸疾病具有独特的疗效。

1. 冠心病

《四总穴歌》曰：“心胸内关谋”，强调内关在治疗心胸疾病重要作用。数据表明^[5]临床上用于治疗冠心病的穴位中，内关选用频率最高，且针刺正常人内关时，心率或者心缩间期无明显变化，但在针刺冠心病患者的内关时可有效减慢心率，加强心肌收缩能力，还可有效调节皮质醇、血浆中纤维蛋白原、血细胞比容等指标，改善心电图和临床症状。研究表明^[6]电针内关可降低与冠心病相关的循环炎症指数^[7]、降低发生支架内再狭窄（ISR）、血液的黏稠程度等，有效缓解胸部憋闷不畅、心绞痛等症状。

2. 心律失常

现代研究指出内关穴对心率有双向调节作用，通过针刺室上性心动过速患者的内关，可明显降低心率，而针刺心动较慢患者能使其恢复到正常心律^[8]。朱广为发现患有心肌肥厚的大鼠心率显著低于正常水平，经电针刺激内关不但能有效提升心率还能使ST段和R-R间期逐渐恢复正常。与对照组血清对比，经电针治疗的大鼠体内去甲肾上腺素、肾上腺素及多巴胺的血清含量明显增多，表明针刺内关可能通过提高血清中儿茶酚胺类神经递质水平的方式加快心率^[9]。

3. 高血压

研究显示^[10]通过建立心肌肥厚模型大鼠，发现电针刺激内关穴可显著抑制JNK信号通路的活化并降低心肌肥厚指标。表明电针刺激内关能够有效地改善原发性高血压大鼠的心肌肥厚状况，减轻高血压对心脏的伤害，助于降低应激性高血压大鼠的血压^[11]。

（二）脾胃系统疾患

脾胃处于胸中，上与心包相关联，同时跟后方的食道相邻近，因而心包跟胃及食道的解剖位置相邻，能够相互产生影响。手厥阴心包经自膈下联络三焦，内关在强化心包与三焦的联系上发挥重要作用。通过针灸内关可调节三焦气机，以此治疗腹痛、消化不良、呕吐、呃逆等疾病^[12]。

1. 腹痛

现代医学研究显示，针刺内关穴对于调理脾胃、行气止痛具有显著效果。常用于治疗胆囊炎、胃炎等引发的腹痛，同时还能调节胃酸分泌和肠的运动。针刺正常人的内关穴血清淀粉酶无明显变化，而当针刺急性胰腺炎患者时，血清淀粉酶水平能够迅速下降^[13]。

2. 呃逆

中医理论认为呃逆的主要原因是由于胃气上逆动膈，气逆上冲，导致喉间连连作声，难以自制，是临床上常见的疾患。三焦为“原气之别使，主持诸气”，而内关穴为手厥阴心包经之络穴，下膈且和三焦相联系，内关穴由此可调节周身气机，降胃气从而治疗呃逆。

3. 呕吐

刺激内关穴可有效减少术后患者恶心呕吐的发病率，其机理可能是针刺内关穴时影响了神经内分泌系统，进而抑制恶心呕吐症状的出现^{[14][15]}。曹小荣等^[16]采用内关穴位注射维生素B₆联合益生菌治疗妊娠剧烈呕吐时疗效突出，总有效率为90%。

（三）神志病症

1. 失眠

失眠病位责之心。“心包可代心受邪”内关为心包经之络穴，通阴维脉。治疗失眠属于其就近治疗的作用，具有补气益心、安定心神的功效。所谓“心藏神，脉含神”，通过针刺内关可很好的调节人体的元神。张恒等^[17]表示针刺内关穴可明显减轻睡眠被剥夺的大鼠大脑的紧张情况，从而改善大鼠睡眠质量，降低大脑的兴奋状态，调节体内5-HT和NE含量达到调节失眠的作用^[18]。

2. 抑郁症

抑郁症根据其临床表现被归类为“郁证”、“脏躁”或“百合病”。内关穴是常用的治疗抑郁症的穴位，与神门、太冲等穴位结合使用，对脑卒中后抑郁患者的治疗效果显著^[19]。此外，研究发现^[20]针灸内关穴能够改善功能性消化不良大鼠的胃肠蠕动，从而减轻大鼠伴有的焦虑及抑郁状态。

小结

内关穴被广泛运用于临床中，且疗效突出。可治疗本经病变如冠心病，高血压，心律失常，还可治腹痛、呕吐、呃逆等消化病，失眠、抑郁等神志疾患。内关穴治疗各种疾病皆有依据，究其原理主要体现在该穴为心包经本经的穴位，又为其络穴，与八脉交会穴中的阴维脉相连。此外，内关穴与脾胃经、三焦经等多个经络系统关系密切具有调节诸经气血运行，调理阴阳，扶正祛邪之功，拓展了内关在临床治疗上的范围为诸多医者治病提供了全新的取穴思路。

参考文献

[1] 孙国杰主编. 针灸学[M]. 上海: 上海科学技术出

版社, 1997: 101.

[2] 吕炳强, 秦学联. 前臂心经、心包经腧穴与尺神经、正中神经的解剖关系[J]. 针灸临床杂志, 2002, (09): 7-8.

[3] 杨金生, 王莹莹, 程凯, 王宏才. 国医大师程莘农针灸临床三要[J]. 中国针灸, 2010, 30 (01): 61-65.

[4] 古春凌, 程凯, 张宇沁, 冉少峰, 孙千惠, 杨智文, 吴晓玲, 徐畅. 内关穴的针刺层次研究现状述评[J]. 中国中医基础医学杂志, 2023, 29 (01): 135-139.

[5] 李记泉, 贾连群, 闵冬雨等. 经络辨证论治冠心病选穴规律与机理探析[J]. 辽宁中医药大学学报, 2019, 21 (06): 107-109. DOI: 10.13194/j.issn.1673-842x.2019.06.028

[6] 刘芙君, 陈黎明, 王勇. 冠心病患者冠状动脉支架置入术后电针刺刺激双侧内关穴、郄门穴预防支架内再狭窄效果观察[J]. 山东医药, 2022, 62 (35): 75-77.

[7] Feng B, Sun Y, Liu L, Sun Y, Chen L, Wang Y. Transcutaneous Electrical Acupuncture Point Stimulation Is Cardioprotective for Patients With Stable Ischemic Heart Disease. Am J Cardiol. 2023;206:202-209. doi:10.1016/j.amjcard.2023.08.062

[8] 刘世伟, 李红霞. 针刺内关穴治疗窦性心律失常160例[J]. 中国中医急症, 2009, 18 (08): 1330-1331.

[9] 朱广为, 吴松, 李佳. 电针内关穴对心肌肥厚大鼠儿茶酚胺类神经递质的保护作用[J]. 上海针灸杂志, 2016, 35 (07): 881-885.

[10] 辛娟娟, 高俊虹, 刘军等. 电针“内关穴”对原发性高血压大鼠心肌肥厚的影响及其作用机制[J]. 中医杂志, 2016, 57 (16): 1406-1410. DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2016.16.015.

[11] 郝长宏, 张雪莲, 甄希成, 郑利岩. 针刺内关穴对应激性高血压大鼠心肌细胞cAMP含量的影响[J]. 辽宁

中医药大学学报, 2009, 11 (07): 192-194.

[12] 窦报敏, 赵天易, 郭义. 浅议内关治疗呕吐的理论基础及作用机制[J]. 针灸临床杂志, 2020, 36 (10): 72-76.

[13] 徐文豪, 廖隽蒂. 针药结合治疗急性胰腺炎腹胀的临床观察[J]. 临床合理用药杂志, 2009, 2 (19): 18-19

[14] 卢超, 杜俊英, 方剑乔, 房军帆. 不同频率TEAS结合腕带按压刺激内关穴防治腹腔镜胆囊切除术后恶心呕吐疗效观察[J]. 中国针灸.

[15] Lv JQ, Wang C, Yang Y, Li Y, Xu TH, Jian LQ. Intradermal thumbtack needle buried Neiguan (P6) point for prevention of postoperative nausea and vomiting in patients undergoing craniotomy: study protocol for a randomised controlled trial. BMJ Open. 2019;9(11):e032417. Published 2019 Nov 28. doi:10.1136/bmjopen-2019-032417

[16] 曹小荣, 陈芳, 李平. 内关穴注射液维生素B6联合益生菌治疗妊娠剧吐的临床研究[J]. 贵州医药, 2023, 47 (12): 1905-1906.

[17] 张恒, 李佳. 针刺内关、神门对睡眠剥夺模型大鼠脑电波影响的比较研究[J]. 湖北中医杂志, 2017, 39 (06): 13-16.

[18] 潘先明, 张礼, 杨洋, 段艳丽, 刘迎春, 张毅. 电针治疗中重度失眠症的疗效观察[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2016, 4 (12): 51-52+54.

[19] 孙双宇, 杨曦玥, 贺亚楠, 赵天易, 潘兴芳, 赵美丹. 针刺治疗脑卒中后抑郁症腧穴配伍规律文献研究[J]. 西部中医药, 2021, 34 (07): 112-116.

[20] 展立芬, 邢博文, 覃思敏, 谢云方, 江钰, 伍萍香, 刘未艾, 石海斌. 电针内关、公孙穴对功能性消化不良大鼠胃肠动力和心率变异性的影响[J]. 河北中医, 2022, 44 (07): 1153-1158.