

基于文献的“解脉”腰痛的针刺探析

马赫临

成都中医药大学 四川成都 611130

摘要: 本文对《素问·刺腰痛篇》中解脉进行了考证,解脉有三种含义,马莒等认为解脉主要为足太阳膀胱经的经脉,张志聪认为主要是足太阳膀胱经的络脉,杨上善并不否定以上两种说法,但是他补充认为解脉还可以是足厥阴肝经。基于以上各医家的认识分析其与腰痛的联系,提出其针刺方法和穴位选择,为临床治疗提供借鉴。

关键词: 解脉;黄帝内经;针刺;探析

腰痛为临床常见症状,疼痛多累及腰部单侧或双侧,常伴下肢放射痛、肢体麻木,可合并外感表证或脏腑内伤相关的伴随症状,其疼痛常常具有持续性,放射性的特征,患病会限制日常活动,工作能力和社交生活从而影响生活质量,长此以往会逐渐产生焦虑,抑郁症状和睡眠障碍,会对患者造成生理与心理双重负担。《素问·刺腰痛篇》作为《黄帝内经》中少数对具体病证的经脉辨证作了较为详细全面的阐述,“篇如其名”——主要讨论了腰痛的证候特点以及针刺治疗方法,前两个自然段从十二正经的角度论述(除足太阴脾经),之后便列出了九种特殊的经脉,这九种特殊经脉既不同于十二正经有着系统的命名规律,又在全书中被极少阐述,与前后文不甚搭配^[1]。本文结合原文内容与历代的重要文献对解脉进行探究并论述其临床指导意义。

一、解脉的经脉考证

原文中关于解脉的叙述有两句:第一句是“解脉令人腰痛,痛引肩……血变而止。”第二句是“解脉令人腰痛如引带,……见赤血而已。”这两句话的开头均为解脉,而《黄帝内经》并不是一人在一时所作且在其中又少有在相隔如此之进是分两次阐述,所以这两句话很可能是不同的学者在不同时期所思并载入其中的^[2]。《说文解字》中“解,判也。从刀判牛角。”所以解有分解,解剖之意。如果我们在此把解脉归入十二正经的理论系统中,那么解脉在此有三种说法。

(一) 解脉,即足太阳膀胱经的经脉

在十二正经中,足太阳膀胱经特别特殊,它分布范围广泛,其起于目内眦,上行于额,交巅顶。从巅顶入脑联络,浅出后下行至项部,沿肩膊内侧、脊柱两侧抵腰,入脊旁肌肉络肾属膀胱;另有分支自肩膊内侧分走

左右,下穿肩胛、过髀枢,沿大腿外侧后缘下行,于腘窝处与主干会合,其在背部的循行呈现第一侧线与第二侧线两条通路,第二侧线循行经脉从第一支分出符合别行之意^[3]。《黄帝内经注证发微》中注^[4]:“解者,散行意也,言不和而别行也。”其认为解脉就是足太阳膀胱经,马莒认为腰痛,痛引肩背,不时遗尿这些正是膀胱功能失调之后的症候。足太阳膀胱经与足少阴肾经又互为表里,肾在五志(怒、喜、思、悲、恐)中对应恐,肾虚则善恐。

(二) 解脉,为足太阳膀胱经的络脉

在经络理论中,除经脉外,还有络脉,《灵枢·脉度》中“经脉为里,支而横者为络”简易的表达了经脉和络脉的层次和走向区别。《黄帝内经集注》中注^[5]:“解脉者,散行横解之络脉也。盖经脉为里,浮而横者为络,络脉横散于皮肤之间,故名曰解脉。”络脉从经脉分出而行于人体较浅表部位,也符合解脉分而别走的定义,而经脉相较于络脉主要行于人体的较深层次部位。“诸络脉者,在皮之部,皮主太阳之气分,故痛引肩……”,“横络盛加于大经,令之不通,是以令人腰痛如引带。腰似折者,太阳之气病也。”张志聪认为络脉分布于人体浅表部位,在皮之部为气分,经气不通则痛,故痛引肩而腰似折。“横盛于中则上虚下实,下实则气并于阴,故善恐也”,对于善恐的原因,《素问·疟论》中有解释:“阳并于阴,则阴实而阳虚。”气为阳,并于阴,则阴盛而阳虚,肾气虚则善恐。

(三) 解脉,为足厥阴肝经的络脉

《黄帝内经太素》中注^[6]:“解脉行处为病,与足厥阴相似,亦有足厥阴络脉。”杨上善认为解脉的腰痛症状与足厥阴肝经的腰痛类似。原篇中也有对于足厥阴腰痛的描述,诸如“腰中如张弓弩弦”“循之累累然”“默默

然不慧”等。《素问》吴注：“厥阴之脉，抵少腹，属肝，肝主筋，肝病则筋急，故令腰中如张弓弩弦。”其中“腰中如张弓弩弦”或与解脉腰痛描述中“腰痛如引带”意思相近，有腰牵引不舒的症状。

二、解脉的穴位考证

关于解脉针刺穴位，篇中有这两句话：“刺解脉，在膝筋肉分间郄外廉之横脉出血，血变而止。”和“刺解脉，在郄中结络如黍米，刺之血射以黑，见赤血而已。”马蒨在《黄帝内经注证发微》中注：“刺解脉者，在膝后筋肉相分之间，正郄中外廉之横脉，有血络横见……在郄中，即委中也。”但是在后面他又批注了“上文言郄之外廉横脉，而此曰郄中，此其有不同尔”，所以他认为第一句应刺膈横纹外侧的络脉并未说明是什么穴位，而第二句郄中就是刺委中穴。而对于第一句中的膝筋肉分间郄外廉有学者认为是委中穴外侧的委阳穴。在背部区域，该经脉分化为两条侧线，也就是常说的背第一侧线与背第二侧线。而到了大腿后侧，其又会分为两支循行路线：一支从承扶穴出发，途经殷门穴，最终行至委中穴；另一支则先经过环跳穴，再沿着大腿外侧向下走，依次经过浮郄穴、委阳穴，最终在委中穴与前一支路线汇合。在这两条大腿后侧分支里，沿正中走行的前一支被称作“中经”，沿外侧走行的后一支则名为“外络”^[7]。《素问识》中对膝筋肉分间的批注^[8]为：“志云：太阳之委中穴也。楼云：愚按膝外廉筋肉分间，即委阳穴是也。”，综合众多医家，解脉腰痛多刺委中穴和委阳穴。

三、从解脉论治腰痛

（一）委中穴的双重调节作用

膀胱经为“主一身之表”，《灵枢·经脉》载：“膀胱足太阳之脉……挟脊抵腰中……属膀胱。”腰部为其经脉循行的关键部位，气血输注尤为丰富。风寒湿邪易侵袭膀胱经腰部，导致经脉拘急、气血阻滞，发为腰痛，此时遵循“腧穴所在，主治所及”，取临近部位如肾俞、大肠俞等，《针灸甲乙经》也载：“大肠俞主腰痛”“腰痛不可俯仰，肾俞主之”。膀胱腑主“气化津液”“通调水道”，邪气滞留膀胱经日久，可影响膀胱气化功能，导致水湿内停，与阻滞瘀血相结，加重腰痛，委中穴为足太阳膀胱经合穴，“合治内腑”可以调节膀胱腑功能^[9]，与《四总穴歌》“腰背委中求”的施治要义一致，遵循“经脉所过，主治所及”的经络理论，委中穴位于膈窝正中，为膀胱经气血汇聚处，所以发挥腧穴的远治作用。所以委中穴既可以疏通经脉气血，又调理脏腑功能。一经一

腑，一表一里，相互联系，膀胱经气血通畅则腰部经筋得以濡养，膀胱腑气化正常则水湿无以停滞，湿浊自除，腰痛自缓。原文中有两句提到了刺血，当见到血变红时停止针刺——“出血，血变而止”，“刺之血射以黑，见赤血而已”，说明解脉腰痛针刺委中穴多用刺血的泻法，我们临床可以用三棱针或皮肤针等刺络放血结合拔罐，在紫红色细丝状小血管盘绕处行叩刺后^[10]，当流出鲜红色血时马上停止放血，以防伤正气，而委中穴和委阳穴同属足太阳膀胱经，且位置邻近，功效主治有相似之处，故在委穴刺络放血亦可治疗腰痛，这种方法多适用于实证腰痛，如寒湿凝滞腰痛或外伤瘀血腰痛^[11]。

（二）腰为肾之府

从解脉的经脉考证中，其与肾经关系密切，足少阴肾经贯脊属肾，其经脉直接通过腰部脊柱区域，腰部是肾经气血运行的重要通道。若肾经气血不畅，容易导致腰部经络阻滞，符合中医理论中“不通则痛”的理论基础。《诸病源候论》载“肾主腰脚。肾经虚损，风冷乘之，故腰痛也”，足少阴经经气受损，风寒之邪伺机而入，引发腰痛。肾经的经别“上出于项”，络脉联络颈部，若经别，络脉气血失和，也会累及腰部，出现拘急、酸痛等症状。“劳伤肾气，经络既虚”，肾气的损伤会造成肾经亏空。且肾藏精，精生髓，髓养骨，腰部骨骼、筋肉的濡养依赖肾精的充盛。若肾精不足，腰部骨骼、筋肉失养，会出现“不荣则痛”，表现为腰膝酸软、隐痛缠绵。肾主水液气化，若肾气化失常，水湿内停于腰部，会导致腰部沉重、困痛，简言之，足少阴肾经与腰痛的关系，既体现为经脉气血阻滞的“不通则痛”，也体现为肾的功能失常导致腰部失养的“不荣则痛”。太溪穴是足少阴肾经原穴，此穴作为肾脏原气输注与留驻的关键部位，具备补益肾气、温通阳气以驱散寒邪的功效，对于肾虚引发的腰痛、腰膝酸软等症均有显著调理作用，是临床治疗虚证腰痛的核心要穴。

（三）足厥阴肝经

1. 乙癸同源

乙癸同源的哲学思想源自《易经》，张景岳在《质疑录》中提出“肾者，肝之母；肝者，肾之子。肾肝同病，乙癸同源之意也”。足厥阴肝经虽不直接循行于腰部，但肝经循行于小腹、胁肋，与肾经在腹部相互联系贯通。从五行相生理论来看，肝与肾存在明确的母子相生关联。医籍《石室秘录》曾言“肝为木脏，木生于水，其源从癸”，在五行体系中，肾之水液能够濡养肝木，从而维系

肝脏本身的条达疏泄之性。二者这一母子相生的生理关系若被打破，一旦肾水亏虚、不足以滋养肝木，便容易造成肝火失于制约而偏盛亢进，进而引发头痛、眩晕等不适症状。肝和肾精血同源，李中梓在《张氏医通》中曾论述：“气不耗，归精于肾而为精；精不泄，归精于肝而化精血”，在中医藏象理论中，肾藏精，肝藏血，二者所藏的精与血可实现相互资生，相互转化，关系紧密，肾精肝血往往同盛同衰，共同维系人体精血的动态平衡，临床上肝肾精血亏虚之症颇为常见，肝与肾藏泄互用，《格致余论》指出“主闭藏者，肾也；司疏泄者，肝也”，肾主封藏，肝主疏泄，两者相互协调与制约，对人体生理功能起到调节作用^[12]。若肝血出现亏虚，无法为肾精提供充足的滋养，便会引发肾精匮乏的问题；如果肾精本身亏虚，也难以化生肝血来濡润肝脏，最终会导致肝与肾的精血同时亏虚，形成肝肾精血俱虚的病理状态，而“腰为肾之府”，肾精不足则腰府失养，肝血亏虚又无法濡润腰部筋脉，可引发腰部隐痛、绵绵不休，伴腰膝酸软、头晕眼花等症，此时取穴需要肝肾同补。

2. 从足厥阴肝经论治腰痛

足厥阴肝经与肝脏论治腰痛的核心在于疏肝理气、活血化瘀、养血柔筋、调和气血，肝气郁结者需疏肝理气，使气机通畅则血行无阻；肝血不足者需养血柔筋，使腰部筋膜得以濡养；对于瘀血阻滞经络的情况，需采取活血化瘀的治法，唯有将体内瘀滞消散，方可恢复经络的通畅运行。此外，腰痛症状的发生发展还与情志状态有着紧密关联，这是因为中医理论中肝主疏泄，可对全身气机起到调节畅达的关键作用。若肝失疏泄，气机郁滞，导致患者情绪抑郁，焦虑，在治疗时需在选穴是注重疏肝理气，调畅情志也需要提供一定的心理支持。

综上，在临床中我们常把腰痛足厥阴肝经联系起来，取其背腧穴、郄穴等，调肝疏筋，起到缓解腰痛的作用^[13]。

小结

本文对于解脉的考证只取了部分医家观点，还有不

同的观点有待论证，对于解脉腰痛的治疗选穴也需要临床研究依据，以上有待我们继续的发掘，为腰痛提供更好的治疗方案。

参考文献

- [1] 邢玉瑞. 从《素问·刺腰痛篇》看经络理论的发生与演变[J]. 中医杂志, 2019, 60(09): 727-729.
- [2] 石翎笙, 贺娟. 《黄帝内经》理论内容与文本体例源流解析[J]. 北京中医药大学学报, 2018, 41(06): 445-450.
- [3] 陈敏, 肖璐. 《素问·刺腰痛论篇》中特殊九条经脉考辨[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(07): 1062-1064.
- [4] (明) 马蒞撰. 黄帝内经注证发微上[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2017.03.
- [5] (清) 张志聪集注; 方春阳等点校. 黄帝内经集注[M]. 杭州: 浙江古籍出版社, 2002.12.
- [6] (隋) 杨上善撰. 黄帝内经太素[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2016.10.
- [7] 李鼎. 《素问·刺腰痛》诸脉的实际意义[J]. 上海中医药杂志, 1997, (11): 44-45.
- [8] (日) 丹波元简撰. 素问识[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2017.07.
- [9] 石天爱, 谢梦洲, 李金香. 《针灸大成》委中穴的穴性及临床应用探析[J]. 中国中医药科技, 2020, 27(06): 1003-1005.
- [10] 谯智泉. 《素问·刺腰痛》篇的临床应用[J]. 中国针灸, 2010, 30(05): 388.
- [11] 周娜. 委中穴放血干预不同证型腰痛的临床疗效观察[D]. 江西中医药大学, 2020.
- [12] 王晓波, 李冉, 杨雅竹, 等. 国医大师施杞基于“乙癸同源”理论辨治椎间盘源性腰痛经验探析[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2025, 27(09): 2666-2672.
- [13] 骆燕宏. 《内经》有关腰痛的针刺理论研究[D]. 山东中医药大学, 2014.