

衡,促进气血运行,从而激发人体精气扶正祛邪,病则乃去。调平人迎寸口脉、稳定阴阳平衡是其他疗法有效治疗的前提和基础,人迎寸口脉针法可以与其他针法及用药配合使用,能增强其他针灸或药物的治疗效果。

#### 5 病案举例

患者,男,陈某,30岁,2016年3月9日初诊,5天前因受寒后出现头痛,乏力,见光尤甚,颈项僵硬疼痛,尤风池处为甚,伴眠差,在当地社区医院诊断为“感冒”,给予口服西药及输液治疗,乏力有所好转,仍有头痛,周身疼痛,舌淡暗苔薄黄。人迎寸口脉诊:人迎一盛于寸口,病在足少阳。治疗:泻足少阳补足厥阴,二泻一补,选穴为侠溪、足临泣(泻),曲泉(补)。补:闭神透皮,呼气徐入,入针宜浅,留针候气,吸气疾出,按闭针孔;泻:透皮候针,吸气疾入,入针宜深,吸转呼松,摇针徐出,摇大针孔。3支毫针刺入,行补

泻二遍脉平起针后,患者头痛已消失,嘱其到室外见强光后回访,已无不适。第二日复诊,所有症状基本消失。

按:本案患者是热邪郁于体表的足少阳胆经经脉,足厥阴肝经阴血不足,故表现为人迎浮大应指有力而寸口沉弱,即人迎一盛于寸口,故取泻足少阳胆经五输穴中荥穴侠溪、输穴足临泣以“越诸阳之热逆也”发散头表之热邪;取补足厥阴肝经五输穴中合穴曲泉达到补血养肝、敛阳入阴、活血祛热。

#### [参考文献]

- [1] 灵枢经[M]. 影印本. 北京:人民卫生出版社,1956.
- [2] 刘炜,王朝阳,陈思思,等.《内经》针刺补泻探讨[J]. 北京中医药大学学报,2010,33(2):141-144.

(责任编辑:刘淑婷)

## 肌筋膜链理论与经络系统中阳经的相关性研究

卜婉萍,林栋,庄婉玉,黄晓真,张志灿

福建中医药大学,福建 福州 350122

[摘要] 通过对肌筋膜链理论与经络系统的学习,认识到肌筋膜链的路线与经络循行有相似的地方,且在功能表现上有重叠。作者浅析阳经的分布并将肌筋膜链中的螺旋链、后表链及体侧链与相应的阳经从循行、功能及临床应用等进行比较,尝试为经络系统的现代研究提供新的思路。

[关键词] 肌筋膜;肌筋膜链;经络系统;阳经

[中图分类号] R241.7 [文献标志码] B [文章编号] 0256-7415 (2016) 11-0196-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2016.11.085

目前,医学界对肌筋膜链理论的研究越来越深入,从对肌筋膜整体性的认识到肌筋膜链分布规律,不难得知肌筋膜链与经脉在循行、功能上均有重叠性。阳主动,并且阳经多分布于头、背部、躯干的外侧及腹部;肌筋膜包含了肌肉的功能而肌筋膜链与运动系统的功能相关。因此,对二者相关性的探讨为经络系统更好地应用于临床提供了理论依据,也为肌筋膜链理论的研究提供了理论支撑。

### 1 肌筋膜链理论

肌筋膜是包围覆盖肌肉与骨骼的一层紧密且有韧性的组织。Thomas W. Myers认为,筋膜网络是人体内最大的感觉器官,连续的筋膜网络构成了人体功能的整体性,且形成肌筋膜链,人体的稳定、张力等及姿势的代偿是通过肌筋膜链实现的。生理状态下的肌筋膜链相互协同作用完成机体一系列运动,病理状态下也相互影响。健康的肌筋膜可承受一定的压力

[收稿日期] 2016-05-20

[基金项目] 福建省卫生系统中青年骨干人才培养项目(2014-ZQN-JC-28);福建省自然科学基金项目(2014J01353)

[作者简介] 卜婉萍(1991-),女,硕士研究生,研究方向:针灸推拿学。

[通讯作者] 林栋, E-mail: bluelike@sina.com。

与牵张力,肌肉与筋膜都长期处于收缩的状态以使被压缩的肌肉维持原有的状态。因此,在临床上治疗相关疾病时不仅要治疗肌肉,更要重视筋膜。

## 2 经络系统中阳经的分布及其功能特点

经络系统由经脉、络脉、十二经筋、十二皮部等组成,从经脉在背部与腹部循行分布及与头面五官的联系等足以管窥经络系统中阳经的重要地位。

2.1 头面部与阳经 《灵枢·邪气脏腑病形》载:“诸阳之会皆在于面”,经络与头面官窍通过正经、经筋等形成联系并构成内外相合的整体<sup>[1-2]</sup>。但要明确阴经、阳经与头面官窍的联系程度不相等,相较之下,阳经与头面五官联系更密切<sup>[1]</sup>。头面五官疾病易在阳经上出现病理反应,刘澄中<sup>[3]</sup>在经络感传研究中指出:“中枢神经系统疾病的循经感传多通过手足三阳经走行,其与颜面部疾病相关,其研究中循经感传通过手足三阳经走行的比率约占 84.3%。20 世纪 70 年代彭静山提出的眼针疗法及后人的发挥<sup>[4]</sup>,耳针疗法的广泛应用,皆是认识到经脉与头面官窍的联系及阳经与头面部密切的关系。

2.2 腹部与阳经 足阳明胃经是直接循行于腹部的阳经,一

般认为,背为阳,腹为阴,足阳明经做为阳经却循行于腹部。《内经》载:“太阳行于前腹之里,厥阴行于侧肋之里,少阴行于后背脊内廉。”可见足三阴经循行于躯干之里,相应的足三阳经循行于躯干之表。任路等<sup>[5]</sup>认为,躯干部应以表里分阴阳,因此,阳经也可循行于腹部。足阳明胃经做为唯一的阳经循行于腹部,其多血多气且阳气旺盛,可平衡胸腹部阴阳之气,以达到阴阳协调统一<sup>[6]</sup>。从针灸临床角度而言,足阳明胃经应用于治疗消化系统疾病的疗效优于足太阳脾经,此与“从阳引阴”的治则相关。

2.3 背部与阳经 从循行规律上认识到,手三阳经、足太阳膀胱经、督脉、冲脉等在背部均有循行,阳经多循行经过背部。足太阳膀胱经作为巨阳经脉,是十二正经中循行路线最长且与脏腑组织联系最密切的经脉,与督脉联系密切;督主身之后,对十二正经有统摄调节的作用,因而,足太阳膀胱经对其他经脉也可起到调节作用<sup>[6]</sup>。《难经·六十七难》载:背俞穴“阴病行阳,俞在阳”,可见背俞穴分布在阳经上却行使同治阴阳的功能<sup>[6]</sup>,且背俞穴常是五脏疾病的反应点。在临床上三九灸与三伏灸也是通过艾灸背部阳经的腧穴而起到保养阳气调节阴阳,治疗脏腑疾病的效果。

表 1 肌筋膜链与经络系统

肌筋膜链		经络系统
胚胎起源	肌筋膜链起源于中胚层	经筋系统起源于中胚层 <sup>[7]</sup> ,部分循行头面官窍的阳经经脉与外胚层相关 <sup>[1]</sup>
循行	表链、后表链及体侧链分别与足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经吻合;手臂上的四条肌筋膜链,从前表链到后表链分别与手厥阴心包经、手太阴肺经、手太阳小肠经及手少阳三焦经吻合;螺旋链与足太阳及足阳明经循行相似	
激痛点与穴位	激痛点分布于肌筋膜层次,激痛点与阿是穴有共通之处	国际上人体 14 条经络上的 361 个穴位的针刺部位均是分布在肌筋膜内的不同层次 <sup>[8]</sup>
在背部的分布	肌筋膜链互相联系,往往在背部聚集,椎旁肌肉组织是全身肌筋膜链的联系点 <sup>[9]</sup>	阳经多经过背部,足太阳膀胱经对其他经脉起到调节作用

## 3 肌筋膜链与阳经

3.1 螺旋链与足太阳膀胱经及足阳明胃经 不少学者将肌筋膜链与中医的经络系统进行比较,有相关研究发现,其中有 8 条肌筋膜链在循行路线上与十二正经中的 9 条经脉有吻合<sup>[10]</sup>,其中肌筋膜螺旋链对应了足阳明经和足太阳经。将足阳明经及足太阳经的循行路线与螺旋链进行系统的比较不难得知三者重叠的部分甚多。三者除了在头顶、面部的循行不一致外,其他部位的循行基本相似。党瑞山等<sup>[11]</sup>认为结缔组织与经脉腧穴的分布有关,这也提示了肌筋膜链与经脉的相关性。据《经络腧穴学》的定位方法可知足太阳经脉的腧穴与螺旋链的走行轨迹及骨-肌结点吻合率达 31.3%,足阳明经脉的腧穴与螺旋链走行轨迹和骨-肌结点吻合率达 57.7%<sup>[12]</sup>。

3.2 体侧链与足少阳胆经 Dorsher 认为肌筋膜体侧链与足

少阳胆经相对应,二者在循行分布上重叠性高<sup>[10]</sup>,在头部二者都有到达耳区,在躯干部下肢部及足部二者皆是顺着躯干的外侧循行。据《经络腧穴学》的定位方法将足少阳胆经的腧穴分布与肌筋膜体侧链的轨迹及骨性、肌性结点进行对比,二者的吻合性高达 57%<sup>[13]</sup>,从功能上而言,二者有相关性,《灵枢·根结》记载“少阳为枢”,同篇又从病理的角度论述了少阳经脉的功能,即“枢折,则骨摇而不安于地,故骨摇者取少阳”,可知少阳经脉分布于躯体两侧有维持躯体平衡的功能。体侧链在临床上也多应用于纠正躯体前后及左右的失衡,并有稳定躯干与下肢平衡的功能。

3.3 后表链与足太阳膀胱经 肌筋膜链上的后表链是一条连续的经线,是一条在人体矢状面上协调姿势与动作的主要经线。按后表链的分布上而言,后表链其实是分布于脊柱两旁的

两条经线,其为人体的曲线提供了功能的连接。后表链的收缩在人体功能中扮演重要的角色。后表链的分布与足太阳膀胱经循行部位相似度极高,且足太阳膀胱经的腧穴与后表链的轨迹及骨性、肌性结点重叠性高。

#### 4 思考

肌筋膜链是在西方解剖学的基础上发展起来的,肌筋膜链理论认为,人体的筋膜是整体性地存在,Thomas W. Myers认为人体有12条肌筋膜链。肌筋膜链有生理和病理两种状态,病理状态下的肌筋膜链会引起疼痛,因而通过对肌筋膜链循行分布的学习,可准确地治疗相应的肌筋膜链,从而达到有效的治疗结果。经络系统是中国传统医学的重要基础,是整体观念认识下的产物,经络系统在诊治疾病中具有重要的地位。《灵枢·经脉》有云:“经脉者,所以能决生死,处百病,调虚实,不可不通。”要明确肌筋膜链与经脉系统中的经脉不全对应,虽在循行分布、解剖学基础及功能上有相似,但经络系统的内容更丰富。

经过系统的梳理可认识到肌筋膜链与经络系统中的阳经有相关性,具体体现如下:首先,螺旋链与足太阳膀胱经及足阳明胃经、体侧链与足少阳胆经、后表链与足太阳膀胱经及前表链与足阳明胃经等在循行上相似,且其中的肌筋膜链的轨迹、骨性或肌性结点与腧穴体表分布具有高重叠性。经过比较学习为肌筋膜链与阳经的相关性提供了可靠的解剖学基础。其次从功能的角度而言,肌筋膜链具有为机体传导张力并且产生运动和维持姿势的功能;阳经具有近治、远治及其独有的特殊主治功能。如体侧链具有维持躯体前后、左右及上下肢平衡的功能;“少阳为枢”其也具有保持躯体平衡的功能。螺旋链在机体出现异常的时候可发挥代偿或维持身体的扭转、旋转及侧移的功能。在《灵枢·经筋》中有记载足阳明经筋病相关表现“髀前肿,伏兔转筋,膈挛”等皆与足阳明经脉、经筋所过部位肌肉等失衡有关。故在治疗上可互参,即通过针灸推拿、理筋等纠正失衡的部位可取得较好的疗效。最后,经络系统中阳经多分布于头面、背部及躯干外侧部,头面、背部及躯干外侧部的病理反应多集中于阳经,从肌筋膜链与之对应的角度认识可说明,必须明确头面、背部等疼痛有关的肌肉多有阳经经过,且肌筋膜链的激痛点也常聚集于阳经行经的肌肉。因此,肌筋膜链与阳经的相关性不是偶然的。

通过对肌筋膜链理论的学习,可认识到肌筋膜链理论对现代医学有深远的意义;对经络系统中阳经与肌筋膜链的梳理加

深了对肌筋膜链理论的认识,同时也为经络系统更好地指导临床实践提供了新的理论依据。

#### [参考文献]

- [1] 解秸萍.论阳经与五官的特异性联系[J].针灸临床杂志,2001,17(3):7-8.
- [2] 王鸿谟.官窍经络联络规律研究[J].中国针灸,2004,24(5):103-104.
- [3] 刘澄中.临床经络现象学[M].大连:大连出版社,1994:220.
- [4] 曹俊峰,周鸿飞.使用彭静山眼针治疗周围性面神经炎随机平行对照研究[J].实用中医内科杂志,2013,27(1):121-122.
- [5] 任路,李静.关于足三阴三阳经脉躯干部循行的思考[J].辽宁中医杂志,2011,38(11):2117-2118.
- [6] 吴新贵,何源浩.背俞穴的主治作用及其机制[J].中国临床康复,2006,10(43):170-182.
- [7] 王春雷,吴金鹏,王军,等.筋膜学说解读中医经络实质及针灸作用机制[J].中国中医基础医学杂志,2008,14(4):312-314.
- [8] 原林,姚大卫,唐雷,等.针灸经穴的数字解剖学研究[J].解剖学报,2004,35(4):337-343.
- [9] Korr IM, Wright HM, Thomas PE. Effects of experimental myofascial insults on cutaneous patterns of sympathetic activity in man [J]. Acta Neuroveg (Wien), 1962, 23: 329-355.
- [10] Dorsher P T. Myofascial referred-pain data provide physiologic evidence of acupuncture meridians [J]. J Pain, 2009, 10(7): 723-731.
- [11] 党瑞山,陈尔瑜,沈雪勇,等.手太阴肺经穴位与结缔组织结构的关系[J].上海针灸杂志,1997,16(4):30-31.
- [12] 陈晓可,陆静珏,孙克兴,等.肌筋膜螺旋线与足阳明和足太阳经筋、腧穴的比较研究[J].上海中医药杂志,2013,47(5):8-11.
- [13] 梁贞文,万婕,孙克兴.足少阳经筋与肌筋膜侧线比较研究[J].上海针灸杂志,2011,30(5):340-342.

(责任编辑:刘淑婷)