袁青基于三才思想应用调神针法治疗失眠经验介绍

荆晔，陈思聆，曾智君，廖鹏麒　　指导：袁青

广州中医药大学，广东 广州 510405

［摘要］介绍袁青教授基于三才思想指导应用调神针法治疗失眠的临床经验。袁青教授认为，治疗失眠宜将三才思想与治神调神结合，在调节一身整体阴阳的同时，突出对神的调治，使阴阳协调，使形神合一。诸法有五：一者，组方选穴，调节元神常用穴组有四神针、智三针、脑三针；调节心神常用穴组为手智针。二者，针刺手法，有补法、泻法、导法之别。三者，针以调神，灸以温通，因才（天地人三才）施灸。四者，宜因时、因地、因人制宜施治。五者，治疗后调摄，须形神共养，以全天时地利人和。

［关键词］失眠；三才思想；元神；识神；袁青

［中图分类号］R249；R256.23　　［文献标志码］A　　［文章编号］0256-7415（2023）04-0213-04

DOI：10.13457/j.cnki.jncm.2023.04.047

Experience of Yuan Qing Treating Insomnia with Spirit-Regulating Acupuncture Method Based on Thought of "Heaven, Human and Earth"

JING Ye, CHEN Siling, ZENG Zhijun, LIAO Pengqi　　*Instructor: YUAN Qing*

Abstract: This paper introduces the clinical experience of Professor YUAN Qing in treating insomnia with spirit- regulating acupuncture method under the guidance of thought of "Heaven, Human and Earth". Professor YUAN Qing believes that the treatment of insomnia should combine the thought of "Heaven, Human and Earth" with the thought of treating and regulating the spirit. While regulating yin and yang in the body, the regulation of the mind should be highlighted to coordinate the yin and yang and harmonize the body and spirit. There are five methods; one is to select the points according to the formulas, and the commonly used point groups for regulating the original spirit include the four-shen points, mental tri-needles and brain tri-points, and the commonly used point group for regulating heart spirit is hand mental triple needles. The second method is about different acupuncture techniques, which include supplementing, draining and guiding. Third, acupuncture is used to regulate the spirit, moxibustion is used to warm and unblock, and moxibustion is given according to the theory of "Heaven, Human and Earth". The fourth is to administer treatment during the most optimal time, place and person. Fifth, the regulation and containment after treatment should nourish both the body and spirit, so as to benefit from the favourable timing, geographical and human conditions.

Keywords: Insomnia; Thought of Heaven, Human, and Earth; Original spirit; Known spirit; YUAN Qing

袁青教授师承靳瑞教授，从事针灸临床、科研及教学工作三十余年，强调"神"在疾病治疗中的作用，形成了独特的治疗思路。笔者有幸跟随袁青教授学习数年，现将袁青教授基于三才思想结合调

［收稿日期］2022-09-05
［修回日期］2022-11-25
［基金项目］国家自然科学基金资助项目（81973950）
［作者简介］荆晔（1998-），女，硕士研究生，E-mail：jingye65@163.com。
［通信作者］袁青（1961-），男，医学硕士，教授，E-mail：yuanqing1005@126.com。

神针法治疗失眠的经验总结如下。

1　失眠、失神与三才思想

1.1　失眠　是临床常见睡眠障碍的一种，以难以入睡、睡眠维持困难和日间功能受损为特征，影响患者身心健康，严重者降低患者生活质量，甚至危及个人及公共安全。失眠患者以慢性失眠为主，而失眠的就诊率及服药依从性不高[1-2]，严重影响患者生活质量，因此失眠的个体化治疗十分重要。失眠是既可以独立成为一种疾病，也可以与其他躯体或精神疾病共病，成为其中一个症状，并且相互影响，使病情反复、病程延长。目前，现代医学治疗失眠最常用方法为药物治疗，治疗失眠的药物通过抑制中枢神经，降低神经元兴奋性，以达到镇静催眠的效果，多伴有骨骼肌松弛作用。

失眠属中医不寐范畴。《黄帝内经》中有“不得卧”“胃不和则卧不安”等相关记载，唐代孙思邈提出五脏神志失常可致不寐，元代朱丹溪提出不寐的病机多为“阴虚火旺，扰乱心神”，明代李时珍提出“脑为元神之府”[3]，此后，医家多用“元神”阐述不寐的病因病机。历代医家对不寐的认识不尽相同，但皆从其病之本源治疗，调节阴阳，安神定志。

1.2　失神与失眠　神是人体生命活动的主宰，也是精神、意志、思维、知觉、运动等一切生命活动的外在表现。人体之神明有元神、识神之分[4]，元神为先天之神，不以人的意志为转移，识神为后天之神，以自我意识为主体。袁青教授认为，元神发于肾，存于脑，属水，水性清静，夜寐时无思无虑、自然清灵，元神主事，发挥人体生命活动的自调节作用；识神存于心，属火，火性热烈，易动难静，人醒则识神主事，主司人体的思虑意识思维活动。元神和识神轮流主事、互相协调，则人体昼精夜瞑。当元神和识神不能发挥自我调节作用，气血运行失其常法，可导致夜间睡眠不安，醒后精力不足，甚至出现目无精彩、面色晦暗、记忆减退等症状，临床称之为“失神”之人，而治神调神则是治疗疾病的基础和前提。

1.3　三才思想　源于《易经》，其全文未出现“三才”二字，但八卦取象三才，八卦由3个爻叠加组成，上爻象天，中爻象人，下爻象地，呈现出天人地的构架[5]。《黄帝内经》继续发扬三才思想，将其应用于医学体系，形成了独特的整体观念[6]。金元医家窦汉卿将三才思想应用于针灸临症配穴，提出三才穴，对针灸的发展产生了重要影响。后世医家基于三才配穴原理，不断创新和发展，渗透到针灸的治疗原则，治疗选穴及补泻手法等各个方面[7-8]，拓展了三才思想在针灸治疗临床各类疾病的应用。三才思想的核心理念在于天人地的协调统一，即人与天地之间互相联系，互相影响。

2　三才思想结合治神调神治疗失眠

“神”是人体生命活动的根本和外在表现，与人体健康密切相关，治神调神是人与天地之间神气相通的过程。“失神”之人表现为昼不精、夜不瞑，望之目无精彩、面色晦暗，问之可有记忆减退、头晕头痛，闻之声音低小或喜太息，切之脉气不调，因此袁青教授将治神调神贯穿于整个治疗过程[9]，在针刺治疗患者身体疾病的同时，关注患者心理的变化和情志的疏泄。

三才思想源于我国古代哲学，体现了中医学的整体思想，对针灸学的发展有着深远影响。人以天地之气生，四时之法成。袁青教授认为在分析人体生理病理变化时，既要分析局部经络气血变化，又要协调整体脏腑阴阳变化，既要考虑自然环境的影响，又要考虑社会因素的变化对人体的影响。将三才思想与治神调神结合，在调节一身整体气血阴阳的同时，突出对“神”的调治，使阴阳协调，使神以养形，以更好的改善患者的临床症状及身心状态。

2.1　组方选穴

2.1.1　调节元神　脑为元神之府，调节脑神可使元神澄清，有利于发挥人体自我调节的能力。调节元神常用穴组有四神针、智三针、脑三针。四神针位于百会穴前后左右各1.5寸之处，共四穴，百会当头顶之上，应天主乎气，有益气升阳、调补脑髓之功，四神穴分布于百会穴周围，针刺时针尖向四周斜刺，可加强百会穴针灸效应。智三针为神庭和两侧本神组成，智三针穴名皆与神有关，《淮南子》云：“神者，智之渊也。”凡元神有关之症，皆可取之。脑三针为脑户与双侧脑空组成，其穴名皆与“脑”有关。脑户者，督脉入脑之门户也，可放出脑部郁热，使头目清爽。脑空位于脑户两旁，为通脑之孔窍处，可散头中之热，而安元神。

2.1.2　调节识神　识神藏于心，心神失养，则见精神恍惚、失眠、心悸；心神亢奋，则见心烦失眠多梦，神志不清，烦躁谵语。调节心神既要防止心神耗损太过，动而无力，又要防止心神热烈太过，只

动难收。调节心神常用穴组为手智针，手智针由内关、劳宫、神门组成，三穴均与“心、神”有关。内关交于阴维脉，通于胃、心、胸，《针灸大成》记载其可调节神志、治疗心痛。劳宫系手厥阴心包经之荥穴，可醒神开窍，心神亢奋者可在此穴行泻法，用以泻心火。神门为心之原穴，为心神出入通达之处，可安神宁心，心神失养者可在此穴行补法，用以补心之原气。

2.2 针刺补泻，参于天地 袁青教授所用补泻手法沿用《灵枢》中的手法，包括补法、泻法及导法。天五气，地有五位，人有五输应五行，袁青教授通过在五输穴行补泻手法，调节整体气血阴阳。

2.2.1 补法 袁青教授常用提插补法与捻转补法。提插补法是在针刺得气后，将穴区分为浅、中、深三部，由浅入深分别在三部三进一退[10]，紧按松提，将针紧紧地捏住下压，再松松地往上提；捻转补法是在得气后行前后捻转，频率小、幅度慢、时间相对短。补法将气从天部引入，即由外到里，使精气得存，用于治疗虚证、寒证。对于神气不足的病人，多使用按循的手法，缓进针、轻捻转的针刺方式，无出其血，无泄其气，也更利于得气、守气，以使神气平复。

2.2.2 泻法 常用提插泻法与捻转泻法。提插泻法是在针刺得气后，由深出浅分别在三部一进三退，松按紧提，轻轻将针尖深入，然后紧紧捏住针柄往上提；捻转泻法，“切而转之”，捻转频率快、幅度大、时间相对长。《素问·调经论》言：“泻实者气盛乃内针，针与气俱内，以开其门，如利其户；针与气俱出，精气不伤，邪气乃下，外门不闭，以出其疾。”泻法将气从地部引出，即由里到外，使邪从表而出，而不伤其精气，用于治疗实证、热证。

2.2.3 导法 即导气同精法[11]，用以治疗经气逆乱之证。《灵枢·五乱》曰：“徐入徐出，谓之导气；补泻无形，谓之同精，是非有余不足也，乱之气相逆也。”导法操作为进针得气后三进三退，慢进慢退，不补不泻，仅使营卫和谐，阴阳清浊各归其位。导法不追求“针下热”、“针下凉”的感觉，只追求“气至而有效”。气至时，医者手下可有如鱼吞钩饵之浮沉感，患者可有针刺局部酸、麻、重、胀、甚至循经传导之感，导法专用以治疗功能紊乱，阴阳失调病症。

2.3 三才和合，因才施灸 针以调神，灸以温通，因才施灸，是为天人地三才和合。天部为元神所在之处，治疗失眠时，常在四神针、脑三针等穴配合使用灸法，天部之穴组皆与“脑、神”有关，灸之可升阳固脱，安神定志。人部为中焦脾胃所居，为一身气机升降之枢纽，中焦不和者常选用三脘区（上、中、下脘）施灸，健脾和胃，交通气机。地部为肝肾所居，寄相火，藏肾精，心肾不交者可选足底足智针区施灸，先灸涌泉，再灸泉中和泉中内。《肘后歌》言：“顶心头痛眼不开，涌泉下针定安泰。”为上病下取之意，配合灸法可引火归元。

2.4 三因制宜 不同的季节气候与个体生理病理不同，其治亦不同。因时制宜，不同季节与时辰人体的气血运行不同，病邪侵袭伤人部位亦不同。邪气随四时之气血变化而入客，治疗时应从其经气，辟除其邪。如春之气为生发之气，失眠之人多有肝气生发不畅或生发太过，袁青教授常使用四关穴（合谷、太冲），生发不畅者可于此穴组行导气同精法，调顺经气；生发太过者可于此穴组行泻法，出其邪气。冬之气为收藏之气，失眠之人多冬不藏精，于足智针穴区行灸法，引火归元，可使气机收敛。

因地制宜，一方水土养一方人，不同地域气候不同，居民饮食习惯亦有所不同，同时得病，其治法各不相同。如岭南地处潮湿，多山岚瘴气，在此处生活，易感受湿邪，出现肢体沉重、关节酸楚、病程缠绵等，袁青教授多用足三针（足三里、三阴交、太冲）加阴陵泉，并配合灸法，在疏通下肢经络气血同时利水化湿。北方地区寒冷干燥，长居于此者易腠理闭塞，阳气收敛，在治疗时宜多针少灸，以防内热。

因人制宜，不同人的体质强弱不同，袁青教授在治疗同一疾病时亦不尽相同。小儿为稚阴稚阳，其失眠多受饮食的影响，治疗宜在安其神同时调其脾胃，常选用胃三针（中脘、内关、足三里）；老人气血阴阳俱不足，治疗时不可补泻太过，防止阴阳失衡；女子属阴，内心丰富而敏感，多有焦虑情绪，多配合情志疏导；孕龄期妇女，可兼有经带胎产等异常，治疗时常配合阴三针（关元、归来、三阴交）、阳三针（关元、气海、肾俞）等调理阴血阳气；男子属阳，多动少静，好游戏，在问诊时需了解有无夜跑、宵夜等影响睡眠的习惯并嘱其改变。

2.5 形神共养 治后调摄，须形神共养，以全天时地利人和。《黄帝内经》强调形与神俱，不可分离，形是神的物质基础，神是形的主宰，两者相互依存。外避虚邪[12]以保养形体，针灸治疗过后者腠理开

发，卫气虚弱，外邪容易乘虚而入。随着科技的发展，自然界六气对人的影响逐渐变小，随之出现的是“人造”六淫的影响逐渐增大，如夏天的空调，冬天的地暖。因此治疗后袁青教授常嘱患者注意保暖，及时穿戴好衣物，避免立即洗澡，避免食用生冷食物，避免马上进行剧烈运动。内守真气以保养精神[13]，过喜、过悲、过怒等“五志过极”的情绪，会影响脏腑功能和气血运行，使神气耗散。因此治疗后需保持心境平和，避免七情五志过极。《素问·上古天真论》言：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来?”

3　病案举例

郭某，女，58岁，2021年3月12日初诊。主诉：入睡困难、寐差易醒3个月。近3个月来无明显诱因出现寐差，时有心慌，恶心欲呕。平素性情急躁，易情绪激动。患者否认冠心病、慢性胃炎等病史。症见：夜间入睡困难、寐差易醒，日间神疲，纳差，时有心慌，晨起有口苦，无胸闷胸痛，无发热恶寒，二便正常。舌淡红、苔薄白花剥，脉弦。诊断：失神、不寐，辨证属肝气犯胃证。治法：疏肝和胃。处方：①针刺：四神针、智三针、少府(泻法)、太冲(泻法)、公孙(导法)、申脉(泻法)、照海(补法)，留针40 min，每10～15 min行1次补泻手法。②温和灸：四神针(导法)及上神阙区(补法)，每穴约15 min。每周三、五下午于门诊行针灸治疗。

4月2日二诊：夜间睡眠时间较前延长，精神状态改善。减少府，加足三针，续针2周后，自诉夜寐无惊醒，晨起无口干口苦，昼日精神状态明显改善。嘱平时放松心情，规律饮食及进行有氧运动。患者自觉清爽，对疗效十分满意，后未再复诊。

按：患者为58岁女性，主诉为睡眠问题，袁青教授在接诊时特意观察患者语音之高低，性格之静躁，在平易近人的聊天中获取患者信任，引导患者主动倾诉自己的不适。患者情绪激动，语言密集，语音不低，结合舌脉与当下气候，春三月为少阳生发之时，肝胆之气应调达舒畅，而患者情志不畅，肝气不舒，影响神明，导致入睡困难、寐差易醒，肝气横克脾胃，引起晨起口干及恶心症状，辨为肝气犯胃。治宜在理顺肝气、安神定惊的同时调理脾胃。袁青教授选取头部四神针、智三针以益气升阳、调理元神，泻少府泻心火、调识神，腹部上中下三脘调理脾胃，足部申脉、照海调节跷脉阴阳；患者肝气不舒，夜寐易醒，太冲用泻法疏肝气；患者时有恶心，胃气上逆，于公孙用导法交通冲脉，调节气机升降；诸穴合用，天人地三部同调，脏腑经络气血共治，以达阴平阳秘，而不寐自愈。因患者二诊时情绪较安定，无识神(心神)热烈太过之象，遂减少府，加足三针疏调经气。患者平素性情急躁，情绪易激动，易导致失眠复发，遂嘱患者放松心情，多进行散步、八段锦、太极拳等有氧活动，少思少虑，形神共养。

4　讨论

三才思想源于古代哲学，是整体观念的基础，体现人与天地之间互相联系，互相影响，对针灸理论与临床产生了重要影响。“神”是人体生命活动的根本和外在表现，与人体健康密切相关，治神调神是人与天地之间神气相通的过程。袁青教授治疗失眠时，将三才思想与治神调神结合，在调节一身整体阴阳的同时，突出对“神”的调治，使阴阳协调，使形神合一，以达到良好的临床疗效。

[参考文献]

[1] 何莉，梁敉宁，谭立文，等. 失眠患者出院后睡眠状况及其影响因素调查[J]. 世界睡眠医学杂志，2021，8(9)：1658-1661.
[2] 金海龙，冯虹. 失眠症患者生活质量状态调查与对策[J]. 中医药管理杂志，2019，27(3)：28-29.
[3] 李时珍. 本草纲目[M]. 北京：华夏出版社，2008：1301.
[4] 庄淑涵，曹姗，沈翠珍，等. 基于元神与识神探析中医神理论[J]. 中华中医药杂志，2021，36(6)：3512-3515.
[5] 李学卫.《周易》与三才说[J]. 兰州文理学院学报(社会科学版)，2019，35(1)：118-124.
[6] 宋欣阳，陈丽云，严世芸. 论三才、中和与中医学[J]. 中国中医药信息杂志，2017，24(8)：18-21.
[7] 刘畅，张虹. 三才思想在针灸学中的运用探析[J]. 亚太传统医药，2017，13(16)：37-38.
[8] 姜青松，王庆其. 从“三才”视角谈针灸临床中的治神原则[J]. 中国针灸，2016，36(10)：1009-1012.
[9] 汤景清，王梓楠，袁青. 袁青教授运用调神针法治疗失神经验[J]. 亚太传统医药，2018，14(3)：145-147.
[10] 范靖琪，谢晓燕，徐子乔，等. 浅析靳三针疗法学术特色[J]. 上海针灸杂志，2022，41(8)：853-856.
[11] 袁青. 靳瑞针灸治疗的临床特色[J]. 世界中医药，2007，2(4)：233-234.
[12] 马作峰，姜瑞雪，王平，等.《黄帝内经》养生方法的层次观[J]. 中国中医基础医学杂志，2011，17(6)：599-600.
[13] 李苗苗，倪金霞，黄珍珍，等. 从“形神合一”理论浅谈针刺治神[J]. 中华中医药杂志，2020，35(3)：1311-1313.

（责任编辑：刘淑婷）