

近年来针灸治疗抑郁症的临床 取穴规律

王鹏

抑郁症定义

- 情感性精神障碍，以情感的低落并伴有相应的思维及行为改变为主要特征。
- 灵魂渐冻症或精神癌症之称。
- 2004年单向抑郁障碍是世界第三大疾病；
- 预估2020年上升到第二位
- 2030年上升到第一位
- 目前抑郁症全球患者估计超过3.5亿
- 每年自杀死亡人数估计高达一百万人。

临床症状

- 一、核心症状：
 - 1.情绪低落； 2.兴趣缺乏或乐趣丧失； 3.精力不足或过度疲劳
- 二、心理症状
 - 1.焦虑； 2.自责自罪； 3.妄想或幻觉； 4.注意力和记忆力下降； 5.自杀观念和行为； 6.精神运动性迟滞或激越； 7.自知力完整或不完整
- 三、躯体症状
 - 1.睡眠紊乱； 2.食欲紊乱； 3.性功能减退； 4.疼痛； 5.非特异性躯体症状

病症特点

- 1.晨重夜轻
- 2.季节性抑郁
- 3.日照时间短地区发病率高
- 4.地下室工作或居住的人群发病率高
- 5.工作生活压力大的地区发病率高
- 6.室内工作者发病率高
- 7.脑力劳动者发病率高

针灸治疗抑郁症

- 全面改善临床症状
- 近期疗效起效迅速
- 远期疗效稳定
- 复发率低
- 对难治性抑郁症有效
- 安全性高，副作用少
- 患者容易接受

取穴规律的文献研究

- 1. 针灸治疗原发性抑郁症
- 督脉（86.2%），心包经（44.4%），脾经（41.8%），肝经（39.1%），胃经（30.3%）
- 百会（82.8%），印堂（54.4%），内关（40.2%），三阴交（39.7%），太冲（37.1%），神门（29.9%），足三里（23.4%），四神聪（21.1%），神庭（21.1%），合谷（16.1%）

- 心脾两虚—足三里（42.9%）、三阴交和心俞并列（32.1%）
- 肝气郁结—太冲（72.3%）、期门（31.9%）
- 气郁化火—行间（58.6%）、侠溪（31.0%），
- 阴虚火旺—太溪（96.0%）、三阴交（68.0%）
- 肝郁脾虚—三阴交（65.0%）、脾俞（50.0%）
- 睡眠障碍—神门（58.3%）、安眠（27.8%）
- 心悸，心慌—膻中（34.8%）、内关（34.8%）
- 食欲不振—足三里（85.0%）、中脘（25.0%）
- 健忘—四神聪（31.2%）、足三里和神门并列（25.0%）
- 注意力不集中—足三里（35.7%）、天枢（35.7%）

取穴规律

- 针灸治疗原发性抑郁症
- 多根据发病脏腑选穴
- 主穴以督脉和头部为主，常用百会，印堂和神庭
- 辨证取穴以背俞穴，原穴为主
- 随证取穴或取募穴，或本经穴，或背俞穴。

针灸治疗中风后抑郁症取穴规律

- 足太阳膀胱经和督脉的腧穴应用最多
- 频次较高的前8个穴位依次是百会（63次）、内关（38次）、太冲（38次）、印堂（36次）、神门（34次）、神庭（32次）、三阴交（26次）、四神聪（26次）
- 百会配印堂、内关、太冲、神门、神庭，神门配内关
- 穴位规则分析发现，临床多用开窍醒神、调畅气机的穴位组合，且多用“四关穴”合谷—太冲组合

- 四组新针灸处方组合：①气海-中脘-膻中-关元；②足三里-外关-阳陵泉-三阴交；③肝俞-百会-内关-神门-中脘；④丰隆-膻中-四神聪-上星-眉冲
- 百会穴为临床最常用的主穴之一，按部位取穴以头面部（督脉穴居多）、头颈部经外奇穴及膝下和肘下穴位（心经、胆经和脾经）
- 针刺选穴多选取经外奇穴之百会、四神聪；肝经之太冲；八脉交会穴之内关；脾经之三阴交等穴

针灸治疗抑郁症的经穴运用特点

- 最常选用督脉，手厥阴心包经和足厥阴肝经的腧穴，最常用腧穴分别是百会、印堂、内关、三阴交，特定穴的应用广泛，其次是原穴和络穴的使用
- 百会、太冲、三阴交和神门使用最频繁，督脉、足太阳膀胱经及足厥阴肝经腧穴使用最多，特定穴中五输穴使用最多，配穴法以远近配穴法多用
- 辨经选穴以足太阴脾经、足阳明胃经、督脉、手少阴心经和手厥阴心包经为主，三阴交，足三里，百会，内关等为常用穴

- 辨经选穴以足太阴脾经、足阳明胃经、督脉、手少阴心经和手厥阴心包经为主，三阴交，足三里，百会，内关等为常用穴
- 百会、内关、太冲为常用穴，督脉和足阳明胃经为常用经脉，配穴多采用远近配穴，头部与上肢和下肢合用的原则，主要配穴为百会配内关（59%）、太冲（52%）、三阴交（54%）、印堂（56%）；内关配太冲（57%）、三阴交（63%）、神门（59%）；太冲配三阴交（58%）、神门（56%）、足三里（51%）；三阴交配神门（59%）、足三里（51%）；神门配足三里（61%）

- 针灸治疗抑郁障碍古今取穴特点的对比发现：古代医家常用穴为大陵、神门、心俞及百会，现代医家则为百会、印堂、三阴交及神门；古代医家多取用足厥阴肝经、足太阳膀胱经和足少阳胆经的腧穴，而现代医家多用督脉、任脉和足太阳膀胱经穴位；古代医家选穴集中在四肢部，现代医家多取头项和四肢部
- 女性更年期抑郁症的选穴规律研究结果是：百会、三阴交、太冲、心俞使用频率最高，膀胱经、督脉、经外奇穴及脾经穴位应用最广泛

微针系统的应用

- 头皮针结合耳穴治疗脑卒中后抑郁症：头皮针采用额中线和额旁1线（双侧），耳穴采用神门、丘脑、皮质下为主穴，配合耳穴肝、心、脾和肾
- 头皮针结合腹针治疗抑郁症的研究中采用：头皮针—额中线，顶中线，额旁1线（双），额旁3线（双）；腹针—天地针（中腕、关元）、商曲（双）、石关（双）和滑肉门（双）

- 电项针治疗抑郁症取穴：风池（双）和供血（双）
- 耳针治疗卒中后抑郁症中采用：耳穴主穴为皮质下，丘脑，辨证配穴分别为：心、肝、脾和肾
- 腹针治疗抑郁症失眠采用：引气归元穴（中脘、下脘、气海和关元）、气旁、气穴、滑肉门
- 薄式腹针配合体针治疗轻中度抑郁症的研究中采用：以引气归元、天地针、腹四关及八廓辨证的取穴方法，选取中脘、下脘、气海、关元、滑肉门（双）、外陵（双）及上风湿点（右）
- 薄式腹针对抑郁症妇女脑功能磁共振影响的临床研究中采用：中脘、下脘、气海、关元、商曲（双）和气旁（双）

针灸治疗抑郁症选穴规律特点

- (1) 针灸医家在选取主穴时，比较重视督脉和头面部穴位
- (2) 局部取穴配合远端取穴，取穴比较分散，基本遵循循经取穴和病症结合的原则
- (3) 微针系统穴位的选取打破了常规取穴方式一统天下的局面，提供了针灸治疗抑郁症的新思路，新方法
- 结论:通过对相关数据信息的分析，发现针灸治疗抑郁症的现代取穴规律以循经取穴，病证结合为重要原则,尤其新微针系统的应用，其结果可用于指导针灸临床实践