

基于《黄帝内经》原文浅述针刺深浅之道

李 丹

湖北中医药大学针灸骨伤学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年1月26日; 录用日期: 2023年2月23日; 发布日期: 2023年3月2日

摘 要

《黄帝内经》原文详细描述了针刺的深浅与人体形气、四时经气、脏腑血气、疾病性质紧密相关。针刺时选择恰当的深度可有效提高临床疗效。

关键词

黄帝内经, 针刺深浅, 人体形气, 脏腑血气, 四时经气

Based on the Original Text of *Huangdi Neijing*, the Selection of Acupuncture Depth Is Described

Dan Li

College of Acupuncture and Orthopedics, Hubei University of Chinese Medicine, Wuhan Hubei

Received: Jan. 26th, 2023; accepted: Feb. 23rd, 2023; published: Mar. 2nd, 2023

Abstract

The original text of *Huangdi Neijing* describes in detail that the depth of acupuncture is closely related to the human body shape, the four seasons of menstruation, the Zang-Fu blood and Qi, and the nature of disease. Selecting the appropriate depth of acupuncture can effectively improve clinical efficacy.

Keywords

Huangdi Neijing, Depth of Needle Insertion, Human Body Shape, Zang-Fu Blood and Qi, Four Seasons of Menstruation



1. 引言

《黄帝内经》作为医之始祖，是中医学理论与中医防治疾病技术的源泉[1]。分为《素问》与《灵枢》两卷，其中不仅包含丰富的中医学理论基础，也包含丰富的行针要领。《素问·宝命全形论》云：“深浅在志。”简明扼要地表达了针刺深浅与针刺疗效的紧密联系。现简述针刺深浅的关键与人体形气，四时经气，脏腑血气，疾病性质息息相关，以期提高临床针刺水平。

2. 察形体

2.1. 浅深因肥瘦而异

2.1.1. 肥人刺深

《灵枢·终始》曰：“秋气在分肉，冬气在筋骨，刺此病者各以其时为齐。故刺肥人者，多以秋冬之齐。”《灵枢·逆顺肥瘦》云：“肥人也，广肩腋项，肉薄厚皮而黑色，唇临临然，其血黑以浊，其气涩以迟，其为人也，贪于取与，刺此者，深而留之。”秋冬之气位于人体肌肉与筋骨之间，居于深位；肥胖之人，血液浓稠黏滞，经气运行滞涩，针刺肥胖的病人要像在秋冬季行针一样深刺且久留。

2.1.2. 瘦人刺浅

《灵枢·终始》曰：“春气在毛，夏气在皮肤，……刺瘦人者，以春夏之齐。”《灵枢·逆顺肥瘦》又云：“瘦人者，皮薄色少，肉廉廉然，薄唇轻言，其血清气滑，易脱于气，易损于血，刺此者，浅而疾之。”春夏之气居于人体浅表之处，形体瘦小之人，皮肤、肌肉浅薄，多筋多骨，气血容易耗散，应像在春夏季行针一样浅刺。

2.2. 浅深因环境而异

2.2.1. 布衣、壮士刺深

《灵枢·根结》曰：“膏粱菽藿之味，何可同也？气滑即出疾，其气涩则出迟，气悍则针小而入浅，气涩则针大而入深，深则欲留，浅则欲疾。以此观之，刺布衣者深以留之。”《灵枢·逆顺肥瘦》载：“刺壮士真骨，坚肉缓节监监然，此人重则气涩血浊，刺此者，深而留之，多益其数。”平民百姓，多劳善动，经气运行缓涩，应深刺而久留；壮士骨骼强壮，肌肉坚实有力，经气深藏于内，针刺这种体质的人应深刺而久留针以待气聚。

2.2.2. 大人刺浅

《灵枢·根结》曰：“刺大人者微以徐之，此皆因气剽悍滑利也。”王公贵族，恣食肥甘厚味，肉软骨脆，血气剽悍滑利、运行急疾，故针刺王公贵族那一类型体柔脆的病人，适宜用微小短细的针徐缓进针且不需久留。

2.3. 深浅因年龄而异

《灵枢·逆顺肥瘦》云：“年质壮大，血气充盈，肤革坚固，因加以邪，刺此者，深而留之。”“婴儿者，其肉脆血少气弱，刺此者，以毫针，浅刺而疾发针，日再可也。”壮年者，血气充沛，肌表之气

密固，若感受外邪而患病，针刺治疗这类病人需要针刺更深并且留针时间更长；婴孩肉薄气血虚弱，经气流连于表，故应浅刺而急出而不致元气耗散[2]。

3. 遵四时

《灵枢·顺气一日分为四时》：“春生夏长，秋收冬藏，是气之常也，人亦应之。”《灵枢·终始》：“春气在毛，夏气在皮肤，秋气在分肉，冬气在筋骨。”人体经气随四时之气反映于机体各处。《灵枢·四时气》：“四时之气，各有所在，灸刺之道，得气穴为定。”《素问·八正神明论》：“凡刺之法，必候日月星辰，四时八正之气，气定乃刺之。”每一季的气候特征各不相同，针刺的深浅也要根据这个时节的气血特征作为判断准则。《素问·诊要经终论》载：“春夏秋冬，各有所刺，法其所在。”当邪气侵犯经络，应随着日月星辰的变化规律观察人体经气所在之处决定针刺的深浅，才可使气达病所而致效[3]。《灵枢·终始》：“春夏刺浅，秋冬刺深。”《灵枢·四时气》：“春取经血分肉间，甚者深刺之，间者浅刺之。夏取盛经孙络，取分间绝皮肤。秋取经腧，邪在腑，取之合。冬取井荥，必深以留之。”春季针刺，宜取经脉、血脉和分肉之间的气道，病情严重者刺深，轻者刺浅。夏季针刺，选择此季节经脉偏盛的孙络为宜，也可选择仅刺破皮肤直达肌间的浅刺法。秋季针刺，邪气位于六腑则选取六阳经的合穴为宜。冬季针刺，选择病邪所居脏腑对应经脉的井穴、荥穴，且深刺而久留针疗效更佳。

4. 观血气

4.1. 浅深因脉气盛衰而异

《灵枢·邪气脏腑病形》曰：“是故刺急者，深内而久留之。刺缓者，浅内而疾发针，以去其热。刺大者，微泻其气，无出其血。刺滑者，疾发针而浅内之，以泻其阳气而去其热。刺涩者，必中其脉，随其逆顺而久留之，必先按而循之，已发针，疾按其痛，无令其血出，以和其脉。”“急”非“疾”也，为绷紧之态，其脉象多有寒气，故应深刺久留，将邪气从内部驱散；脉象缓(于紧脉相对而言)的多热，针刺时应浅刺快出；大脉患者，气多而血少，所以只需使其气稍泄，不要伤其血；滑脉患者，阳气充盛且微有热，需速刺，意同脉缓者[4]；涩脉患者，血少气少而稍有寒象，要刺中经脉，针尖随着气行的方向刺入，久留针，勿将气血流出。

4.2. 浅深因经络血气强弱而异

《灵枢·经水》曰：“足阳明，五脏六腑之海也，其脉大，血多气盛，热壮，刺此者不深弗散，不留不泻也，……手之阴阳，其受气之道近，其气之来疾，其刺深者皆无过二分，其留，皆无过一呼。”胃主受纳腐熟水谷获取精气，故足阳明胃经血气充足，若不刺得太深，则邪力难除，针不久，邪不能散泄[5]。血气充足的经络应刺深且留针时间长才可破邪外出，反之应刺浅而不留针或留针时间不宜过长。同时，手之三阴三阳经，因其与脏气相通之路较近，气行速度快，因此，行针不宜过深，留针不宜过久，以免伤及气血[6]。

5. 审病因

5.1. 浅深因寒热而异

《灵枢·九针十二原》云：“刺诸热者，如以手探汤；刺寒清者，如人不欲行。”针刺热病，要像手探沸水一样轻快，浅刺疾出，勿将邪气带入深处；针刺寒证，要像行人不欲离去一样，久留针静待气至。《灵枢·根结》：“气滑即出疾，其气涩则出迟，气滑则针小而入浅，气涩则针大而入深，深则欲留，浅则欲疾。”气行剽疾的多为热证，因为热证容易外泄，所以选择小针快速刺穴以免伤气；气行缓

涩多为寒证，得气困难，故深刺久留以待气至[7]。

5.2. 浅深因阴阳而异

《灵枢·终始》论：“病痛者阴也，以手按之不得者阴也，深刺之。病在上者阳也，病在下者阴也。痒者阳也，浅刺之。”《灵枢·官针》言：“三刺者，治痹气小深者也。”疼痛及痒痛但不知其部位所在皆属于阴，深刺直中病所才能驱散邪气；瘙痒的病位多在皮肤肌表，属阳，应浅刺。上属阳，下属阴，病变部位在上者浅刺，在下者深刺。《灵枢·阴阳清浊》载：“刺阴者，深而留之；刺阳者，浅而疾之；清浊相干者，以数调之也。”此处的“阴阳”分别指“阴经”与“阳经”，阳经的气血运行剽疾滑利，得气迅速，用浅刺法即可；阴经的气血运行缓慢滞涩，得气艰难，应用深刺法。

6. 误刺的后果

6.1. 浅深因病位而异

《素问·刺要论》：“病有浮沉，刺有浅深，各至其理，无过其道。过之则内伤，不及则生外壅，壅则邪从之。浅深不得，反为大贼，内动五藏，后生大病。”疾病的性质有表里之分，部位有内外之异，针刺的深浅需要医者对病邪所居位置进行判断用以决定针尖的深度。表证深刺，日久积为内伤；里证浅刺，不能至于病所，反使在外的气血发生壅滞。《灵枢·官针》中“疾浅针深，内伤良肉，皮肤为痛，病深针浅，病气不泻，支为大脓。”和《灵枢·小针解》：“针太深则邪气反沉者，言浅浮之病，不欲深刺也，深则邪气从之入，故曰反沉也。”同时也证实了针刺的深度对于病情的预后转归影响重大。

6.2. 浅深因四时经气而异

《素问·四时刺逆从论》：“春刺络脉，血气外溢，令人少气；春刺肌肉，血气环逆，令人上气；春刺筋骨，血气内著，令人腹胀。夏刺经脉，血气乃竭，令人解(𢆶亦)；夏刺肌肉，血气内却，令人善恐；夏刺筋骨，血气上逆，令人善怒。秋刺经脉，血气上逆，令人善忘；秋刺络脉，气不外行，令人卧不欲动；秋刺筋骨，血气内散，令人寒慄。冬刺经脉，血气皆脱，令人目不明；冬刺络脉，内气外泄，留为大痹；冬刺肌肉，阳气竭绝，令人善忘。”上述四时之刺术，均与四时经气之变背道而驰，正气逆乱于内，导致身体机能紊乱而致病患。因此，针刺须随四时之变而行之。

《素问·诊要经终论》：“春刺夏分，脉乱气微，入淫骨髓，病不能愈……春刺秋分，筋挛、逆气，环为咳嗽，病不愈……春刺冬分，邪气著藏，令人胀，病不愈……夏刺春分，病不愈，令人解堕。夏刺秋分，病不愈，令人心欲无言，惕惕如人将捕之。夏刺冬分，病不愈，令人少气，时欲怒。秋刺春分，病不已，令人惕然欲有所为，起而忘之。秋刺夏分，病不已，令人益嗜卧……秋刺冬分，病不已，令人洒洒时寒。冬刺春分，病不已，令人欲卧不能眠，眠而有见。冬刺夏分，病不愈，气上，发为诸痹。冬刺秋分，病不已，令人善渴。”此处也论述了不应四时经气随意选取刺穴方法将导致不同的病症。

6.3. 浅深因脏腑部位而异

《素问·刺禁论》云：“脏有要害，不可不察。”简要表达了针刺时需警惕各脏腑的位置。例如“刺头中脑户，入脑立死”，又如“刺客主人内陷中脉，为内漏、为聋”，“刺膺中陷中肺，为喘逆仰息”等。头为精明之府，若针刺过深伤及脑户会可造成严重后果，胸部肌肉内层为肺，直刺过深可造成气胸，从背部斜刺过深可损伤脊髓，警示后世医家头部、胸部要避免针刺过深。《素问·诊要经终》：“凡刺胸腹者，必避五藏。中心者，环死；中脾者，五日死；中肾者，七日死；中肺者，五日死；中膈者，皆为伤中，其病虽愈，不过一岁必死。”以上皆论述了针刺时，必要留意针尖朝向的部位、深度和角度，

尤其是胸腹部，应避免五脏六腑，不可随意妄行，破坏原则造成不良后果。

7. 小结

在临床中，得气是针灸在治疗疾病时提高治疗效果的关键因素，故我们总是遵循“气至而有效”的原则，追求“气之至也，如鱼吞钩饵之浮沉”的针感，因其体现的“酸、麻、胀、重”是经气流经穴位的表现。以上皆论述了针刺时的规范要领，所谓“进针深，疗效高”之说，显然不符合辨证论治的精神，故行针时不可盲目深刺久留追求针感，严格按照四季气候、病人体型、疾病性质，病变部位、四诊合参来确定针刺的角度与深度。熟练掌握针刺的要点，并按一定的操作原则进行，才能提高针刺的疗效。

参考文献

- [1] 王之光.《黄帝内经》五脏“执两端”思想的相关研究[D]:[硕士学位论文]. 郑州: 河南中医学院, 2015.
- [2] 李雪青, 马树祥, 崔建美, 李旗. 从《灵枢》论针灸与体质[J]. 中国针灸, 2010, 30(5): 434-436.
- [3] 张佳乐, 牛淑平. 从“春夏刺浅, 秋冬刺深”探讨四时针刺之核心内涵[J]. 北京中医药大学学报, 2018, 41(5): 362-367.
- [4] 吴浩. 多针浅刺法的源流考究[D]:[硕士学位论文]. 长春: 长春中医药大学, 2018.
- [5] 王英淑, 张红星. 《灵枢》之针刺留针时间刍议[J]. 湖北中医杂志, 2011, 33(1): 28-29.
- [6] 李雪青, 石志敏. 从《内经》《难经》论针刺之深浅[J]. 中医临床研究, 2013(16): 57-58.
- [7] 林玉芳, 沈卫东, 陆欣玲, 等. 《内经》对针刺深浅的论述[J]. 上海针灸杂志, 2015, 34(7): 682-685.