

· 名医心法 ·

国医大师贺普仁针刺进针法精要*

薛立文,王桂玲

首都医科大学附属北京中医医院针灸科,北京 100010

摘要: 贺氏无痛进针法是“贺氏三通法”针刺操作中的一个环节,贺普仁秉承古人“针入贵速”“令志在针”思想,其独特的毫针努劲单手进针法、飞针单手进针法、火针进针法操作要领明晰,进针过程注重带气进针、治神守神、刺有深浅。为达到无痛,提出了二指禅、顶指法、夹木锥、捻线法等特色练习法,并身体力行,勤练功法,提高疗效。临床上综合运用三通之法,同一患者接受不同针具的刺激,无痛进针法减少了患者皮卫之气的损伤,消除了其对针刺的恐惧,使其经气顺达。

关键词: 贺普仁;进针法;贺氏三通法;毫针;火针

DOI: 10.16368/j.issn.1674-8999.2022.04.143

中图分类号:R249.27 文献标志码:A 文章编号:1674-8999(2022)04-0773-05

Gist of Acupuncture Needling Method of TCM Master He Puren

XUE Liwen, WANG Guiling

Department of Acupuncture, Beijing Hospital of Traditional Chinese Medicine of Capital Medical University, Beijing, China 100010

Abstract: He's painless acupuncture method is a part of the acupuncture needling operation of "He's Santong method". He Puren adhering to the ancients' thoughts of "needling precious in its speed" and "infusing the mind into the needles". The operational actions of its unique single-hand needling method, flying needling method, and fire needling method are clear and skillful. The process of needling pays attention to inserting with Qi, treating the spirit while guarding it, and every needle has its own depth. To achieve the painless effect, characteristic practice methods such as two-finger meditation, top fingering method, wood cone clamping method, and line twisting method are proposed. And practice the exercises diligently to improve the curative effect. Clinically, the Santong method is comprehensively used, and the same patient is stimulated by different needles. The painless acupuncture method reduces the damage of Wei Qi of the patient's skin, eliminates the fear of acupuncture, and makes the meridian Qi flow smoothly.

Key words: He Puren; needling method; He's Santong method; filiform needle; fire needle

贺普仁作为国医大师、国家级非物质文化遗产传承人,其创立的“贺氏三通法”广泛应用于临床各类疾病的治疗中,其创立的无痛进针法是其中重要的操作环节,往往被人们忽视。

针刺痛觉的产生由外而内主要与皮肤中的游离神经末梢、动静脉血管壁外膜中的神经纤维束、骨膜

组织中的感觉神经有关,针具在不同组织层次产生的刺激经过感觉系统的传导通路,传到大脑皮层,从而产生痛觉^[1]。如何在进针环节减轻或消除疼痛,中医针灸名家进行了不懈的探索。如张卫华教授的飞针走气进针法^[2]、刘万成指弹进针法^[3]、日本“针圣”杉山和一发明的管针进针法^[1]、现代科技人员发明的超声针灸、激光针等,甚至针灸机器人^[4],但传统针刺操作手法依然在临床中占据绝对主导地位,故要求临床医生精炼针术,提高疗效,从进针开

* 基金项目:贺普仁名家研究室项目(2007-SZ-B-16);第四批全国优秀中医临床人才研修项目{国中医药人教发[2017]24号};针灸神经调控北京重点实验室项目(BZ0437)

始,在针刺操作的各个环节提高患者的依从性。有学者分析进针疼痛的客观原因,认为进针透皮快速、刺押手协调配合是减轻进针疼痛的关键因素^[5]。贺老在进针过程中秉承古人“针入贵速”“令志在针”思想,勇于探索,勤于练习,逐渐形成独特的无痛进针法,现详述如下。

1 贺氏进针法操作

1.1 毫针进针法 毫针是微通法针具,微通法是贺普仁教授创立的三通法之一,以毫针作为工具,使经络气血通调和畅,从而治疗疾病^[6]。《黄帝内经》云“小针之要,易陈而难入。”小针即毫针,其针体细微,古人称之为“微针”。《灵枢·九针十二原》有曰“欲以微针通其经脉。”贺老认为手法轻巧是毫针取得满意疗效的关键,进针无痛或少痛是一种良性刺激。患者身体放松,易于经气的流行;患者感觉舒适,更易于接受针灸治疗。

毫针进针法是针刺操作的首要步骤,按刺押手势可分为单手进针法与双手进针法,依进针速度可分为快速进针法和缓慢进针法^[7]。国医大师贺普仁是单手速进法的代表人物,而双手进针法的代表当推著名针灸家郑魁山^[8],他善用双手配合,针对不同腧穴解剖位置特性施用揣穴进针法、捏提肌肉进针法或压针缓进法等不同针法。缓慢进针法的代表当属著名针灸名家朱璉,他独创了缓慢捻进针法^[9-11],停时指实,捻时指虚,指实指虚交替运用,逐渐把针捻进。针对各种不同进针法,杨甲三教授认为衡量一种进针手法的优劣,并不在于采取单手或双手何种形式,而在于它是否具备了准确、减少疼痛、轻巧、快速、实用的特点^[12]。同样,快速进针和缓慢进针两者殊途同归,均能达到无痛的效果^[13],被患者接受。有学者发现缓慢进针法与“飞针”进针法操作的动作要领基本一致,都是利用旋刀原理透皮。缓慢进针法在针尖接触皮肤的瞬间也需要调动出突然的针体旋转,透皮即停^[14]。

1.1.1 努劲单手进针法 操作要领:以右利手为例,用右手拇指、食指捏紧针体,露出针尖2~3分,右手中指指尖按压穴位旁侧,针刺时屈曲的拇、食二指突然坚实而有力地伸直努劲,使针尖迅速穿透皮肤。

临床绝大多数穴位可用这种努劲单手进针法操

作。因其通过培训较易掌握,贺老曾亲自撰文作为国家中医药管理局农村中医适宜技术进行推广^[15]。高等中医药院校教材《针灸学》从第6版开始在双手进针法基础上,加入了临床医生更常使用的单手进针法,单手进针法的操作要领正是以贺老努劲单手进针法等为主,综合郑魁山、杨甲三、张缙等各针灸大家的进针方法而成^[16]。

1.1.2 飞针单手进针法 操作要领:以右利手为例,用右手拇、食、中三指捏紧针体,根据穴位针刺深度露出针身适当长度,针尖瞄准穴位,轻提腕部,使针尖远离穴位皮肤1~2 cm处,运用腕臂力量突然发力,如投飞镖一般,运用加速度,将针尖迅速刺透穴位皮肤,并使针体没入肌体适当深度,随即松手,整个过程各指尖不与皮肤接触。

贺老临床中更多使用此法,此法较努劲单手进针法更难掌握,一旦掌握,透皮更迅捷,进针更省时,患者更无痛。针灸名家方云鹏^[17]、陈全新^[18]采用的飞针直刺进针法与贺老的飞针单手进针法有异曲同工之妙。贺老飞针进针时强调一气呵成,将针一次性送至所需深度。

1.2 火针进针法 火针是温通法针具,如放血时使用则成为强通法针具。温通法与强通法是贺氏三通法中的另两种治法,温通法借火力和温热刺激,温阳祛寒,疏通气血;强通法以针具刺破人体一定部位的浅表血管,放出适量的血液而治疗疾病。古代九针中的“大针”即为火针。《灵枢·官针》记载“凡刺有九……九曰焮刺,焮刺者,刺燔针则取痹也。”操作要领:针体烧红后,迅速、准确地刺入针刺部位。贺氏火针分细、中粗、粗、平头、多头、三棱等不同规格,其适应证及刺法均有不同,但贺老强调进针操作均要做到“红、准、快”^[19]。

“红”指烧针要红。根据针刺深度,于外焰将针体适当长度烧至通红,趁针红迅速刺入施针部位,这时火针穿透力最强、阻力最小,并能缩短进针时间,减少患者痛苦。另一方面,针体通红时施术刺激最强,疗效最好。

“准”指部位要准。因火针进针后位置、深度、方向不再调整,因此要取得好的效果,进针时必须准确,一般在针刺前可在相应部位做“十”字,这样有助于准确进针。

“快”指动作要快。动作快可使患者不受痛苦

或少受痛苦,而要做到这点,平时必须练好基本功,主要是指力和腕力,如再加上全身的气力和气功,将这些力气共同运用于针端,则可做到进针快速敏捷。

2 贺氏进针法特点

2.1 带气进针 进针快捷是贺普仁教授一大特色,看似轻描淡写,实则有着深厚的气功根底。贺老精研八卦,曾于1982年出任八卦掌研究会副会长,强调“练针先练身,练气后运针”^[20],进针时运气于指尖,使气随针走,针随手入。贺老建议医学工作者,特别是中医、针灸、正骨医生都应习练武术、研究武术,不但可以健身强体,还可以进一步提高疗效。笔者曾亲眼所见贺老为外国友人演示环跳穴进针:患者站立位,贺老右手持握4寸芒针针柄,针尖对准环跳穴,以飞针单手进针法将芒针笔直刺入肌体3寸余,全程手指未接触针体及患者皮肤,患者立觉针感传至足底。

火针的进针一般会有或多或少的疼痛,但贺老扎火针基本不会让患者感到疼痛,贺老曾说“扎火针是在离患者皮肤一定距离的地方,用内气把针催进身体,速度快,患者没有痛感,气、火、针三者同时冲击病灶,所以火针比一般针灸效果更好。”如此神针妙法的背后,是贺老经年累月对练功的坚持,使医道与武功有机结合,互促互进。

2.2 治神守神 《素问·宝命全形论》有云“凡刺之真,必先治神。”进针虽是一个十分短暂的过程,但要求术者全神贯注,动作熟练敏捷。《黄帝内经》云“手如握虎,神无营于众物。”贺老要求医生进针做到“三合”,即心手相合、手眼相合、眼心相合,这样才能使患者无痛或少痛,达到最佳疗效。患者的疼痛感受是一个复杂的过程,痛觉敏感性受神经、心理状态影响^[21]。“上工治其神”,经验丰富的医生“持针者,手如握虎,势若擒龙,心无他慕,若待贵人。”患者痛觉感受降低,自然心情放松,体会疗效,医患形成正反馈。

对于贺老核心学说之一“治神在实”,其弟子程海英教授曾有阐述“治神、守神”遵循《黄帝内经》的含义——“治神”治的是脉气之神,“守神”守的是脉神之变^[22]。“治神在实”包括自治与治他,自治是指医家的“自守”,治他包括“察”与“调”。无论是自治还是治他,治神、守神思想应贯彻针刺全程,进

针为首要环节,要把“治神”落实在实质之治上。

2.3 刺有深浅 贺老进针行云流水,一步到位,进针的同时即将针送达所需的不同深度。这有别于朱璉等提倡的分层缓慢捻进法^[9,23],该法一般分为皮肤、浅部和深部3个层次操作,捻入透皮后以恰当的力继续将针捻入适当深度,有专家指出这种分层进针法尤适于初针者或痛觉敏感者,这样可降低患者的紧张度,防止晕针^[24]。不管是直刺到位还是分层缓进,都是针灸医家临床经验的结晶,目的一致,减轻疼痛,提高疗效。医者操作得心应手,进针无痛,患者方能感觉舒适,配合治疗。

《素问·刺要论》曰“病有浮沉,刺有浅深,各至其理,无过其道。”贺老进针时熟练地控制深度,尤其扎火针时,从进针到出针快至0.1s,一气呵成。《针灸大成·火针》中说“切忌太深,恐伤经络,太浅不能去病,惟消息取中耳。”

对于小儿患者,贺老考虑其脏腑娇嫩,形气未充,为稚阴稚阳之体,故以轻浅点刺为主。《黄帝内经》云“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。”而对于成人患者,贺老会综合考虑年龄、体质、部位、经脉等因素,选择进针深度。《灵枢·阴阳清浊》云“刺阳者,浅而疾之。”《灵枢·终始》曰“脉实者,深刺之,以泄其气;脉虚者,浅刺之,使精气无得出,以养其脉,独出其邪气。”合理选择进针的深浅,在提高疗效的同时,也规避了临床可能出现的针刺意外风险。

3 贺氏进针法练习

但凡针灸大家都十分重视进针法的练习,并结合气息的调整,如善用飞针的赖新生教授提出的太极云手训练法^[25]等。贺普仁教授认为进针轻巧无痛,功力主要在拇、食、中三指上。正如《医宗金鉴·刺灸心法要诀》所云“巧妙元机在指头。”进针训练需长年积累,贺老结合自己所练八卦掌,提出了几种特色练习法^[20]:二指禅:站立于桌案之前,气沉丹田,两臂前伸,双手拇指指腹搭于桌边,用力下压,自觉丹田之气上贯两肩臂直至指端,初练每次5min,每日1~2次,不能耐受可换食、中指交替练习。顶指法:紧并食、中二指,屈成钩形,拇指屈置两指之间,使三指尖相顶,紧紧握牢,虎口呈圆形,猛力扣5min,有空即练。夹木椎:将一长3寸、粗约1

寸、根粗尖细的三棱硬木椎夹于拇、食、中三指指腹之间紧捏之,有暇即练,半年可功成。捻线法:拇、食、中三指指腹紧贴,虎口呈三角形,拇指向前搓若干次,再向后捻若干次,前后数目相等,每日不限次数练习,非常方便。贺老提倡除了指功的练习,还应练习调息打坐等静功,这样进针时可更敏捷快速,也更易得气,同时对医者自身也有强身健体之效。

4 结语

贺普仁教授创立的“贺氏三通法”博大精深,针刺操作是其重要内容之一。《灵枢·九针十二原》云“持针之道,坚者为宝,正指直刺,无针左右。”贺氏无痛进针法仅是操作的一个环节,以一斑窥全豹,贺老对于医术精益求精,身体力行,勤练功法,提高疗效。贺老临床擅长综合运用三通之法,同一患者接受不同针具的刺激,无痛进针法减少了患者皮卫之气的损伤,消除了其对针刺的恐惧,使其经气顺达。

参考文献:

[1]肖永芝,刘玉玮,张丽君,等.日本“针圣”杉山和一生平事迹述评[J].中医文献杂志,2011,29(5):45-47.
XIAO Y Z, LIU Y W, ZHANG L J, et al. A Commentary on the Life and Deeds of Japanese "Needle Saint" Kazuichi Sugiyama[J]. J Tradit Chin Med Lit, 2011, 29(5):45-47.

[2]张慧叶,种文强,张卫华,等.张卫华教授独特进针行针手法[J].吉林中医药,2020,40(2):272-274.
ZHANG H Y, CHONG W Q, ZHANG W H, et al. Professor Zhang Weihua's needle insertion and manipulating needle methods[J]. Jilin J Chin Med, 2020, 40(2):272-274.

[3]施建勇.刘万成指弹进针法[J].中医杂志,1990,31(8):18-19.
SHI J Y. Liu Wancheng's fingertip needle insertion method[J]. J Tradit Chin Med, 1990, 31(8):18-19.

[4]杨晓媛,杨迎迎,顾继昱,等.进针速度与患者痛觉的潜在关系[J].中医杂志,2016,57(23):2004-2007.
YANG X Y, YANG Y Y, GU J Y, et al. Potential relationship between needle inserting speed and patient's algesthesia[J]. J Tradit Chin Med, 2016, 57(23):2004-2007.

[5]高明,杨华元,刘堂义,等.针刺进针疼痛客观原因分析与对策及教学要点[J].中国针灸,2016,36(7):763-766.
GAO M, YANG H Y, LIU T Y, et al. Objective reasons and the strategies on pain during the needle insertion and the key points in teaching program[J]. Chin Acupunct Moxibustion, 2016, 36(7):763-766.

[6]王迷娜,赵洛鹏,刘璐,等.浅谈“病多气滞,法用三通”[J].中医

杂志,2020,61(6):546-549.
WANG M N, ZHAO L P, LIU L, et al. Discussion on "the treatment of qi stagnation, resulting in diseases by three ways of removing obstruction in acupuncture" [J]. J Tradit Chin Med, 2020, 61(6):546-549.

[7]樊一桦,孟向文,田蓉,等.对进针手法的探究[J].天津中医药大学学报,2015,34(3):181-183.
FAN Y H, MENG X W, TIAN R, et al. Research on methods for inserting the needle [J]. J Tianjin Univ Tradit Chin Med, 2015, 34(3):181-183.

[8]张毅,李春兰,郑魁山毫针进针法[J].中医杂志,1989,30(6):18-19.
ZHANG Y, LI C L. Zheng Kuishan's filiform acupuncture [J]. J Tradit Chin Med, 1989, 30(6):18-19.

[9]韦立富,潘小霞,刘兵,等.朱璉针灸临床特色与经验[J].中国针灸,2015,35(1):94-97.
WEI L F, PAN X X, LIU B, et al. Zhu Lian's characteristics and experiences in clinical practice of acupuncture and moxibustion [J]. Chin Acupunct Moxibustion, 2015, 35(1):94-97.

[10]叶子维,陈洁洁,范郁山.缓慢捻进针法配合壮医药线灸治疗肩周炎的临床观察[J].针灸临床杂志,2015,31(1):44-46.
YE Z W, CHEN J J, FAN Y S. Clinical observation on shoulder periarthritis treated by the therapy of slow twisting insertion manipulation combined with medicated thread moxibustion of Zhuang nationality [J]. J Clin Acupunct Moxibustion, 2015, 31(1):44-46.

[11]庞瑞康,玉杰锋,范郁山.缓慢捻进针法配合壮医药线灸治疗膝骨关节炎[J].中医学报,2020,35(6):1337-1340.
PANG R K, YU J F, FAN Y S. Slow twisting acupuncture therapy combined with Zhuang medicine Xian Dian moxibustion in the treatment of knee osteoarthritis [J]. Acta Chin Med, 2020, 35(6):1337-1340.

[12]杨甲三,杨天德.毫针单手进针法[J].中医杂志,1984,25(6):56-58.
YANG J S, YANG T D. One-handed filiform needle insertion method [J]. J Tradit Chin Med, 1984, 25(6):56-58.

[13]赵利华,闫红霞,黄瑜,等.缓慢捻进针法得气效应及临床研究概说[J].黑龙江中医药,2013,42(2):70-72.
ZHAO L H, YAN H X, HUANG Y, et al. Deqi effect and clinical research of slow twisting acupuncture [J]. Heilongjiang J Tradit Chin Med, 2013, 42(2):70-72.

[14]马珑,陈松,瞿涛,等.浅析针灸进针之“飞针”进针法[J].湖北中医药大学学报,2018,20(6):56-58.
MA L, CHEN S, QU T, et al. Analysis on the operation and practice method of "flying needle" insertion [J]. J Hubei Univ Chin Med, 2018, 20(6):56-58.

[15]贺普仁,王麟鹏.贺氏针灸三通法治疗缺血性中风病技术(上)[J].中国乡村医药,2010,17(7):81-83.
HE P R, WANG L P. The He's Acupuncture Three-pass Method for Ischemic Stroke (Part 1) [J]. Chin J Rural Med Pharm, 2010,

- 17(7): 81-83.
- [16] 冒金锋, 张建斌, 张双双, 等. 历版《针灸学》教材中毫针进针法的演变[J]. 中国针灸 2018, 38(7): 761-765.
MAO J F, ZHANG J B, ZHANG S S, et al. Evolution of filiform needle insertion methods in multi-edition of *Acupuncture and Moxibustion* [J]. *Chin Acupunct Moxibustion* 2018, 38(7): 761-765.
- [17] 继先贤之绝学, 为后世传针法: 长安方氏头针流派[J]. 陕西中医药大学学报 2021, 44(1): 2.
Following the sages' unique skills, passing on acupuncture for future generations: Chang'an Fang's style of scalp acupuncture [J]. *J Shaanxi Univ Chin Med* 2021, 44(1): 2.
- [18] 张洁怡, 李颖, 马碧茹, 等. 陈全新治疗面肌痉挛的经验浅析[J]. 中华中医药杂志 2020, 35(3): 1289-1292.
ZHANG J Y, LI Y, MA B R, et al. CHEN Quan-xin's experience in treating hemifacial spasm [J]. *China J Tradit Chin Med Pharm*, 2020, 35(3): 1289-1292.
- [19] 谢新才, 王桂玲. 国医大师临床经验实录·国医大师贺普仁[M]. 北京: 中国医药科技出版社 2011: 27.
XIE X C, WANG G L. Records of clinical experience of Chinese medicine masters • Chinese medicine master of He Puren [M]. Beijing: China Medical Science and Technology Press 2011: 27.
- [20] 贺普仁. 针灸宝库全书·针具针法[M]. 2版. 北京: 科学技术文献出版社 2003: 109.
HE P R. The treasure book of acupuncture and moxibustion • acupuncture material and acupuncture [M]. 2nd Edition. Beijing: Science and Technology Literature Publishing House 2003: 109.
- [21] 韩济生. 中国疼痛医学的昨天今天与明天[J]. 中国疼痛医学杂志 2012, 18(9): 513-514.
HAN J S. Chinese pain medicine's yesterday, today and tomorrow [J]. *Chin J Pain Med* 2012, 18(9): 513-514.
- [22] 程海英. 贺普仁学术思想与经验传承[J]. 北京中医药 2012, 31(4): 243-245.
CHENG H Y. He Puren's academic thought and experience inheritance [J]. *Beijing J Tradit Chin Med* 2012, 31(4): 243-245.
- [23] 冒金锋, 张建斌, 张双双, 等. 浅论民国时期针灸教材中毫针刺法[J]. 中国针灸 2020, 40(4): 445-449.
MAO J F, ZHANG J B, ZHANG S S, et al. Discussion on the needling technique with filiform needle in acupuncture-moxibustion teaching materials in the Republic of China [J]. *Chin Acupunct Moxibustion* 2020, 40(4): 445-449.
- [24] 侯书伟, 郭丽, 孔素平. 浅谈毫针进针操作及教学要点[J]. 中国针灸 2014, 34(9): 915-918.
HOU S W, GUO L, KONG S P. Brief introduction of acupuncture needling and teaching keypoint [J]. *Chin Acupunct Moxibustion*, 2014, 34(9): 915-918.
- [25] 王贵双, 赖新生. 赖氏飞针训练法[J]. 内蒙古中医药 2014, 33(23): 53.
WANG G S, LAI X S. Lai's flying needle training [J]. *Nei Mongol J Tradit Chin Med* 2014, 33(23): 53.

收稿日期: 2021-11-15

作者简介: 薛立文(1970-), 女, 北京人, 医学硕士, 主任医师, 副教授, 主要从事中医针灸治疗神经系统疾病及痛证的研究。

通信作者: 王桂玲(1969-), 女, 主任医师, 硕士研究生导师, 主要从事中医针灸治疗神经系统疾病及痛证的研究。

E-mail: wangguiling100@163.com

编辑: 纪彬