

$T_1 \sim T_5$; 又如肝俞下有第九、十胸神经后支的皮支和肌支分布,而肝脏的神经节段位于 $T_6 \sim T_9$ 。有统计表明,背俞穴位于所属脏腑神经节段范围内或邻近节段上下不超过 2 个脊神经节段^[8]。所以,在临床上出现病变脏腑的,会在背俞穴上有感觉及触觉异常,而针刺背俞穴又会对相应的脏腑机能产生调整和恢复的效应。

结合背部神经分布的特点,胃脘下俞穴深层主要由第八胸神经后支的皮支和肌支及伴行的动静脉分布。而胰腺的交感神经传出纤维脊髓节段位于 $T_6 \sim T_{10}$,交感神经传入纤维的脊髓节段位于 T_8 (左)^[9]。说明胃脘下俞与胰腺的神经分布具有高度对应性,且胰腺疾病所引起的牵涉痛的体表皮肤区域包括了胃脘下俞穴部位,这符合“体表-神经节段-内脏”和“经穴-脏腑”的联系形式。故临床上常见胰腺疾病患者在胃脘下俞处有明显阳性压痛点。古代医家针刺胃脘下俞或梅花针扣击脊柱胸椎 $T_7 \sim T_{10}$ 两侧部位以治疗消渴之症^[10]。可见,胃脘下俞穴与胰腺存在着密切的神经联系,具有脏腑相关性。针刺胃脘下俞可以调节胰腺,改善胰岛形态功能,控制 IRG 的分泌,这与针刺心俞增加心输出量,改善心肌缺血,针刺胃俞调节胃的蠕动,增加胃酸、胃蛋白酶的分泌作用是相似的。可见,胃脘下俞穴有类似背俞穴的作用。

由此可知,无论是脏腑相关还是对内脏的调节作用,胃脘下俞穴都与膀胱经上的背俞穴是相似的。因此,笔者考虑应将胃脘下俞穴归入足太阳膀胱经。

5 总结

以上从穴位的名称及定位,局部解剖和功效主治等方面对胃脘下俞穴进行了论述,认为其有明确的名称、定位,清晰的层次解剖结构以及广泛的治疗作用,尤其对糖尿病的治疗效果显著。并结合现代理论,考虑该穴位于膀胱经上,与胰腺有密切的神经联系,可调整脏腑功能,具有脏腑相关性,这些都与背俞穴的特点相似,和膀胱经关系密切,依据于此,笔者认为应将胃脘下俞穴归入足太阳膀胱经。

参考文献

- 1 罗永芬. 腧穴学. 上海:上海科学技术出版社,1996:235.
- 2 郭长青. 针灸学现代研究与应用. 北京:学苑出版社,1998:587.
- 3 曾志勇. 针刺胃脘下俞和足三里穴对糖尿病家兔血糖及血浆胰高血糖素的影响. 成都中医药大学学报. 2000, (2):23.
- 4 程宝书. 新编针灸学大辞典. 华夏出版社,1995:772.
- 5 李忠仁. 实验针灸学. 北京:中国中医药出版社,2003:188.
- 6 李忠仁. 实验针灸学. 北京:中国中医药出版社,2003:101.
- 7 邱茂良. 针灸学. 上海:上海科学技术出版社,1988:320.
- 8 李忠仁. 实验针灸学. 北京:中国中医药出版社,2003:115.
- 9 李忠仁. 实验针灸学. 北京:中国中医药出版社,2003:108.
- 10 石锦萍. 胃脘下俞穴胰腺相关性的探讨. 中国针灸. 1998, (1):45.

(2007-03-05 收稿)

中国古代名人养生十诀

计光辅*

(* 贵州省独山县泰和路 14 号,558200)

“一德”:明代养生家吕坤说:“仁可长寿,德可延年,养德尤养生之第一要也。”

“二字”:宋代大文学家苏东坡认为,养生在于“安”、“和”二字,“安”即静心,“和”即顺心。“安则物之感我者轻,和则我之应物者顺”。

“三戒”:孔子曰:“君子有三戒:少之时,气血未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气即衰,戒之在得”。

“四法”:明代医学家万密斋提出:“养生之法有四:‘一曰寡欲,二曰慎动,三曰法时,四曰却疾’”。

“五和”:宋代周守忠说:“知喜怒之损性,故豁情以宽心;知思虑之销神,故损情而内守;知语烦之侵气,故闭口而忘言;知哀乐之损寿,故抑之而不有;知情欲之窃命,故忍之而不为”。

“六节”:明代医学家汪绮石说:“节嗜欲以养精,

节烦恼以养神,节愤怒以养肝,节辛勤以养力,节思虑以养心,节悲哀以养肺”。

“七食”:清代养生家石成金指出:食宜早些,不可迟晚;食宜缓些,不可粗速;食宜八九分,不可过饱;食宜淡些,不可厚味;食宜温暖,不可寒凉;食宜软烂,不可坚硬;食毕再饮茶两三口,漱口齿,令极净”。

“八乐”:石成金的“八乐”是:静坐之乐,读书之乐,赏花之乐,玩月之乐,观画之乐,听写之乐,狂歌之乐,高卧之乐。

“九思”:孔子曰:“君子有九思:视思明,听思聪,色思温,貌思恭,言思忠,事思敬,疑思问,忿思宽,见得思义”。

“十常”:齿常叩,津常咽,耳常弹,鼻常揉,眼常运,面常搓,足常摩,腹常旋,肢常伸,肛常提。

(2007-05-18 收稿)