

# 近十年针灸治疗亚健康阳虚体质的研究进展

徐培鑫<sup>1</sup>,袁红<sup>1</sup>,王超<sup>2</sup>,孙军刚<sup>2</sup>

(1.成都中医药大学针灸推拿学院,四川 成都 610032;

2.四川省中西医结合医院亚健康中心,四川 成都 610041)

**摘要:**阳虚质为亚健康状态的常见体质。随着医学技术的发展,研究者们就亚健康阳虚体质的治疗方法进行了大量深入的研究,取得了显著的进展。其中针灸具有调和阴阳、温经散寒的作用,可以有效缓解亚健康阳虚患者的临床症状。为了解针灸疗法应用于亚健康阳虚体质的研究现状,本文将就十年来针灸治疗亚健康阳虚体质在临床及实验研究方面的研究进展进行综述,希望对临床有一定指导作用。

**关键词:**阳虚体质;亚健康;针灸

中图分类号:R245

文献标识码:A

DOI:A10.3969/j.issn.1006-1959.2024.06.035

文章编号:1006-1959(2024)06-0185-04

## Research Progress of Acupuncture and Moxibustion in the Treatment of Sub-health Yang Deficiency Constitution in Recent Ten Years

XU Pei-xin<sup>1</sup>,YUAN Hong<sup>1</sup>,WANG Chao<sup>2</sup>,SUN Jun-gang<sup>2</sup>

(1.School of Acupuncture and Tuina,Chengdu University of Chinese Medicine,Chengdu 610032,Sichuan,China;

2.Sub-health Center,Sichuan Hospital of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine,Chengdu 610041,Sichuan,China)

**Abstract:**Yang deficiency is a common constitution of sub-health conditions. With the development of medical technology, researchers have carried out a lot of in-depth research on the treatment of sub-healthy yang deficiency constitution, and have made remarkable progress. Acupuncture and moxibustion has the effect of harmonizing yin and yang, temperature and meridians, and can effectively alleviate the clinical symptoms of sub-healthy patients with yang deficiency. In order to understand the research status of acupuncture therapy in the application of sub-healthy yang deficiency constitution, this article will review the research progress of acupuncture and moxibustion in the treatment of sub-healthy yang deficiency constitution in the recent ten years, so as to provide effective clinical guidance.

**Key words:**Yang deficiency constitution;Sub-health;Acupuncture and moxibustion

亚健康状态(sub-health status,SHS)是指机体介于健康与疾病之间的中间状态,患者一段时间内出现生理机能和适应能力下降,但其阳性指标的改变未达到现代西医学有关疾病诊断的临床或亚临床诊断标准<sup>[1]</sup>。流行病学调查显示<sup>[2]</sup>,我国六省市城镇居民中有 55%~75%的人处于亚健康状态<sup>[3]</sup>,阳虚体质在亚健康人群中占比约 16.40%,具体表现为面色苍白,畏寒肢凉,双目无神,毛发易脱,大便稀薄,小便清长,肌肉松软,精神萎靡,眠差嗜睡,口唇色淡,体型白胖,乏力疲劳,舌淡胖嫩,边有齿痕、苔润,脉象沉迟等<sup>[4]</sup>。目前,西医治疗亚健康状态多无系统有效的疗法,中医治疗方法则因见效快、疗效佳、副作用少等优势特点获得了临床广泛认可<sup>[5]</sup>。其中中医针灸治疗因其“简、便、廉、效”的优势,在临床上受到

医生、患者等多方认同,并有较多学者就针灸干预亚健康阳虚体质进行了相关研究。本文就近 10 年来针灸治疗亚健康阳虚体质的研究进展进行综述,以期临床相关治疗提供参考。

### 1 针刺治疗亚健康阳虚体质的研究

1.1 针刺治疗亚健康阳虚体质的临床研究 针刺调和阴阳,调动全身气血运行,温阳行气,可以有效改善亚健康阳虚患者的临床症状。赤亦<sup>[6]</sup>通过针刺手太阴肺经原穴太渊穴,使气感沿经络循行传达患处,经络畅通,气血正常运行后患者《亚健康评定量表》和《中医体质分类与判定》评分提高,阳气在卫表输布不足所致的阳虚症状得以缓解,体内气血阴阳偏颇得以改善。王超杰<sup>[7]</sup>针刺足阳明胃经合穴足三里穴后,发现患者对外界温度的调节能力显著提高,机体代谢加快,体质偏颇状态得到明显改善;周男<sup>[8]</sup>针刺背俞穴,从阴引阳、温阳调气、补脾益肾,受试者阳虚质评分改善显著,有效缓解了亚健康阳虚患者机体阳气不足,气血化生乏源的症状,表明任脉、足阳明胃经选穴实施针刺,可发挥其通经活络、调和阴阳的作用,改善患者阳虚症状。杨燕等<sup>[9]</sup>以扶阳针法,

作者简介:徐培鑫(1996.5-),女,河南焦作人,硕士研究生,主要从事针灸干预亚健康状态研究

通讯作者:孙军刚(1982.8-),男,陕西宝鸡人,博士,副主任医师,主要从事针灸干预亚健康状态研究

调和阴阳,补气生血,有效恢复阳虚患者机体功能,改善其阳虚症状;梁家彬等<sup>[10]</sup>于天枢、关元、上巨虚施以火针治疗,滋阴补阳,温煦大肠,不仅显著改善了患者阳虚便秘症状,还缓解了其焦虑、抑郁状态,提示单一使用针刺的温阳效果相对不足,多联合火针等其他疗法及手段,增强扶阳疗效。

1.2 针刺治疗亚健康阳虚体质的实验研究 针刺可以增加免疫细胞数量和活性,提高机体细胞免疫功能,延缓机体衰老及老年疾病的发生。有研究显示<sup>[11]</sup>,60 岁以上的老年人体内循环的淋巴细胞数仅为青年时的 70%。T 淋巴细胞参与机体细胞免疫和体液免疫,在免疫系统中发挥重要作用。但随着年龄的增长,机体内循环的 T 淋巴细胞整体水平信号与反应性均有所降低<sup>[12]</sup>。华亮<sup>[13]</sup>研究发现针刺足三里、关元穴有扶助先天、固护后天之效,可改善老年机体胸腺组织的萎缩,提高机体对外来刺激的调节能力,减少外界刺激对机体的影响,显著提高了老年阳虚大鼠的免疫功能;同时具有培元固本、补气益血之功,可调节阳虚机体淋巴细胞的数量和 T 淋巴细胞的活性,提高免疫系统识别及反应能力,有效改善免疫抑制机体的细胞免疫功能<sup>[14]</sup>。闵志云等<sup>[15]</sup>研究发现针刺后大鼠血清激素水平明显增加,机体内分泌水平得到恢复。上述研究以调治机体免疫功能切入,资先天,助后天,培元固本,提高了机体整体抗病能力。但目前针刺提高机体免疫功能的具体作用机制尚不是十分清楚,仍需进一步深入研究以明确。

《类经》中提到:“卫气者,阳气也,卫外而为固者也。阳气不固则卫气失常,而邪从卫入,易生疾病,故为百病母。”而针刺正是通过调节亚健康阳虚患者卫表阳气的输布,发挥了机体良性调节作用,提高机体自身新陈代谢速度,改善了患者对温度的调节能力。针刺后机体经络气血调匀,脏腑阴阳平衡,使机体达到“阴平阳秘,精神乃治”的平和状态。

## 2 艾灸治疗亚健康阳虚体质的研究

2.1 艾灸治疗亚健康阳虚体质的临床研究 艾灸通过温热效应刺激机体穴位,激发经络阳气,调节机体阴阳平衡。张泽松等<sup>[16]</sup>以三九天铺姜灸联合三九贴激发经络、温补阳气、散寒通络,在改善阳虚症状的同时,提高了机体的免疫功能;黄安民<sup>[17]</sup>以火龙灸温通任督二脉,调和阴阳、温通经络,使阳气充分发挥其温煦功能,以上临床研究数据表明其温热效果及药物经皮吸收疗效较电磁波治疗更佳,有助于提高患者的生活质量。冯妮<sup>[18]</sup>以三伏督灸温肾补阳,调和

一身之阳气,顺应了中医“天人合一”的观念,将艾灸与节气结合,在保持舒适、无痛,提高疗效的同时有效缩短了患者的治疗时间及费用支出,有效提高了患者的依从性;万来平等<sup>[19]</sup>将由干姜、肉桂、吴茱萸等具有温热效应的药粉置于神阙穴,艾柱连灸 10 壮,在温阳扶正的同时补肾益精、健脾行气、化痰降浊,充养先后天精气;邵云等<sup>[20]</sup>以灸法、罐法结合的陶瓷灸罐于至阳、腰阳关施治,可调和气血、宣发阳气、温肾壮阳,患者体感舒适,疗效较佳,依从性较好;王煦喆<sup>[21]</sup>于背俞穴施以结合温灸和刮痧的扶阳罐,温阳散寒而不留瘀,行气活血而不伤正;林彦斌<sup>[22]</sup>于神阙、气海、关元温和灸结合命门、肾俞附子饼穴位贴敷,可温补肾阳,扶助命门之火,使肾阳启真水上升交于心,心气正常下降,有效改善了中老年男性亚健康阳虚患者的失眠症状。上述研究中,艾灸多施治于任督二脉,总领一身阴阳,结合药灸及罐法等治疗方式,益气温阳,协调阴阳。但目前艾灸结合时令多以三九天及三伏天施治为主,在临床治疗中与时辰、节气等结合较少,相关的研究文献相对不足,长周期研究更为缺乏。

2.2 艾灸治疗亚健康阳虚体质的实验研究 临床艾灸治疗亚健康阳虚体质的实验研究有助于探究艾灸的作用机制,为临床研究的开展奠定基础。任大蔚<sup>[23]</sup>发现艾灸肾俞、关元、足三里可有效改善肾阳虚大鼠下丘脑-垂体-肾上腺轴的抑制状态,提高大鼠活动度;肖爱娇等<sup>[24]</sup>发现艾灸热敏穴“百会”可提高大鼠血清雌二醇水平,降低血清皮质酮水平,加快其新陈代谢,改善大鼠乏力、抑郁等阳虚状态;潘文<sup>[25]</sup>发现艾灸可增加外周血中环磷酸腺苷(cAMP)、促甲状腺激素(TSH)、三碘甲状腺原氨酸(T<sub>3</sub>)、四碘甲状腺原氨酸(T<sub>4</sub>)的含量,提高阳虚大鼠的生长性能。上述研究表明艾灸可以提高机体代谢速率,从而改善机体阳虚状态。但也存在作用机制不明确等不足,需要更多大样本、多中心的随机对照研究进一步探讨。

艾灸通过温热效应刺激机体穴位,激发经络阳气。因为督脉为“阳脉之海”,诸阳经通过阳维会于督脉,督脉统率诸阳,可以调节阳经气血;足太阳膀胱经是机体最大的阳气出处<sup>[26]</sup>,灸后阳经经气得以升发,卫阳得以助长。因此,艾灸干预阳虚体质时多于人体督脉、膀胱经施灸,与时令结合,激发一身阳气,“益火之源,以消阴翳”,使温热效果行走全身,以达到阴阳平衡的目的。

### 3 针灸联合治疗亚健康阳虚体质的研究

针灸联合疗法以温针灸为主,温补阳气,通调气机,既增强了针刺治疗的温热性,又延长了艾灸治疗的疗效。张森等<sup>[27]</sup>选取脾俞、肾俞、关元等穴位,补虚运实,“塞因塞用”,可有效缓解患者痛苦;马国庆等<sup>[28]</sup>于关元、足三里等穴位施治,可通经活络,化瘀止痛,患者阳虚症状明显得到改善;高晓悦等<sup>[29]</sup>对内关、肾俞、神门等穴位施以温针灸,可宁心安神,扶正祛邪,可有效抑制阳虚患者睡眠状况,缓解临床症状的同时改善了机体健康状况,证实了针灸在治疗亚健康阳虚体质方面的效用。高莉等<sup>[30]</sup>针刺关元、气海、天枢等穴,结合艾灸脾俞、肾俞、大肠俞,发现患者肠道菌群数量增多,肠道运动有所加快,阳虚患者便秘的临床症状得以有效改善;林丽仪等<sup>[31]</sup>于三伏天施以温针灸,将机体阳气运转与自然界阳气变化结合,促进机体雌激素的分泌,在改善体内激素水平的同时,增强了机体神经功能稳定性,说明联合艾灸对于改善患者阳虚症状效果更具优势。“针所不为,灸之所宜”,针灸联合使用结合了针刺的传导效应及艾灸的温热效应,既传感又传热,更好地改善了患者的阳虚症状。但随着艾绒的燃烧,其温度大都不能保持恒定状态。在今后的研究中,可以探讨如何在艾灸治疗中保持治疗温度恒定,甚至可以具体研究何种温度对于阳虚症状改善效果更佳,进一步完善针灸治疗亚健康阳虚状态的治疗方案。

现代社会压力大、生活节奏快、饮食快餐化、作息不规律,人们大多处于亚健康状态。而亚健康阳虚体质作为亚健康状态的常见体质,介于健康与疾病之间,具有向疾病或健康方面转化的双向性<sup>[32]</sup>。该人群患病机率大幅增加,导致患者生活质量低下。随着人们对于亚健康状态认识的提高,亚健康阳虚体质及临床症状逐渐得到了大众的关注与重视。在此环境下,针灸治疗亚健康阳虚状态经济便捷、操作简便、副作用少,患者体验感佳、接受度高、依从性好,得到了广泛的认可<sup>[33-35]</sup>。

针灸干预亚健康阳虚体质是基于中医“治未病”的思想,中医认为“不治已病,治未病”“上工治未病”。上文中提及的针刺、艾灸等治疗方法正是在疾病“萌芽”阶段即干预机体气血运行,温补脾肾阳气,充养先后天精气,使机体气血生化有源、脏腑调和有序,机体“正气存内”,则“邪不可干”。

### 4 总结与展望

随着民众健康意识和自我意识的提高,人们对

于针灸预防及治疗亚健康状态的积极性逐渐提高。针刺、艾灸治疗亚健康阳虚体质患者在临床治疗中疗效显著,且各有优势。但也还存在一些问题:一是针刺疏通经络效果好,临床多选用足三里、关元等保健要穴,但针刺单用温阳效果相对不足;艾灸益气温阳效果佳,多在督脉、膀胱经等阳气聚集处选穴,但其通络导滞效果稍逊;二是目前针灸治疗亚健康阳虚患者的临床研究及实验研究多集中在经穴及治疗方式的选择上,对于针灸治疗介入时机方面的研究稍有欠缺。在临床中,大众对于使用三伏天、三九天选用穴位贴敷预防哮喘、感冒等疾病发生的认知度及接受度较高,但针灸结合时辰、时令节气选经定穴临床及实验相关文献较少,且无长周期的研究。中医提倡“天人合一”的观念,人与自然界是统一的整体,人的生命活动也必然与时辰、时令节气紧密相连,日升月落、四季轮替都会对人体健康产生影响。人体皮肤腠理的开合、脉象的变化、十二经脉气血的运行都随着季节、时间的推移而出现有规律的变化。在一日、一年之内,机体或自然界阴阳变化之际,应用针灸进行干预治疗,可以更好地发挥针灸益气升阳、调和阴阳的功效,激发机体正气,提高机体对外界的应变能力;三是目前针灸治疗亚健康阳虚体质的临床研究及实验研究的疗效评价及流程等仍有一些不足之处,比如:①在疗效评估及量化指标上,多以患者主观感受为主,无客观统一的量化指标和标准;②在实验设计中,有些随机对照实验的分配方法缺乏具体操作流程,降低了实验可靠性;③在临床治疗中艾灸的治疗量及温热效应标准量不统一、不稳定,认可度低;④针灸治疗亚健康阳虚人群的临床研究及实验研究目前相对较少,作用机制等深入研究更为缺乏,缺乏高质量高水平的大样本研究和循证支撑。

针对以上问题,第一,在以后的针灸治疗亚健康阳虚体质的研究中,不仅要针刺、艾灸联合使用增强其温煦通络能力,而且更要更加侧重于综合治疗方法的使用,将越来越多的传统治疗方法和针灸在临床结合用于亚健康阳虚患者的治疗,如针灸联合中药内服、针灸联合拔罐、针灸联合穴位贴敷等,更好地发挥传统中医药的治疗优势;第二,在以后的研究中,将时间医学纳入针灸治疗亚健康阳虚患者的治疗方案中,加强对于针灸结合时间医学的长周期研究,增强临床疗效,为治疗亚健康阳虚患者提供新思路新方案,推动传统中医现代化应用;第三,在今后针灸临床治疗及实验研究中,对亚健康阳虚体质人

群进行大量高质量的大样本研究,深入探讨其作用机制,可以丰富针灸治疗亚健康阳虚体质的理论及数据支持;同时,形成并制定规范统一的治疗流程及临床评价指标,可以使针灸的发展更加规范化,提高其科研可信度及认可度。

总的来说,针灸对于亚健康阳虚体质的临床症状的改善效果较好,具有极高的应用及研究价值,但在临床应用及规范化研究方面仍有欠缺,有待进一步研究及完善。

### 参考文献:

[1]林小玲,曾家丽,韦贤.长龙灸对亚健康人群阳虚质调养的临床应用[J].中医临床研究,2017,9(33):110-111.

[2]孙涛,何清湖,朱嵘,等.中医亚健康状态分类指南[J].世界中西医结合杂志,2022,17(9):1891-1893,1898.

[3]Zhao J,Liao X,Zhao H,et al.Evaluation on Effectiveness and Safety of Chinese Herbs in Treatment of Sub-health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials[J].Chin J Integr Med,2019,25(6):471-480.

[4]程文秀,郁悦,刁翰林,等.中医体质学说在子宫腺肌病防治方面的应用研究[J].现代中医临床,2021,28(1):69-72.

[5]马科,张荣强,王亚渭.中医传统养生功法对某高校在校大学生亚健康状态干预的作用研究[J].西部中医药,2016,29(8):76-77.

[6]赤艺.针刺手太阴肺经原穴对阳虚质亚健康青年皮肤温度的影响[D].哈尔滨:黑龙江中医药大学,2022.

[7]王超杰.针刺足阳明胃经合穴对亚健康状态青年穴区皮肤温度的影响[D].哈尔滨:黑龙江中医药大学,2021.

[8]周男.温针灸背俞穴治疗阳虚质亚健康人群的临床疗效观察[D].长沙:湖南中医药大学,2021.

[9]杨燕,杨新,李秀芬.扶阳针刺疗法治疗阳虚型慢性心力衰竭合并轻中度肾功能不全患者的临床观察[J].广州中医药大学学报,2023,40(4):911-916.

[10]梁家彬,刘通,李佩泽,等.火针针刺肠三针治疗卒中后阳虚便秘的疗效观察[J].广州中医药大学学报,2020,37(12):2342-2348.

[11]黄明炜,何小波,李宏.老年人免疫功能变化及对策[J].中国老年保健医学,2007(3):74-77.

[12]Anisimov VN,Sikora E,Pawelec G.Relationships between cancer and aging: a multilevel approach [J].Biogerontology, 2009,10(4):323-338.

[13]华亮.针刺预处理对老龄大鼠细胞免疫功能的影响[D].武汉:湖北中医药大学,2012.

[14]华亮,陈泽斌.足三里、关元穴针刺预处理对老龄大鼠细胞免疫功能的影响[J].湖北中医杂志,2012,34(4):22-24.

[15]闵志云,程立红,闵友江,等.基于正交设计的不同针刺因素对肾阳虚大鼠 HPG 轴影响的实验研究[J].中国中医基础医学

杂志,2016,22(8):1080-1083.

[16]张泽松,李志平,王爱梅,等.三九天铺姜灸联合三九贴改善亚健康阳虚体质的临床研究[J].深圳中西医结合杂志,2021,31(20):73-75.

[17]黄安民.火龙灸干预亚健康阳虚体质的临床疗效观察[D].成都:成都中医药大学,2021.

[18]冯妮.三伏督灸调理亚健康人群阳虚体质的临床研究[D].武汉:湖北中医药大学,2020.

[19]万来平,魏东,余文,等.脐灸疗法对亚健康阳虚体质人群的干预效果[J].内蒙古中医药,2022,41(8):103-104.

[20]邵云,袁军,杨丽萍,等.陶瓷灸罐疗法调治阳虚质亚健康患者临床疗效观察[J].辽宁中医药大学学报,2020,22(5):143-146.

[21]王煦喆.扶阳罐调治阳虚质亚健康人群的临床观察[D].长沙:湖南中医药大学,2018.

[22]林彦斌.温灸结合附子饼穴位贴敷治疗中老年男性阳虚型失眠 38 例疗效观察[J].湖南中医杂志,2017,33(4):77-78.

[23]任大蔚.艾灸刺激不同穴组对肾阳虚大鼠下丘脑-垂体-肾上腺轴的影响[D].沈阳:辽宁中医药大学,2014.

[24]肖爱娇,陈日新,康明非,等.热敏灸对抑郁症模型大鼠内分泌激素的调节作用[J].时珍国医国药,2012,23(6):1528-1530.

[25]潘文.10.6 μm 激光灸对肾阳虚大鼠下丘脑-垂体-甲状腺轴的调节作用[D].上海:上海中医药大学,2020.

[26]袁小敏,文舒宁,甘文俊.改良督灸结合针刺调治阳虚质亚健康状态 30 例临床观察[J].湖南中医杂志,2022,38(11):74-77.

[27]张森,刘华生,高丽娟.温针灸联合穴位敷贴治疗阳虚便秘的临床疗效研究[J].针灸临床杂志,2015,31(5):29-31.

[28]马国庆,叶婷,孙忠人.温针灸与常规针刺治疗阳虚寒凝、络脉瘀阻型糖尿病周围神经病变对比观察[J].中国针灸,2018,38(3):229-233.

[29]高晓悦,梁艳,霍莉莉,等.温针灸对肾阳虚海洛因戒断者稽延性戒断症状的影响 [J].上海针灸杂志,2021,40(10):1217-1222.

[30]高莉,鹿晓君.针灸联合加味济川煎治疗阳虚证慢传输型便秘的临床疗效及对肠道菌群的影响 [J].检验医学与临床, 2022,19(13):1828-1831.

[31]林丽仪,庞卓超.三伏天温针灸联合穴位埋线治疗围绝经期阳虚体质[J].深圳中西医结合杂志,2021,31(24):68-70.

[32]苏晓乾,周彦芝.亚健康状态和常见中成药治疗[J].天津药学,2010,22(6):43-45.

[33]黄艳燕.调督温阳法调治阳虚质亚健康状态的临床观察[D].南宁:广西中医药大学,2017.

[34]胡慧芹.针刺“睡眠组穴”治疗痰热内扰型失眠的临床疗效观察[D].北京:中国中医科学院,2022.

[35]马倩莹,何新芳.温针灸入髌穴治疗阳虚型慢性功能性便秘的临床研究[J].广州中医药大学学报,2023,40(2):363-367.

收稿日期:2023-03-02;修回日期:2023-03-27

编辑/王萌