

靳三针疗法之“郁三针”

靳三针疗法并非仅用3根针进行针灸,而是指以三穴为一组精准治疗。其中,专门治疗抑郁等情志疾病的“郁三针”,就由四神针(距离百会穴前、后、左、右各1.5寸的4个穴位)、内关穴和三阴交穴组成。郁三针疗法是抗击情绪障碍的利器。

郁三针疗法的组穴

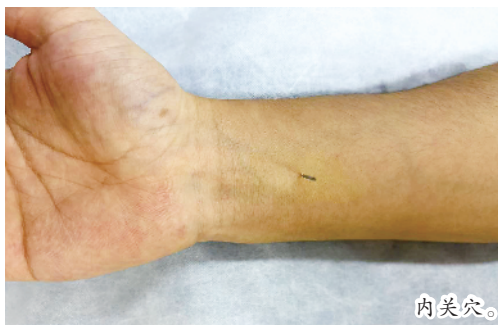
1.四神针(调节元神)



定位:位于距离百会穴前、后、左、右各1.5寸处。

穴义:四神针与传统针灸理论中的奇穴四神聪不同,位置比四神聪距离百会穴更远。而这些距离的增加,使得下针之处更贴近传统穴位和经脉——前为督脉前顶穴、后为督脉后顶穴,左侧和右侧均在足太阳膀胱经循行路线上。因此,针刺四神针其实是同时刺激督脉和足太阳膀胱经。针刺四神针可调节神气,有安神定志之功效。临床观察发现,刺激此区后患者常说“脑中迷雾散开,思维变清晰”。

2.内关穴(守护心神)

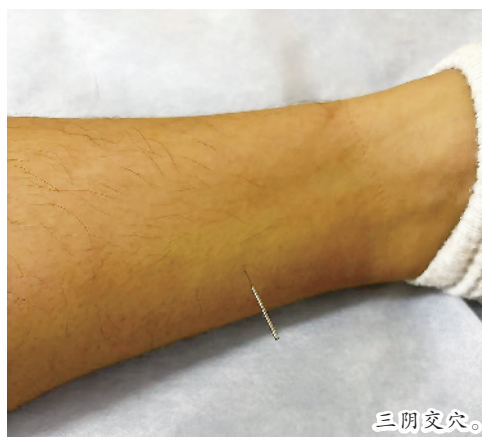


定位:位于腕横纹上方2寸,两筋之间。

本版组稿 郑伟元

穴义:内关穴属于手厥阴心包经穴,且为八脉交会穴,通阴维脉。心包代心受邪,代心行使其功能。而心为五脏之主,主神明。针刺内关穴既能调理心的相关功能,又能疏通三焦气机。同时,内关穴通阴维脉。因此针刺该穴可调心安神、宽胸解郁,行宗气、理三焦、利气血。气行血顺,则郁滞可除。

3.三阴交穴(气血枢纽)



定位:位于足内侧踝尖上方3寸,胫骨后缘。

穴义:三阴交穴为足太阴脾经之要穴,同时是足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经三脉之交会穴。三阴交穴一穴而通三脉,针刺此穴可同

时调理脾、肝、肾三脏——补益脾脏,脾健运而气血生化有源,气血得以生,则皮肉得以濡润;补益肝脏,则肝气得以正常疏解,气机得以条畅;补益肾脏,则实先天而充后天,气血生化更有根基。抑郁患者常见肝气郁结与脾胃虚弱,针刺此穴可同时疏肝解郁、健脾养血,从根源改善情绪低落。

郁三针疗法的特点

与普通针灸不同,靳三针疗法之“郁三针”独具特色。治疗时,医师会缓慢进针,使针感徐徐而生。留针期间,医师会通过提插捻转手法强化刺激。

靳三针疗法之“郁三针”的疗程为隔日针刺一次,持续4周。多数患者在治疗1周后开始出现睡眠改善、情绪波动减轻等表现,而身体疲惫、思维迟滞等症状的缓解则通常在2周~3周后逐渐显现。

适合接受“郁三针”治疗的人群

药物不耐受者:对抗抑郁药物过敏者,出现性功能障碍、胃肠不适等副作用者。

产后抑郁群体:哺乳期女性,她们需避免服用药物,以免药物进入乳汁影响婴儿安全。

慢性病伴发抑郁者:如肿瘤患者、卒中患者,“郁三针”既可改善其情绪又不加重身体负担。

寻求综合治疗者:“郁三针”可与药物治疗、心理治疗协同使用,提升整体疗效。

(周口市中医院 栗炎)

有一种树,叫合欢



合欢树

合欢树,又称绒花树,为落叶乔木。夏季开的合欢花可入药。树皮为合欢皮,亦可入药。

合欢花

合欢花来源于豆科植物合欢(Albizia julibrissin Durazz.)的干燥花序或花蕾。夏季花开时择晴天采收,或在花蕾形成时采收,采收后及时晒干。根据采收时间不同,前者习称“合欢花”,后者习称“合欢米”。合欢花性甘、平,归心、肝经,具有解郁安神的功效,用于治疗心神不安、忧郁失眠。

《神农本草经》将合欢花列为中品,称其



“久服轻身,明目,得所欲”。现代药理学研究表明,合欢花具有抗焦虑、抗抑郁、镇静催眠、保肝、抗炎、抗氧化、抗菌、降脂等作用。除此之外,合欢花还可以用于治疗各种肿瘤并发症。

合欢皮

合欢皮性甘、平,归心、肝、肺经,善解肝郁,为悦心安神要药。合欢皮可治情志不畅、抑郁寡欢、烦躁失眠,多与柏子仁、酸枣仁等安神药配伍使用。它还有活血化痰的作用,能达消肿止痛之效。现代药理学研究表明,合欢皮可用于治疗失眠、抑郁、焦虑。

(周口市中医院 曲永红)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供