

【图解针灸系列丛书】

图解 针灸 治疗 腰痛 腿痛

主编 郭长青

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



图解 针灸治疗 TUJIE ZHENJIU ZHILIAO YAOTUITONG 腰腿痛

主 编 郭长青

副主编 刘乃刚 侯中伟 翟 伟

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘乃刚 金 燕 侯中伟

郭长青 曹榕娟 翟 伟

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

图解针灸治疗腰腿痛 / 郭长青主编. —北京: 人民军医出版社, 2008. 6
ISBN 978-7-5091-1860-3

I. 图… II. 郭… III. 腰腿痛—针灸治疗—图解 IV. R246.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 079799 号

策划编辑: 高玉婷 文字编辑: 曾宪锋 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8020

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 16.5 字数: 302 千字

版、印次: 2008 年 6 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4000

定价: 49.00 元

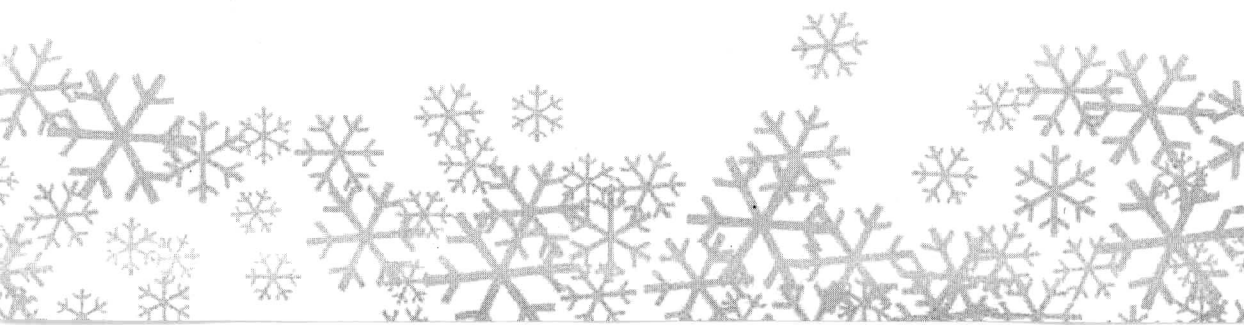
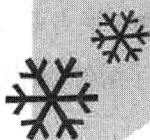
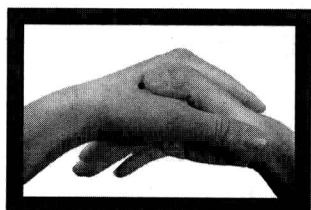
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书是北京中医药大学针灸学院专家集20多年经验所成，是一部针灸治疗腰腿疼痛的专著，其内容全面，叙述翔实，具有较高的权威性。本书主要介绍与治疗腰腿痛有关的针灸腧穴，腰腿疼痛的刺、灸方法，常见腰腿部疼痛的针灸治疗。

本书适于针灸医师、针灸专业学生学习参考。



前言

针灸学是中医药学的重要组成部分,是我国医学先驱们智慧的结晶,为中华民族的繁衍生息发挥了重要作用。

针灸对腰腿部疼痛的治疗有着悠久的历史,应用针灸治疗腰腿部疼痛有相对较好的临床效果。随着医疗条件的改善,人们对健康提出了更高的要求,在崇尚自然疗法的今天,针灸作为一种疗效显著、简便易行、痛苦小、不良反应少的自然疗法受到越来越多的现代人的青睐,并且由于人们长期伏案工作,导致腰腿疼痛疾病的发病率越来越高。为了帮助针灸医师和有关专业人士提高腰腿痛治疗效果,满足腰腿疼痛患者了解针灸疗法的需要,我们编写了这本书。

本书主要介绍与治疗腰腿痛有关的针灸腧穴,腰腿疼痛的刺、灸方法,常见腰腿部疼痛的针灸治疗。

本书适于针灸工作者、针灸专业学生以及针灸爱好者使用。

编 者

2008年5月



第 1 章 治疗腰腿痛十二经腧穴 / 1

第一节 手阳明大肠经经穴	1
合谷(Hégǔ)(LI4)	1
下廉(Xiàlián)(LI8)	3
手三里(Shǒusānlǐ)(LI10)	4
曲池(Qǔchí)(LI11)	5
第二节 足阳明胃经经穴	7
髀关(Bìguān)(ST31)	7
阴市(Yīnshì)(ST33)	8
梁丘(Liángqiū)(ST34)	8
犊鼻(Dúbí)(ST35)	9
足三里(Zúsānlǐ)(ST36)	10
条口(Tiáokǒu)(ST38)	12
第三节 足太阴脾经经穴	14
地机(Dìjī)(SP8)	14
阴陵泉(Yīnlíngquán)(SP9)	15
第四节 手少阴心经经穴	16
通里(Tōnglǐ)(HT5)	16
第五节 手太阳小肠经经穴	17
后溪(Hòuxī)(SI3)	17

图解 针灸治疗腰腿痛

腕骨(Wàngǔ)(SI4)	18
养老(Yǎnglǎo)(SI6)	19
听宫(Tīnggōng)(SI19)	20

第六节 足太阳膀胱经经穴

睛明(Jīngmíng)(BL1)	22
攒竹(Cuánzhú)(BL2)	23
天柱(Tiānzhù)(BL10)	24
三焦俞(Sānjiāoshū)(BL22)	25
肾俞(Shènsū)(BL23)	26
气海俞(Qìhǎishū)(BL24)	28
大肠俞(Dàchángshū)(BL25)	29
关元俞(Guānyuánshū)(BL26)	30
小肠俞(Xiǎochángshū)(BL27)	31
膀胱俞(Pángguāngshū)(BL28)	32
中膂俞(Zhōnglǚshū)(BL29)	32
白环俞(Báihuánshū)(BL30)	33
上髂(Shàngliáo)(BL31)	34
次髂(Cìliáo)(BL32)	35
中髂(Zhōngliáo)(BL33)	36
下髂(Xiàliáo)(BL34)	37
承扶(Chéngfú)(BL36)	38
殷门(Yīnmén)(BL37)	39
浮郤(Fúxì)(BL38)	40
委阳(Wěiyáng)(BL39)	41
委中(Wěizhōng)(BL40)	41
志室(Zhìshì)(BL52)	43
胞肓(Bāohuāng)(BL53)	44
秩边(Zhìbiān)(BL54)	45
承山(Chéngshān)(BL57)	47
跗阳(Fúyáng)(BL59)	48
昆仑(Kūnlún)(BL60)	49
仆参(Púcān)(BL61)	50
金门(Jīnmén)(BL63)	51
京骨(Jīnggǔ)(BL64)	52
束骨(Shùgǔ)(BL65)	53

第七节	足少阴肾经经穴	55
	太溪(Tàixī)(KI3)	55
	横骨(Hénggǔ)(KI11)	57
	气穴(Qìxuè)(KI13)	58
第八节	手厥阴心包经经穴	59
	内关(Nèiguān)(PC6)	59
第九节	手少阳三焦经经穴	60
	中渚(Zhōngzhǔ)(TE3)	60
	支沟(Zhīgōu)(TE6)	61
第十节	足少阳胆经经穴	63
	带脉(Dàimài)(GB26)	63
	五枢(Wǔshū)(GB27)	64
	维道(Wéidào)(GB28)	65
	环跳(Huántiào)(GB30)	66
	阳陵泉(Yánglíngquán)(GB34)	69
第十一节	足厥阴肝经经穴	70
	中封(Zhōngfēng)(LR4)	70
	蠡沟(Lígōu)(LR5)	71
	膝关(Xīgǔān)(LR7)	72
	曲泉(Qǔquán)(LR8)	73

第2章 治疗腰腿痛奇经腧穴 /75

第一节	任脉经穴	75
	神阙(Shénquè)(RN8)	75
第二节	督脉经穴	76
	腰阳关(Yāoyángguān)(DU3)	76
	命门(Mìngmén)(DU4)	77
	至阳(Zhìyáng)(DU9)	78

图解 针灸治疗腰腿痛

大椎(Dàzhūi)(DU14)	79
百会(Bǎihuì)(DU20)	81
水沟(Shuǐgōu)(DU26)	82
龈交(Yínjiāo)(DU28)	83

第3章 毫针治疗腰腿痛技术 / 85

第一节 毫针的结构和规格	85
第二节 毫针操作基本功	87
第三节 针刺前的准备	90
第四节 毫针基本操作技术	94
第五节 针刺异常情况	103
第六节 针刺补泻手法	109

第4章 治疗腰腿痛灸法和拔罐疗法 / 119

第一节 艾灸法	119
第二节 艾灸法的临床应用	126
第三节 拔罐疗法	129

第5章 治疗腰腿痛耳针疗法 / 135

第6章 治疗腰腿痛手针足针疗法 / 151

第一节 手针	151
第二节 足针	156

第7章 治疗腰腿痛针灸特殊疗法 / 167

第一节 三棱针刺法	167
第二节 皮肤针刺法	169
第三节 皮内针刺法	171
第四节 钜针刺法	173
第五节 火针刺法	174
第六节 芒针刺法	175

第 8 章 治疗腰腿痛腧穴特种技术 / 178

第一节	电针法	178
第二节	腧穴注射法	181
第三节	腧穴敷贴法	183
第四节	腧穴磁疗法	186
第五节	腧穴激光照射法	190
第六节	腧穴红外线照射法	191
第七节	温针疗法	193
第八节	电热针疗法	194

第 9 章 腰部疼痛疾病针灸治疗 / 198

第一节	急性腰骶关节劳损	198
第二节	慢性腰骶关节劳损	203
第三节	腰椎间盘突出症	207
第四节	腰椎后关节紊乱症	212
第五节	第三腰椎横突综合征	216
第六节	腰肌筋膜炎	221
第七节	增生性脊椎炎	225

第 10 章 腿部疼痛疾病针灸治疗 / 229

第一节	坐骨神经痛	229
第二节	梨状肌综合征	235
第三节	退行性关节病	240
第四节	关节炎	249

治疗腰腿痛十二经腧穴

第一节 手阳明大肠经经穴

合谷(Hégǔ)(LI4)

【特异性】 大肠经之原穴。

【标准定位】 在手背，第一、二掌骨之间，当第二掌骨桡侧之中点处（图1-1，图1-2，图1-3）。

【取法】 拇、示两指张开，以另一手的拇指关节横纹放在虎口上，当虎口与第一、二掌骨结合部连线的中点；拇、示指合拢，在肌肉的最高处取穴（图1-4，图1-5）。

【刺灸法】

刺法：

(1) 直刺0.5~1.0寸，局部酸胀，扩散至肘、肩、面部。

(2) 深刺2.0寸左右，出现手掌酸麻并向指端放散。

(3) 透劳宫或后溪时，出现手掌酸麻并向指端放散。

灸法：艾炷灸5~9壮，艾条灸或温针灸10~20min。

【主治】

外感疾患：热病无汗，汗出伤风，咳嗽哮喘，疟疾，喉痹。

头面五官疾患：头痛目眩，鼻塞鼻衄，鼻渊，耳聋耳鸣，目赤肿痛，眼睑下垂，牙痛，龋肿，咽喉肿

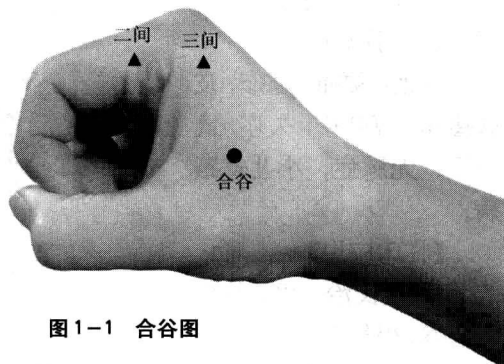


图1-1 合谷

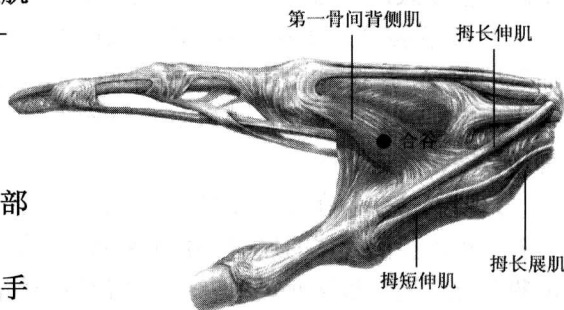


图1-2 合谷

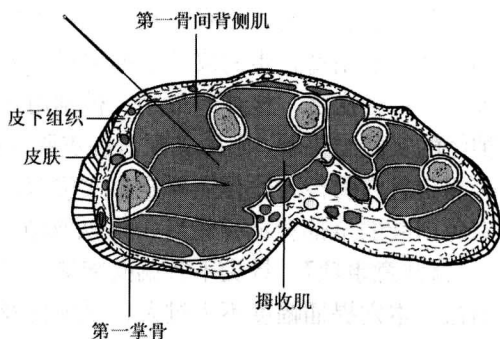


图1-3 合谷

图解 针灸治疗腰腿痛

痛,口疮,口噤,口眼喎斜,舌痛。

胃肠疾患:胃腹痛,便秘,痢疾。

妇人疾患:月经不调,痛经,经闭,滞产,胎衣不下,恶露不止,乳少。

本经脉所过部位的疾患:指挛,手指屈伸不得,臂痛,上肢不遂。

其他:腰痛,瘾疹,皮肤瘙痒,荨麻疹,久疮,高血压,无脉症,小儿舞蹈病。

【临床应用】 腰痛。

1. 董氏治一例,取患者合谷,得气后用泻法,并嘱患者活动腰部,留针 15 min,起针即愈。

2. 陈氏按全息律六部排布部位选择受伤的同侧第2掌骨右侧穴位群,由远而近地按摩,并找到压痛敏感点作小圆周按揉3~5min,有明显酸胀感为度。疗效不显时,可加大刺激量。1/d, 3~5次为1个疗程。结果30例中,痊愈26例,好转2例,无效2例。

【现代研究】 在针刺麻醉中,电针合谷、内关,有较好的镇痛作用。针刺合谷穴可以提高人体的痛阈。电针家兔的“合谷”、“内关”,以DNS-肽聚酰胺薄膜荧光扫描定量法测定中央灰质灌流液中脑啡肽含量比电针前有增加,说明针刺镇痛时中央灰质释放脑新肽的量是增加的,针后痛阈的升高与释放脑新肽的量增加有关,提示脑新肽参与了针刺镇痛过程。

针刺合谷穴传入途径,电针正常人的合谷,可以分别从正中神经、尺神经和桡神经在前臂行走的皮肤表面记录出复合动作电位。其中以正中神经电位最大,尺神经次之,桡神经最小。根据用普鲁卡因分别封闭合谷区的皮神经和肌神经的实验结果看,阻滞支配合谷皮肤的桡浅神经,并不影响测试点痛阈升高,表明合谷穴的传入途径主要是由穴位深部的神经传入的。动物实验指出,切断家兔前肢的全部臂丛神经后,可以取消针刺“合谷”的效应。

【注意事项】 针尖不宜偏向腕侧,以免刺破手背静脉网和掌动脉弓而引起出血。本穴提插幅度不宜过大,以免伤及血管引起血肿。有习惯性流产史的孕妇不宜针刺本穴。

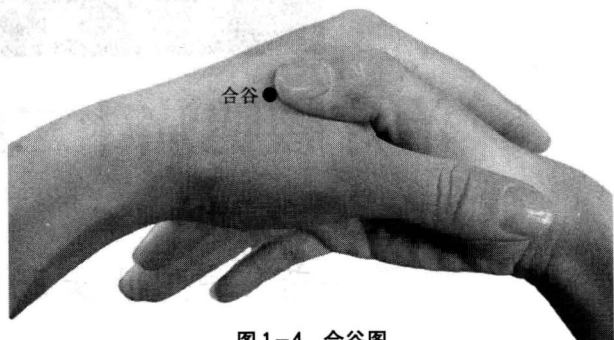


图 1-4 合谷图

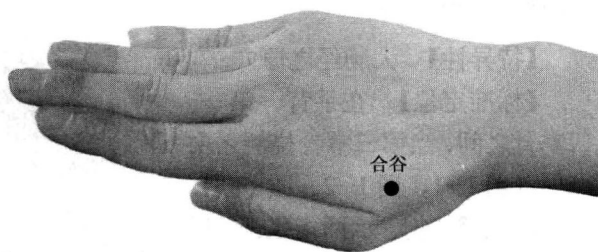


图 1-5 合谷图

下廉(Xiàlián)(LI8)

【标准定位】 在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下4寸（图1-6，图1-7，图1-8）。

【取法】 屈肘取穴。屈肘侧置穴在前臂桡侧外缘，上廉下1寸处。

【刺灸法】

刺法：直刺1.0~1.5寸，局部酸胀，针感可向手臂及手指放散。

灸法：艾炷灸3~5壮，艾条灸或温针灸5~10min。

【主治】

胃肠疾患：腹痛，腹胀，食物不化，吐泻，痢疾。

头面疾患：头风，眩晕，齿痛，目赤痛，目不明，唇干，流口水。

皮肤病：毛发焦脱。

神志疾患：癫狂。

本经脉所过部位的疾患：手臂肿痛，上肢不遂，手肘肩无力。

其他：气喘，尿血，乳痈。

【临床应用】 急性腰扭伤。

卢氏治疗急性腰扭伤。取患侧下廉穴，以与手太阴肺经相垂直方向进针0.8寸左右，大幅度捻针2~3次，留针20min。结果1次愈者39例，2次愈者6例，无效4例，好转1例。

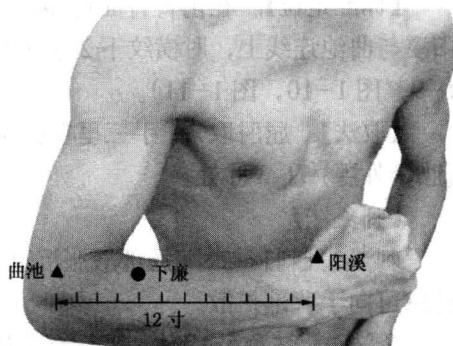


图1-6 下廉图

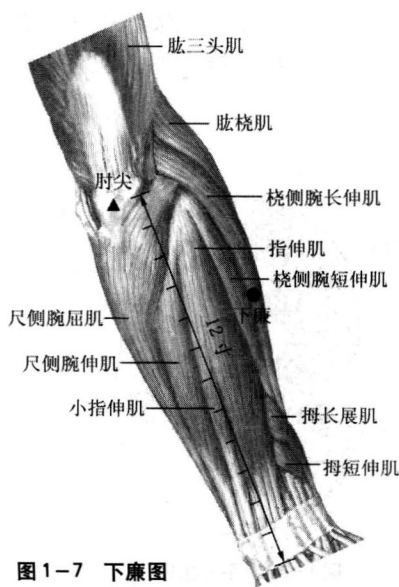


图1-7 下廉图

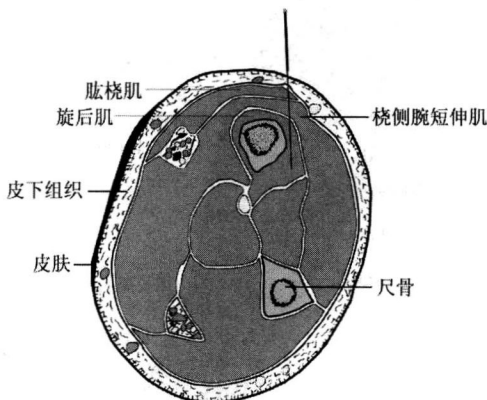


图1-8 下廉图

图解针灸治疗腰腿痛

手三里(Shǒusānlǐ)(LI10)

【标准定位】 在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸（图1-9，图1-10，图1-11）。

【取法】 屈肘取穴。手三里在肘端（肱骨外髁）下3寸处。

【刺灸法】

刺法：直刺1~2寸，局部酸胀沉重，针感可向手背部扩散。

灸法：艾炷灸5~7壮，艾条灸或温针灸10~20min。

【主治】

胃肠疾患：腹痛。

头面疾患：齿痛，失音，颊肿，舌痛，目赤痛，目不明。

本经脉所过部位的疾患：手臂肿痛，上肢不遂，手肘肩无力，腰痛，肘挛不伸，肩臂痛。

其他：弹拨手三里对消除针刺不当引起的不适感有效。

【临床应用】 急性腰扭伤。

1. 陈氏“动留针”治疗急性腰扭伤1 024例。取手三里穴，一侧腰扭伤时取对侧，双侧或腰脊正中扭伤者取双侧。快速进针后行泻法，使针感向前臂放散，留针5~10min，并令患者活动腰部，待疼痛缓解或停止后出针。腰部压痛、肿胀明显者，可在局部加拔火罐。以上病例

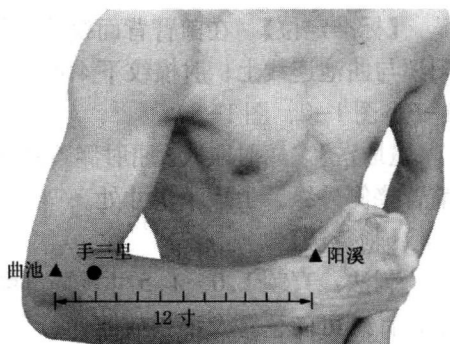


图1-9 手三里图



图1-10 手三里图

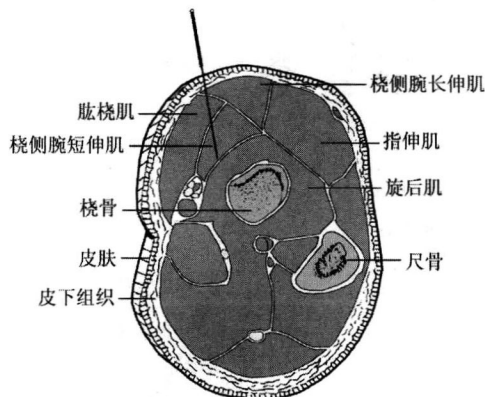


图1-11 手三里图

用本法治疗后 85.7% 的患者均有效。

2. 童氏取手三里治疗急性腰扭伤 92 例。侧腕屈肘取穴，以 1.5 寸毫针刺入皮肤 0.8~1.0 寸，行徐疾补泻之泻法，使针感向下传至腕及小指，向上传至肩至腰部，留针 20min，中间行针 3~5 次，体弱者用平补平泻法。起针后如尚有余痛可配合腰部取穴，按摩、拔火罐等，1/d。经本法治疗后，痊愈 77 例，显效 12 例，无效 3 例，总有效率 96.74%，大多 1~2 次治愈。

3. 邵氏以手三里治疗急性腰扭伤 67 例。针刺用提插捻转法，行针 3~5min，同时让患者活动腰部。留针 30~60min，留针期间行针 3~6min，并嘱患者不断活动腰部。起针后再不适，可局部拔火罐，1/d。痊愈 56 例，有效 9 例，无效 2 例，总有效率 97.01%。

【现代研究】

镇痛作用：针刺手三里可使皮肤痛阈升高。通过动物实验和临床研究，尾核在针刺镇痛中有一定的作用。电针家兔的“手三里”、“合谷”、“足三里”、“臂臑”，能在尾核中记录出诱发电位，反应中心在尾核头部背侧，刺激尾核和电针穴位，均可使痛阈升高，且在镇痛中有协同作用。另外，也有实验手三里的镇痛作用与下丘脑外侧区有关，用电解损毁该区，可使电针“臂臑”和“手三里”的针刺镇痛效应明显减轻。

曲池(Qūchí)(LI11)

【特异性】 五腧穴之一，本经合穴。

【标准定位】 屈肘，在肘横纹桡侧凹陷处(图1-12，图1-13，图1-14)。

【取法】 屈肘成直角，当肘弯横纹尽头处；屈肘，于尺泽与肱骨外上髁上连线的中点处取穴。

【刺灸法】

刺法：

- (1) 直刺 1.0~2.5 寸，局部酸胀或向上放散至肩部或向下放散至手指；
- (2) 深刺可透少海穴，局部酸胀或向上放散至肩部或向下放散至手指；
- (3) 治肘部疼痛时可用“合谷”刺或“齐刺”法或三棱针点刺放血；
- (4) 略向肘关节曲面斜刺，针感多达于手指。

灸法：艾炷灸 5~7 壮，艾条灸 5~20min。

每日按压曲池穴 1~2min，使酸胀感向下扩散，有预防高血压的作用。

【主治】

外感疾患：咽喉肿痛，咳嗽，气喘，热病。

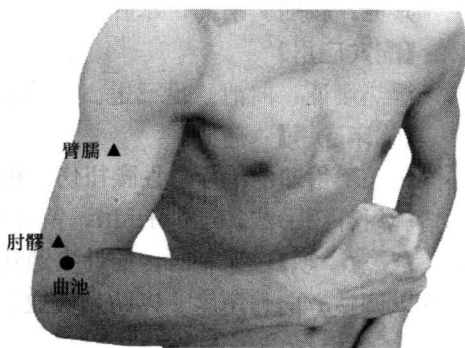


图 1-12 曲池图

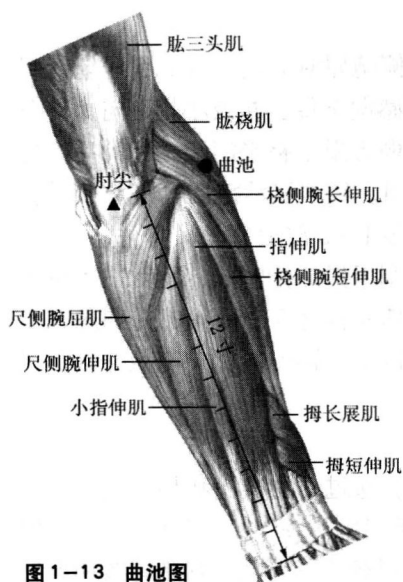


图 1-13 曲池图

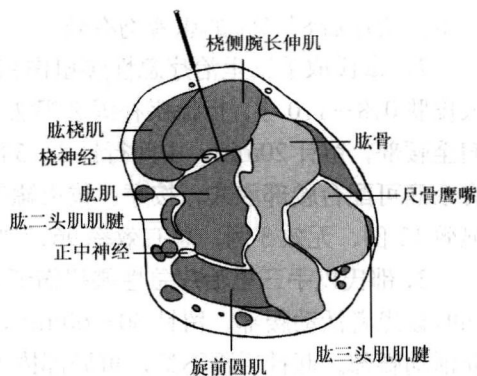


图 1-14 曲池图

胃肠疾患：腹痛，吐泻，痢疾，肠痛，便秘。

头面疾患：齿痛，目赤痛，目不明。

皮肤病：疮，疥，瘾疹，丹毒。

神志疾患：心中烦满，癫狂，善惊，头痛。

本经脉所过部位的疾患：手臂肿痛，上肢不遂，手肘肩无力，肩、臂疼痛。

其他：腰痛、消渴，水肿，月经不调，乳少。

【配穴应用】

湿热痿证：曲池、足三里、阴陵泉、三阴交、合谷、环跳。

【临床应用】 痛症。

施氏单用曲池治疗急性腰扭伤、膝痛、腹痛、急性咽炎等病症，均取双侧，酌情施用补泻手法，运针 1min，留针 15min，均在一至数次而愈。

【注意事项】 深刺时，如针尖遇到弹性阻力，并有搏动感，为肱动脉，应退针以调整方向和角度，以防刺破血管。

参考文献

- [1] 董自安. 合谷穴的临床应用. 上海针灸杂志, 1988, (3): 29
- [2] 陈勤生. 第二掌骨侧穴位群按摩治疗落枕 30 例. 中西医结合杂志, 1989, (6): 349
- [3] 卢奇. 针刺手下廉治疗急性腰扭伤 50 例. 河南中医, 1989, (5): 48
- [4] 陈朝明, 等. “动留针”治疗急性腰扭伤 1 024 例临床观察. 江苏中医杂志, 1985, (6): 30
- [5] 童登禄. 针刺手三里治疗急性腰扭伤. 针灸临床杂志, 1996, 12 (7、8): 102
- [6] 邵翠蛟. 针刺手三里治疗急性腰扭伤 67 例. 中国针灸, 1996, 16 (3): 20
- [7] 施勇前. 曲池穴的临床应用. 上海针灸杂志, 1990, (4): 20

第二节 足阳明胃经经穴

髀关(Bìguān)(ST31)

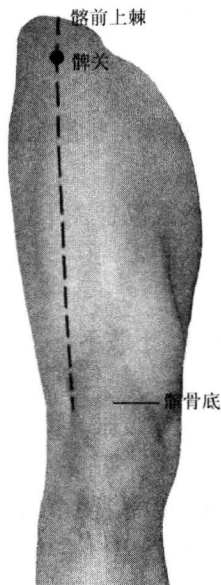


图 1-15 髀关图

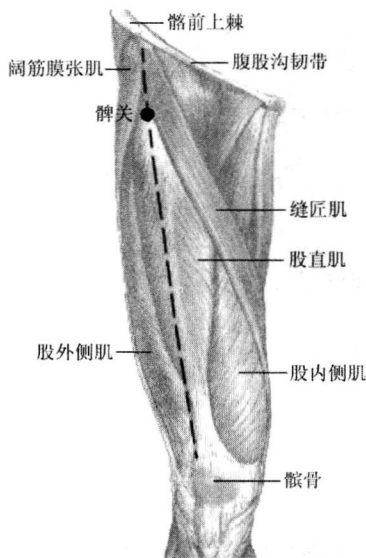


图 1-16 髀关图

【标准定位】 在大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，屈股时，平会阴，居缝匠肌外侧凹陷处（图 1-15，图 1-16，图 1-17）。

【取法】 仰卧，于髌前上棘至髌骨底外缘连线与臀横纹延伸线之交点处取穴。或将手掌第 1 横纹中点按于伏兔穴处，手掌平伸向前，当中指尖到处是穴。

【刺灸法】

刺法：

(1) 直刺 1.5~2.5 寸，局部酸胀，可向股外侧部扩散，以治股外侧皮神经炎；

(2) 斜刺 2.0~3.0 寸，针尖向上，使针感放散至整个髋部，以治髋部关节痛；

(3) 针尖向内，使股前部酸胀，并向膝关节处放散，以治下肢疾患；

(4) 对局部软组织损伤瘀肿较大者，可用“傍针刺”、“齐刺”和“扬刺”、“挑针刺”等法。

灸法：艾炷灸 5~10 壮，艾条灸或温针灸 10~20min。

【主治】 腰膝疼痛，下肢酸软麻木，足麻不仁，筋急不能屈伸等。

【配穴应用】 腰痛：髀关、肾俞、命门、腰阳关、委中。

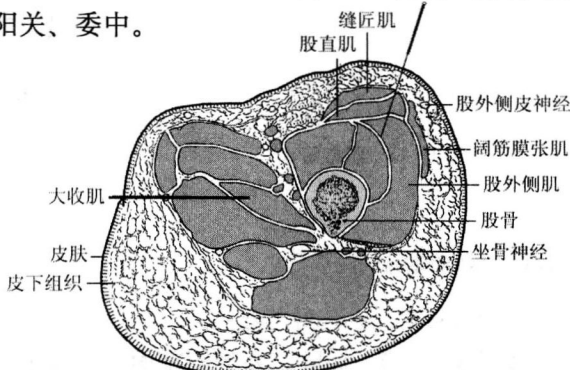


图 1-17 髀关图