

全圖解系列 丛书之
Quan Tu Jie Xi Lie

中国中医科学院教授、中央保健会诊专家
中国针灸学会经筋诊疗专业委员会副主任委员
中国针灸学会针灸灸法分会副主任委员

吴中朝
王彤

中国中医科学院针灸研究所
中国中医科学院针灸医院医师

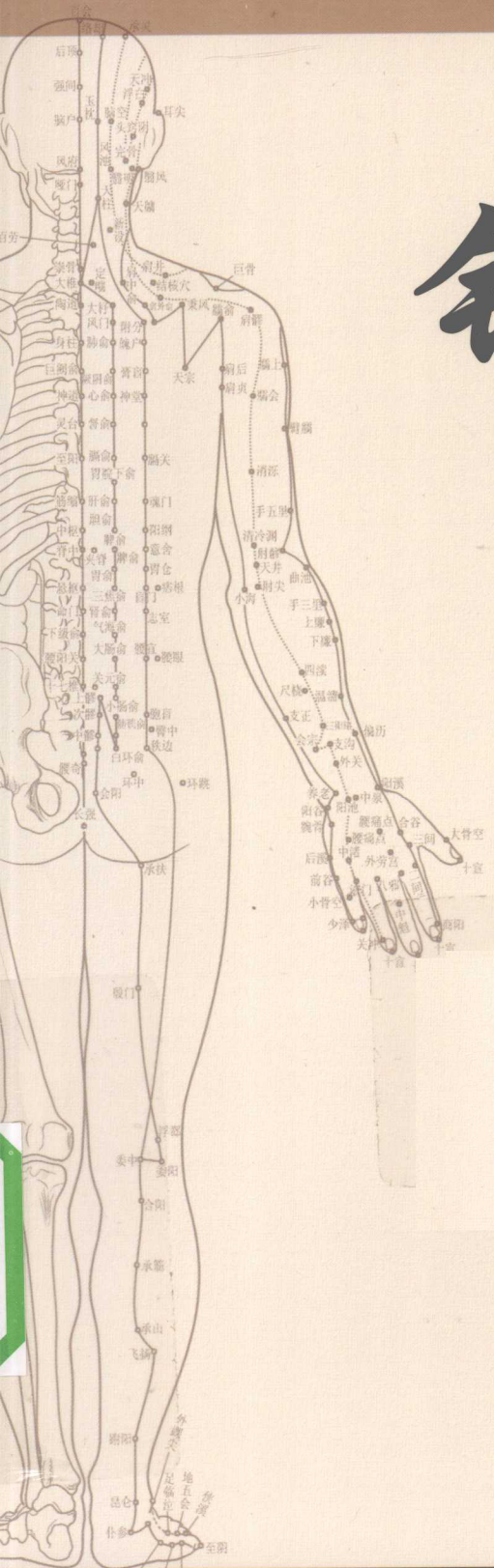
倾力打造

针灸治痛 完全图解

120个治痛要穴 8种有效针灸手法 70种临床常见痛症
揭秘最有效的针灸治痛套路和方法

主 编

吴中朝
王彤



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



全圖解系列 001

吴中朝 王 彤 / 编著

针灸治痛

完全图解

主 编 中国中医科学院针灸研究所
吴中朝 王 彤



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸治痛完全图解 / 吴中朝, 王彤主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5091-3755-0

I. ①针… II. ①吴… ②王… III. ①疼痛—针灸疗法—图解 IV. ①R246.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 076852 号

针灸治痛

完全图解

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 尹旭辉 责任审读: 吴然

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 - 8152

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11.25 字数: 277千字

版、印次: 2010年5月第1版第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 39.80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

本书汇集了古代文献中有关针灸治痛的经验，并结合笔者 30 余年的临床实践编写而成。书中详尽系统地介绍了常见痛证理论知识与针灸，具体内容包括：疼痛理论的沿革，疼痛的病因、病机、症状的辨证及针灸治疗。内容全面、充实、权威，图文并茂，是临床针灸医师、痛证治疗与研究人员、广大中医爱好者参考阅读的上佳读本。



前言

疼痛是人们经常、普遍遇到的疾苦，几乎每个人在一生中都曾或将要受到疼痛疾病的困扰。然而，由于疼痛病因的复杂性、痛状的多变性、痛证的顽固性、病程的长期性、疗效的不确定性等，使得疼痛至今仍有许多未解之谜。患者面对痛苦一筹莫展，医生面对许多疼痛病也苦无良策。在医院也往往是“小痛哪科都能看，大痛哪科都看不好”“痛不欲生却求治无门”。因此，疼痛成为人类健康的一种威胁和挑战，也是当代医学研究的重要课题之一。

在中医理论指导下，我们经过长期的临床实践，将中医辨证与西医辨病相结合，应用传统的针灸学方法，对多种痛证进行治疗，取得了很好的疗效。本书就是我们运用针灸治疗疼痛临床经验的总结。

本书编写有以下特点：① 体例编排采用图文并茂、以图配文，以图解文，图像拍摄的编排方法，直观形象，简洁明了，易学易用；② 病种优选临床最常见的，且可治、易治的 70 多种疼痛性疾病，以大体部位为纲，以痛状或病名为目，以相似或相近病痛为类进行编排，使读者对有关疾病易查、易辨、易诊；③ 治痛用穴突出有效、安全、少而精的原则，将临床有效穴以治痛穴组的形式配合，使得用穴虽少，但效力专达；④ 操作方法应用实景图示法表达相关针灸手法，并概括针灸要点及注意事项，使操作一目了然，便于习用；⑤ 在以针灸治痛为主的同时，摘录其他中医传统治痛验法予以简要集粹，以“他山之石”冠名，使本书的实用性更强。

本书由长期在临床一线工作的吴中朝、王彤医师主编，青年临床医师陈仲杰、焦珏、胡静、王丽娜、周劲草、赵晓光、周宇等参加编写，凝聚了集体的智慧。愿我们的倾心、倾情、倾力的努力，能为针灸治痛贡献微薄之力！

中国中医科学院教授、主任医师、博士研究生导师
中央保健会诊专家

吴中朝

目 录

总论 针灸治痛技术、技法

一、针灸治痛的手法	1
(一) 进针法	1
1. 单手进针	1
2. 双手进针	1
3. 管针进针	2
(二) 针刺的角度和深度	2
1. 角度	2
2. 深度	3
(三) 行针手法	3
1. 基本手法	3
2. 辅助手法	4
(四) 补泻手法	7
1. 捻转补泻	7
2. 提插补泻	7
3. 平补平泻	7
(五) 留针法与出针法	7
1. 留针	7
2. 出针	7
二、治痛针具的挑选	8
1. 毫针的构造及规格	8
2. 毫针的选择	9
三、治痛刺法的练习	9
四、针灸治痛常用体位	9

五、气与针灸治痛	11
1. 得气	11
2. 候气	11
3. 催气	11
4. 守气	11
六、针灸治痛注意事项	11
1. 应该明确病因	11
2. 找准病位	11
3. 多种疗法的配合使用	11
七、针灸治痛意外的预防及处理	11
1. 晕针的预防和处理	11
2. 治疗过程中的反复现象	11

各论 针灸治痛效穴、效法

一、头部疼痛	12
1. 感冒头痛	12
2. 偏头痛	14
3. 紧张性头痛	16
4. 高血压头痛	18
5. 虚劳头痛	20
6. 枕神经痛	22
7. 三叉神经痛（面痛）	24
二、五官疼痛	26
8. 耳痛	26
9. 眼痛（青光眼）	28
10. 目赤肿痛	30
11. 咽喉肿痛	32
12. 牙痛	34
13. 舌痛	36
14. 口舌生疮痛	38
三、颈肩部疼痛	40

15. 落枕痛	40
16. 颈椎病痛	42
17. 三角肌痛	44
18. 冈上肌痛	46
19. 肱二头肌肌腱炎痛	48
20. 肩周炎痛	50
21. 颈肩筋膜炎痛	52
四、躯干部疼痛	54
22. 胸痛	54
胸膜炎痛	54
胸大肌擦伤痛	56
乳腺炎痛	58
23. 乳腺经期痛	60
24. 胸肋软骨炎痛	62
25. 慢性胸前区痛	64
26. 胁痛	66
肋间神经痛	66
胁肋岔气痛	68
带状疱疹后遗神经痛	70
肝胆病胁痛	72
27. 胃痛	74
急性胃痛（胃痉挛、急性胃炎）	74
慢性胃痛（胃、十二指肠溃疡、慢性胃炎）	76
28. 背痛	78
29. 腹痛	80
急性肠炎痛	80
慢性肠炎痛	82
30. 慢性阑尾炎痛	84
31. 慢性结肠炎痛	86
32. 肠功能紊乱痛	88
33. 经期腹痛	90
34. 痔疮痛	92
35. 腰痛	94
急性腰痛（急性腰扭伤）	94
慢性腰痛（慢性腰肌劳损）	96
36. 腰椎间盘突出痛	98
37. 第3腰椎横突综合征痛	100
38. 骶髂关节炎痛	102

39. 腰背肌筋膜炎痛	104
40. 强直性脊柱炎痛	106
41. 增生性脊柱炎痛	108
42. 脊椎压缩性骨折痛	110
43. 臀上皮神经炎痛	111
五、四肢部疼痛	112
44. 网球肘痛	112
45. 腕管综合征痛	114
46. 狭窄性腱鞘炎痛	116
47. 桡骨茎突腱鞘炎痛	118
48. 髋关节滑膜炎痛	120
49. 股骨头缺血痛	122
50. 梨状肌综合征痛	124
51. 股外侧皮神经痛	126
52. 膝关节骨性关节炎痛	128
53. 膝关节滑膜炎痛	130
54. 膝关节扭伤痛 (半月板, 韧带损伤)	132
55. 膝关节周围疼痛	134
56. 腓肠肌痉挛痛	136
57. 距小腿 (踝) 关节扭伤痛	138
58. 跟腱炎痛	140
59. 跟骨痛	142
六、其他疼痛	144
60. 风湿痛	144
61. 类风湿性痛	146
62. 痛风	148
63. 周身肌肉痛 (多发性风湿肌炎)	150
64. 疲劳性痛	152
65. 术后粘连痛	154
66. 妇女产后痛、周身痛	156
67. 脉管炎痛	158
68. 慢性肿瘤痛	160
69. 糖尿病性末梢神经炎痛	162
70. 雷诺综合征痛	164
附录 A 常用针灸治痛腧穴表	166

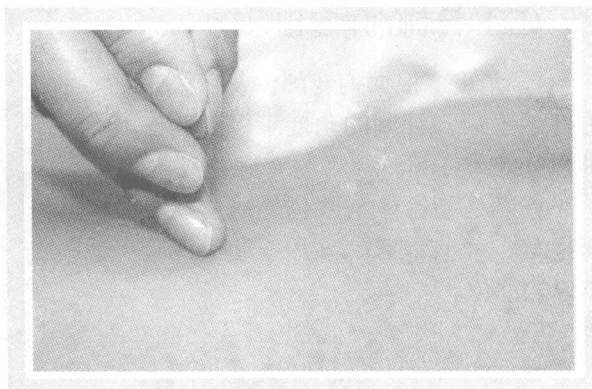
总论

针灸治痛技术、技法

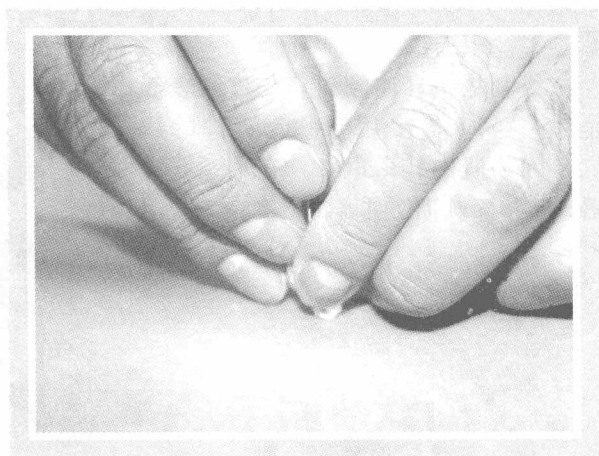
一、针灸治痛的手法

(一) 进针法

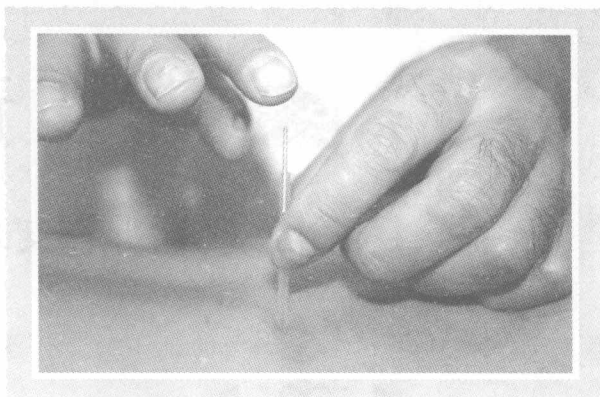
1. **单手进针** 单手进针是指只使用刺手(即持针之手)进针。具体操作方法为:右手拇、示二指夹住针柄,中指抵住针身,使针体垂直地抵住穴位处皮肤,通过腕的旋转,快速地将针刺入皮肤。将针刺入一定深度后,适当调整针尖方向,直至患者感觉有酸、麻、重、胀感为度。整个进针过程强调一个“快”字。



2. **双手进针** 双手进针通常是指两手并用,右手称为刺手,左手称为押手,进针过程需要双手配合。具体操作方法为:右手拇、示二指夹住针柄,中指抵住针身,使针体保持垂直,用消毒好的左手指甲或示指指甲缘用力压住穴位处的皮肤,右手持针,沿着左手指甲快速将针刺入穴位。还可以用左手拇、示两指夹持消毒干棉球,裹住针尖,直对腧穴,当押手拇、示两指下按时,刺手顺势将针刺入一定深度。整个过程需要一押一刺,强调两手的紧密配合。



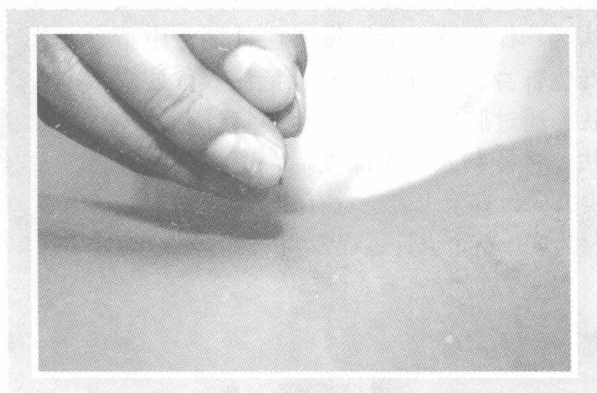
3. 管针进针 管针进针通常也需要两个手的配合，左手示指和拇指夹持套管，使套管一端轻触皮肤，右手持针将针沿套管另一端插入套管内，左手拇、示指用力轻压套管，使套管与皮肤紧密接触，右手快速将针弹入皮肤，同时左手顺势将套管退出，调节针尖方向，使之得气。整个操作过程需要注意三点：① 左右手的配合；② 针灸针必须比套管长一段距离，以方便操作；③ 套管退出时确保不要将针带出皮肤。



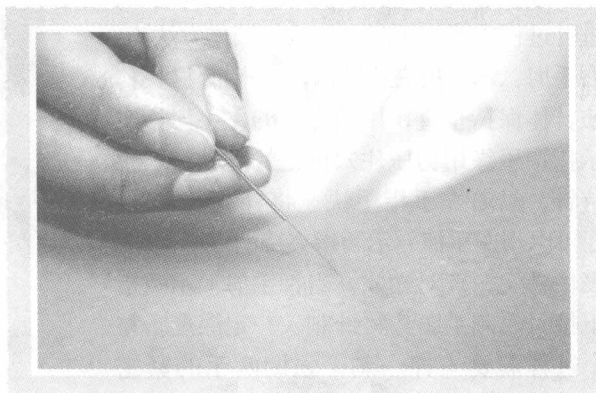
(二) 针刺的角度和深度

1. 角度 根据病变部位及所要求的针感不同，针刺的角度可以分为三种，分别为直刺、斜刺和平刺。

直刺是指针体与穴位处的皮肤表面呈 90° 垂直刺入，多用于肌肉比较丰厚的部位。

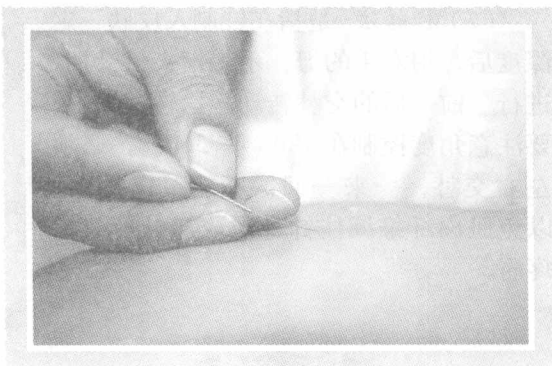


斜刺是指针体倾斜，与皮肤表面呈 45° 刺入，多用于胸、背部的腧穴，因为肌肉较薄弱或深部有重要脏器，防止深刺损伤脏器。





平刺又称沿皮刺，是指针体与皮肤表面呈 15° 刺入。多用于头面部等皮肉比较薄弱的部位。有时也用于透穴刺法。

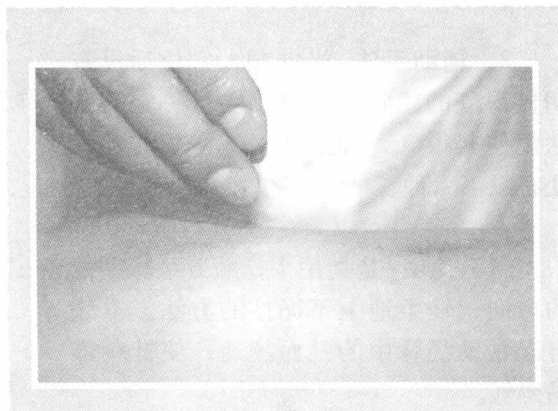


2. 深度 针刺深度是指针刺入皮肤的深度，要根据病变的部位及病邪的深浅决定。一般情况下病变部位肌肉比较薄弱或病邪比较轻浅，应使用浅刺；若病变部位的肌肉比较丰厚或病邪位置比较深，则应使用深刺。总的来说，深刺和浅刺都是一个相对的概念，取决于患者的体质类型、胖瘦程度和病邪的深浅，该深则深，该浅则浅。一般以既有针感又不伤及重要脏器为原则。

（三）行针手法

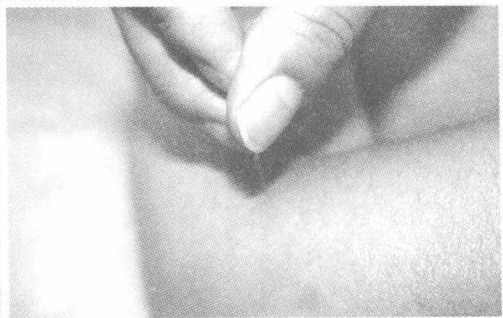
1. 基本手法 行针的基本手法是一切针刺手法的基础，常用的有提插和捻转两种。

（1）提插法 是指当针尖刺入皮肤一定深度后，运用指力使针身在腧穴上进行上提下插，促使得气的一种手法。提插过程中，务必使针体保持直立，上提下插的速度不宜过快，幅度不宜过大，否则容易造成局部疼痛感或遗留后遗症。



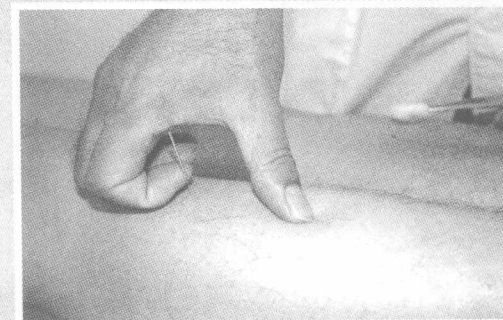
针灸治痛完全图解

(2) 捻转法 是指在针刺入皮肤一定深度后，用右手的拇、示二指夹住针柄，进行一前一后的交替转动。捻转过程中，要注意角度控制在 $180^{\circ} \sim 360^{\circ}$ ，必须左右交替，一来一回，不能单向捻转，以免肌肉纤维缠住针身造成滞针，引起疼痛。



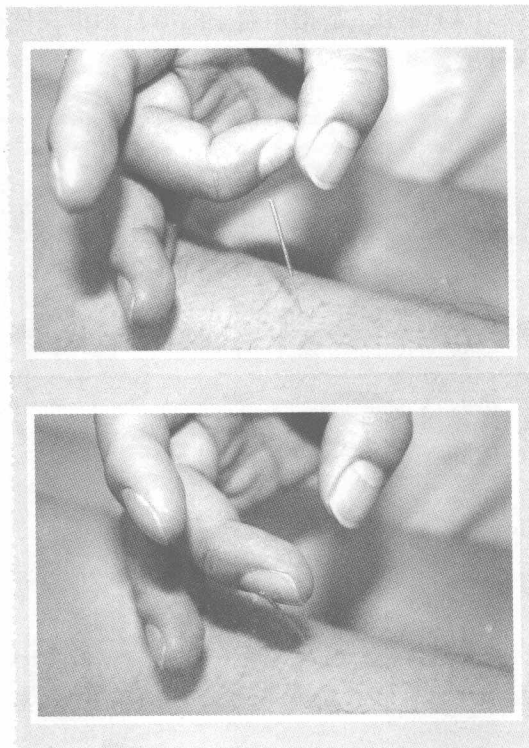
2. 辅助手法 当针刺入穴位后没有明显得气的感觉时，可以实行一定的手法促使其得气，称为催气。常用的催气法有以下六种。

(1) 循法 是指用手指顺着经脉循行的方向，轻柔地上下循按的方法。本法可以帮助经脉中的气血流通，使针刺容易得气。

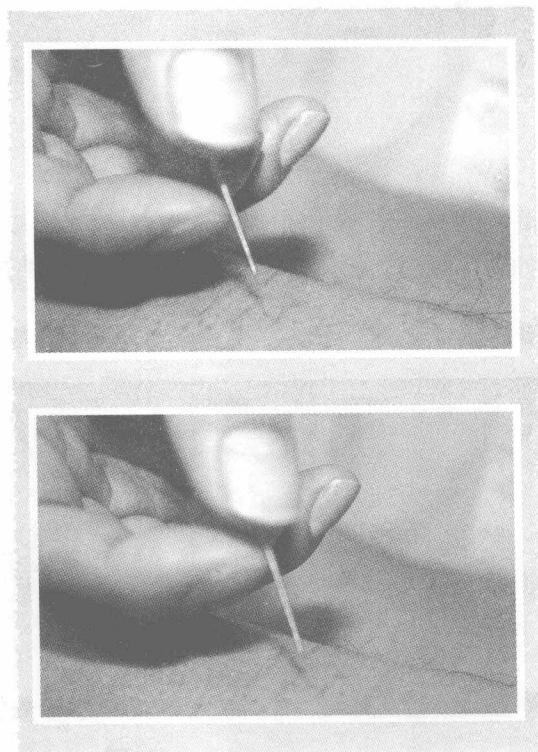




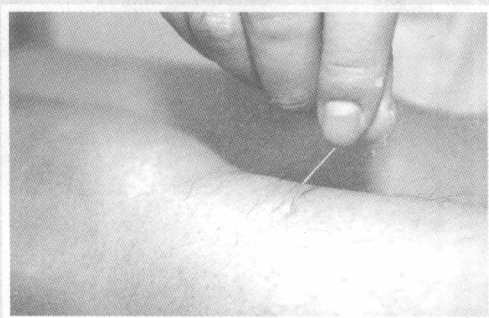
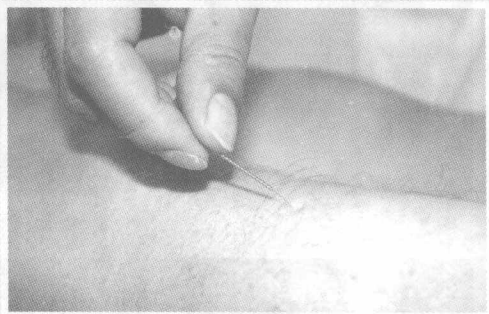
(2) 弹法 是指用手指轻弹针尾，使针身微微颤动，以加速得气或加强针感的一种方法。弹法具有催气作用，常用于气虚不足、得气较慢等。



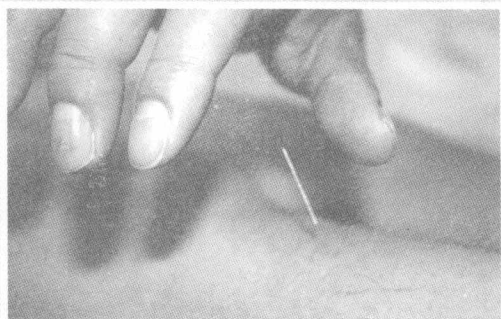
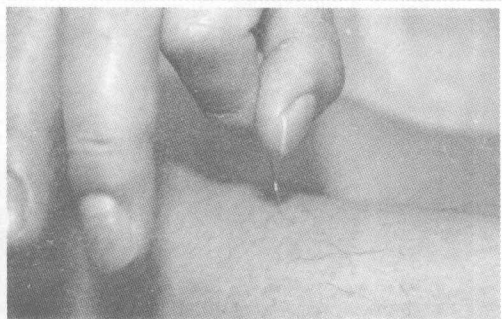
(3) 刮法 是指用右手的拇指抵住针柄顶端，用示指或中指指甲由下向上地轻轻刮动针柄，可以加速得气或加强针感。



(4) 摇法 是指用右手的拇、示指夹住针柄，沿着一定方向摇动针柄的方法，也可以加强针感。

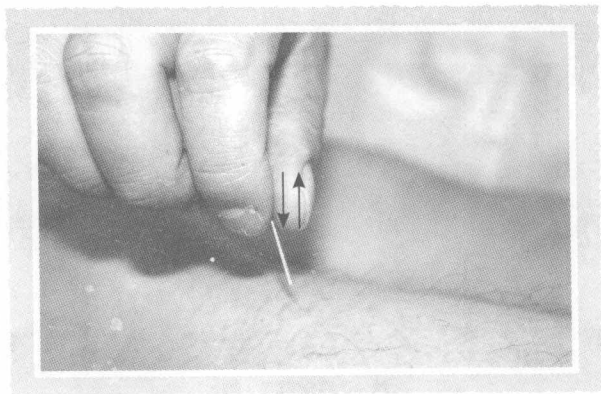


(5) 飞法 是指用拇、示指握住针柄，小幅度地连续捻转 3 次，然后拇、示指立即张开，如鸟儿展翅之状，如此重复，即可使针感增强。





(6) 颤法 是指用右手夹持针柄，进行小幅度高频率的提插捻转的同时，结合轻轻的颤动。此法可增强针感，加速得气。



(四) 补泻手法

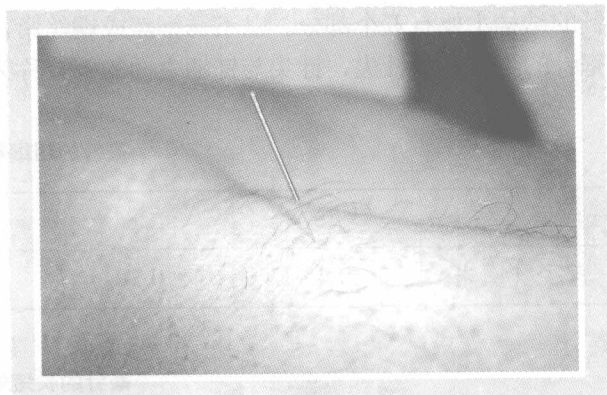
1. 捻转补泻 捻转补泻是以捻转幅度的大小和速度的快慢来区别补泻的。一般是以拇指和示指夹持针柄，拇指向前捻转时用力重而快，回转时较慢称为捻转补法；反之，示指向前捻转时用力较重而快，回转时较慢称为捻转泻法。

2. 提插补泻 是以提插时用力轻重和速度快慢来区别补泻的。此法是指当针刺入一定深度得气后，提时用力较轻，速度较慢，插时用力较重，速度较快，称为提插补法；反之，提时用力较重，速度较快，插时用力较轻，速度较慢称为提插泻法。

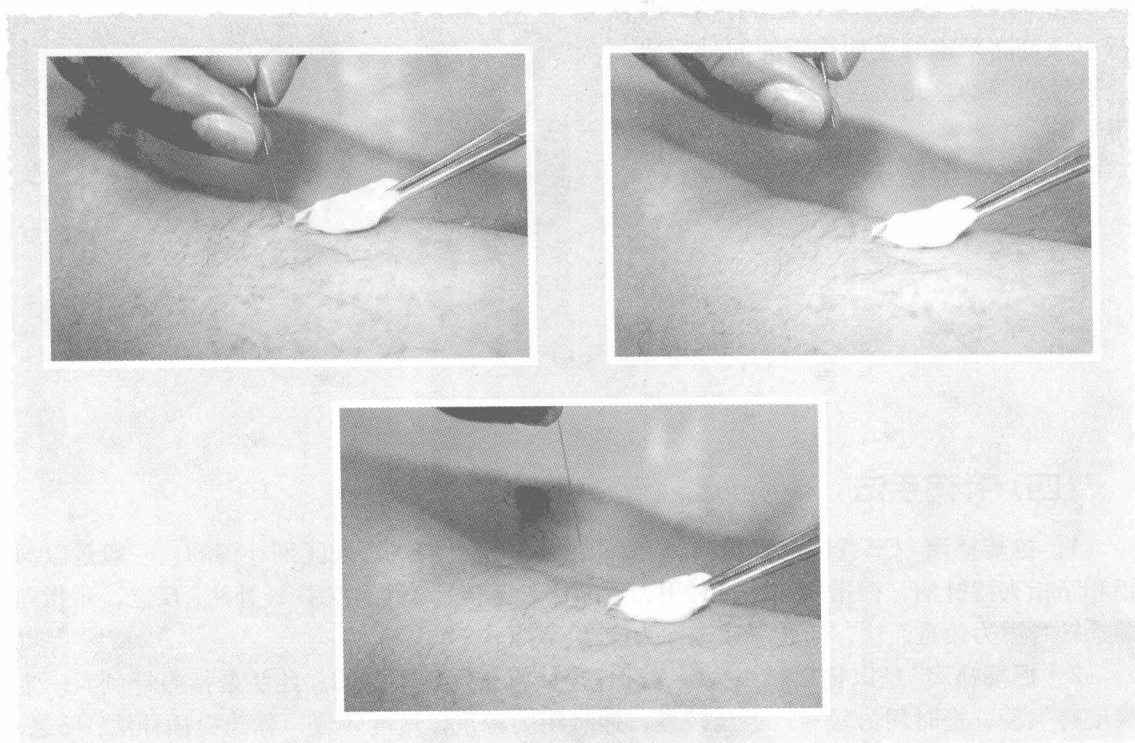
3. 平补平泻 在临床上，对于虚实不明显的病症，或是对于一些穴位，只要求得气，不要求有明显的补泻，即当针刺入一定深度得气后，施行力量均匀而速度和缓的提插和捻转，使针感比较柔和。此种方法称为平补平泻。

(五) 留针法与出针法

1. 留针 是指在针刺入穴位得气后，不立即出针，而是使针在腧穴上停留一定时间，以使针刺对经气的调整时间延长的一种方法。一般针刺得气后留针 15 ~ 20 分钟。对于疼痛时间较长或疼痛部位较深的病人，还可以采用久留针的方法。



2. 出针 出针时先以左手拇、示两指按住针孔周围的皮肤，右手轻柔地边适度捻转边将针提至皮下，然后迅速将针起出并按揉针孔。



二、治痛针具的挑选

1. 毫针的构造及规格 毫针的材料有金、银和合金三种。以合金材料的毫针为例，毫针的结构主要有五个部分。以不锈钢丝或铜丝紧密缠绕的一端为针柄，针柄的顶端称为针尾，毫针的尖端称为针尖，针尖与针柄之间的部分称为针身，针柄与针身连接处称为针根。

毫针的粗细规格

号 数	26	28	30	32	34
直径（厘米）	0.45	0.38	0.32	0.26	0.22

毫针的长短规格

寸	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
毫 米	15	25	40	50	65	75	90	100	115	125