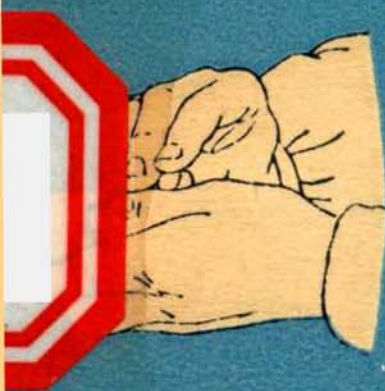


# 腕踝针临床应用



浙江省嘉兴地区医药卫生科技情报站

# 目 录

- 一、腕踝针的由来和特点…………… (1)
- 二、腕踝针疗法的三个步骤…………… (4)
- 三、腕踝针的疗效表现与疗程…………… (26)
- 四、腕踝针的临床应用…………… (28)
  - (一)腕踝针临床应用初步观察… (28)
  - (二)推广使用腕踝针的体会…… (34)
  - (三)典型病例选载…………… (43)

## 一、腕踝针的由来和特点

### 一、什么叫腕踝针？

按照病症表现在身体的不同部位，从腕部和踝部取相应的点进行皮下针刺，这种疗法叫做“腕踝针”。

### （二）腕踝针是怎么来的？

腕踝针疗法是在无产阶级文化大革命蓬勃兴起的一九六六年开始探索的。我们在进行电刺激疗法时，根据经络学说在腕部和踝部各有三条阴经和阳经的理论，将电极放在腕踝部的某些穴位上（如内关、外关、三阴交、悬钟等）治疗官能性麻木、肢体瘫痪及腰腿痛等病症，取得了一定的疗效。在治疗中，当移动电极时，发现腕踝部一定的点，同身体一定的部位有联系的。例如刺激腕部或踝部的某个特定部位，对身体某一局部病



痛有效，而对另一局部病痛则无效。拿“头痛”来说，当刺激腕部的前内侧缘时，前额疼痛消失，而颞部的疼痛仍然存在；若在内关穴部位再作刺激时，颞部疼痛就会消失。这样，通过不断探索，在腕踝部各定六个点，并将身体大致划分成六个相应的区，以此作为治疗的基础，但考虑到电刺激疗法需要一定的设备和条件，同时病人接受治疗时又有一定的痛苦，于是在一九七二年，将电刺激改用针刺。以后在实践中不断总结，逐步提高，针刺方法由最初的直刺、斜刺到最后改为皮下平刺，获得了比较满意的效果。这就是腕踝针简要的由来。

### （三）腕踝针有那些特点？

一是简单方便：它的进针点少，操作方法简单，好记，好掌握，不论是不是医务人员都能学会，甚至病人也可以给自己扎针。这种疗法方便病人，不需要脱衣服。它不受

时间、地点和环境的限制，在田头、车间、靶场都可以作治疗。

二是安全无痛：因为在腕踝部皮下针刺，这里没有重要器官，也不会损伤大的血管和神经，同时没有酸、麻、胀、痛等感觉，病人愿意接受治疗。

三是疗效较好：腕踝针对头痛、牙痛、神经痛、腰腿痛、痛经等以痛为主的病症疗效比较显著；对鼻塞、流口水、遗尿、白带多、皮肤搔痒症等疗效也比较好；对高血压、中风偏瘫、感觉麻木、哮喘、失眠以及某些精神病等也有一定的疗效。据我院门诊468例统计，有效率占89%；据宝山顾村教学点1730例统计，有效率占88%。

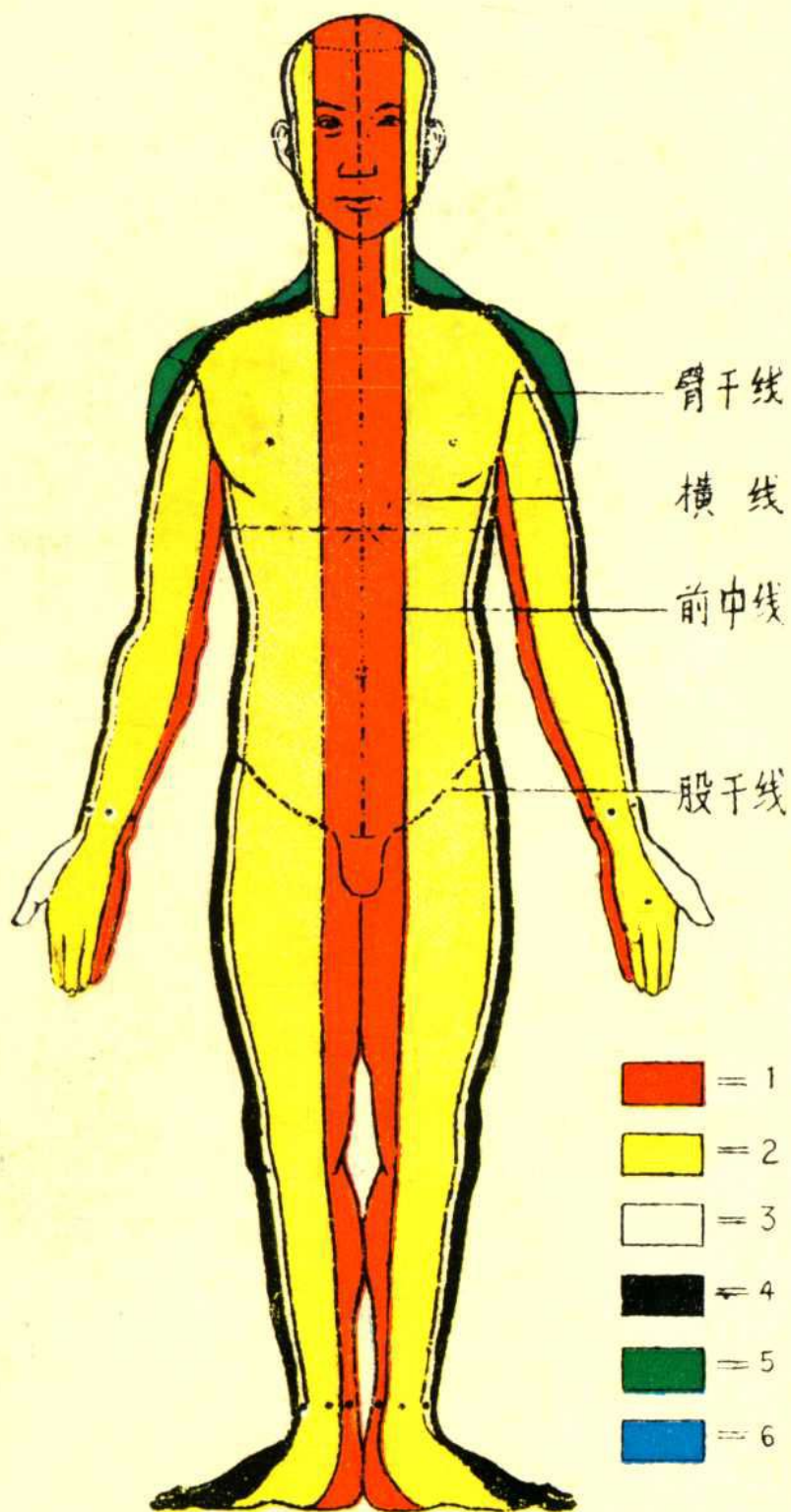
当然，腕踝针决不是什么“神针”，也不是“百病皆治”的。有的效果好，有的效果就不好，有的效果还不稳定。但是对一些常见病证有一定疗效，这是在实践中证明了的。

## 二、腕踝针疗法的三个步骤

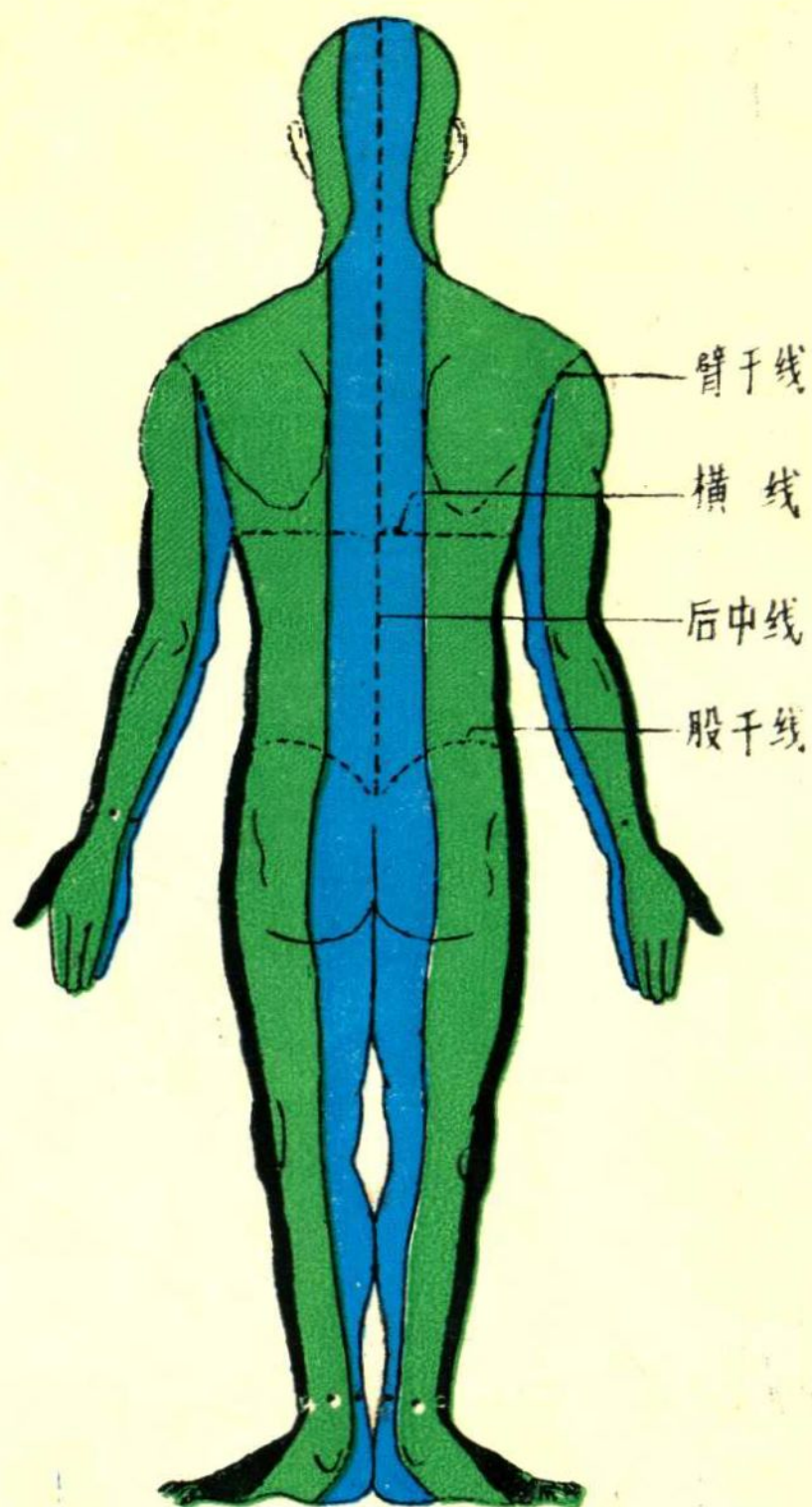
腕踝针疗法可概括为查区、选点和针法三个主要步骤。“查区”，就是首先要查明病症的所在部位；“选点”，就是根据病症部位，有针对性地在腕部或踝部选取进针点；“针法”，就是针刺的方法，要求皮下进针，要表浅，要松，没有酸、麻、胀、痛等感觉。

**(一) 查区** 查区的意义在于为选点提供依据。绝大部分的常见病症，在身体上能够确定表现部位，譬如头痛、胸痛、腹痛、腰腿痛等。通过长期观察，并考虑应用简便，我们将身体划分成若干纵行条状的区域，分区情形大致如下（见图1—3）：

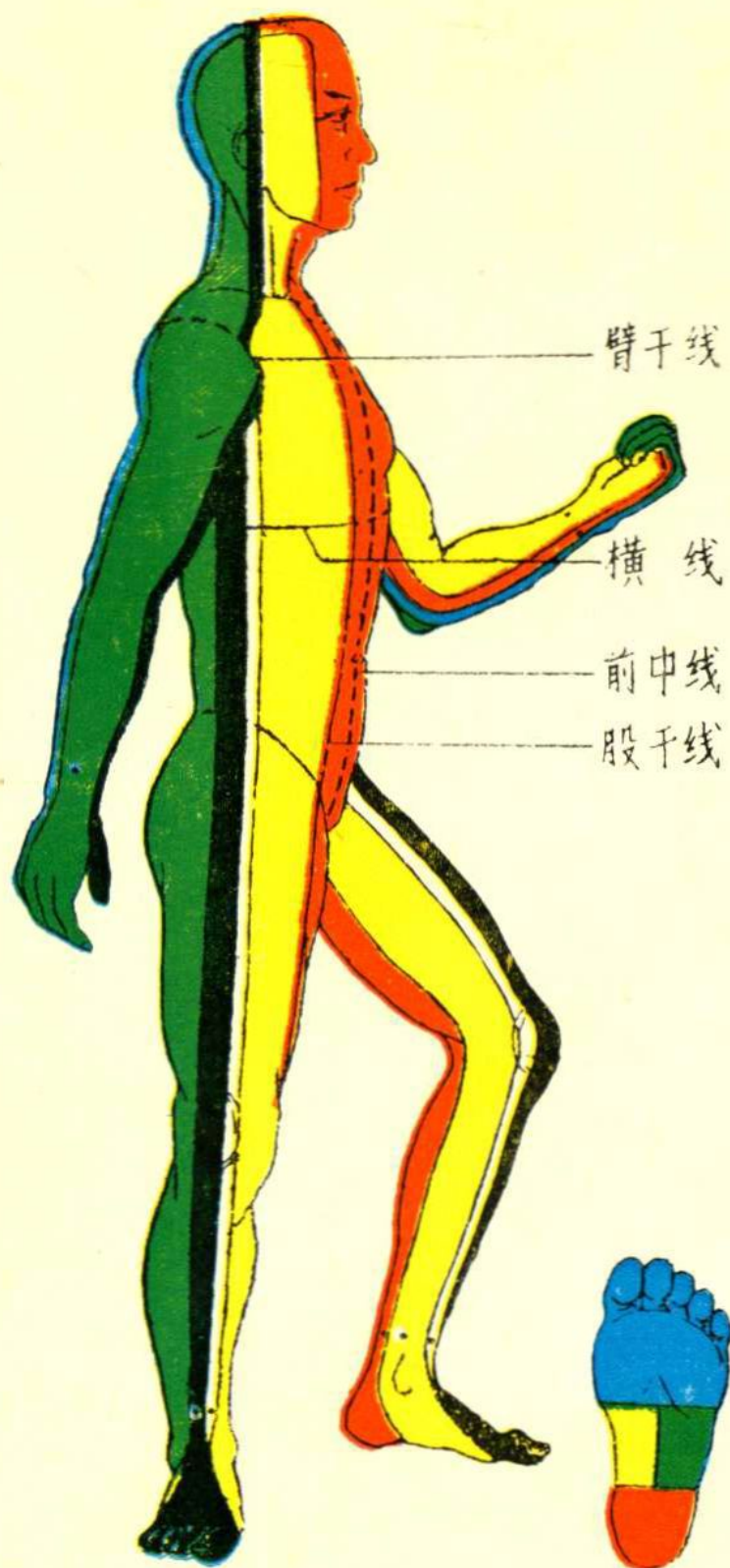
头、颈、躯干方面：以前、后中线为界，将身体两侧由前向后各分为六个纵区。













1区——沿前中线两侧的区域。包括额部、眼、鼻、舌、咽喉、气管、食管、心脏以及上、中、下腹部和会阴部，如常见的前额部头痛、结膜炎、鼻塞、流口水、咽喉痛、气管炎、胃痛、痛经、遗尿、白带多等属于1区的病症。

2区——身体前面的两旁。包括颞部、颊部、后牙、颌下部、乳部、肺以及侧腹部等。如后牙痛、哮喘、肝区痛等都属于2区内的病症。

3区——身体前面的外缘，范围狭窄。头面部，沿耳郭前缘的垂直线；胸腹部，沿腋窝前缘下的垂直线。此区出现症状较少。

4区——身体前后面交界。包括头顶、耳以及从腋窝顶垂直向下的区域。如头顶痛、耳鸣、耳聋以及腋窝以下的胸、腹痛都属于4区内的病症。

5区——身体后面的两旁，与前面的2



区相对。包括头、颈的后外侧部、肩胛区等。如落枕、肩痛等属于5区内的病症。

6区——沿后中线两侧的区域，与前面的1区相对。包括后头部、枕项部、脊柱棘突与椎旁、骶尾部、肛门等。如后头痛、项痛、急性腰扭伤、腰肌劳损等都属于6区内的病症。

四肢方面：当两上肢和两下肢处于内侧面向前，两侧互相靠拢的位置时，靠拢处前面的一条缝相当于前中线，后面的一条缝相当于后中线，划区与躯干相仿。

**(二) 选点** 查明了病症在身体的那个区，就可在腕部或踝部选取同名的进针点。因此，必须熟悉各进针点的位置。

**腕部进针点：**大致取在腕横纹上二横指一圈处。各点记作：上1、上2、上3、上4、上5、上6（各点位置与邻近的解剖关系见图4、5）。

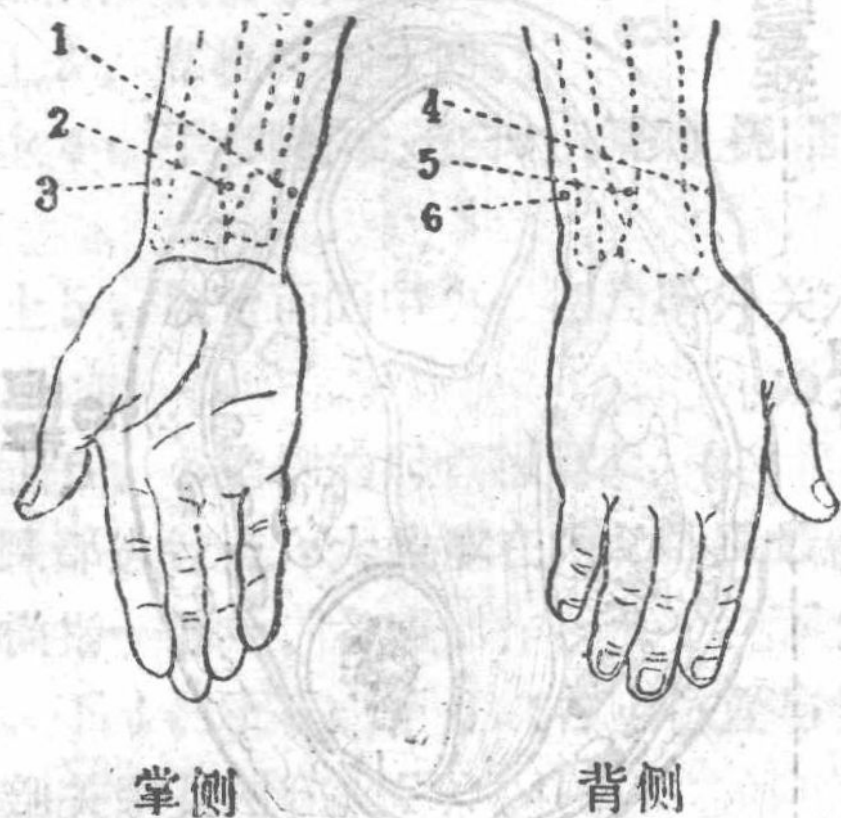


图 4 腕部进针点位置

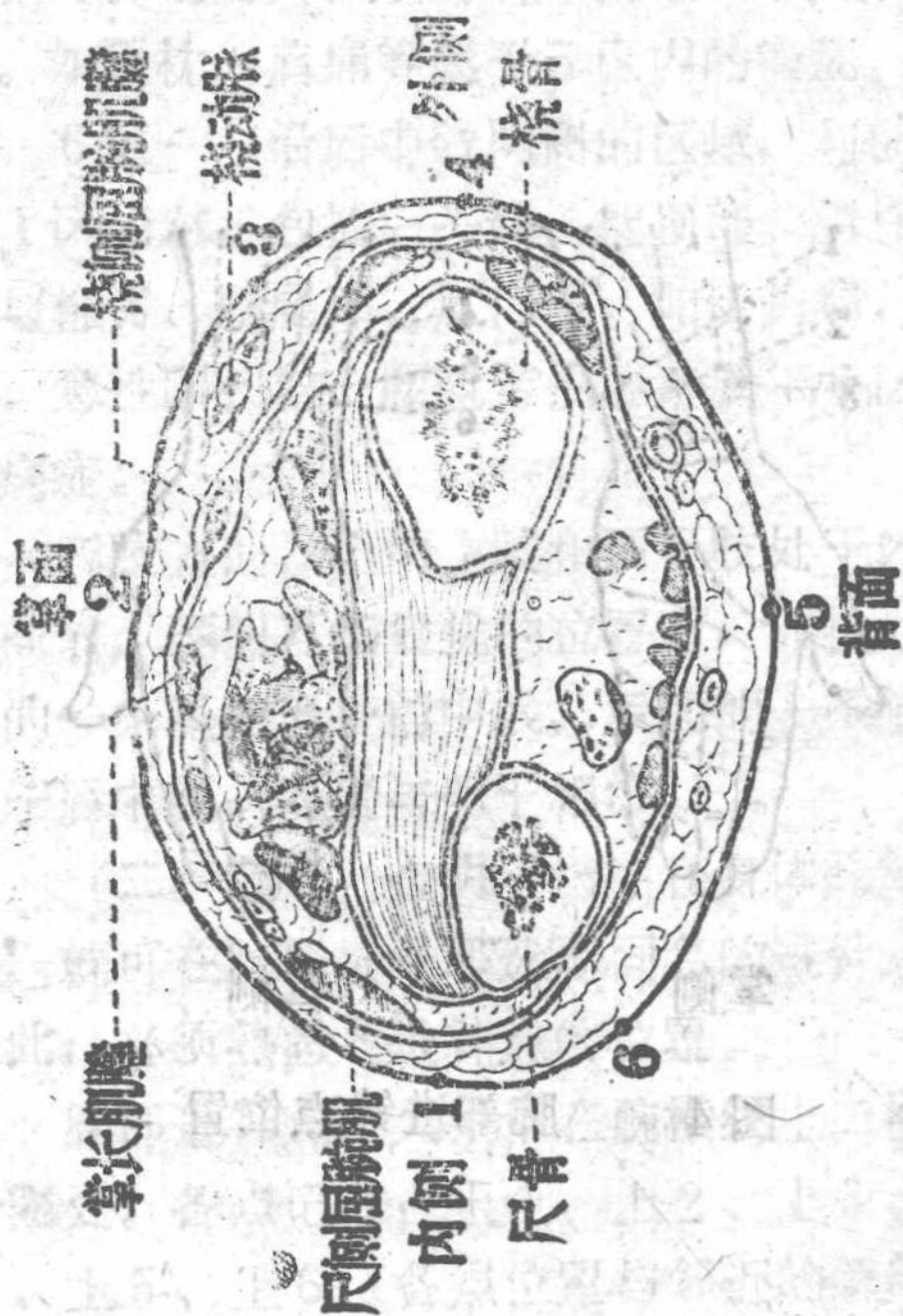


图5 右侧腕部横断面，示腕部进针点与解剖关系

上1：在小指侧的尺骨缘前，用拇指端  
按压时的最凹陷处。

上2：在腕掌面的中央，二条最明显的  
肌腱之间，相当于内关穴部位。

上3：靠桡动脉外侧。

上4：手心向内，在拇指侧的桡骨缘  
上。

上5：腕背面的中央，相当于外关穴部  
位。

上6：小指侧的尺骨缘背。

踝部进针点：大致取在内、外踝最高点  
上三横指一圈处。各点记作：下1、下2、  
下3、下4、下5、下6（各点位置与邻近  
的解剖关系见图6、7）。

下1：靠跟腱内缘。

下2：内侧面中央，靠胫骨后缘。

下3：胫骨前缘向内1厘米。

下4：胫骨前缘与腓骨前缘的中点。



下5：外侧面中央，靠腓骨后缘。

下6：靠跟腱外缘。

腕踝部的六个进针点中，1和6、2和5相对，4在内外两面的交界，3很少用。

按照身体六个分区和腕踝部六个进针点一致的原则，应用时可按以下要领来选取进针点：

对能定位的一类病症，进针点取在病症所在区的同一侧；将横膈作横线，横线以上的病症针腕部，以下的病症针踝部；前中线上的病症针两侧上1或下1，后中线上的病症针两侧上6或下6；几种症状同时存在时，如其中有痛，可首先根据痛所在的区选取进针点；对运动方面的病症，如瘫痪、震颤、舞蹈症等，上肢的可针上5、下肢的可针下4。对不能定位的一类症状，如失眠、盗汗、全身搔痒症等，均可取两侧上1。

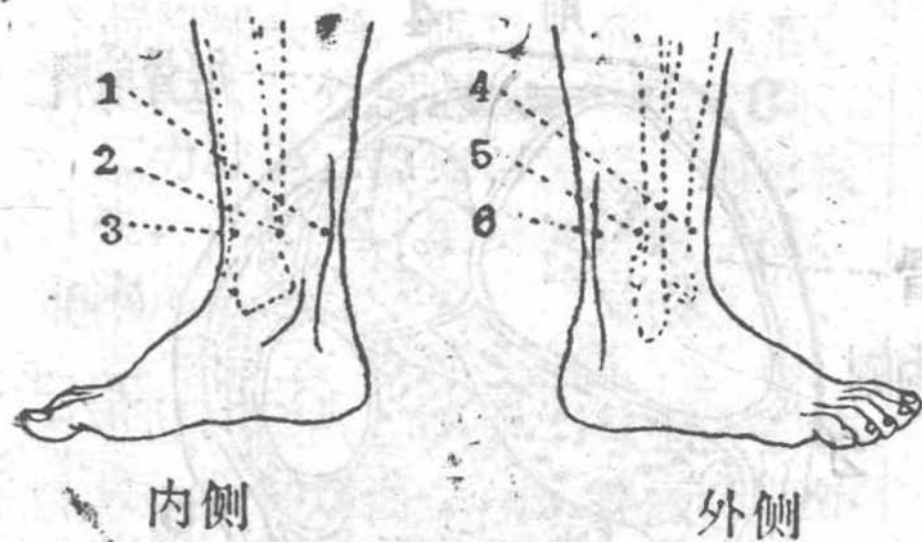


图 6 踝部进针点位置