

针刺术 无痛微痛

从两千年前的《灵枢》经中
挖掘的针刺减痛方法

黄伯灵 赵小寅 李殿宁 著

邵昀

绘图

北京科学技术出版社

无痛微痛针刺术

黄伯灵 赵小寅 李殿宁 著
邵 昀 绘图

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

无痛微痛针刺术 / 黄伯灵, 赵小寅, 李殿宁著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5304-3425-3

I. 无… II. ①黄…②赵…③李… III. 针刺疗法 IV. R245.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 118695 号

无痛微痛针刺术

作 者: 黄伯灵 赵小寅 李殿宁

策 划: 邬扬清

责任编辑: 邬扬清

责任校对: 黄立辉

封面设计: 韩殿奎

内文制作: 贾 晖

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227

0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 100 千

印 张: 10.25

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

印 次: 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1-3000

ISBN 978-7-5304-3425-3/R · 925

定 价: 28.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

竭诚为广大读者推荐

黄伯灵教授编著的

针灸解剖系列挂图——八会穴

针灸解剖系列挂图——郄穴

针灸解剖系列挂图——募穴

针灸解剖系列挂图——背俞穴

全套4张



竭诚为广大读者推荐

黄伯灵教授编著的

针灸解剖系列挂图——八会穴

针灸解剖系列挂图——郄穴

针灸解剖系列挂图——募穴

针灸解剖系列挂图——背俞穴

全套4张

针灸解剖系列挂图

ANATOMY HANGING CHART SETS FOR ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION

马丹阳关帝十二穴针灸解剖系列挂图

Ma Danyang's 12 Acupuncture Points Anatomical Chart Series



北京科学技术出版社

针灸解剖系列挂图

ANATOMY HANGING CHART SETS FOR ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION

郄穴



北京科学技术出版社

前 言



目前针刺技术已经受到全世界众多国家病患者的广泛欢迎，特别是针刺镇痛更成为众多针刺技术中功效突出的奇葩。但国内很多针灸医生在针刺时，为追求疗效，进针后往往习惯于反复提插捻转以寻求得气感，使患者针刺处出现较强烈的酸麻胀痛等不适感觉，这在较大的患者层面上影响和阻碍了针刺术的进一步推广应用。所以积极宣传推广一种能较大程度地减轻患者疼痛，而又不影响针刺疗效，甚至在一定程度上加强针刺效果的新的针刺减痛方法，不仅是本书撰写的目的，亦确实是一件对针灸学的推广发展、对病患者而言都极有意义的事情。

在中国古代，针刺治疾最初用的是砭石，亦即以石为针，后来经过一步步的发展，才有了今天使用的钢针。在钢针出现之前，由于古人使用的针具较为粗糙，针刺时就较今天更易造成针刺部位疼痛，所以《灵枢》经中就有了文字专门论述患者肌肤丰瘦厚薄对针刺疼痛的影响。《内经》就曾以针刺后出现的瘀痕数量多少——“瘡”，来用作针刺多少针的记述，可见当时制作的针具在治疗疾病的同时，也给患者身体造成了一定的针伤。这样，一个疑问就摆在了我们面前：《内经》著书时期的针灸医生是采取什么措施或手法来减轻针刺的疼痛与针伤的？为了回答这一问题，本书著者用了数年时间潜心研究《内经》及历代针灸著作，并经反复

临床实践后，终于明白并发现了《内经》时期针灸医生就在应用，但近现代的针灸医生却忽略了一种重要针刺减痛方法——迎随补泻针刺法。一般情况下，我们可以将针刺对人造成的疼痛大致分为两个部分：若将其疼痛程度粗略定量，第一部分为针刺进皮时产生的疼痛，占总疼痛量的10%~20%；第二部分为进皮后医生为寻求针感在穴位处反复提插捻转而使患者产生的酸麻胀痛，占总疼痛量的80%~90%。押手及优秀的进针入皮方法可以使第一部分的疼痛显著减轻，但许多近现代医生为了追求针感，却使得第二部分的酸麻胀痛等不适程度大增，成为患者畏惧针刺，从而影响针刺技术推广的最主要因素。

《灵枢》经中论述最多的针刺补泻法，是“迎随补泻”法，《灵枢·小针解》曰：“迎而夺之者，泻也。随而济之者，补也”。《难经》对其注释：“所谓迎随者，知荣卫之流行，经脉之往来也，随其逆顺而取之，故曰迎随”。采用迎随针法，不论针芒是逆其经脉或顺其经脉刺入，针尖针身只能根据补泻需要斜着插入皮肤、皮下组织与肌层，这样也就出现了《灵枢》迎随补泻针法与今人着重追求酸麻胀感针法不一致的地方：斜刺进针的迎随补泻针法，古人并没有刻意追求针刺后酸麻胀针感，却同样起到了增强针刺疗效的作用。通过反复的临床观察与实验，本书著者发现，斜刺进针，特别是针尖、针身斜刺进入肌层，由于顺应了肌肉的肌纤维走向，特别是在针刺部位肌层出现粘连、机化等病理现象时，由于针身是顺着肌纤维的走向插入，疼痛现象与不适感觉大幅度地减少与减轻。若临床针刺进皮前再使用著者自创的押手旋压法减轻进皮时的疼痛，整个针刺治疗已基本可以达到无痛或微痛。

著者从事中医工作已20余年，擅长采用针刺方法治疗运动系统疾病。撰写本书的动机，缘于多年前我受到一位我所尊敬的擅长采用浅刺治疗的同院医师治疗效果的启迪，引发我从理论与临床两个方面逐步深入研究下去的兴趣，终于发现了《灵枢》所倡导的，但今天已不太有人使用的迎随补泻针法针刺减痛的效用。本书撰写的初期，自己正在英国北爱尔兰一个风景如画的滨海小城行医，一起工作的还有一位河南省安阳市的中医主任，两人在上班途中常以怎样减少针刺时进针的疼痛作为话题探讨。因为英国人非常喜爱针灸，但进针疼痛及强烈的针感又使他们对此产生了较大的畏惧心理。既要获效，又要减少针刺时的强烈针感成了我们临证的当务之急。本书所涉及的一些问题，很多在那时上班途中的讨论中获得了解决。本书中的另一著者南京中医药大学解剖教研室李殿宁主任，在本书中承担了经络与腧穴的解剖阐述工作，近日他将去马来西亚讲学，临行前夕还在通宵达旦修阅文稿。

本书的撰写意在恢复《灵枢》经中倡导的迎随补泻针法古朴、有效、减痛的原貌与神韵，亦是对近现代部分针灸医生过于追求针刺后酸麻胀痛针感效应的一种善意修正。临床上将迎随补泻针法与押手旋压法一起使用，不仅针刺进针时显著减痛，其治疗效果也同样非常好。

黄伯灵

2006年8月18日于南京



目 录

第一章 什么是无痛微痛针刺术

第二章 无痛微痛针刺术的理论依据

第一节 《灵枢》倡导的迎随补泻针法是无痛微痛针刺术的基础

第二节 现代医学与迎随补泻针法

第三节 迎随补泻针法何以能减痛增效

第三章 如何进行无痛微痛针刺

第一节 十四经走向与迎随补泻针法

第二节 无痛微痛针刺涉及的局部解剖

第四章 无痛微痛进针——押手旋压法

第五章 进行无痛微痛针刺要掌握的其他方法

第一节 疼痛耐受预测与处理

第二节 进针前扪穴

第三节 掌握优秀的进针方法

第四节 针具与针刺深度

第五节 留针、行针与扪脉补泻

第六章 《灵枢》以后针灸著作中有关迎随补泻针法的论述

第一章

□

什么是无痛微痛针刺术

在中国古代，针刺治疾最初用的是砭石，《素问·异法方宜论篇》载：“东方之域……其病皆为痈疡，其治宜砭石。”唐·王冰注：“砭石，谓以石为针也。”以后，在距今六七千年前的新石器时代又有了各种形式的以兽骨磨制成的骨针，夏、商、周时代发明了冶金术，青铜器被广泛应用，开始有了青铜针，春秋时代冶铁术发展，之后又有了铁针、金针、银针，直至近代才出现今天大家使用的钢针。在出现钢针之前，由于古人使用的针具较为粗糙，针刺时要较今天使用的钢针更易造成针刺部位的疼痛，所以《灵枢》中就有专门文字论及患者肌肤丰瘦厚薄对针刺疼痛的影响，如《灵枢·逆顺肥瘦》及《灵枢·论痛》记载：“骨强筋弱肉缓皮肤厚者耐痛”，而“坚肉薄皮者不耐针石之痛”；在《素问·缪刺篇》中则有“刺手大指次指爪甲上……各一痛”、“刺外踝下三痛”的记载，《古汉语常用字字典》将“痛”注为“瘢痕”，因此《内经》中针刺多少“痛”其实表述的就是针刺多少针，可见当时粗糙的针具在治疗疾病的同时，本身确也给病患者身体造成了一定的针伤与疼痛。这样，就有疑问摆在了我们面前：《内经》著书时期的医生是采用什么措施和手法来减轻针刺时的疼痛与针伤的？在《内经》这一约30万字的宏篇巨著里，究竟能不能直接或间接地找到减轻针刺时疼痛的办法？为了回答这些问题，笔者用了数年时间，潜心研究《内经》及历代针灸著作，并经临床反复实践后，终于明白并发现了《内经》时期起针灸医家一

直沿用，但《内经》之后有些时期的医家，特别是近现代的针灸医生却忽略了的，既有很好的补泻功能又极具减痛效应的重要针刺方法——迎随补泻针刺法的特殊作用。

针刺对人体所造成的疼痛，大致可以将其分为两个部分：一部分为针刺进皮时所产生的疼痛；另一部分则为进皮后医生为追求针感，而在穴位处反复提插、捻转而使患者产生的酸麻胀痛感觉。押手及优秀的进针入皮方法可以使进皮时的疼痛显著减轻，但许多医生为了追求针感，进针后又反复提插、捻转，且有越扎越深之势，使得酸麻胀痛等不适感觉大增，这些不适感觉均被患者误认为是针刺时导致的疼痛，许多医生为此不得不对患者做大量的解释工作。因此，尽快地寻找出一种减轻患者针刺时疼痛的方法，不仅十分迫切，而且极为重要。

近几十年来出现的管针，是一种配以进针减痛器具的进针方法，针刺时将管针放在欲刺部位，左手扶持塑管，再将右手与露出针管外数毫米的针柄尾部保持一定距离，然后用手指快速敲击或用指甲弹击针尾，针尖可快速穿进皮内，基本可以做到进针不痛；不过管针在某些部位如头发浓密的头顶部，仰卧屈膝时的腘部、手脚赤白肉际处等，使用时还不是太方便，针后丢弃的垃圾较多，更重要的是虽然进针可以减痛，但进针后的反复提插、捻转，仍与操作者欲取强烈针感的意识有关，患者对针刺的畏惧感并不能大幅减少。

本书介绍的无痛微痛针刺法，则是从两千年前《灵枢》中挖掘出来的，是以《灵枢》中所倡导的迎随补泻针法为基础而发展的一种针刺减痛方法。该方法除寻找出了一种较好的基本无痛的押手方法外，最重要的是它提倡以《灵枢》倡导的迎或逆经脉循行路线斜刺进针，不刻意追求进针后的酸麻胀痛等针感，针刺后的临床疗效却并不降低，而且，在某些情况下疗效还有所提高。由于该针法基本以斜刺进针为主，特别是针尖、针身斜刺进入肌层，顺应了肌肉的肌纤维走向，在针刺部位组织存在粘连机化等病理现象时，由于针身是顺着肌纤维的走向插入，患者在医生插针时所感觉的疼痛与不适均大幅度地减少与减轻。

总之，无痛微痛针刺法是一种源于《灵枢》且符合肌肉进针减痛原理的推陈出新的针刺方法，该针法的挖掘与推出，不仅对针刺技术的改进与发展大有裨益，还恢复了《灵枢》中迎随补泻针法的古朴、高效、减痛的原貌与神韵。

第二章

□

无痛微痛针刺术的 理论依据

