

疼痛： 身体的「声音」

痛是一种生命现象。我们为什么会感觉到疼痛？中医说「通则不痛，痛则不通」。这里的「通」是指「经络」的畅通，经络畅通则不痛，经络不通则会痛。



从古至今话疼痛

疼痛是人类最原始、最普遍存在的一种痛苦，对它的认识始终伴随着人类的进步和医学的发展。

不通则痛，不荣则痛

中医认为“通则不痛，痛则不通”，说明痛是由于经气不通所引起的。而能导致经气不通的因素包括外邪（风、寒、湿、热）及正气不足。不是每个痛证都有明显的外伤史，大多数的痛证都是正气虚弱，外邪乘虚而入的“虚实夹杂”的状况。

那么，何为“不荣则痛”呢？人体气血足则正气足，气血通过脏腑的功能与活动而生成，而脏腑功能活动又靠气血来推动。气血与人体经络、脏腑各个方面都存在着相互依存、相互影响的密切关系。一旦气血不足，即“不荣”，经络就会出现问題，身体里面的经络便会出现堵塞；堵塞严重的话，整个气血运输就会瘫痪。这样的话，痛也就在人体中产生了。

急性疼痛，慢性疼痛

急性疼痛是个症状。慢性疼痛是无持续存在的病理变化而迁延超过正常病程的一类疼痛。慢性疼痛本身就是一种疾病，它可以导致机体及神经系统在分子、细胞、心理及社会多水平发生调节失常，如带状疱疹后遗神经痛、残肢痛等复杂性局部疼痛综合征，这些慢性疼痛因得不到及时有效的治疗，会导致机体系统功能失调和免疫力低下而诱发各种并发症，成为难治愈的疼痛病，甚至最后使疼痛患者致残。

慢性疼痛会使患者丧失工作能力，导致经济收入下降或者失去工作。1999年在维也纳召开的第9届世界疼痛大会上首次提出“疼痛不仅仅是一种症状，也是一种疾病”“免除疼痛是全人类的权利”。鉴于疼痛在临床诊断和治疗中的重要性，疼痛已被现代医学列为体温、脉搏、呼吸、血压之后的第五大生命体征。

中西合璧帮您辨疼痛

疼痛有时极难描述，人们通常可以指出疼痛的部位和程度，但要准确说明其性质则较为困难。人们通常是用比拟的方法来描述，如诉说刺痛、灼痛、跳痛、钝痛或绞痛。

西医眼中的痛

疼痛可以引起逃避、诉痛、啼哭、叫喊等躯体行为，也可伴有血压升高、心跳加快和瞳孔扩大等生理反应，但这些均非为疼痛所特有。疼痛作为感觉活动，可用测痛计进行测量。身体可认知的最低疼痛体验称为痛阈，其数值因年龄、性别、职业及测定部位而异。疼痛作为主观感受，没有任何一种神经生理学或神经化学的变化，可以视为判断疼痛特别是慢性痛的有无或强弱的特异指征。

※ **根据痛源所在部位：**分为头痛、胸痛、腹痛和腰背痛等。但有的内脏疾病刺激由内脏感受器接受，疼痛部位不在痛源处而在距离真实痛源相当远的体表区域，这种疼痛称为牵涉痛，如心绞痛的疼痛常放散到左肩、臂和腕。

※ **根据疼痛出现的系统：**分为皮肤痛、神经痛等，其中中枢神经结构损害引起的疼痛称为中枢性疼痛。

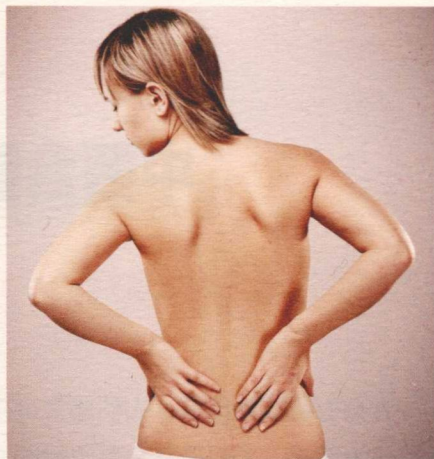
※ **根据出现的时程和程度：**分为急性痛、慢性痛和轻、中、重痛等。

※ **根据引起疼痛的原因：**分为炎症痛、癌痛等。有的截肢患者，甚至先天缺肢畸形的患者仍可感到自己不复存在的或根本未曾有过的肢体的疼痛，这称为幼肢痛。极度抑郁的人以及某些精神分裂症或癫痫症患者的疼痛可能是其幻觉症状之一。



中医把痛分 10 种

中医对疼痛的认识始于《内经》，如“痛者寒气多也”“风为百病之长”，提出寒、风、热为最常见、最主要的致痛病因。随着经验的积累和知识的深入，疼痛病因理论渐趋完善，包含了外感六淫、内伤七情以及饮食劳倦损伤等诸多方面。



※ **酸痛**：这是最常见的一种疼痛，主要表现为痛处发酸、感觉无力，腰部和四肢肌肉最易出现。此种疼痛多与局部劳损有关，耗伤气血不能濡养筋脉所致，见于经常负重的情况。此种疼痛属虚性疼痛，因此更多见于中老年人群。

※ **胀痛**：表现为疼痛局部有胀满感，病因多为气机受阻、气滞不通，常见于胸、腹等部位。一般是由于情志原因造成，经常生气、郁闷者多见。

※ **重痛**：表现为疼痛伴有沉重感，多因湿邪阻滞、脾失健运所致，如头重痛、四肢重痛等。此种疼痛具有一定的季节性或地域性，久居潮湿之处或天气湿度过大时尤其明显。

※ **虚痛**：一般为程度较轻的、隐隐的疼痛，持续时间较长，但可以忍受。疼痛发作时喜按喜暖，很多慢性的内脏疼痛均属于虚痛，如慢性胃炎的胃痛、慢性肠炎的腹痛等。

※ **窜痛**：疼痛表现痛无定处，游走不定，常出现在四肢关节，多因感受风寒之邪所致，遇热则疼痛会有所缓解。

※ **寒痛**：有明确的受寒史，疼痛来势迅猛剧烈，多见于风湿类疼痛，此种疼痛也与气候地域有关。

※ **跳痛**：表现为局部有节律地、“一跳一跳”地疼痛，常见于过度紧张劳累造成的头疼，或者是痈肿、疮疡所致的疼痛。

※ **刺痛**：特点是痛如锥刺，固定不移，疼痛较为剧烈，多因瘀血内阻所致，外伤或神经损伤可以出现刺痛，如急性扭伤、三叉神经痛等。

※ **坚痛**：在疼痛的部位按之感觉坚硬，经常会触及一个硬块，为有形实邪积聚在病所，使气血结聚所致，如淋巴结核、乳腺增生等。

※ **绞痛**：指痉挛性的剧烈疼痛，有时伴有闷塞的感觉，如急性发作的心绞痛，或由于某些病症引起的内脏剧烈阵发性疼痛，如结石造成的肾绞痛。

疼痛对身体的影响

痛觉是上天赐予人类的一种保护功能，可以让人避开伤害。但长时间的疼痛往往适得其反，会对机体造成极大的损害。下面简要介绍一下疼痛对身体各系统的影响。

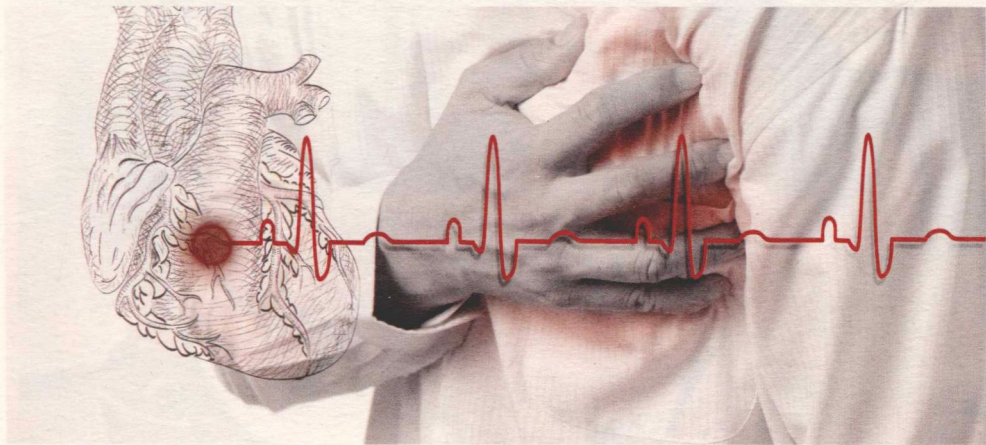
※ **疼痛对心血管系统的影响：**疼痛刺激可引起体内的一些内源性递质和血管活性物质的释放，从而影响患者的心血管功能。如儿茶酚胺、醛固酮、抗利尿激素和血管紧张素等物质的释放，均会影响心血管系统，出现心率增快、血压升高，增加心肌耗氧量，甚至出现心律失常等。

※ **疼痛对呼吸系统的影响：**水钠潴留可引起血管外肺水增多，导致患者通气/血流比值失常。胸腹壁疼痛的患者，可出现肺顺应性下降，通气功能降低，患者易发生肺炎和肺不张。出现缺氧和二氧化碳蓄积，甚至呼吸衰竭。

※ **疼痛对内分泌功能的影响：**疼痛作为一种应激源，可引起机体发生严重的应激反应，导致体内多种应激激素的释放，产生一系列的病理生理改变。如肾上腺素、皮质醇和胰高血糖素水平的升高，导致血糖升高、负氮平衡。

※ **疼痛对消化系统的影响：**疼痛引起交感神经兴奋，反射性地抑制胃肠道功能。使得胃肠平滑肌张力降低，而括约肌张力增加，患者出现恶心、呕吐、腹胀等不良反应。

※ **疼痛对免疫功能的影响：**疼痛引起的应激反应一方面使体内杀伤性 T 细胞的功能减弱、数量减少，同时机体的网状内皮系统处于抑制状态；另一方面内源性儿茶酚胺、糖皮质激素和前列腺素增加，造成机体免疫功能改变，甚至加快肿瘤转移和扩散。



疼痛是疾病的预警信号

头痛、喉咙痛、胃痛、腿痛……这些身体的疼痛经常在我们身上发生，但很多人面对疼痛带来的身体不适时都选择当“忍者”，或者随便吃些止痛药就算了。现代医学研究表明，疼痛不仅是人体患病的重要信号，而且许多慢性疼痛本身就是病。

1

头部疼痛

- ※ **症状描述** 头部像被挤压般疼痛，感觉太阳穴或眼睛后面的神经“一跳一跳”地痛。
- ※ **可能病症** 紧张性头痛。
- ※ **致病原因** 由于压力过大或过度疲劳、交感神经过度兴奋、血管痉挛所致。

2

咽喉疼痛

- ※ **症状描述** 咳嗽、咳痰，并伴有呼吸困难。
- ※ **可能病症** 支气管炎。
- ※ **致病原因** 吸烟、细菌、过敏或病毒都会使支气管发炎。



3 胸部 疼痛

※ **症状描述** ①胸部出现针扎样、烧灼样的刺痛。②胸部正中灼烧样疼痛。

※ **可能病症** ①心绞痛。②胃食管反流。

※ **致病原因** ①可能是由于冠状动脉被阻塞、心脏供血不足而发生心绞痛。②贲门可阻止食物返流回食管。当贲门出现问题时，酸性很高的胃液便会进入食管，使食管黏膜受到损伤。

4 胃部 疼痛

※ **症状描述** 上腹部紧缩般疼痛或感到很不舒服，尤其在饭后1~3小时更加明显。

※ **可能病症** 消化系统溃疡。

※ **致病原因** 服用消炎止痛药的人群多发，过量吸烟和饮酒也易引发此症。

5 腹部 疼痛

※ **症状描述** ①腹部灼烧样的疼痛。②上腹部尖锐的疼痛。

※ **可能病症** ①胃或十二指肠溃疡。②胆结石。

※ **致病原因** ①胃部或十二指肠的黏膜出现破溃，遭到强度很高的胃酸的侵袭，因而非常痛苦。②胆总管梗阻和发炎，因而发生剧痛。

6 腿部 疼痛

※ **症状描述** 被踢打似的疼痛。通常在大腿处，有时会扩展到全腿甚至脚尖。

※ **可能病症** 坐骨神经痛。

※ **致病原因** 脊柱骨节滑动，压迫神经末梢。长期从事体力工作或进行剧烈运动后容易发生。

7 背部 疼痛

※ **症状描述** 背部肌肉扭缩，脊柱僵直。

※ **可能病症** 脊柱椎间盘退化。

※ **致病原因** 长期坐位工作及姿势不适当，脊柱过度劳累，椎间盘容易受到伤害，产生疼痛及僵直。

了解经络穴位，理疗止痛的基础

以往我们之所以没能对经络进行很好的利用，根本的原因是中医传统理论深奥难懂，一般人很难深入其中。其实经络向内归属于五脏六腑，向外四通八达于四肢百骸，把人体各部分联系成了奥妙无穷的整体。无论体质如何，疏通经络都能使之常保健康，通过经络来强身健体虽然听起来非常深奥，但是使用起来却非常简单。

经络分布的独特性造就了它的神奇，人体的整个经络如同一个立体架构的信息网，而穴位便是这个网上面的交会点。无论是中医的其他疗法还是西医，所有的治疗理论和方法都没有像经络一样，具有这样复杂庞大的体系，可以涵盖人体内外深浅各个脏器和组织，这也就确立了经络穴位无可比拟的治疗效果。经络在身体里联络脏腑、沟通四肢和百骸，如山川河流般将人体联系成一个有机的整体，使所有的活动保持着阴阳协调、整体统一。经络超越了神经系统、循环系统和血液系统等各种分类，它承载着人体的气血精微，并将其运输到人体的各个部分，使人体的体表、脏腑、皮肉和筋骨均能受到温润濡养，又能够带走人体垃圾保证身体有效地运转。

中医说经络行气血而营阴阳，就是对经络集大成作用的概括。所以从中医的角度看，经络可以反映人体不同程度的变化，不管是任何时期还是任何部位，都会具有相应的体现。因为经络沟通联络着人体内外，当疾病入侵人体后，体内就会发生变化，有时候这些疾病更是通过经络传输。因此经络可反映出变化中的疾病，例如按压经络可出现明显的压痛，甚至直接在穴位处产生痛感等。这时经络就成为了最直观的诊断器，世界上任何检验的仪器都很难超越经络的准确性。如果要查找和治疗疾病的话，经络绝对是一个不错的选择。



精准取穴，轻松做理疗

人体出现疾病时我们可以通过刮拭人体的一些经络穴位来缓解和治疗，所以取穴尤为关键，自然而然穴位的定位也就成了重中之重。如果找对了穴位，再加上适当的操作手法，便可以益寿延年，缓解身体的各类疾病；但如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，在进行自我理疗之前，要先学会如何找准穴位。下面我们罗列一些常用的取穴方法。

手指同身寸定位法

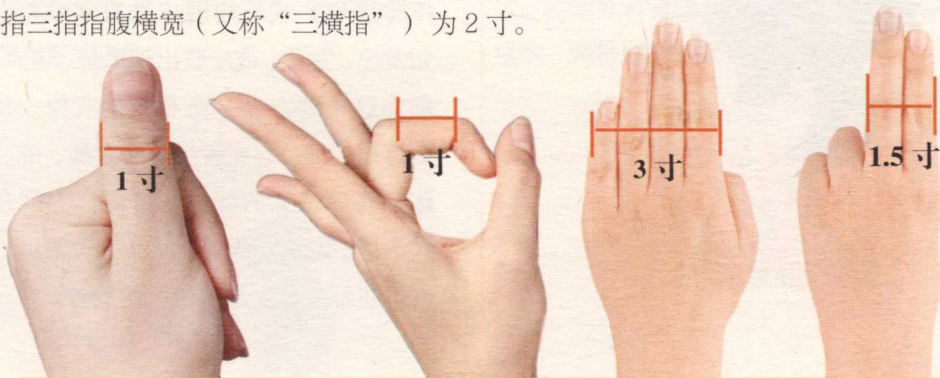
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。本书中所说的“寸”，与现今尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作为尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

※ **拇指同身寸**：拇指指间关节的横向宽度为 1 寸。

※ **中指同身寸**：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为 1 寸。

※ **横指同身寸**：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为 3 寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为 1.5 寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为 2 寸。



常用同身寸示意图

体表标志定位法

※ **固定标志**：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

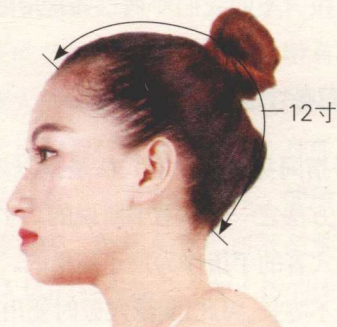


※ **动作标志**：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



骨度分寸定位法

该法始见于《灵枢·骨度》篇，它是将人体的各个部位分别规定折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；耳后两乳突（完骨）之间为9寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；肩峰缘至背正中线为8寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；膝中至外踝尖为16寸。



感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或与周围皮肤有温度差，如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。

自我理疗，手法很关键

按摩手法

◆ 按法

按法是用指、掌或肘深压于体表一定部位或穴位的按摩手法。按法是一种较强刺激的手法，有镇静止痛、开通闭塞、放松肌肉的作用。



◆ 掐法

掐法指的是以拇指指甲在一定的部位上用力按压的一种按摩手法。具有开窍解痉的功效。如掐人中可以解救中暑及晕厥者。



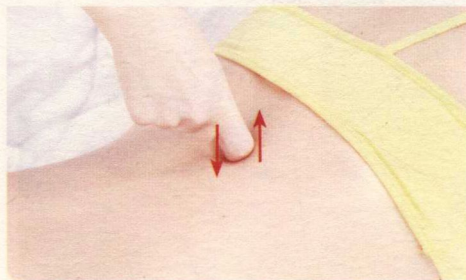
◆ 敲法

敲法是以指端垂直方向着力于治疗部位，如敲打戳击，并略有弹响的手法。敲法具有调和气血、引血归经、营养经络、祛风散寒的功效。



◆ 点法

点法是用指端、肘尖或屈曲的指关节突起部分着力，点压在一定部位的按摩手法。点法具有开通闭塞、活血止痛、解除痉挛、调整脏腑功能的作用。



◆ 推法

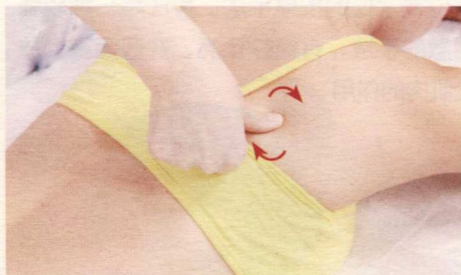
推法是以指、掌、肘着力于治疗部位上，缓缓地进行单方向的直线推动的按摩手法，具有通经活血、化瘀消肿、祛风散寒、通便消积的作用。

指推法接触面积小，推动距离短，适用于面部、项部、手部和足部。掌推法接触面积大，推动距离长，多用于腰背部、胸腹部及四肢部。肘推法多用于背部脊柱两侧及股后侧。



◆ 揉法

揉法是以手掌大鱼际或掌根、手指等部位着力，吸定于体表治疗部位上，带动皮肤、皮下组织一起，做轻柔缓和的旋转动作的按摩手法。揉法具有宽胸理气、消积导滞、祛风散寒、舒经通络、活血化瘀、消肿止痛、缓解肌肉痉挛、改善肌肉营养、强身健体等作用。揉法接触面可大可小，压力可轻可重，适用于全身各部，老幼皆宜。



◆ 捏法

捏法就是用拇指、食指和中指相对用力，提捏身体某一部位皮肤肌肉的按摩手法。捏法的动作和拿法相似，只是用力较轻微，动作较小。捏法如果施用于脊柱两侧部位，就是我们平时所称的“捏脊”。捏法具有活血化瘀、舒经活络、安神益智的作用。



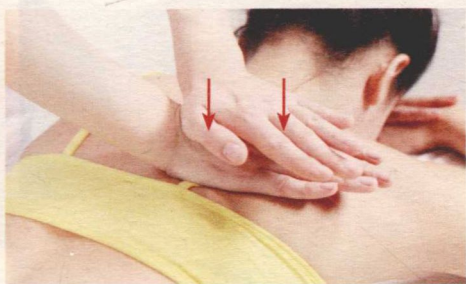
◆ 拿法

拿法是以拇指和其余手指相对用力，提捏或揉捏体表皮肤或穴位的按摩手法。拿法具有缓解肌肉痉挛、通调气血、发汗解表、开窍醒脑等作用。拿法适用于颈、肩及四肢部，是治疗保健的常用手法。



◆ 压法

压法是以肢体在施术部位压而抑之的方法。压法具有疏通经络、活血止痛、镇静安神、祛风散寒和舒筋展肌的作用。压法经常被用来进行胸背、腰臀及四肢等部位的按摩。



◆ 拿捏法

拿捏法指的是用拇指和其余四指，或用双手分置于患部肌肉或肌腱上，用力向上提起并进行节律性拿捏的按摩手法。拿捏法能够通经活络、增强肌力。



刮痧手法

◆ 角刮法

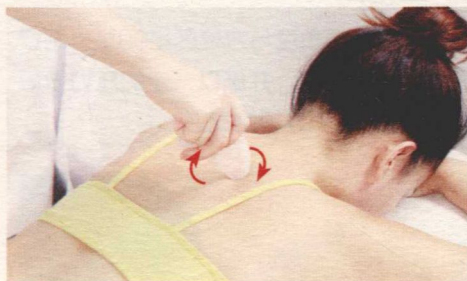
单角刮法以单刮痧板的一个角，朝刮拭方向倾斜 45° ，在穴位处自上而下刮拭。双角刮法以刮痧板凹槽处对准脊椎棘突，凹槽两侧的双角放在脊椎棘突和两侧横突之间的部位，刮痧板向下倾斜 45° ，自上而下刮拭。用于脊椎部。



◆ 按揉法

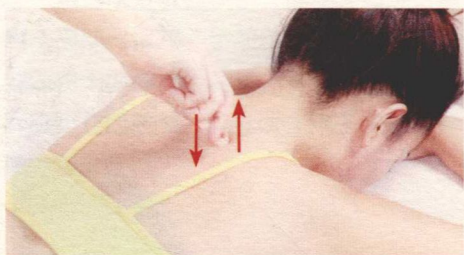
平面按揉法：用刮痧板角部的平面以小于 20° 角按压在穴位上，做柔和、缓慢的旋转运动，刮痧板角部始终不离开接触的皮肤。

垂直按揉法：将刮痧板垂直按压在穴位上，其余同平面按揉法。



◆ 点按法

将刮痧板角部与穴位呈 90° ，向下按压，由轻到重，按压片刻后立即抬起，使肌肉复原。多次重复，手法连贯。



◆ 面刮法

将刮痧板的一半长边或整个长边接触皮肤，刮痧板向刮拭的方向倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。



◆ 平刮法

操作方法与面刮法相似，只是刮痧板向刮拭的方向倾斜的角度小于 15° ，向下的按压力大。适用于身体敏感的部位。



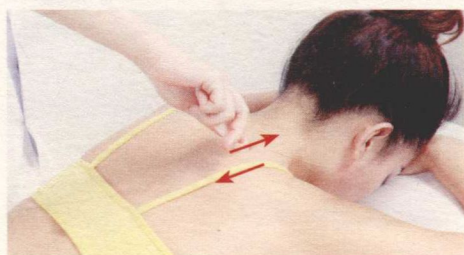
◆ 推刮法

操作方法与面刮法类似，刮痧板向刮拭方向倾斜的角度小于 45° ，刮拭速度慢，按压力大，每次刮拭的长度要短。



◆ 立刮法

将刮痧板角度与穴位区呈 90° ，刮痧板始终不离皮肤，并施以一定的压力做短距离前后或左右摩擦刮拭。



◆ 揉刮法

以刮痧板整个长边或一半长边接触皮肤，刮痧板与皮肤的夹角小于 15° ，均匀、缓慢、柔和地做弧形旋转刮拭。



不再昏昏沉沉， 5分钟祛头痛

头痛近年来发病率呈上升趋势，尤其偏头痛，一般人群发病率达百分之五，三十岁以下发病者逐年增长且女性多于男性。相当数量的病人尤其久治不愈者，往往求治于中医。



祛头痛，必先了解头痛

头痛病是指由于外感与内伤，致使脉络拘急或失养，清窍不利所引起的以头部疼痛为主要临床特征的疾病。头痛既是一种常见病，也是一个常见症状，可以发生于多种慢性疾病过程中，有时也是某些相关疾病加重或恶化的先兆。

◆ 辨证要点

- 1 **辨外感内伤** 可根据起病方式、病程长短、疼痛性质等特点进行辨证。外感头痛，一般发病较急，病势较剧，多表现掣痛、跳痛、胀痛、重痛，痛无休止，每因外邪所致。内伤头痛，一般起病缓慢，痛势较缓，多表现隐痛、空痛、昏痛，痛势悠悠，遇劳则剧，时作时止。
- 2 **辨疼痛性质** 辨疼痛性质有助于分析病因。掣痛、跳痛多为阳亢、火热所致；重痛多为痰湿；冷感而刺痛，为寒厥；刺痛固定，常为瘀血；痛而胀者，多为阳亢；隐痛绵绵或空痛者，多精血亏虚；痛而昏晕者，多气血不足。
- 3 **辨疼痛部位** 辨疼痛部位有助于分析病因及脏腑经络。一般气血、肝肾阴虚者，多以全头作痛；阳亢者痛在枕部，多连颈肌；寒厥者痛在巅顶；肝火者痛在两侧。就经络而言，前部为阳明经，后部为太阳经，两侧为少阳经，巅顶为厥阴经。
- 4 **辨诱发因素** 因劳倦而发，多为内伤，气血阴精不足；因气候变化而发，常为寒湿所致；因情志波动而加重，与肝火有关；因饮酒或暴食而加重，多为阳亢；外伤之后而痛，应属瘀血。

◆ 治疗原则

头痛的治疗“须分内外虚实”，外感所致属实，治疗当以祛邪活络为主，视其邪气性质之不同，分别采用祛风、散寒、化湿、清热等法。内伤所致多虚，治疗以补虚为要，视其所虚，分别采用益气升清、滋阴养血、益肾填精，若因风阳上亢则治以熄风潜阳，因痰瘀阻络又当以化痰活血治疗为主。虚实夹杂，扶正祛邪并举。

五大特效穴，帮您祛头痛

TOP
01

百会 ——调节大脑功能

百会穴属奇经八脉之督脉，因头为诸阳之会，本穴位居颠顶，联系脑部，是调节大脑功能的要穴。同时，本穴为百脉之宗，是各经脉气会聚之处，对于调节机体的阴阳平衡起着重要的作用。刺激本穴能打通全身经络，升阳理气，有效缓解各类头痛。



标准定位：位于头部，当前发际正中直上 5 寸，或两耳尖连线的中点处。

百会穴：熄风醒脑、升阳固脱

保健方法	功效
按摩	经常按摩这个穴位，可有效缓解头痛、目眩、耳聋、耳鸣、目不能视、鼻塞、鼻出血等病症
刮痧	经常刮拭这个穴位，可有效缓解头痛、头胀、眩晕、痔疮、鼻炎、神经衰弱等病症

临床配伍方

百会 +

- ① 脑空、天柱，可疏散风邪，治头风、眼花。
- ② 神门、四神聪，可安神醒脑，治失眠。
- ③ 中脘、天枢（左侧）、气海、足三里，治胃下垂。