

肌筋膜疼痛综合征

激痛点针刺疗法

彭增福◎著

典藏版

羊城晚报出版社

早在《黄帝内经·素问·经筋篇》，中国古人就系统地论述了经筋病的特点及

「以痛为腧」的针灸取穴方法。所谓经筋，其实就是指肌肉、肌腱等病变。

唐代孙思邈的《备急千金要方》

对这种「以痛为腧」的取穴法进行了较详细的记载：「有阿是之法，言有人病痛」。



20191



肌筋膜疼痛综合征

激痛点针刺疗法



彭增福◎著



羊城晚报出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

肌筋膜疼痛综合征激痛点针刺疗法 / 彭增福著. —广州:
羊城晚报出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5543-0685-7

I. ①肌… II. ①彭… III. ①筋膜疾病—疼痛—针刺
疗法 IV. ①R245.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第038539号

肌筋膜疼痛综合征激痛点针刺疗法

Jijinmo Tengtong Zonghezhenɡ Jitongdian Zhenci Liaofa

策划编辑 郑毅

责任编辑 郑毅

责任技编 张广生

装帧设计 友间文化

责任校对 杨群

出版发行 羊城晚报出版社

(广州市天河区黄埔大道中309号羊城创意产业园3-13B 邮编: 510665)

发行部电话: (020) 87133824

出版人 吴江

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司(佛山市南海区狮山科技工业园A区)

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张19.5 字数340千

版 次 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5543-0685-7

定 价 146.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言

众所周知，疼痛是针灸的主要适应症和疗效突出的优势病种！中医认为疼痛的产生，主要是因为经络气血不通。针灸止痛的原理就是“通则不痛”，也就是说，只要打通了经络，疼痛就会消除。针麻镇痛的效果也得到举世的公认，一针一穴解除腰痛、肩痛的神奇病案屡见不鲜。可是，这种神奇病案在教材上、临床实践中并没有经常发生！这是为什么？如何才能将这种“偶尔”发生的神奇病案变成经常出现的普通病案？为什么针灸明明得气，却没有产生气至病除的止痛效果呢？

20世纪70年代开始，我国便在开展经络实质的探寻，在总结循经感传规律时，大家发现，四肢的循经感传大致循经，但腹部、头部的循经感传并不完全循经。尤其是足少阳胆经在头部出现的反复折返的循行路线，并未在临床中得到证实。而《黄帝内经》对足少阳胆经头部循行的路径也是比较简单直接，也没有出现折返现象。那么，我们到底应该相信哪一个？为什么？

2000年春，我在英国执医期间加入了英国针灸协会（British Acupuncture Council）。有一次，偶尔翻到一本中医杂志中介绍Trigger Point的文章。我发现其标题下配有一张上斜方肌激痛点的疼痛模式图。我立即感到十分惊讶，这不正是《黄帝内经》中有关足少阳胆经的头部循行路线吗？说实话，在高校期间一直学日语的我，那时英文水平挺差，不可能看懂专业医学英文。我前后花了六个月时间才读懂了这篇文章。我兴奋地致电给当年的两位导师。博士导师靳瑞教授要求我，一定将它要搞懂搞透，介绍给中国的针灸医生。硕士导师周贻谋教授告诉我，各学科之间的互相融合，也会产生新的学科。导师们的鼓励给了我极大的动力。从这篇文章的参考文

献中，我才知道有一本被当代西医称之为疼痛理论的革命性著作，有史以来发行量最大的临床医学书籍《Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual》上册。于是，我一边学习，一边验之于临床。2007年，我在中国中医科学院针灸研究所工作期间，从朱兵所长处得到了这一套书的下册。同年，参加《中国针灸》举办的第二届环球杯全国针灸特技演示大会，我以《激痛点针刺疗法》为题，首次向中国同行介绍了这种针法，受到了极大欢迎。之后，我翻译的《激痛点与腧穴的解剖与临床关系》发表在2008年《国际中医药杂志》头版头条位置。同年，又在《中国针灸》上发表了《西方针刺疗法之激痛点与传统针灸腧穴的比较》。后来，应老同学、现任云南省中医药管理局局长郑进教授之约，《激痛点针刺疗法操作特点及其启示》一文发表在2009年的《云南中医学院学报》。2015年，从网上得知，美国正闹“干针事件”，许多同行迫切需要了解更多的有关激痛点针灸的详情，于是，我开始通过微信向国内外同行介绍激痛点针刺疗法的理论与临床。2016年，经“靳三针”同门师兄王少白先生的推荐，开启了美国巡回讲授激痛点针刺疗法的行程。因此，我连续多年在美国、加拿大、澳大利亚、新西兰及中国香港、澳门、内地多个中医药大学、中医院等应邀开展了激痛点针刺疗法的学术讲座与培训。本书就是这几年我在香港行医实践、各国学术讲座与针刺培训的基础之上，经整理改编而成。由于学术水平有限，错误难免，欢迎各位不吝赐教。

在本书出版之际，除非常感谢上述提到的几位先师及前任领导、师兄外，还要特别感谢本书的责任编辑、羊城晚报出版社副总监郑毅先生为本书出版所付出的辛勤劳动！

最后，衷心感谢资助本书出版的广州市好百年助学慈善基金会及黄荣耀博士的鼎力支持！

作者

2019年3月5日

目录

总 论

第一章 激痛点针刺疗法的形成与演变 002

第一节 中国针灸在西方的早期传播与短暂的繁荣 / 002

第二节 激痛点针刺疗法的产生、形成与演变 / 003

一、激痛点针刺疗法的早期形态 / 003

二、中国针麻的成功与海外传播，再次掀起西方针刺研究热 / 005

三、穴位针刺与激痛点针刺比较研究的开展，促进了激痛点针刺疗法的形成 / 006

四、激痛点针刺疗法的进一步演变——千针 / 008

第二章 激痛点的理论基础 012

第一节 激痛点形成的病因与诱发因素 / 012

一、急性创伤 / 013

二、慢性劳损 / 014

三、全身性因素 / 016

第二节 激痛点的形态、生理病理特征 / 019

一、形态学特征 / 019

二、局部生化特征 / 020

三、生理病理学特征 / 020

四、激痛点的电生理特征 / 020

第三节 激痛点形成的机制 / 021

- 一、骨骼肌的结构 / 021
- 二、骨骼肌的收缩过程 / 026
- 三、肌肉收缩的类型 / 027
- 四、激痛点形成的机制 / 028

第三章 激痛点的临床特征与检查方法

031

第一节 激痛点的临床特征 / 031

- 一、症状 / 031
- 二、体征 / 034

第二节 激痛点的判断标准 / 037

第三节 激痛点的分布规律 / 038

第四节 激痛点的分类 / 039

第五节 激痛点的触诊检查方法 / 041

第四章 激痛点的针刺操作方法

044

第一节 针刺部位及其定位方法 / 045

第二节 针刺操作方法 / 046

- 一、针具的选择 / 046
- 二、进针方法、方向及针刺深度 / 046
- 三、针刺操作方法 / 047
- 四、刺激强度与效应 / 048
- 五、针刺后的辅助措施 / 049
- 六、疗程与疗效 / 050

第三节 针刺疗效欠佳的可能原因 / 051

第四节 注意事项 / 052

第五章 激痛点针刺疗法的作用机制 054

- 第一节 局部机械作用 / 054
- 第二节 神经机制 / 055
- 第三节 抗炎机制 / 058

第六章 激痛点针刺疗法的适应症 059

第七章 激痛点针刺疗法与传统针刺疗法的比较 061

- 第一节 激痛点与传统经络穴位的关系 / 061
 - 一、激痛点与阿是穴的关系 / 061
 - 二、激痛点与腧穴的关系 / 062
 - 三、激痛点与压痛点的关系 / 066
 - 四、激痛点与敏化穴的关系 / 066

各 论

第一章 头痛的激痛点针刺疗法 070

- 第一节 头痛概论 / 070
- 第二节 头部的解剖与临床 / 071
- 第三节 头痛病因、诊断与鉴别诊断 / 073
 - 一、头痛的病因 / 073
 - 二、头痛的评估与检查 / 073
- 第四节 头痛的激痛点针刺疗法 / 077
 - 一、颞肌 / 077

- 二、咬肌 / 078
 - 三、翼内肌 / 081
 - 四、翼外肌 / 082
 - 五、枕额肌 / 084
 - 六、颞大肌 / 086
 - 七、眼轮匝肌 / 087
 - 八、颈阔肌 / 089
 - 九、胸锁乳突肌 / 090
- 第五节 头痛小结 / 093

第二章 颈痛的激痛点针刺疗法 095

- 第一节 颈痛概论 / 095
- 第二节 颈部的解剖与临床 / 095
 - 一、颈部分区 / 095
 - 二、颈椎骨的结构 / 096
 - 三、颈部的肌肉 / 096
 - 四、颈部的运动 / 097
- 第三节 颈痛的病因、诊断与鉴别诊断 / 098
- 第四节 颈痛的激痛点针刺疗法 / 099
 - 一、斜方肌 / 099
 - 二、肩胛提肌 / 104
 - 三、头夹肌 / 106
 - 四、颈夹肌 / 108
 - 五、半棘肌 / 110
 - 六、斜角肌 / 112
 - 附：斜角肌检查与评估 / 114
 - 附：胸廓出口综合征的临床表现 / 114
 - 附：颈部血管、神经及肺尖的体表投影 / 116

附：颈部激痛点针刺注意事项 / 117

附：颈部喉结横断面 / 119

第五节 颈痛小结 / 119

第三章 肩痛的激痛点针刺疗法 121

第一节 肩痛概述 / 121

第二节 肩关节的组成、解剖与功能 / 121

一、肩关节的组成 / 121

二、肩周的肌肉 / 122

三、肩关节的运动与肌肉 / 122

第三节 肩痛的病因、诊断与鉴别诊断 / 123

第四节 肩痛的激痛点针刺疗法 / 124

一、冈下肌 / 124

附：冈下肌试验 / 125

二、冈上肌 / 127

附：冈上肌试验 / 128

附：冈上肌激痛点与冈下肌激痛点的比较 / 129

三、三角肌 / 129

四、背阔肌 / 131

五、肱二头肌 / 133

六、喙肱肌 / 135

七、大圆肌 / 137

八、小圆肌 / 138

九、肩胛下肌 / 140

附：肩胛下肌试验 / 141

十、肱三头肌 / 143

十一、大菱形肌与小菱形肌 / 146

第五节 肩痛小结 / 148

- 第一节 肘、腕及手指疼痛概述 / 150
- 第二节 肘、腕的结构与解剖 / 150
 - 一、肘关节的运动与肌肉 / 152
 - 二、腕、指关节的运动与肌肉 / 153
 - 三、肘、腕关节特殊检查 / 153
- 第三节 肘、腕及手指疼痛的病因、诊断与鉴别诊断 / 154
- 第四节 肘、腕、手指部疼痛的激痛点针刺疗法 / 155
 - 一、肱桡肌 / 155
 - 二、旋前圆肌 / 157
 - 三、桡侧腕屈肌 / 158
 - 四、掌长肌 / 159
 - 五、尺侧腕屈肌 / 161
 - 六、指浅屈肌 / 163
 - 七、桡侧腕长伸肌 / 164
 - 八、桡侧腕短伸肌 / 166
 - 九、指伸肌 / 167
 - 十、尺侧腕伸肌 / 169
 - 十一、旋后肌 / 171
 - 十二、指深屈肌 / 172
 - 十三、拇长屈肌 / 174
 - 十四、拇收肌 / 175
 - 十五、蚓状肌 / 176
 - 十六、小指展肌 / 177
 - 十七、背侧骨间肌 / 178
 - 十八、掌侧骨间肌 / 179
- 第五节 肘、腕、手指疼痛小结 / 180

- 第一节 腰部疼痛概述 / 182
- 第二节 腰部的解剖与结构 / 183
 - 一、腰椎的运动与肌肉 / 183
 - 二、髋关节的运动与肌肉 / 184
- 第三节 腰痛病因、诊断与鉴别诊断 / 185
 - 一、腰痛的病史 / 185
 - 二、腰痛的性质 / 185
 - 三、腰痛的伴随症状 / 186
 - 四、腰痛的加重或诱发因素 / 186
 - 五、其他检查 / 187
 - 六、肌筋膜性腰痛的特点 / 187
- 第四节 腰痛的激痛点针刺疗法 / 187
 - 一、竖脊肌 / 188
 - 二、髂腰肌 / 192
 - 附：腰大肌试验 / 194
 - 附：肾脏体表投影 / 197
 - 附：股三角 / 198
 - 三、腰方肌 / 198
 - 四、多裂肌（腰椎） / 201
 - 附：多裂肌群 / 202
 - 五、臀大肌 / 204
 - 六、臀中肌 / 206
 - 七、臀小肌 / 208
 - 八、梨状肌 / 210
 - 九、下后锯肌 / 212
- 第五节 腰痛小结 / 214

- 第一节 膝痛概论 / 216
- 第二节 膝关节的结构与解剖 / 216
 - 一、膝关节的构成 / 216
 - 二、膝关节周围的肌肉、神经与血管 / 217
 - 三、膝关节的运动与肌肉 / 217
- 第三节 膝痛的病因、诊断与鉴别诊断 / 218
- 第四节 膝痛的激痛点针刺疗法 / 219
 - 一、股二头肌 / 219
 - 二、半腱肌 / 221
 - 三、半膜肌 / 222
 - 四、跖肌 / 224
 - 五、腓肌 / 225
 - 六、股外侧肌 / 227
 - 七、阔筋膜张肌 / 228
 - 八、股内侧肌 / 230
 - 九、股直肌 / 232
 - 十、股中间肌 / 233
 - 十一、内收长肌 / 234
 - 十二、内收短肌 / 235
 - 十三、大收肌 / 237
 - 十四、股薄肌 / 239
 - 十五、缝匠肌 / 240
 - 十六、耻骨肌 / 242
- 第五节 膝痛小结 / 243

第七章 足踝疼痛的激痛点针刺疗法 245

第一节 足踝痛概论 / 245

第二节 足踝关节的结构与解剖 / 245

一、踝关节的构成 / 245

二、踝关节周围的血管、神经与肌肉 / 246

三、踝关节的运动与肌肉 / 247

第三节 足踝关节疼痛的病因、诊断与鉴别诊断 / 247

第四节 足踝痛的激痛点针刺疗法 / 249

一、腓肠肌 / 249

二、比目鱼肌 / 252

三、趾长屈肌 / 255

四、胫骨后肌 / 257

五、胫骨前肌 / 259

六、趾长伸肌 / 260

七、踇长伸肌 / 261

八、腓骨长肌 / 262

九、腓骨短肌 / 264

第五节 足踝痛小结 / 265

第八章 胸痛的激痛点针刺疗法 267

第一节 胸痛概述 / 267

第二节 胸部的解剖与结构 / 267

第三节 胸痛的病因、诊断及鉴别诊断 / 268

第四节 胸痛的激痛点针刺疗法 / 270

一、胸大肌 / 270

二、锁骨下肌 / 272

三、胸小肌 / 273

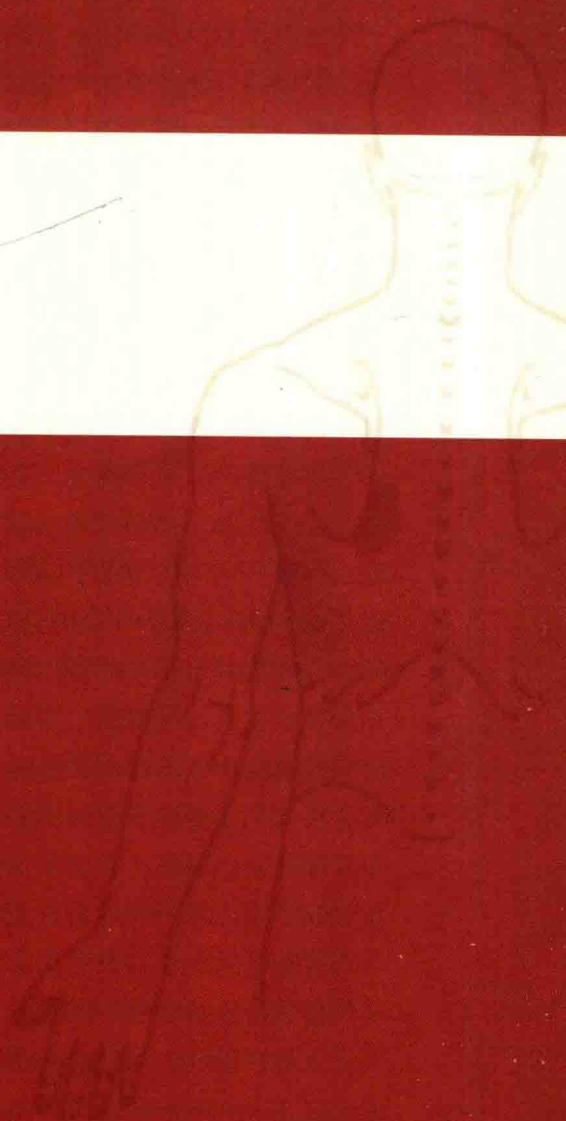
- 四、前锯肌 / 275
- 五、肋间肌 / 277
- 六、膈肌 / 279
- 第五节 胸痛小结 / 280

第九章 腹痛的激痛点针刺疗法 282

- 第一节 腹痛概述 / 282
- 第二节 腹部的解剖与结构 / 282
- 第三节 腹痛的病因、诊断与鉴别诊断 / 284
- 第四节 腹痛的激痛点针刺疗法 / 286
 - 一、腹直肌 / 286
 - 附：腹直肌鞘 / 287
 - 二、腹外斜肌 / 289
 - 附：腹壁张力试验 / 291
 - 三、腹内斜肌 / 292
 - 四、腹横肌 / 294
- 第五节 腹痛小结 / 295

参考文献 297

总论





第一章

激痛点针刺疗法的形成与演变

第一节 中国针灸在西方的早期传播与短暂的繁荣

中国针灸至少已有三千多年的历史了。自公元4~6世纪起，我国针灸就陆续传到了国外，如朝鲜、日本及越南等周边亚洲国家。

15世纪，一位叫诺瑞库·墨西卡（Lourenco Mexica）的神父曾谈到日本用针刺手臂，背部及腹部等部位治疗疾病。同时，耶稣会传教士在1603—1604年编写的日葡字典中，也收入了部分针灸词汇。传教士刘易斯·福洛司（Luis Frois）1585年在一篇论文中也提到针灸。在其所编写的日葡字典里，列举了5个用于治疗穴位，并且提到经络和穴位的挂图及模型。这可能是史上西方最早对中国针灸间接接触的文字记载。

公元16世纪，意大利来华传教士利玛窦（Matthew Ricci，1552—1610），在其《利玛窦中国札记》中，对中国医学作了简单的介绍。在他的一封有关中国见闻的信件中，曾提到“医用针”。因此，利玛窦可能是西方第一个直接接触中国传统针灸的人。但这种介绍极为有限，也非常简单。此外，1575年，西班牙传教士来到我国福建省进行传教活动，其间也接触到了中医。两年后传教士携带了大批中医书回国。客观地讲，西方人早期对包括针灸在内的中国医学的了解，主要是作为中国文化的一部分，从民俗学的方面向西方传播的。

直到17世纪，针灸才走进欧洲的医学领域。法国的PP Harviell、荷兰的Willem Ten Rhyne及德国的Engelbert Kaempfer都是早期的传播者。法国 PP