



针刺运动疗法

与疼痛治疗

何广新 曲延华 编著



学苑出版社

针刺运动疗法

与疼痛治疗

何广新 曲延华 编著

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

针刺运动疗法与疼痛治疗/何广新, 曲延华 编著.

—北京: 学苑出版社, 2005. 2

ISBN 7-5077-2465-4

I. 针… II. ①何… ②曲… III. ①针刺疗法: 运动疗法
②疼痛-治疗 IV. ①R245.3 ②R441.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010184 号

责任编辑: 陈 辉

封面设计: 李 戎 张致民

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100078

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 850×1168 1/32

印 张: 16.375

字 数: 394 千字

版 次: 2005 年 2 月北京第 1 版

印 次: 2005 年 2 月北京第 1 次印刷

印 数: 0001—3000 册

定 价: 28.00 元



链接相关书目(针灸类)

链接相关书目(针灸类)

二十世纪中医药最佳处方——按摩治疗卷

二十世纪中医药最佳处方——针灸治疗卷(上、下册)

实用中医拔罐学

实用针灸推拿手册

针灸对穴实用手册

实用经络穴位诊疗法

实用穴位六解辞典

最佳时间针灸精义

双针速效疗法

百病中医按摩疗法

百病中医拔罐疗法

百病中医奇穴疗法

百病中医穴位注射疗法

针灸心悟

针灸心扉

针灸心传

人人会按摩

人人会针灸

人人会拔罐

人人会刮痧

人人会点穴

新砭石疗法

砭石扣保健法

河洛精蕴

流注环周图灵龟八法图(中英文对照)

流注环周图灵龟八法图(光盘)

责任编辑：陈辉 封面设计：李戎

前 言

在 20 世纪 50 年代末期实习时，经常看到中医针灸治疗时，让患者活动患部，并问患者疼痛减轻了吗？或者问还痛不痛？患者回答说“不痛了”，周围的患者都感到惊奇，赞不绝口。当时我认为是用运动患部来检验针灸治疗效果，显示医者具有丰富的经验，高超的技术。

60 年代初，在临床实践中才认识到运动具有止痛作用。针刺前按摩穴位，针刺同时运动患部或针刺后紧跟着运动患部可以明显的加强针刺的止痛作用，提高针灸疗效。当时也没有提出学说或形成系统理论的想法，只是想提高针灸疗效。

1963 年春杨纪柯教授在北京天文馆讲授医用统计学时，曾提出一个变量的功能是有限的，如果再加上一个变量，有时二者的作用不是相加而是增强，其作用大于二者之和，这就是一种发现。杨教授的演讲使我深受启发，可以说是提出针刺运动疗法的思想前提。

在文化大革命期间，停止了实验工作，增加了临床实践的机会。无论在医院、还是下乡，我都注意积累经验、收集资料。20 世纪 70 年代初期援越期间在桂林南

溪山医院进行临床总结时，我首次提出“针刺运动疗法”，在全院进行“讲用”，当时学术总结还必须结合毛泽东思想才符合要求，就结合《实践论》和《矛盾论》进行讲用。据说军宣队后来上报广州军区卫生部门。1976年初回到北京市中医研究所，一方面进行实验研究，一方面继续进行临床观察。实验研究与临床实践是提出“针刺运动疗法”的根据，即物质前提。

1978年我在当时的《新医药学杂志》（即原中医杂志）正式发表“运动系统软组织损伤的针刺—运动疗法”，是首次在针灸界报道“针刺运动疗法”（此前50年的针灸文献中未见类似报道）。在文章发表前，先请前中医研究院经络研究所所长张锡均教授（前中国医学科学院生理教研组教授）审阅，他认为很有意义，运动止痛具有理论意义，针刺运动疗法具有临床意义，在理论上、技术上均有创新，应该发表。由于文化大革命刚刚结束，他建议不要个人署名，用单位名称比较稳妥。编辑部赵尔康编辑对个别文字提出了修改建议，也提到署名问题，他说可以个人署名，但我仍遵张教授建议，未用个人姓名，而用“北京中医研究所经络研究室”。

在1979年全国针刺针麻学术会议上，论文未用“运动系统软组织损伤的针刺—运动疗法”的标题，而改为“针刺加患部运动治疗急性运动系统软组织损伤的临床观察”。当时我希望用原标题，但杨甲三教授说“既然改了，不便再改”，以后又连续发表几篇文章，仍用“针刺—运动疗法”这个名称（1980、1980、1982、

1982)，临床研究获 1979 年北京市卫生局学术成果奖。

1976 年以前主要是临床研究，1976 年以后在临床研究的基础上开始进行实验研究，主要研究运动对针刺止痛的作用。在猫身上观察到运动可以抑制痛刺激诱发的大脑皮质躯体感觉诱发变位（SEP），也可以抑制痛刺激诱发的中脑 SEP。针刺加运动可以更明显的抑制痛刺激诱发的 SEP。本项实验研究获 1980 年北京市卫生局学术成果奖。

针刺运动疗法是中西医结合的产物，是理论与实践相结合的产物。它不仅是针刺止痛、治瘫的治疗要术，也是针灸治病的治疗要术。针刺具有止痛作用，运动具有止痛作用，二者结合运用其效相得益彰。

在编写本书的过程中，吸收了一些新进展、新概念、新理论，对临床针灸治疗将会产生有益的启发和影响。

本书治疗部分除介绍针刺运动疗法外，还选录了当代针灸文献及医经名著。作者认为参考古今文献，可以更好地发展针刺运动疗法，提高疗效。医经名著选录中处方或有重复，良方世代相传，重复是理所当然的。当代针灸文献处方或有重复，但其方法不同，也就无所谓重复，古今经验合参具有重要的意义，有些古训古方在临床上应用有时颇为灵验。当代针灸经验中某些单穴疗法、对穴疗法在临床上常常有明显的效果。针灸歌赋中一些处方似乎非常普通，但在临床上应用时其效非同凡响。遇到疑难病症时才会发现前贤的经验非常宝贵，堪

称“金方”。

针灸疗法适应症很广，似乎无不治之症（但不是万能金丹）。主要是以不变应万变，即尽管病情复杂多变，但祖国传统医学的治疗原则不变。其二是以变应变，即针灸穴位是多变量、治疗方法是多变量、处方是多变量、参数是多变量，足以以变应变，应对变化不定、复杂多变的病情。所以在治疗方法中引入了许多处方与经验。

由于编者学识浅薄，不当之处在所难免，敬请同道批评指正。

何广新

2003年10月10日

目 录

上篇 针刺运动疗法

| | |
|-------------------------------------|------|
| 第一章 针刺运动疗法概论 | (3) |
| 第一节 针刺运动疗法的概念 | (3) |
| 第二节 针刺运动疗法——针刺要术 | (4) |
| 第三节 运动与针刺止痛的临床研究 | (6) |
| 第四节 针刺运动疗法的实验研究 | (9) |
| 一、运动控制感觉输入的实验研究 | (9) |
| 二、运动控制感觉输入的作用机制 | (11) |
| 第二章 针刺运动疗法的理论基础与临床 | (13) |
| 第一节 祖国传统医学的基础理论——经络系统 及其病候 | (13) |
| 一、经络系统 | (13) |
| 二、十二经脉病候 | (14) |
| 三、奇经八脉病候 | (20) |
| 四、十五络脉病候 | (21) |
| 五、十二经筋病候 | (24) |
| 第二节 祖国传统医学的基础理论——气血理论 | (40) |

| | |
|-----------------------------------|-------|
| 一、气 | (40) |
| 二、血 | (41) |
| 三、气血病证 | (42) |
| 第三节 祖国传统医学的基础理论——脏象学说 | (45) |
| 一、脏腑功能及其相互关系 | (45) |
| 二、脏腑病证 | (50) |
| 第四节 祖国传统医学的运动疗法 | (55) |
| 第五节 针刺运动疗法的常用针刺方法 | (58) |
| 一、普通针刺疗法 | (58) |
| 二、电针疗法（电刺激） | (64) |
| 三、刺络放血疗法 | (67) |
| 四、火针疗法 | (68) |
| 五、浅刺疗法 | (70) |
| 第六节 针刺运动疗法常用穴位 | (72) |
| 一、头面部穴位及其他部位常用穴位 | (72) |
| 二、特定腧穴 | (72) |
| 三、常用奇穴 | (74) |
| 四、阿是穴、皮肤反应点和阳性反应物 | (79) |
| 五、触发点 | (86) |
| 六、运动点 | (101) |
| 七、有效点 | (105) |
| 八、常用手针穴位 | (108) |
| 九、常用耳针穴位 | (112) |
| 十、常用头针穴位 | (112) |
| 第七节 祖国传统医学对左病右取、上病下取 的论述 | (112) |
| 第八节 国外关于左右交叉对应取穴针刺疗法 的研究 | (114) |

| | |
|---|-------|
| 第九节 针刺运动疗法的配穴方法····· | (116) |
| 一、左右对称配穴法····· | (117) |
| 二、左右同名经对应配穴法····· | (117) |
| 三、上下同名经同侧对应配穴法····· | (117) |
| 四、上下左右交叉同名经输穴配穴法····· | (117) |
| 五、上下左右交叉形象对应配穴法····· | (118) |
| 六、阴阳交叉对应配穴法····· | (119) |
| 七、胸腹背腰对应配穴法····· | (120) |
| 八、上下相应配穴法····· | (123) |
| 九、上下肢逆向对应配穴法····· | (123) |
| 十、上下肢顺向对应配穴法····· | (123) |
| 十一、上肢躯干顺向对应配穴法····· | (123) |
| 十二、上肢躯干逆向对应配穴法····· | (123) |
| 十三、下肢躯干逆向对应配穴法····· | (124) |
| 十四、下肢躯干顺向对应配穴法····· | (124) |
| 十五、肘膝对置——躯干对应法····· | (124) |
| 十六、躯干两端对置配穴法····· | (124) |
| 十七、经络两端配穴法····· | (124) |
| 十八、根结配穴法····· | (125) |
| 十九、标本配穴法····· | (126) |
| 二十、标本根结配穴法····· | (126) |
| 二十一、四海配穴法····· | (126) |
| 二十二、本输、四海、气街配穴法····· | (127) |
| 二十三、经穴与阿是穴、阳性反应穴位、阴性 反应穴位、反应点、触发点、运动点、 有效点配伍应用····· | (127) |
| 二十四、眼针穴位····· | (128) |
| 二十五、耳针穴位····· | (128) |

| | |
|----------------------|-------|
| 二十六、头针穴位····· | (128) |
| 第十节 针刺运动疗法的运动方法····· | (128) |
| 一、主动运动····· | (128) |
| 二、被动运动····· | (129) |
| 三、助力运动····· | (129) |
| 四、呼吸运动····· | (129) |
| 五、按摩运动····· | (129) |
| 六、意象运动····· | (129) |
| 七、导引运动····· | (130) |
| 八、混合运动····· | (130) |
| 第十一节 按摩运动····· | (130) |
| 第十二节 躯体与四肢运动····· | (132) |
| 一、咀嚼运动····· | (133) |
| 二、颈部运动····· | (133) |
| 三、腰部运动····· | (133) |
| 四、肩部运动····· | (134) |
| 五、肘部运动····· | (135) |
| 六、膝关节运动····· | (135) |
| 七、踝关节运动····· | (135) |
| 第十三节 脏腑运动····· | (135) |
| 第十四节 导引运动····· | (137) |
| 一、风病诸候运动势····· | (137) |
| 二、虚劳病诸候运动势····· | (143) |
| 三、腰背病诸候运动势····· | (146) |
| 第十五节 针灸的若干通则····· | (147) |
| 一、针灸治病，治神为先····· | (147) |
| 二、选穴求精，运针求气····· | (148) |
| 三、补虚泻实，定量到位····· | (149) |

| | |
|-----------------|-------|
| 四、调理气机, 以通为主 | (151) |
| 五、标本根结, 配穴纲要 | (152) |
| 六、针刺运动, 治痛要术 | (155) |
| 七、针灸治痛, 心身并重 | (156) |
| 八、标本兼治, 相辅相成 | (157) |
| 九、中西结合, 辨证立法 | (157) |
| 第十六节 针刺运动疗法的适应证 | (159) |
| 一、运动系统软组织损伤 | (159) |
| 二、运动系统疾患 | (159) |
| 三、各种神经痛 | (159) |
| 四、神经损伤及神经根损伤疼痛 | (159) |
| 五、偏瘫 | (159) |
| 六、头痛 | (160) |
| 七、胸痛 | (160) |
| 八、胸胁痛 | (160) |
| 九、胃脘痛 | (160) |
| 十、腹痛 | (160) |
| 十一、其他疾病 | (160) |

下篇 疼痛治疗篇

| | |
|---------------|-------|
| 第一章 头痛 | (163) |
| 第一节 头痛的分类 | (163) |
| 一、现代医学的头痛分类 | (163) |
| 二、祖国传统医学头痛的分类 | (171) |
| 第二节 偏头痛 | (173) |
| 一、流行病学 | (173) |

| | | |
|--------------------|-------|-------|
| 二、临床表现 | ····· | (174) |
| 第三节 丛集性头痛 | ····· | (176) |
| 第四节 紧张性头痛 | ····· | (177) |
| 第五节 头部创伤后头痛 | ····· | (179) |
| 一、流行病学与病理生理学 | ····· | (179) |
| 二、创伤后头痛的临床表现 | ····· | (179) |
| 三、头部创伤后头痛的诊断 | ····· | (180) |
| 第六节 头痛的治疗 | ····· | (181) |
| 一、实用处方 | ····· | (181) |
| 二、头痛的单穴处方 | ····· | (185) |
| 三、头痛的对穴处方 | ····· | (188) |
| 四、当代针灸文献选录 | ····· | (189) |
| 五、医经名著选录 | ····· | (199) |
| | | |
| 第二章 口面痛 | ····· | (217) |
| 第一节 颞颌关节功能紊乱综合征 | ····· | (217) |
| 一、颞颌关节功能紊乱综合征的临床表现 | ····· | (217) |
| 二、颞颌关节功能障碍的检查 | ····· | (223) |
| 三、治疗方法 | ····· | (224) |
| 第二节 非典型性面痛 | ····· | (228) |
| 一、非典型性面痛的病因和病理 | ····· | (229) |
| 二、非典型性面痛的临床表现 | ····· | (229) |
| 三、治疗方法 | ····· | (230) |
| 第三节 三叉神经痛 | ····· | (230) |
| 一、三叉神经痛的临床表现 | ····· | (231) |
| 二、三叉神经痛的诊断 | ····· | (232) |
| 三、治疗方法 | ····· | (233) |

| | |
|---|-------|
| 第三章 颈项痛 | (239) |
| 第一节 颈椎病 | (239) |
| 一、颈椎病的病因..... | (239) |
| 二、颈椎病的临床表现..... | (240) |
| 三、治疗方法..... | (244) |
| 第二节 颈肌筋膜炎 | (262) |
| 一、颈肌筋膜炎的病因..... | (262) |
| 二、颈肌筋膜炎的临床表现..... | (263) |
| 三、治疗方法..... | (263) |
| | |
| 第四章 肩痛 | (266) |
| 第一节 肩痛的分类 | (266) |
| 一、内在性肩痛..... | (266) |
| 二、外在性肩痛..... | (267) |
| 第二节 肩关节周围炎 | (269) |
| 一、肩关节周围炎的病因病理..... | (269) |
| 二、肩关节周围炎的临床表现..... | (269) |
| 第三节 肱二头肌长头肌腱鞘炎 | (271) |
| 第四节 肩峰下滑囊炎 | (271) |
| 第五节 肩袖损伤(冈上肌腱综合征) | (272) |
| 第六节 肩颈和肩胛区损伤积累性 肌筋膜疼痛综合征 | (273) |
| 第七节 治疗方法 | (277) |
| 一、实用处方..... | (277) |
| 二、肩痛的单穴处方..... | (278) |
| 三、肩痛的对穴及三穴处方..... | (280) |
| 四、当代针灸文献选录..... | (282) |
| 五、医经名著选录..... | (288) |

| | |
|--------------------------------|-------|
| 第五章 慢性腰腿痛 | (295) |
| 第一节 慢性腰痛 | (295) |
| 一、现代医学腰痛的分类..... | (295) |
| 二、祖国传统医学腰痛的分类..... | (297) |
| 三、常见腰痛的骨科疾患..... | (297) |
| 四、治疗方法..... | (308) |
| 第二节 最常见的腿痛——坐骨神经痛 | (340) |
| 一、坐骨神经痛的分类..... | (340) |
| 二、祖国传统医学腿痛的分类..... | (341) |
| 三、坐骨神经痛的病因病理..... | (342) |
| 四、坐骨神经痛的临床表现..... | (342) |
| 五、治疗方法..... | (343) |
| | |
| 第六章 关节痛 | (357) |
| 第一节 关节痛的分类 | (357) |
| 一、现代医学关节痛的分类..... | (357) |
| 二、祖国传统医学关节痛的分类..... | (358) |
| 第二节 骨关节炎 (OA) | (359) |
| 一、骨关节炎的病因与发病..... | (359) |
| 二、骨关节炎的病理生理..... | (360) |
| 三、骨关节炎的临床表现..... | (361) |
| 四、治疗方法..... | (362) |
| 第三节 类风湿关节炎 (RA) | (362) |
| 一、类风湿关节炎的病因病理..... | (362) |
| 二、类风湿关节炎的临床表现..... | (363) |
| 三、治疗方法..... | (365) |
| 第四节 风湿性关节炎 | (365) |
| 第五节 痛风 | (365) |