

实用

实用腕踝针疗法

实用腕踝针疗法

腕踝针

实

疗法

实用腕踝针疗法

疗法

实用腕踝针疗法

张心曙 凌昌全 周庆辉 著

人民卫生出版社



实用腕踝针疗法

张心曙 凌昌全 周庆辉 著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用腕踝针疗法 / 张心曙等著. — 北京:

人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-04809-3

I. 实… II. 张… III. 腕踝针—针刺疗法
IV. R245.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 019024 号

著 者: 张心曙 凌昌全 周庆辉

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph @ pmph. com

印 刷: 北京市通县永乐印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 **印张:** 12.5 **插页:** 8

字 数: 303 千字

版 次: 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04809-3/R · 4810

定 价: 36.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

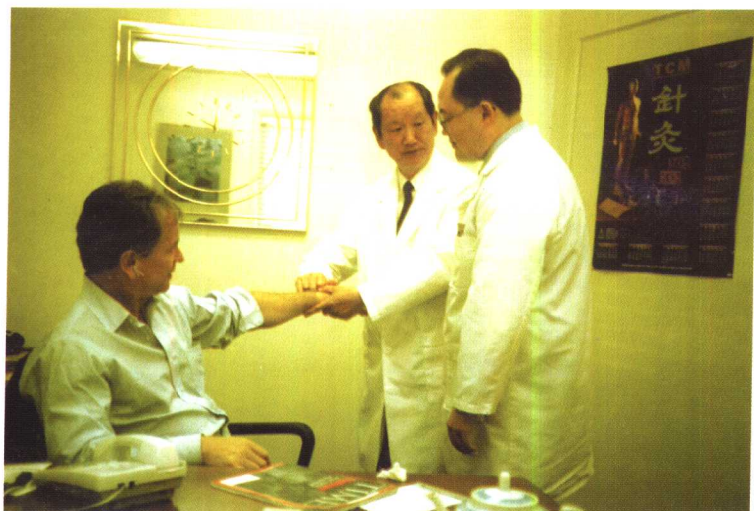
腕踝针是著者首创的一种应用范围广泛、安全方便、简明易学的新的针刺疗法。本疗法的特点是将身体两侧各分6个纵区，在腕和踝各定6个针刺点，区与点都用同一数字编号，应用时根据病症表现所在区选取同一编号针刺点，行皮下浅刺，要求不引起酸麻胀痛等针感，即能取得疗效。著者积30余年临床应用经验，介绍并总结了腕踝针的探索史、治疗方法和应用范围等，对痛症、神经精神疾病，以及内、妇、皮肤、五官、外科等近100种病症的治疗方法和疗效予以详细介绍，并结合作者亲自治验的具体病例，配以黑白图逐一分析。内容丰富，操作方便，疗效确切，图文并茂，可信度高，实用性强。书中还收集了近30年来各地医学杂志所发表应用腕踝针的临床报道、评论及机制探索。本书对提高临床医生治疗水平、丰富临床治疗方法有参考价值，同时对开拓临床新的治疗思路并进一步探索有启发作用。可供临床医生、医学院校学生及基层医务工作者参考应用。



腕踝针发源地——位于“东方明珠”上海的第二军医大学附属长海医院



本书作者张心曙教授(中)、凌昌全教授(左)、周庆辉博士(右)



张心曙教授访美期间为患者诊治



凌昌全教授指导研究生学习腕踝针疗法



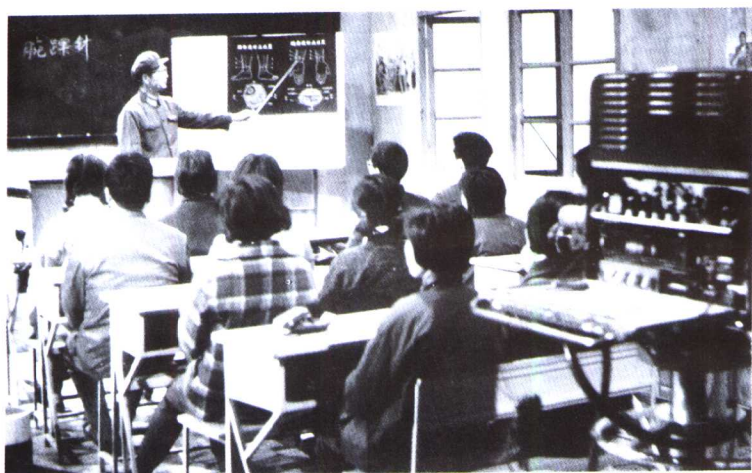
周庆辉博士指导德国留学生学习腕踝针疗法



国内外各地前来学习腕踝针疗法者络绎不绝。图为周庆辉博士与留学生、进修生合影



腕踝针以其简、便、廉、验深受患者欢迎。图为张心曙教授深入田头为农民治病



腕踝针问世后，很快在全国各地推广应用。图为上海电视台直播腕踝针电视教育节目

序

自张心曙教授于 1975 年创用腕踝针以来，我一直关注其在临床上的推广和发展。初时，他专程到我校作过研究报告，引起我们的很大兴趣。随后上海针灸界积极响应，既重视临床应用，又进行理论探讨，为当时正在开展的“针刺麻醉”研究平添了不少新的启发。在那时仅有的《自然辩证法》杂志上也有所反映。

张教授的专业是神经精神科，与针灸关系最为密切。两方面的沟通和结合必然能取得新的成果，这是很自然的事。关键在于不断地进行探索和实践。二三十年来，张教授持之以恒，坚持实践和总结，使腕踝针疗法不断成长壮大，由一本小册子扩展成一本学术专著，这确是可喜可贺的事。

腕踝针疗法的产生是受传统针灸的启示，反过来又给传统针灸以新的思考，这就是学术的发展。针灸界是乐于把腕踝针看成是针灸的新方法之一，治法上相互补充，理论上相互印证，只有这样才能看到针灸学术的进步。针灸学的发展过程，总的趋向是由简单到复杂，腕踝针则返回到简单，这已不是原始的简单。理论上由繁而简，取穴由多而少，针刺深度由深而浅，刺激量由强而弱，这种转变会引起针灸工作者的进一步思考。

2 实用腕踝针疗法///

经络学说的基本内容是将身体划分为三阳三阴，腕踝针所划定的六个纵区，与经络皮部大体相似。用此来相互印证，至少可帮助人们对古代学说所反映客观实际的理解。经络以四肢部为“本”，头身部为“标”，许多要穴都位于四肢肘膝以下；腕踝针着重在腕踝附近规定六个针刺点，印证上病下取的治疗规律是最简明不过的了。针刺的深度和刺激的强度，近人有过于求深求强的倾向；腕踝针采用的是沿皮下平刺，实即《难经》所说“卧针而刺之”的“刺卫无伤荣”的刺法。这种刺法只刺过皮肤而进入皮下，取的是浅层的“卫气”，与中层的“营气”和深层的“谷气”不同。腕踝针给我们提示，刺皮下取“卫气”有不可忽视的治疗作用。腕踝针的沿皮下斜刺，还印证了“针向病所”的重要性。——这些提炼和概括出来的针灸学中的要义，是腕踝针疗法对弘扬传统针法所作出的贡献。

在针灸学术中蕴含有许多辩证法思想。通过腕踝针的应用，我们可以领会“执简驭繁”、“本标相应”和“以弱胜强”等许多道理。当然，要具体阐明其中的机制，还有许多研究工作要做。现在张教授就其多年的临床研究工作行总结，我校毕业的凌昌全、周庆辉两位博士协助其工作，并继续进行深入的研究，相信对针灸学术的发展必然会产生深远的影响。

新著出版在即，特记此以为序。

上海中医药大学教授 李 鼎

2001年8月

前 言

本书所介绍的针刺疗法“腕踝针”，创立于1966年6月至1975年6月的十年间。张心曙教授青年时代在上海第二军医大学附属长海医院神经科工作，以精神病学为专业。中年时代适值文革时期，受监督劳动，间断从事医疗工作，长达6年，其间用电刺激疗法，进行了先期的探索工作。1972年2月恢复医疗工作后，在先期成就的基础上创立了腕踝针。1975年6月内部公开，在大学与医院的领导下多方面试用一年，证明有效，1976年公开发表。在短短数年内全国许多地区医学界曾掀起“腕踝针”热，国内十余种医学杂志相继转载，多个地区举办了电视讲座、学习班。1978年《腕踝针》一书由上海科学技术出版社出版。1979年3月，日本现代中国医疗协会理事长杉充胤先生将其译成日文，定名《手根·足根针》出版，至1987年3月先后4次重印，成为畅销书。早在1977年，《美国针灸杂志》便刊文介绍了腕踝针疗法，1991年《英国中医杂志》刊登了英译的“腕踝针疗法”全文，该疗法已在欧美地区广为传播。1997年美国纽约州教育厅针灸委员会副主席罗慕光医师出版了英文版《腕踝针，方法与应用》一书，介绍腕踝针疗法

2 实用腕踝针疗法///

并收集了中国国内所发表的应用文献。在国内，腕踝针疗法于1985年被全国高等中医药教材编审委员会编入高等医药院校教材《针法灸法学》中。自腕踝针公开发表至今25年来，国内外发表的有关文献已达200余篇，包括论述、研究、临床应用等，文献数量逐年递增，纷纷报道腕踝针相比传统针刺疗法有多方面优点，并希望予以推广。

腕踝针是因只在四肢的腕和踝行皮下针刺用以治病而定名的。基本方法是将身体两侧各分6个纵区，在四肢的腕和踝6个纵区内各定1个针刺点，纵区与针刺点用同一数字按1~6编号，在身体的中段划一条环体横线代表横膈，分身体为上下两半，病在上半身的针腕部，在下半身的针踝部，按病症所在区定针刺点，用皮下浅刺法，要求避免出现酸、麻、胀、痛等感觉。这样的针刺法既方便又安全，容易理解及掌握，对百余种常见病症有效，见效也快，有的甚至“针到病除”，非药物所能相比。腕踝针初创时受传统针灸的启发，但其理论和方法却不同于传统针刺法，更趋于简单明了。

张心曙教授退休已十余年，仍在长海医院中医科悉心指导腕踝针的应用与研究。国内外各地前来我院进修学习腕踝针疗法者仍然络绎不绝，我们深感有必要撰写一本能客观全面反映腕踝针历史，详细介绍腕踝针操作方法，指导学习者临床运用的专著，遂将30余年来腕踝针创始初期及创立后历年所积累的病例资料，整理成册。虽然书中收集的病例以痛证及神经精神疾病为多，其他临床科病例相对较少，但通过本书，读者能详细了解腕踝针创立的历史背景和探索历程，正确掌握腕踝针的操作方法。我们相信，广大读者在统一方法的基础上，广

泛实践，必将使腕踝针的内容更加丰富，应用范围更加广阔。本书的撰著以简明实用为准则，旨在推广腕踝针疗法。读者即使未学过传统针灸学，亦能很快掌握书中介绍的方法，并应用于临床。本书的出版得到人民卫生出版社的大力支持，在此深表感谢。

通讯地址：上海市长海路 174 号

上海长海医院中医科

邮政编码：200433

电 话：(021) 25072108

著者记于 2001 年 8 月

目 录

第一章 概述	1
第一节 腕踝针的特点和优点	1
第二节 腕踝针的探索史	2
一、电刺激疗法探索的进展（第一阶段）	4
二、腕踝针的探索（第二阶段）	10
第三节 腕踝针的作用机制——神经反射调整观	13
第二章 腕踝针的操作方法	19
第一节 症状和体征定位	19
一、症状和体征的分类	19
二、身体分纵区定位法	20
第二节 针刺点	24
一、腕部针刺点	25
二、踝部针刺点	27
三、针刺点的选择	28
第三节 针刺法	30
第三章 腕踝针的临床应用	40
第一节 概述	40

第二节 痛症	44
一、头痛	44
(一) 癫痫性头痛	44
(二) 典型偏头痛	47
(三) 普通型偏头痛	53
(四) 肌紧张性头痛	54
(五) 精神性头痛	56
二、三叉神经痛	58
三、颞下颌关节痛	62
四、牙痛	64
五、脊柱痛	66
(一) 局限型脊柱痛	67
(二) 节段型脊柱痛	72
(三) 连续型脊柱痛	74
(四) 混合型脊柱痛	75
六、颈项痛	76
七、颈臂丛综合征	79
(一) 颈肩痛	80
(二) 颈肩腕综合征	82
八、肩关节痛	86
九、肘关节痛	89
十、腕关节痛	92
十一、掌指关节痛	95
十二、第三腰椎横突综合征	98
十三、坐骨神经痛	99
十四、膝关节痛	103
十五、踝关节痛	108
十六、足痛	109
十七、多关节痛	114

6 实用腕踝针疗法///

十八、肌痛·····	118
(一) 股前侧肌痛·····	118
(二) 腓肠肌痛·····	119
(三) 多肌痛·····	121
十九、带状疱疹和疱疹后神经痛·····	126
(一) 带状疱疹·····	126
(二) 疱疹后神经痛·····	131
二十、胸痛·····	134
二十一、腹痛·····	141
(一) 慢性胃炎·····	141
(二) 肝区痛·····	143
(三) 肠痉挛·····	144
(四) 会阴下垂·····	145
第三节 神经精神疾病·····	146
一、晕厥·····	146
二、眩晕与头昏·····	147
(一) 眩晕·····	147
(二) 头昏·····	149
三、睑痉挛·····	149
四、周围性面瘫·····	151
五、面肌痉挛·····	154
六、痉挛性斜颈·····	154
七、书写痉挛·····	156
八、臂丛神经损害·····	158
(一) 臂丛损害·····	158
(二) 前臂神经损害·····	162
九、腓总神经麻痹·····	166
十、多发性神经炎·····	167
十一、感觉障碍·····	169

(一) 感觉减退	169
(二) 感觉过敏	188
十二、股外侧皮神经病	191
十三、重症肌无力	194
十四、偏瘫	197
(一) 脑梗死	197
(二) 脑出血	201
(三) 脑外伤	203
(四) 脑瘤术后	204
(五) 官能性偏瘫	205
十五、癫痫	207
十六、抽动症	210
十七、立行不能症	216
(一) 立行不能	217
(二) 立行不稳	219
(三) 立行缓慢	220
(四) 坐立不宁	223
十八、伸舌不能症	224
十九、震颤与震颤麻痹	226
(一) 震颤	226
(二) 震颤麻痹	228
二十、睡眠障碍	230
(一) 失眠	231
(二) 嗜睡	232
(三) 梦惊、梦呓与梦行	234
二十一、焦虑性神经症	236
二十二、恐怖性神经症	239
二十三、强迫性神经症	242
二十四、癔症	243