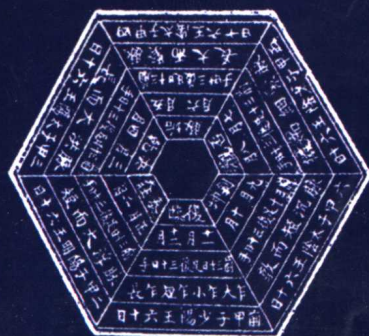
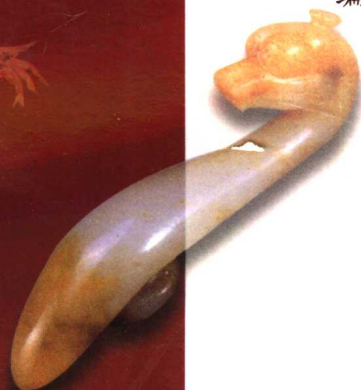


中国民间疗法丛书

腕踝针疗法

周爱军 姚小萍 主编



中国中医药出版社

中国民间疗法丛书

腕 踝 针 疗 法

主 编 周爱军 姚小萍

副主编 叶 陶

编 委 周爱军 姚小萍

 陈 婕

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

腕踝针疗法/周爱军等主编. —北京:中国中医药出版社, 2002. 1

(中国民间疗法丛书)

ISBN 7-80156-267-4

I. 腕… II. 周… III. 腕踝针-针刺疗法

IV. R245.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070776 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 138 千字

印 张: 6.25

版 次: 2002 年 1 月第 1 版

印 次: 2002 年 1 月第 1 次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN 7-80156-267-4/R·267

定 价: 9.00 元

目 录

上篇 基础知识

第一章 概述	(1)
腕踝针的发展简史	(1)
腕踝针的发展机遇	(6)
腕踝针的现代研究	(9)
腕踝针的特点	(13)
第二章 腕踝针的理论基础	(17)
脏象学说	(17)
经络学说	(30)
全息医学理论	(81)
第三章 腕踝针的基本内容	(85)
腕踝针的分区	(85)
腕踝针的针刺点	(94)
腕踝针的操作方法	(98)
腕踝针的适应症	(103)
腕踝针的禁忌症	(104)
腕踝针应用的注意事项	(104)

下篇 临床应用

第一章 疼痛性疾病·····	(107)
头痛·····	(107)
三叉神经痛·····	(109)
颞颌关节痛·····	(110)
肋间神经痛·····	(111)
颈项痛·····	(112)
肩周痛·····	(114)
肘关节痛·····	(115)
腕关节痛·····	(116)
手背及指关节痛·····	(117)
腰背痛·····	(118)
腰骶痛·····	(119)
坐骨神经痛·····	(120)
膝关节痛·····	(122)
大腿后侧痛·····	(123)
大腿前侧痛·····	(124)
小腿外侧痛·····	(125)
小腿后侧痛·····	(126)
踝关节痛·····	(127)
足跟痛·····	(128)
足背痛·····	(129)
趾关节痛·····	(130)
脚掌痛·····	(130)
疱疹后神经痛·····	(131)

第二章 内科病症	(133)
中风	(133)
面瘫	(134)
感冒	(136)
咳嗽	(137)
哮喘	(138)
心悸	(139)
胸痹	(141)
呃逆	(142)
呕吐	(143)
胃脘痛	(145)
腹痛	(146)
胁痛	(147)
泄泻	(148)
痢疾	(150)
便秘	(151)
尿潴留	(152)
尿失禁	(153)
尿频	(154)
瘵病	(155)
神经官能症	(157)
不寐	(158)
汗证	(159)
眩晕	(161)
第三章 妇儿科病症	(163)
乳腺炎	(163)
痛经	(164)
月经不调	(165)

带下	(167)
外阴痒	(168)
遗尿	(169)
厌食	(170)
第四章 外科病症	(172)
带状疱疹	(172)
皮肤瘙痒症	(173)
冻疮	(174)
痔疮	(176)
脱肛	(177)
第五章 五官科病症	(179)
眼睑肌痉挛	(179)
结膜炎	(180)
青光眼	(181)
视力减退	(182)
鼻炎	(183)
牙痛	(184)
咽痛	(185)
急性扁桃体炎	(186)
耳痛	(187)
耳鸣 耳聋	(188)
腮腺肿痛	(190)

上篇 基础知识

第一章 概 述

在科学飞速发展的今天，针灸医学和其他学科一样受到强有力的推动而迅猛发展。其中，腕踝针以其特有的优势在针灸医学领域内迅速发展成为一个重要的分支，一展中国传统医学风采，再现针灸自身顽强而富有生机的生命力，为针灸的发展写下了新的一页，亦是针灸医学对人类健康的一大新贡献。

腕踝针是针刺部位只局限在四肢的腕和踝，通过皮下针刺治疗全身一些病症（主要有多种痛症、神经疾病、精神疾病及其他临床病症）的一种针法。本疗法是在经络学说，尤其是腕踝附近的原络穴能治疗诸多脏腑相关疾病和全息医学等理论的基础上逐步摸索并发展出来的一种针刺疗法。

腕踝针的发展简史

针灸是中华民族的瑰宝，对人类贡献巨大，且源远流长。腕踝针正是在其基础上发展起来，并成为针灸医学的一个重要分支。

一、针灸的起源

根据医史学家考证，针灸治疗疾病早在药物治疗之前就有了。大量古代文献资料对远古往事的追述和对部分考古发掘出土文物的研究推测，针灸术起源于距今一万年以前的新石器时代，甚至可以上溯到距今数万年乃至数十万年前的旧石器时代。砭石作为后世金属刀针的前身，是我国最古老的医疗工具。1963年，在我国内蒙古自治区多伦旗头道洼新石器时代遗址出土了一根磨制精巧的石针，经考证鉴定为距今一万年至四千年前新石器时代的实物，被医史专家确定为原始的针刺工具——砭石。

灸法的产生可能与原始人在以火取暖和用篝火防兽时，意外发现原有疾苦经火烤甚或烧伤、烫伤后得到减轻或消失有关，并逐步形成灸法。

二、《内经》对针灸学腕踝针的奠基

《内经》系现存最早的医学典籍。它不仅为中医学和针灸学奠定了理论基础，同时也为腕踝针的发展提供了理论依据。其中的《灵枢》以大量篇幅着重阐述了经络、腧穴、针具、针法等针灸学的内容，因此《灵枢》又有《针经》之称，为针灸学之鼻祖。

1. 经络学说的创立

《内经》对经络的概念，经络与人体的生理、病理，以及诊断、治疗等方面的关系，都有较详细的论述，对十二经脉的循行走向、络属脏腑、所主疾病，以及对经筋、经别、别络等分布亦有系统明确的论述。经络学说是中医学基础理论的重要组成部分，对针灸的医疗实践更有着重要的指导意义，同时也是腕踝针发展应用的理论基础之一。

《内经》中关于经络的论述指明了经络和气血、营卫的关系。

经络是运行气血的通路，能协调全身阴阳。营卫之气皆为水谷精微所化，清者为营，行于脉内，浊者为卫，布散脉外，故《灵枢·卫气》云：“其气内循于五脏而外络于肢节，其浮气之不循经者为卫气，其精气之行于经隧者为营气，阴阳相遂，外内相贯，如环无端。”

《内经》还阐述了经络和脏腑的关系，经脉以分布肢体内侧为阴，分布于肢体外侧为阳。内脏则以“藏精气而不泄”的称脏，为阴；“传化物而不藏”的称腑，为阳。阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，构成阴与阳、脏与腑之间的表里关系。

《内经》还提出了经络在诊断治疗上的作用。经络反映病症可分局部的、一经的、数经的和整体的。根据经络循行路线，从症状出现的部位来推测是哪经病变，是局部病变还是整体病变。另外，疾病的传变都以经络为通路，据此可预测疾病的传递和转归，亦有利于疾病的预防和治疗。

经络学说广泛应用于临床，腕踝针分区治疗相关部位疾病，也是通过经络而达到治疗目的的。

2. 根结、标本及气街、四海等学说对腕踝针发展的影响

《灵枢·根结》指出，足六经之“根”在四肢末端井穴，“结”则在头、胸、腹的一定部位。《灵枢·卫气》论述了十二经的标与本，大体上“本”在四肢，“标”在头面、躯干。

十二经脉的“根”与“本”、“结”与“标”位置相近或相同，它们的意义也相似，根者、本者部位在下，皆经气始生始发之地，结者、标者，部位在上，皆为经气归结之所。

根本标结学说不仅说明了人体四肢与头身的密切联系，而且更强调四肢为经气的根与本。在临床上，针刺这些部位的腧穴易于激发经气，调节脏腑和经络的功能，所以四肢肘膝以下腧穴主治病证的范围较其他部位的腧穴广泛，不仅能治局部疾病，而且能治远隔部位的内脏疾病与五官疾病等。这就为腕踝针提供了重

要的理论依据。

气街是指经气聚集通行的共同通路。《灵枢·卫气》说：“胸气有街，腹气有街，头气有街，胫气有街。”说明人体之胸、腹、头、胫都是经脉之气聚集循行的部位。

《灵枢·海论》提出人有“四海”，即脑为髓海，膻中为气海，胃为水谷之海，冲脉为十二经之海，四海的部位与气街类似。

3. 特定穴的提出

《内经》对五输穴、原穴、六合穴等作了相应的阐述。如五输穴是指十二经脉分布在肘膝关节以下的五种穴位，它们在主治疾病上各有特点。

三、《难经》对针灸学及腕踝针的贡献

1. 五输穴理论

《难经》在《内经》的基础上对五输穴作了补充和阐发，为后世运用五输穴打下了理论基础。

五输配五方、五季、五行，井为始，合于东方，与春相应。根据五行相生的关系，阴经井穴配乙木，依次相生，荣穴配丁火，输穴配己土，经穴配辛金，合穴配癸水；为了阴阳相配，据五行相克的关系，又把阳经的井穴配庚金，荣穴配壬水，输穴配甲木，经穴配丙火，合穴配戊土。其意义在于阴阳相互制约，刚柔相济，根据五行相生相克的特性，治疗五脏的各种疾病。

《难经》强调原穴的重要意义。生理上原穴与三焦之气相通，为人之生命所系，十二经之根本。治疗上，原穴与脏腑相应，“五脏六腑之有病者，皆取其原也”。针刺位于腕踝附近的原穴能使原气通走，扶正祛邪。

《难经》论述了五腧穴的主治功能：“井主心下满，荣主身热，输主体重节病，经主喘咳寒热，合主逆气而泄。”

2. 俞募穴理论

脏腑之俞募阴阳相通，表里相应。生理上，经脉之气由阴引阳，由阳引阴，维持相对平衡；病理上，阴病及阳，阳病及阴；治疗上，从阴调阳，从阳调阴，以调和阴阳经脉之气。

3. 三焦理论

三焦与原气关系密切，与五脏六腑相连。“三焦者，原气之别使也，主通行三气，经历于五脏六腑。”这也是三焦之气的特殊性。

4. 针法及治疗思想

以迎随为指导思想，以母子补泻、浅深针法为主要内容，并强调押手的重要。治疗上强调“治未病”的思想，强调误用补泻的危害。

5. 《难经》与生物全息

生理上，三焦之气即原气；病理上，俞募穴反映全身疾病；诊断上，独取寸口脉；治疗上，五腧穴、原穴、俞募穴均可治疗全身疾患。都充分论述了局部与整体的关系，是古代的生物全息思想。

四、腕踝针理论的形成

经过几千年的临床实践探索，针灸理论也不断深化。人们在此基础上为寻求更简单易学、安全方便、治疗面广的针灸方法而发明了腕踝针。

60年代中，中国人民解放军第二军医大学第一附属医院精神神经科在应用电刺激疗法时，根据经络学说理论，将刺激电极分别放在经过腕、踝部的手、足三阴经和三阳经的某些经穴上（如内关、外关、三阴交、悬钟等），用来治疗功能性麻木、肢体瘫痪、腰腿疼痛及神经官能症等病取得了较满意的疗效，同时还发现，当电极移动时，腕踝部的一些点同身体一定的部位是有联

系的。根据经络学说，腕部有三条阴经和阳经，再结合四肢和躯干的阴阳面关系进行探索，确定了刺激点与身体作用部位的对应关系：如电极放在手阳明大肠经上时，能对阴阳交界的一些病症起作用；放在手少阴心经上，则对身体前中线附近的一些病症有效；放在手太阳小肠经上，能治疗身体后中线附近的病症。从腕部类推到踝部六条经，也有同样的作用。由此在腕部和踝部各定了六个刺激点，并将身体两侧从前向后大致划分为六个纵区，与六个纵区具有对应关系的六个点，作为治疗的基础，一侧腕踝部的刺激点主要作用于同侧身体；而身体上下以膈为界，分别以腕或踝部为刺激点。1975年正式命名，并由张心曙写成《腕踝针》一书，其后，由于针刺面积及强度较电刺激小得多，又操作简便，故改为毫针刺刺激，并发现针刺入皮下越表浅，症状消失也越完全。临床实践提示，针刺方向和症状所在部位有关，故提出针尖朝向病端的原则。

生物进化到脊椎动物，从无肢向有肢发展体现着躯体功能的延伸。身体分阴阳面是生物的共同现象，四肢从躯干延伸的目的是要使身体各部更灵活，原位于深部的神经和血管循行到腕踝这样狭窄的部位就显得表浅，也就对刺激更敏感。

这样，身体分上下、分前后、分纵区及其与腕踝部刺激点具有对应关系的腕踝针理论终于形成，并在临床实践中不断完善。

腕踝针的发展机遇

面对现代医学的快速发展，具有浓郁中医特色的针灸医学受到严峻挑战，同时也面临着发展优势的良好机遇。现代医学的种种弊端日渐显露，多种医源性疾病的增加，医学模式的转变等都是腕踝针产生发展的背景。针灸医学不断与现代科技相结合，又为其发展创造了广阔的空间。随着该疗法的广泛应用、经验的积

累和科学信息的渗透，其理论将更加完善，它在临床医学中的地位也将日益提高。

一、医源性疾病的问题日益突出

现代医学对人类健康贡献巨大，但随着人类医疗实践的深化，存在于该体系中的种种弊端愈来愈明显地暴露出来，在医治疾病的同时又使人体受到伤害，甚至产生新的疾病，这是现代医学面临的一时无法解决的难题。这不能不说是现代医学的一大悲哀，也不能不说是其发展的一大障碍。仅药源性疾病就使人痛苦不堪，如一些先天性耳聋尚有治愈的可能，而因链霉素引起的耳聋则是不可逆的；再如大部分药品对肝肾功能的损害或对胃肠道的刺激会对人类健康带来很大的威胁。面对医源性疾病的无奈，面对化学药品可怕的毒副作用，人们把期望的目光投向自然疗法，其中包括针灸及腕踝针疗法。

二、医学模式的转变

医学模式即人们对人体健康和疾病的总看法。医学模式受自然观的支配。17、18 世纪，机械唯物论在哲学上占统治地位，对西方医学的影响是深刻的，欧洲文艺复兴时期，人们冲破封建神学观念束缚，把人作为中心，在医学领域中也是从研究人体开始。现代医学正是在这种具有强烈机械唯物主义色彩的生物科学基础上发展起来的，这种立足于生物科学对健康和疾病的总的看法即生物医学模式。该模式使人们能够从整体上把握个体的生物学特性，然而在精神病和心因性、功能性疾病方面却遇到严重障碍，甚至在原因明确、病理变化明确的躯体疾病方面，也并非完全洞悉。这也反映了生物医学模式的局限性。

近二十年来，医学界愈来愈注意到疾病谱和死因顺序在不断地发生变化。中国城市的前三位死因已由 1957 年的呼吸系统疾

病、传染病、消化系统疾病转变为现在的心脑血管疾病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病。医学界已普遍认为心脑血管疾病和恶性肿瘤与人类的生活环境、饮食习惯、生活方式、社会活动等关系密切，并非单纯的生物因素所致，其疾病观亦超出生物医学模式的范畴。

人们的健康观和疾病观都发生了显著变化，这就使得长期固定于现代医学认识领域的生物医学模式逐步向生物——心理——社会医学模式转化。这一新的医学模式要求将人体放在整体的、开放的系统中研究，从生物、心理、社会多方面认识人体的健康和疾病问题；它还要求扬弃生物医学思维方式，代之以更高层次的整体的、综合的思维方式。

人们在了解到具有数千年医疗历史的中医学、针灸学一直是以朴素的唯物论和整体观念来看待人体的健康和疾病问题后，很自然地对它们产生了浓厚兴趣。腕踝针也正是在这种背景下从针灸学发展而来，是适应新的医学模式转变的一种医疗方法。

三、腕踝针的前景展望

事物总是不断运动变化的。随着科学技术的飞速发展，人们已经意识到以上所述种种问题的严重性，新的认识观应运而生，整体观、系统论逐渐被人们接受。中医学、针灸学的认识观与现代科学的认识观有相沟通之处，这就使得两者有机结合成为可能，腕踝针的发明与应用，已从现实部分证实了这一点。随着腕踝针理论更加完备、临床应用更加广泛，它在医学界中的地位将日益提高，发展前景更加广阔。

1. 腕踝针理论更加完备

腕踝针将身体两侧各分六个纵区，腕踝部各定六个针刺点，针刺深度亦较浅，具有简单易学、安全方便、治疗面广的特点，但其理论并非“尽善尽美”。随着针灸学研究的深入，其治病机

理及如何更有效地应用等理论体系将逐步完善。

2. 腕踝针临床应用更加广泛

腕踝针目前临床主要用于治疗各种痛症、神经疾病、精神疾病及其他病症。随着现代医学医源性疾病的突出，人们回归自然疗法，对腕踝针这一安全、无毒副作用的方法寄予厚望，也为其临床应用提供了广阔发展空间。相信它将在很多疑难疾病治疗方面发挥优势，应用将更加广泛。

腕踝针的现代研究

腕踝针的中医理论基础是脏象学说、经络学说。目前，具有神奇魅力的腕踝针已经吸引了众多学者探索研究，从电刺激疗法到腕踝针的发明应用，主要从生物全息等探讨其治病机理。

一、全息特性机理研究

人的个体生命是从受精卵开始的，受精的实质是父母生殖细胞核的融合，受精过程的发现无可争辩地证明了染色体不仅可以从一个细胞世代传到另一个细胞世代，这个连续性使得染色体担起了遗传物质的职责。

现代分子生物学对染色质和染色体的微细结构研究表明，在细胞分裂前期，由于染色体的高度螺旋化和折叠，使几厘米长的脱氧核糖核酸分子形成只有几微米长的染色体，这样使携带遗传信息的 DNA 能在细胞有丝分裂过程中保证平均分配给子细胞。DNA，为双螺旋结构，是遗传信息的复制和编码的结构基础，遗传信息的功能单位——基因就编码于其上。它们严格有规则地呈线性排列，每个基因都有其早已确定的精确定位，因此 DNA 是遗传信息的载体，这就是全息医学原理的发生遗传学基础。

在胚胎发育过程中，由于细胞的不断分裂，根据功能需要而

不断分化。细胞分化是一个连续的过程，而且随着器官组织的功能专一化和复杂化程度的发展，就有进一步更多样的分化。这些本来相同的细胞，由于在机体上所处的位置不同，分别形成了不同组织、器官、系统，以至于各种细胞的外形和内部结构都千差万别，但其染色体、遗传基因和含有的全部信息与受精卵完全相同。

神经系统的结构、功能最能说明医学全息现象：神经细胞轴突和树突在物质结构上把人体全身内外联络起来。研究证实，神经系统内的信息传导不单是神经递质的化学性突触传递，还有两相邻神经细胞体间的电传导，并且还有少量双向交互性突触传导。这种神经细胞间确实存在双向特异性联系正说明人体表面的局部（如耳、面、手、足、第二掌骨侧等）与整体部位为什么有密切联系的道理，因为这其中存在着全息反射联系，即各巨针、微针、微诊系统上的任何一穴点在中枢内的投射，都与其所对应的整体部位在中枢内的投射存在这种双向特异性突触联系，这就是说躯体各部与相应穴点之间的那种犹如钥匙与锁孔样的关系，是由中枢内神经细胞之间的这种复杂的全息联系所规定的。神经系统的这些复杂而周密的结构与功能更能使人的感觉器官和全身的肌肉、腺体等反应器灵敏协调，使机体与内外环境高度适应，保证最完善的内环境稳定和整体全息对应调制，在机体各部与大脑皮层全息对应联系的基础上，使得大脑皮质的分区定位恰似一张全息图，其感觉区、运动区好像一倒置的人体“缩影”，这就是人体全息调制所具备的物质基础。

完善统一的有机整体从细胞分化之初就依照遗传物质预先编制好的程序，密切联系着相关发生，各器官系统的每一步改变都同时在中枢及表皮相应部位有次序地留下印记，无数的联络点、线在机体各部形成无数的“全息图”。耳穴的倒置“缩影”排列，长骨侧的倒置“缩影”状穴点排列等微针、微诊系统都是这样的