

针灸治疗见实效丛书

针灸治疗腰腿痛

主编 朴联友 陈红

中府二穴

雲門二穴

天府二穴

尺澤二穴

經渠二穴

手陽明之脉起於大指次指之端循指上
廉出合谷兩骨之間上入兩筋之中循臂
上廉入肘外廉循臑外前廉上肩出髃骨

之前廉上出柱骨之會上下交臂並絡脈

下脇屬大腸其支別者之枝並上頸



人民卫生出版社

针灸治疗见实效丛书



针灸治疗腰腿痛



主 编 朴联友 陈 红

副主编 庄金沅

编 委 张 赛 郑 斌 张宏斌

顾秀利 王仁敏 胡 慧

孙彩霞 罗 珊 张志盛

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

针灸治疗腰腿痛/朴联友等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-117-11297-0

I. 针… II. 朴… III. 腰腿痛-针灸疗法
IV. R246.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 022408 号

针灸治疗见实效丛书
针灸治疗腰腿痛

主 编: 朴联友 陈 红

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9

字 数: 226 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11297-0/R · 11298

定 价: 21.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

腰腿痛是临床上最常见的病症之一。内科、外科、骨伤科、妇科等多种疾病均可导致腰腿痛。腰腿痛病患者和医务人员都在努力寻求安全、高效、简便、快捷、对人体无任何伤害的治疗方法,针灸疗法即是其中重要的疗法之一。

本书系统介绍了对泌尿系统疾病、生殖系统疾病、骨伤科疾病、膝关节疾病等引起的腰腿痛的针灸治疗方法与经验,以及配合按摩及运动疗法治疗的知识。



腰腿痛是临床上最常见的病证之一。是以自觉腰腿疼痛为主症的一类病证,可表现为腰痛、腿痛或腰腿痛并存的症状特点,严重影响患者的学习、工作和生活。引起腰腿痛的原因众多,包括内科、外科、骨伤科、妇科等多种疾病均可导致腰腿痛。中医学认为腰腿痛与肝肾亏虚、正气不足、外感风寒湿邪及气血凝滞关系密切。

针灸疗法是我国传统的治疗方法,尤其对疼痛治疗效果突出,早在两千多年前,《黄帝内经》中就记载不同经脉受病引起腰腿痛的针灸治疗方法和“天人相应”的理论观点,并逐渐形成了我国独特的“凡刺之法,必候日月星辰”的时间针法。可谓历史悠久,为中华民族的繁荣昌盛做出了重大贡献。后又经历代医家的不懈努力,积累了丰富的诊疗经验,值得我们不断地总结和发扬。

由于针灸疗法可调节人体各系统的功能、提高机体免疫力,尤其是对于疼痛的治疗,有良好的效果。为此我们根据多年治疗腰腿痛的经验 and 体会,对临床各种不同病因引起的腰腿痛制定出多种不同的治疗方法,经整理后特编写成《针灸治疗腰腿痛》一书,供读者参考应用。

本书从实用的临床角度出发,编写多种实用、安全、有效的治疗方法,内容丰富,图文并茂,并编写部分问答题,对初学针灸的临床医师和患者经常提出的有关问题加以解答。

本书言简意赅,以治疗为主,经济实用,携带方便,希望能满足读者要求,但由于作者水平有限,谬误之处敬请各位前辈和同道赐教。

朴联友 陈 红

目 录

第一章 概述	1
第一节 中医对腰腿痛的认识	1
一、古代文献中有关论述	1
二、病因病机	4
三、辨证分型	5
四、治疗原则	12
第二节 西医对腰腿痛的认识	13
第二章 腰腿痛解剖与分类	14
第一节 腰部解剖	14
一、骨解剖	14
二、关节解剖	18
三、腰背部肌肉解剖	23
四、神经解剖	32
第二节 腰腿痛的分类	37
一、泌尿系统疾病引发的腰痛	37
二、生殖系统疾病引发的腰痛	40
三、骨伤科疾病引发的腰腿痛	43
四、膝关节疾病引发的腰腿痛	54
第三章 腰腿痛针灸常用经脉腧穴	57
第一节 常用经脉	57
一、足阳明胃经	57
二、足太阴脾经	57

三、足太阳膀胱经	58
四、足少阴肾经	58
五、足少阳胆经	58
六、足厥阴肝经	59
七、督脉	59
八、任脉	60
第二节 常用腧穴	60
一、头部腧穴	60
二、胸腹部腧穴	61
三、腰背部腧穴	64
四、四肢部腧穴	67

第四章 针灸方法及其注意事项 88

第一节 毫针法	88
一、毫针刺法	88
二、治疗时间和疗程	91
三、针刺注意事项	91
四、异常情况的处理	91
第二节 耳针法	93
一、腰腿疼痛常用耳穴	93
二、耳针操作	96
三、耳针临床应用	98
第三节 全息疗法	99
一、概述	99
二、穴位分布	101
三、诊疗方法	102
第四节 时间针法	104
一、天干地支	104

202	二、纳甲法	109
202	三、纳子法	113
203	四、飞腾八法	118
210	五、灵龟八法	119

第五章 针灸治疗 122

212	第一节 治疗总论	122
212	一、体针法治疗	122
218	二、耳针法治疗	133
222	三、头针法治疗	136
222	四、眼针法治疗	138
222	五、水针法治疗	143
222	六、火针法治疗	151
222	七、电针法治疗	157
222	八、芒针法治疗	161
222	九、时间针法治疗	163
222	十、全息针法治疗	168
222	十一、腕踝针法治疗	171
222	十二、梅花针法治疗	176
222	十三、三棱针法治疗	179
222	十四、官针刺法治疗	181
222	十五、艾灸法治疗	183
222	十六、拔火罐法治疗	185
222	十七、红外光理疗	189
222	第二节 治疗各论	190
222	一、泌尿系统疾病引发腰痛的治疗	190
222	二、生殖系统疾病引发腰痛的治疗	196
222	三、骨伤科腰痛的治疗	201

四、膝关节疾病的治疗	206
第三节 辅助疗法	207
一、按摩疗法	207
二、运动疗法	212
第六章 现代名医论治腰腿痛	217
第一节 腰腿痛论治	217
一、杨氏论治	217
二、于氏论治	218
第二节 腰腿痛施治	220
一、风寒腰痛	220
二、寒湿腰痛	221
三、湿热腰痛	223
四、痰湿腰痛	224
五、瘀血腰痛	224
六、肾虚腰痛	225
七、劳损腰痛	226
八、扭伤腰痛	226
九、淋证腰痛	228
第三节 痹证论治	229
一、杨氏论痹证	230
二、金氏论痹证	233
第四节 贺氏运用腰腿痛歌赋	234
一、腰痛	235
二、痹证	237
三、淋证	238
第五节 论刺法	240
一、周氏腰五针法	240

二、陆氏龙虎交战法	241
三、郑氏烧山火法	242
四、刘、梁氏背针疗法	244
五、李氏论刺法	247
六、杨氏五痹刺法	250

第七章 文献综述..... 252

第一节 腹针疗法..... 252

一、临床资料	252
二、治疗方法	252
三、疗效总结	253
四、体会	253

第二节 针刺奇穴法..... 254

一、临床资料	254
二、治疗方法	254
三、治疗结果	255
四、体会	255

第三节 温针灸疗法..... 256

一、临床资料	256
二、治疗方法	256
三、治疗结果	257
四、体会	257

第四节 单穴电针法..... 258

一、临床资料	258
二、治疗方法	258
三、疗效观察	259
四、体会	259

第五节 多针刺法..... 260

一、多针刺法	260
二、探讨	262
第六节 夹脊齐刺法	262
一、对象和方法	262
二、治疗结果	263
三、讨论	264
第七节 长圆针法	264
一、临床资料	265
二、方法	265
三、治疗结果	266
四、体会	266
第八节 时间针法疗法	267
一、临床资料	267
二、治疗方法	268
三、疗效观察	268
四、讨论	268
第八章 腰腿痛问题解答	271
参考书目	276



第一章 概述

腰腿痛是临床上最常见的病证之一。它不是单独的一种病，而是一组证候群，是以自觉腰腿疼痛为主症的一类病证，可表现为腰痛、腿痛或腰腿痛并存的症状特点，严重影响患者的工作和生活。

引起腰腿痛的原因众多，包括内科、外科、骨伤、妇科等多种疾病均可以导致腰腿痛，临床诊断时需多方面考虑，先明确病因，再进行有针对性的治疗，不能盲目对症治疗，掩盖病情，导致病情的拖延。

中医学认为腰腿痛与肝肾虚衰、正气不足、外感风寒湿邪及气血凝滞关系密切。针灸疗法是我国传统的治疗方法，尤其对疼痛效果突出。早在两千多年前《素问·刺腰痛》就记载不同经脉受病引起腰腿痛的针灸治疗方法，可谓历史悠久。又经历代医家的不懈努力，积累了丰富的诊疗经验，值得我们不断的总结和发扬。

第一节 中医对腰腿痛的认识

一、古代文献中有关论述

(一)有关疼痛的论述

《素问·举痛论》：“寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛”。说明“血少”和“气不通”皆可导致急性疼痛。

《灵枢经·周痹》：“风寒湿气，客于外分肉之间，迫切而为沫，沫得寒则聚，聚则排分肉而分裂也，分裂则痛。”说明外邪侵袭肌肉组织，影响津液环流而压迫排挤肌肉组织引起疼痛。

《素问·痹论》：“痛者，寒气多也，有寒故痛也。其不痛不仁者，病久入深，荣卫之行涩，经络时疏，故不痛，皮肤不营，故为不仁。”又说“痹在于骨则重，在于脉血凝而不流，在于筋则屈不伸，在于肉则不仁，在于皮则寒。”

(二)有关腰腿痛与脏腑经络关系的论述

腰腿痛与肾脏、足太阳膀胱、足少阳胆、足阳明胃经的关系密切。此外，任、督、冲、带四脉亦与之有关。

《杂病源流犀烛·腰脐病源流》中指出：“腰痛，精气虚而邪客病也……肾虚其本也，风寒湿热痰饮，气滞血瘀闪挫其标也。”

《灵枢经·经脉》中指出：“膀胱足太阳之脉……是动则病冲头痛，目似脱，项如拔，脊痛，腰似折，髀不可以曲，腠如结，踡如裂……是主筋所生病者……项背腰尻腠脚皆痛，小指不用。”“胆足少阳之脉……是动则病……心胁痛不能转侧……是主骨所生病者……胸胁肋髀膝外至胫绝骨外踝前及诸节皆痛，小指次指不用。”“胃足阳明之脉……是主血所生病者……膝髌肿痛……股、伏兔、骭外廉、足跗上皆痛，中指不用。”“肾足少阴之脉……是动则病……面如漆柴……是主肾所生病者……脊股内后廉痛，痿厥嗜卧，足下热而痛。”“肝足厥阴之脉……是动则病腰痛不可以俯仰，丈夫瘕疝，妇人少腹肿……是主肝所生病者……狐疝遗溺闭癃。”

《灵枢经·经筋》中指出：“足太阳之筋……其病……跟肿痛，腠挛，脊反折……”；“足少阳之筋……其病……引膝外转筋，膝不可屈伸，腠筋急，前引髀，后引尻……”；“足阳明之筋……其病……足中指支，胫转筋，脚跳坚，伏兔转筋，髀前肿……”；“足太阴之筋……其病……足大指支，内踝痛，转筋痛，膝内辅骨痛，阴股引髀而痛……”；“足少阴之筋……其病足下转筋，及所过而

结者皆痛及转筋……阳病者腰反折不能俯，阴病者不能仰”；“足厥阴之筋……其病足大指支，内踝之前痛，内辅痛，阴股痛转筋……”。

《素问·骨孔论》中指出：“任脉为病，男子内结七疝，女子带下瘕聚。冲脉为病，逆气里急。督脉为病，脊强反折。”

《灵枢经·经脉》中：“督脉，起于下极之腧，并于脊里，上至风府，入脑上巅，循额至鼻柱。”

《素问·骨空论》中又指出：“督脉者……贯脊属肾……侠脊抵腰中，入循脊络肾。”由于督脉循行于人体背部正中线上，上通脑海，下达尾闾，布于腰脊。十二经脉中手、足三阳经均会于督脉，又称为“阳脉之海”，具有调节全身诸阳经之气的功能。督脉由下而上，贯脊属肾，肾又为先天之本。它的别络则从上而下，循脊络肾，故督脉具有补肾助阳、强腰健脊治疗腰痛的作用。

《难经·二十八难》中：“任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至喉咽。冲脉者，起于气冲，并足阳明之经，夹脐上行，至胸中而散也。带脉者，起于季胁，回身一周。”

妇科疾病中常见冲任两脉损伤。不论体质因素还是感受寒热湿邪，或内伤七情，或脏腑功能失常、气血失调，往往直接或间接地损伤冲任，使胞宫、胞络发生病理变化，导致月经不调、痛经、腰痛、小便不利等病证。

(三)有关腰腿痛治疗论述

《针灸大成》载：“腰脚疼痛，委中、人中。股内后廉痛，涌泉。”

《神应经》载：“腰脚痛，环跳、风市、阴市、委中、承山、昆仑、申脉。”

《针灸甲乙经》载：“股枢腠外疼痛，跗阳；股枢腠内疼痛，交信；尻脊股臀痛，承扶。”

《针灸集成》载：“腰胯连腠痛，环跳。股痛，交信。股膝痛，阳关。”

《医宗金鉴》载：“腿中风湿痛无力，风市。”
《外台秘要》载：“股痛，足三里。枢股腓外廉骨痛，跗阳。”

《针灸铜人》载：“髀枢股（骨梳）痛，飞扬。髀枢痛，委中、京骨、京门。”

《备急千金要方》载：“阳辅，主腰痛如锤居中，肿痛不可以咳，咳则筋缩急，诸节痛、上下无常、寒热。”

《灵枢经·经筋》载：“足太阳之经筋”、“足少阳之经筋”、“足阳明之经筋”、“足太阴之经筋”、“足少阴之经筋”、“足厥阴之经筋”，皆“治在燔针劫刺，以知为数，以痛为输。”

二、病因病机

腰为肾之府，督脉并于脊里，肾附其两旁，膀胱经夹脊络肾，行于腿的后面，胃经行于腿的前面，胆经行于腿的侧面。中医之腰腿痛病机是经脉、经筋、络脉的不通和失荣，表现为本虚标实。

本虚，指正气不足，主要指肾虚。

标实，指邪气亢盛，主要指“外邪”和“痰、瘀”。

发病多由外感六淫病邪侵袭，跌仆损伤，劳倦太过；或由于痰浊、瘀血等滞留体内，伤及经脉气血所致。六淫致病，多与季节、气候变化、居住及工作环境等有很大关系；痰浊、瘀血多与患者个人体质、情志、饮食、工作性质等有很大关系。

《杂病源流犀烛·腰脐病源流》指出：“腰痛，精气虚而邪客病也……肾虚其本也，风寒湿热痰饮，气滞血瘀闪挫其标也。”

《类证治裁·腰脊腿足痛论治》指出：“经云：腰者肾之府。又云：太阳所至为腰痛，惟肾与膀胱相表里，故腰在经则属太阳，在脏则属肾。经言太阳腰痛者，外感六气也，经言肾经腰痛者，内伤房劳也。而又为冲任督带之要会，其所由致痛者，以肾气本虚，而风寒湿热之邪，皆可乘虚而入，即诸奇经亦多统系之焉。凡腰脊酸痠，绵绵作痛，并腰足酸软者，肾虚也。遇阴雨则隐痛，或久坐觉重者，湿也。得寒则痛，喜近温暖者，寒也。得热则痛，

喜近清凉者,热也。闪挫痛,或跌仆损伤者,血瘀也。肝脾伤,由忧思郁怒者,气滞也。负重致痛者,劳力也。凡此皆属表,而肾虚为本。”

(一)本虚

肾的生理功能是藏精、主骨、生髓,为生育、发育之源,为先天之本。肾精充足,肾气旺盛;肾精不足,肾气虚衰。以下几点均可导致肾虚腰痛。

1. 先天不足 先天之精藏于肾,如先天禀赋不足,肾精不旺,骨髓不充,筋骨失于濡养。

2. 后天失养 先天之精藏于肾,但必须有后天之精的充养,如后天饮食不足、环境不良及各种疾病的影响,均可导致气血亏虚,肾精与骨髓失于荣养。

3. 久病及肾 久病或大病体虚,或年老体弱,气血亏虚,伤及肾脏,肾精耗损,骨髓生化不足。

4. 劳倦内伤 劳累太过,或房室不节,或饮酒过量,肾精耗损,骨髓生化不足。

(二)标实

1. 外邪内侵,阻遏经脉 风、寒、湿三邪侵袭人体,经脉阻滞,气血运行不畅,肾精与骨髓失于濡养。而致肌肉、筋骨酸痛、麻木、重着、活动不利。《素问·痹论》云:“风寒湿三气杂至,合而为痹也。其风气胜者为行痹,寒气胜者为痛痹,湿气胜者为着痹也。”根据风、寒、湿三邪的偏盛又分为行痹、痛痹、着痹。而素体阳胜或郁久化热,则发为热痹。本病则多以痛痹为多。

2. 跌仆闪挫,气滞血瘀 跌仆外伤,损伤筋脉气血;或体位不正,腰部用力不当,经脉气血阻滞,痹阻不通,导致气滞血瘀,肾精与骨髓失于濡养。《素问·生气通天论》:“因而强力,肾气乃伤,高骨乃坏。”《诸病源候论》虚劳候中说:“强力举重”。

三、辨证分型

本病属中医之腰腿痛,与“痹证”及“腰痛”相关。中医临床

有多种辨证分型的方式,如六淫辨证、经脉辨证、气血辨证、脏腑辨证、局部辨证等。下面分别论述。

(一)六淫辨证

1. 寒(痛)痹 寒性凝滞,疼痛剧烈,痛处固定,遇热痛减,遇冷则剧,兼有关节屈伸不利,舌苔白,脉弦紧。

2. 湿(着)痹 湿性重着,肌肤麻木,关节酸痛,重着不移,阴雨风冷每可促其发作,兼有头重如裹,胸闷痞满,双下肢肿,苔白腻,脉濡缓。

3. 风(行)痹 风性善行,疼痛走窜,此起彼伏,痛无定处,可兼见寒热,舌苔白腻,脉浮。

4. 热痹 腰部疼痛,腿软无力,痛处伴有灼热红肿,痛不可触,关节屈伸不利,遇热痛增,伴发热口渴,烦闷不安,小便短赤。舌红,苔黄腻,脉滑数。

(二)经脉辨证

1. 足太阳膀胱经证

实证:多由于劳伤、跌打损伤、气血逆乱等致瘀血内停。表现为腰及臀部疼痛,并沿大腿后、腓、小腿后侧、足外踝后放射。

虚证:多由于足太阳经气不足,功能失调,卫阳不足,不能化生精微,则经脉失于濡养,表现为腰腿疼痛;或膀胱气化无权,津液积留则癃闭、小腹胀痛、腰酸痛。

2. 足少阳胆经证

实证:多由于感受风热外邪,胆经郁热,经气热盛,鼓动血脉,表现为臀部大腿外侧、小腿外侧、足外侧疼痛或红肿。

虚证:多由于足少阳经气血不足,运行失调,经脉失养,“不荣则痛”,表现为下肢及足部酸痛、痿软无力。

3. 足阳明胃经证

实证:多由于风寒湿邪内侵,阻遏经脉,而致肢冷恶寒,气血瘀滞,不通则痛。并每遇风寒湿时症状加重,严重者则见腰腿膝足冷痹不仁,关节屈伸不利。