



媒體報導

日期：2013年7月16日(星期二)
資料來源：經濟日報 - 副刊 - 醫健營 - C8
標題：點穴療法 止痛良策
訪問本會銅鑼灣中醫健康中心註冊中醫師徐曉玲女士

經濟日報 2013年7月16日 星期二 C8

不適合痛症點穴療法之人士

1. 有關關節疾病、骨結核、骨髓瘤、骨髓炎、嚴重骨質疏鬆症。
2. 有出血傾向或出血後不能自止的血液病患者。
3. 急性骨髓損傷、不能排除骨折的急性軟組織損傷伴腫脹嚴重者。
4. 過飽、過度疲勞、精神過度緊張或有神志障礙者。
5. 婦女妊娠期、經期以及產後要事與醫師溝通。

痛，往往是由疾病、創傷等引起的一種感覺，當感到身體某一部位出現痛楚，這種滋味當然不好受。止痛的方法有不少，最常見是藥物治療。而在中醫學上，對付痛症亦有一套可行的方案，透過痛症點穴療法，可讓令人困擾的痛感得到舒緩。

究竟中醫對「痛」的看法是怎樣？基督教家庭服務中心（銅鑼灣中醫健康中心）註冊中醫師徐曉玲指出，站在中醫的角度，表達痛症的最簡單概念就是「經絡不通則痛」。「痛症是由於外感六淫之邪（風寒暑濕燥火）、內傷七情、起居飲食不節及遭受某些外來傷害，造成經絡臟腑氣機不暢。氣滯血瘀出現在某一部位，或某幾個部位不同程度的肢體疼痛，為主要臨床表現的症狀。」她將剛才的內容歸納起來，具體來說包括以下兩方面：

1. 氣血逆亂，經絡不通，不通則痛。
2. 氣滯血瘀，經絡不通，肢體失去濡養，不榮則痛。

她強調，經絡是人體氣血、營養、陰陽循行的路徑，是機體內外縱橫交錯的網絡系統。「其實愈來愈多臨床資料顯示，經絡參與人體生理、病理及治療的全部過程，能反應證候、感應傳導，調整人體陰陽、寒熱、虛實、表裏的平衡，具有防禦外邪、保護內在臟器組織的作用，在生理上以通為順，在病理上淤滯而痛為病。」

一般而言，經絡不通，則氣血運行受阻，其主要臨床表現為疼痛、麻木等，而痛症經絡點穴療法，意思就是醫者主要以手、肘、膝等部位用點（亦包括按、壓或推）的手法，用於患者肢體的經絡穴位，以刺激相應的輸穴經絡，達到疏通經絡，通則不痛的一種治療方法。

點穴取穴有規律

人體布滿無數個穴位，當中有與痛症的關係密切。徐醫師認為可根據以下規律取穴：

- ① 前額頭痛可取合谷（在手背第1、2掌骨間，當第2掌骨桡側的中點處）。
- ② 偏頭痛可取中渚（在手背第4、5掌骨間，腕橫紋上兩寸，尺骨與桡骨之間）同按，可同時治療由少陽經阻塞引致的肩頭痛。
- ③ 熱夜上火引起的兩邊腰痛可取足臨泣（在足背外側，當第四趾骨關節的後方，小趾伸肌腱外側凹陷處）和俠溪（在足背外側，當第4、5趾縫紋頭端，趾縫關節的前方凹陷處）。
- ④ 退化性導致中間位置的腰痛可取委中（在膝關節後面腓腸肌中點，委中穴）。
- ⑤ 中渚（在手背第4、5掌骨間，腕橫紋上兩寸，尺骨與桡骨之間）同按，可同時治療由少陽經阻塞引致的肩頭痛。

▲徐曉玲中醫師提醒痛症患者，七情太過或不及可導致經絡阻塞，因此要保持情緒暢達，同時起居有節、運動適量及飲食清淡易消化都是十分重要。

1. 按照經絡的循行分布來取穴——例如肩鎖骨以及上肢內側前緣痛，屬於手太陰肺經的循行範疇，可取肺經的臑穴太淵穴或沿着肺經分布路線予以按摩。

2. 以痛為輸，取阿是穴——即那裏提到痛點就點按那裏。此種方式簡單易學，主要用於經絡治療，多見於肢體的勞損而出現的痠急、抽痛等。

3. 按五行生克規律取穴——多用五輪穴（井、瀉、俞、經、合穴）。根據「虛則補其母，實則瀉其子」原則，不單只用於痛症的治療，還可以調整臟腑的病變。例如肝實則怒，出現口苦脅肋疼痛等症，應瀉其子穴行間或少府；肝虛則恐，亦有脅肋疼痛的症狀，要補其母穴曲泉或陰陵。此種取穴方式要通過把脈以及辯證取穴。

4. 按子午流注、靈龜八法按時取穴——需要配合天干、地支、陰陽、五行來推算逐日按時取穴。但此法一般人不易掌握，亦要根據患者的病情來辨證取穴。例如月經不調、痛經，要在壬子乙丑日的酉時取大敦穴；咽喉腫痛的病人要在庚日的辰時取商陽、陽溪穴等。

她補充，一般情況下，頭痛、頸痛、手肘痛、腰痛、膝痛、腳跟痛以及胃痛、經痛等都可以用經絡點穴治療。在通過第一次治療之後，病人會有痠軟欲睡的感覺，個別點穴部位會有痠痛腫痛、輕度皮下出血，以及以前出現過疼痛不適的地方有發出來的感覺，此時回家後不可做劇烈運動，一般休息1至3日可自行恢復。

常見痛症簡單取穴法例子

④ 退化性導致中間位置的腰痛可取委中（在膝關節後面腓腸肌中點，委中穴）。

⑤ 中渚（在手背第4、5掌骨間，腕橫紋上兩寸，尺骨與桡骨之間）同按，可同時治療由少陽經阻塞引致的肩頭痛。

痛，往往是由疾病、創傷等引起的一種感覺，當感到身體某一部位出現痛楚，這種滋味當然不好受。

止痛的方法有不少，最常見是藥物治療。而在中醫學上，對付痛症亦有一套可行的方案，透過痛症點穴療法，可讓令人困擾的痛感得到舒緩。



究竟中醫學對「痛」的看法是怎樣？基督教家庭服務中心（銅鑼灣中醫健康中心）註冊中醫師徐曉玲醫師指出，站在中醫的角度，表達痛症的最簡單概念就是「經絡不通則痛」。「痛症是由於外感六淫之邪（風寒暑濕燥火）、內傷七情、起居飲食不節及遭受某些外來傷害，造成經絡臟腑氣機不暢。氣滯血瘀出現在某一種部位，或某幾個部位不同程度的肢體疼痛，為主要臨床表現的症狀。」她將剛才的內容歸納起來，具體來說包括以下兩方面：

1. 氣血逆亂，經絡不通，不通則痛。
2. 氣滯血瘀，經絡不通，肢體失去濡養，不榮則痛。

她強調，經絡是人體氣血、營衛、陰陽循行的路徑，是機體內外縱橫交錯的網絡系統。「其實愈來愈多臨床資料顯示，經絡參與人體生理、病理及治療的全部過程，能反應證候，感應傳導，調整人體陰陽、寒熱、虛實、表裏的平衡，具有防禦外邪、保護內在臟器組織的作用，在生理上以通為順，在病理上淤滯而痛為病。」

一般而言，經絡不通，則氣血運行受阻，其主要臨床表現為疼痛、麻木等，而痛症經絡點穴療法，意思就是醫者主要以手、肘、膝等部位用點（亦包括按、壓或推）的手法，用於患者肢體的經絡穴位，以刺激相應的輸穴經絡，達到疏通經絡，通則不痛的一種治療方法。

點穴取穴有規律

人體布滿無數個穴位，當中有些與痛症的關係密切。徐醫師認為可根據以下規律取穴：

1. 按照經絡的循行分布來取穴——例如肩鎖骨以及上肢內側前緣痛，屬於手太陰肺經的循行範疇，可取肺經的原穴太淵穴或沿着肺經分布路綫予以按壓。
2. 以痛為輸，取阿是穴——即那裏摸到痛點就點按那裏。此種方式簡單易學，主要用於經筋治療，多見於肢體的勞損而出現的攣急、抽搐等。
3. 按五行生克規律取穴——多用五輸穴（井、榮、俞、經、合穴）。根據「虛則補其母，實則瀉其子」原則，不單只用於痛症的治療，還可以調整臟腑的病變，例如肝實則怒，出現口苦脅肋疼痛等症狀，應瀉其子穴行間或少府；肝虛則恐，亦有脅肋疼痛的症狀，要補其母穴曲泉或陰穀。此種取穴方式要通過把脈以及辯證取穴。
4. 按子午流注、靈龜八法按時取穴——需要配合天干、地支、陰陽、五行來推算逐日按時取穴。但此法一般人不易掌握，亦要根據患者的病情來辨證取穴。例如月經不調、痛經，要在天干乙日的酉時取大敦穴；咽喉腫痛的病人要在庚日的辰時取商陽、陽溪穴等。





她補充，一般情況下，頭痛、頸肩痛、手肘痛、腰痛、膝痛、腳跟痛以及胃痛、經痛等都可以用經絡點穴治療。在通過第一次治療之後，病人會有痠軟欲睡的感覺，個別點穴部位會有痠麻腫痛、輕度皮下出血，以及以前出現過疼痛不適的地方有發出來的感覺，此時回家後不可做劇烈運動，一般休息 1 至 3 日可自行恢復。

【常見痛症簡單取穴法例子】

1. 前額頭痛可取合谷（在手背第 1、2 掌骨間，當第 2 掌骨橈側的中點處）。
2. 偏頭痛可取中渚（在手背部，掌指關節後方），與外關穴（在前臂背側，腕背橫紋上兩寸，尺骨與橈骨之間）同按，可同時治療由少陽經阻塞引致的肩頸痛。
3. 熬夜上火引起的兩邊腰痛可取足臨泣（在足背外側，當第四趾骨間隙的後方，小趾伸肌腱外側凹陷處）和俠溪（在足背外側，當第 4、5 趾縫紋頭端，蹠趾關節的前方凹陷處）
4. 退化性導致中間位置的腰痛可取委中（在膝關節後面脛橫紋中點，當股二頭肌腱與半腱肌腱的中間）

不適合痛症點穴療法之人士

1. 有關骨關節疾病、骨結核、骨腫瘤、骨髓炎、嚴重骨質疏鬆症。
2. 有出血傾向或出血後不能自止的血液病患者。
3. 急性脊髓損傷，不能排除骨折的急性軟組織損傷伴腫脹嚴重者。
4. 過饑過飽、過度疲勞、精神過度緊張或有神志意識障礙者。
5. 婦女妊娠期、經期以及產後要事先與醫師溝通。

- 完 -