

一針療法-痛症篇

蔡昕宏 博士 註冊中醫師
香港中文大學中醫學院 講師

一針療法

- 楊維傑老師的一針療法，講述治療痛症的一針特效穴位、原理及應用，包括十四經穴與董氏奇穴多個特效一針，便於靈活選擇應用於臨床。
- 兩個特效一針，加在一起，是為區位療法，楊二針。

一、頭痛—前頭(額頭)痛

- 前頭痛疼痛部位以前額痛及眼眶脹痛為主。主要屬(1)足陽明經，足陽明胃經循髮際至額顱，額顱一帶之疼痛可取胃經穴位取效。(2)其次為膀胱經及督脈，足太陽膀胱經起於目內眥，上額交顛。前額痛及顛頂痛可取膀胱經穴位有效。(3)足厥陰肝經與督脈會於顛，連目系上出額，顛頂痛及額頭痛取肝經穴位有效。
- 中醫辨證主要分為外感或內傷，外感傷於寒熱以太陽經為主，內傷飲食如寒飲上衝或胃熱上攻，以胃經為主。

一、頭痛—前頭(額頭)痛

- 遠取一針：公孫、陰陵泉、中脘、太沖、豐隆、三間、束骨、昆侖
- 近取一針：攢竹、迎香、印堂

一、頭痛—偏頭痛

- 偏頭痛基本上以少陽經(三焦及膽)為主，而又以足少陽膽經為主，膀胱經從頭頂至耳上角，耳上之頭痛有時也與膀胱經有關，胃經循頰車，上耳前，循髮際，至額顱，太陽穴後方的下關穴至頭維穴耳前額顱屬胃經。
- 遠取一針：足臨泣、陷谷、懸鐘、太沖、陽輔、湧泉、肝俞、膈俞、內關
- 近取一針：絲竹空、風池、太陽穴、翳風
- 董氏一針：側三里、四花外、一重、門金

一、頭痛—頭頂痛

- 頭頂之主要經脈中央為督脈，督脈兩邊(距中央1.5寸)為膀胱經，另肝經與「督脈會於巔」，對於頭頂痛之治療以上述三條經為主。
- 遠取一針：束骨、湧泉、太沖、後溪、至陰、列缺

一、頭痛—後頭痛

- 後頭之主要經絡，兩邊以足太陽膀胱經為主，正中以督脈為主，陽維脈亦至後頭風府處。
- 遠取一針：束骨、昆侖、後溪、至陰
- 近取一針：風池

一、頭痛——偏正頭痛

- 偏正頭痛一般指包括前頭痛及偏頭痛之頭痛，也有人認為可包括整個頭痛。目前多以前者為是。
- 遠取一針：列缺、太淵、中渚、液門
- 近取一針：風池、太陽(刺血)、耳尖刺血
- 董氏一針：大白

一、頭痛—顱內痛

- 入腦之主要經絡有：(1)督脈屬腦。(2)足太陽膀胱經絡腦。(3)足陽明胃經的經別循目系，入絡腦。(4)足厥陰與督脈會於顛。
- 遠取一針：束骨、湧泉、太沖、至陰

二、三叉神經痛

- 三叉神經痛其部位在面頰及額部。陽明胃經與少陽膽經均循繞側頭面部，另外小腸經「.....上頰，至目銳眦，卻入耳中；其支者，別頰上拙，抵鼻，至目內眦，斜絡於顴」，此一部分與三叉神經痛亦有密切關係。
- 遠取一針：三間、後溪、三陰交
- 近取一針：耳尖、下關、顴膠、四白、人迎、聽宮
- 董氏一針：側三里、四花外穴、腎關

三、頸部軟組織損傷(頸肩痛、落枕)

- 遠取一針：承漿、內關、外關、束骨、懸鐘、支溝、落枕、正筋、養老、陽陵泉、後溪、天井、中渚、液門
- 近取一針：聽宮、風池、大椎
- 董氏一針：重子、重仙

四、頸椎病

- 遠取一針：風市、人中、承漿、後溪、束骨、委中、陰谷、昆侖、正筋、復溜
- 董氏一針：腕順一針

五、肩關節周圍炎

- 遠取一針：三間(大白)、尺澤、下巨虛、上巨虛、中渚、液門(三叉三)、手三里、攢竹、條口、陽陵泉、陽池
- 近取一針：肩井、天宗、臑俞，天窗，巨骨
- 董氏一針：腎關、肩中

六、肘痛(肱骨外上髁、網球肘)

- 治療網球肘目前以阿是穴或痛點皮內埋針法或隔薑灸最多。
- 近取一針：手三里
- 董氏一針：靈骨、側三里
- 楊氏一針：曲後

七、手腕部腱鞘病(手、腕疼痛)——橈骨莖突部狹窄性腱鞘炎

- 遠取一針：陽陵泉
- 近取一針：陽溪
- 董氏一針：五虎一、腎關、側三里

七、手腕部腱鞘病(手、腕疼痛)——扳機指

- 近取一針：外關、腱鞘硬結
- 董氏一針：五虎一

七、手腕部腱鞘病(手、腕疼痛)—腱鞘囊腫

- 腱鞘囊腫好發於腕背部，亦常見於足背，也可見於膝的內外側，及脛窩處。
- 近取一針：**囊腫最高處**(三稜針或採血片點刺)

七、手腕部腱鞘病(手、腕疼痛)—腕管綜合徵

- 遠取一針：側三里
- 近取一針：陽溪、內關、外關、中渚
- 董氏一針：五虎一

八、背痛

- 遠取一針：髀關、束骨、攢竹、承山、委中
- 董氏一針：重子、重仙、腎關、正筋

九、急性腰扭傷

- 遠取一針：人中、後溪、中渚、委中、復溜、腰痛點、飛揚、支溝、手三里、大包、印堂、條口
- 董氏一針：心門、靈骨、二角明、腕順一、正筋

十、腰肌勞損

- 遠取一針：復溜、飛揚、中渚、後溪、攢竹、昆侖
- 近取一針：腎俞、痞根
- 董氏一針：腕順一、靈骨、腕順二、心門

十一、尾骶痛

- 除外傷、腎虛外，注意婦科病、骨質疏鬆。
- 遠取一針：魚際、百會、陽陵泉、人中、委中
- 董氏一針：心門、後會

十二、坐骨神經痛

- 遠取一針：下關、風池、腕骨、束骨、
足臨泣、手五金
- 近取一針：風市、委中、秩邊、氣海俞
- 董氏一針：靈骨、鼻翼、大白、心門、州昆、州俞

十三、膝關節痛

- 遠取一針：內關、行間、太沖、膏肓俞(點刺)、曲池、尺澤、陽陵泉
- 董氏一針：心門、肩中、膽穴、火主、二角明

十四、踝關節扭傷

- 遠取一針：外關、陽池、委中
- 楊氏一針：小節

十五、足跟痛(足底痛)

- 遠取一針：大陵、百會、風池、素膠
- 近取一針：束骨
- 董氏一針：靈骨

十六、胸痛

- 遠取一針：內關、魚際
- 董氏一針：重仙、火陵、火包、四花中、四花外、通山、駟馬中

十七、脅肋痛

- 遠取一針：支溝、陽陵泉、丘墟、照海、足臨泣、內關、魚際
- 董氏一針：三叉三

十八、胃痛--胃炎胃痛

- 遠取一針：梁丘、足三里、印堂
- 近取一針：中脘
- 董氏一針：門金、正筋、土水

十八、胃痛—胃痙攣

- 遠取一針：足三里、梁丘、承山、勞宮、素髖
- 近取一針：中脘
- 董氏一針：四花上、正筋、四花中、四花外

十九、腹痛

- 遠取一針：內關(內關透外關)、梁丘、公孫、三陰交
- 近取一針：中脘
- 董氏一針：門金、四花中、四花上、四花外

十九、腹痛—急腹痛

- 遠取一針：內關(內關透外關)、梁丘、公孫、三陰交、膽囊
- 近取一針：神闕
- 董氏一針：四花上、四花中、四花外