

“国药天江杯”第二届中医经典传承大会

温针灸治膝腩肿痛

山西省洪洞县中医医院针灸科 蔡晓刚

早在《灵枢·经脉篇》中胃足阳明之脉的所生病就载有“膝腩肿痛”症。其他各篇也有类似的描述。此后医籍将其列入“痹”；“痛风”；“鹤膝风”；“历节风”等病门中讨论。

俗话说“人老腿先老”，这里的“腿”实指“膝”。膝为筋之会，筋为肝所主，肝肾同源，为先天之本。脾胃为后天之本，为三焦之枢纽，乾阳下降，坤阴升腾正常与否与脾胃功能有着直接的关系。

先天禀赋不足，后天调理不当，不科学、不健康的生活习惯、饮食结构、静止或运动方式，使膝关节长期处于“亚健康”状态，久而久之致经络受损，气血凝滞，筋膜失养，出现“血不利则为水（瘀）”、“气不行则为热”、“经络不通（荣）则为痛”的包括膝关节积液、肿胀、疼痛、行动不便等等一系列相关表现。

治疗方法：

选取伏兔、足三里、三阴交、血海。急性期加太冲；巩固期加天枢。

令患者取舒适仰卧位，腘窝部下垫约4厘米厚的枕垫。充分暴露所选穴位处医者用押手食指力量适中地按压穴位并用碘伏消毒。

选用规格为0.30毫米×50毫米（太冲穴选0.30毫米×25毫米）一次性使用无菌针灸针按（天枢）伏兔→足三里（太冲）→三阴

交→血海的顺序直刺 35-45 毫米（太冲穴直刺 20 毫米），按针刺顺序施以高频率（ ≥ 120 次/分钟）、小幅度（ $\leq 90^\circ$ ）捻转手法各 1 分钟，以（天枢）伏兔、足三里穴针感向足部、三阴交、血海穴针感向腹股沟部方向传导为佳。除天枢和太冲穴外将一中间有小孔（约小米粒大小）的硬纸片由其余各穴针灸针尾部套入并平放于局部皮肤上（预防艾段燃烧时艾灰跌落烫伤患者皮肤），将针灸针尾部由 2 毫米长的艾段中心插入（针灸针尾部上端与艾段上端持平），用线香由艾段下端点燃令其自燃至艾灰时去除再如前法换另一艾段（当患者述灼痛时随时将艾段去除），如此温针灸 3 壮后按血海→三阴交→（太冲）→足三里→伏兔（天枢）顺序起针。

每周针灸 5 天，每天一次，两周一个疗程。

创新点：

①膝疾取天枢：

从“意象”思维方法来讲，腹与腰相对应腹为阴、腰为阳；膝髌与腘窝相应对腘窝为阴、膝髌为阳。腹腰部位于人体上下之中点，膝髌腘窝部位于下肢上下之中点，既然腰部问题可以取位于腘窝部、足太阳膀胱经的委中（“腰背委中求”），膝髌部有问题完全可以取位于腹部、足阳明胃经的天枢穴。故该研究中提出“膝疾取天枢”。

②舍近求远：

对于膝腘肿痛的选择穴大凡不外乎鹤顶、犊鼻、膝眼、阳陵泉、足三里、三阴交、血海、阴陵泉等穴位，采取或针、或灸、或刺络（拔罐）放血、或电针、或小针刀、或穴位封闭等方法。

笔者临床实践发现针灸这些穴位治疗膝腩肿痛效果并不理想。如果施术时操作不当极有可能是密闭的关节腔被破坏，诱发医源性不良后果！如果遇到“老牌”膝骨关节炎患者的话，由于膝关节的严重变形，像鹤顶、犊鼻、膝眼这些穴位处针刺根本就扎不进去。弃阳陵，取三里

既然“膝为筋之会”“阳陵泉为八会穴之筋会”。为啥治疗膝腩肿痛要放弃阳陵泉而取足三里？

笔者多年临床体会到在治疗膝腩肿痛时阳陵泉的效果确实不如足三里。可能与膝腩肿痛为“本虚标实”之证，阳陵泉擅长通络止痛、舒利关节，偏于“泻”有关。

③对促进技术进步、推动学科发展的作用和意义：

本方法治疗膝腩肿痛符合《灵枢·官能》“先得其道，稀而疏之”之旨，患者接受治疗时痛苦小、不抽水、不注射、不吃药、不敷药，不会产生任何后遗症和毒副作用，是一种简便、快捷、安全、效高、易学、易用，便于推广运用的中医适宜技术。

作品简介

选取伏兔、足三里、三阴交、血海。急性期加太冲；巩固期加天枢，每周针灸5天，每天一次，两周一个疗程的针灸方法治疗膝腩肿痛符合《灵枢·官能》“先得其道，稀而疏之”之旨，患者接受治疗时痛苦小、不抽水、不注射、不吃药、不敷药，不会产生任何后遗症和毒副作用，是一种简便、快捷、安全、效高、易学、易用，便于推广运用的中医适宜技术。

“国药天江杯”第二届中医经典传承大会

温针灸治膝腘肿痛作者简介

蔡晓刚，男，1969年2月生，山西省洪洞人。主治中医师；执业医师；中国针灸学会会员；中华中医药学会中医药科普人才库成员；中国中医药研究促进会针灸康复分会理事；山西针灸学会常务理事；山西省非物质文化遗产九针疗法传承人；山西省洪洞县中医医院门诊部主任；民革山西省洪洞支部第三、四、五、六届副主委；山西省洪洞县政协第11届、12届、13届、14届委员、15届、16届常委。卫生部医促会“中国特技名医”；中国中医药研究促进会“全国特色诊疗专家”；中华中医药学会“全国中医药科学普及传播奖”；中国科协第二届全国科学博客大赛优秀博客奖；上海颜德馨中医药基金会第四届、第七届优秀论文奖获得者。业绩入选《针行天下》、《中国共产党洪洞历史大事纪述（1923-2013）》等书籍。主要从事传统针灸的临床及研究，擅长采用“火针整体平衡法”治疗面瘫、风湿痹症、中风后遗症（尤其假性球麻痹）、反流性食管炎、腕管综合征、肘管综合征等针灸适宜病症，以方法独特、疗效显著、费用低廉的优势得到患者认可。“太溪穴治疗便秘”入选普通高等教育“十一五”国家级规划教材、全国高等医药教材建设研究会规划教材、卫生部“十一五”规划教材、全国中医药高职高专院校教材《经络与腧穴》（王德敬主编）供针灸推拿专业用。2011年11月第2版第6次印刷，人民卫生出版社136-137。“膝关节滑膜炎的针灸治疗”入选《国医年鉴——特色医案》（2019卷）（孙涛、朱嵘、何清湖主编）269-270，

中医古籍出版社 2019 年 8 月出版。针灸相关文章 300 余篇，出版 20 万字《口袋里的效验方》一书（人民军医出版社）被中国中医科学院图书馆收藏（R289.5/843 口袋里效验方 蔡晓刚编著 人民军医出版社 2015.8）。民革中央机关报《团结报》、中央宣传部、中央文明办主办的中国文明网等有相关事迹报道。多篇社情民意被《人民政协报》、中国政协新闻网、光明网及相关部门选用采纳。