

# 穴位点按治疗痛经经验案3则

● 宋超 李嘉伟 刘新亚<sup>▲</sup>

**摘要** 运用点按血海、三阴交治疗3例肝郁有寒、虚证并不明显的痛经患者取得了较好的疗效。

本文从痛经的病因病机、选穴思路、患者的治疗过程及思路进行阐述。

**关键词** 穴位点按 痛经 三阴交 血海

现代社会生活节奏快,工作、学习压力大,女性生理受激素的周期变化影响,更易感受环境及情绪的变化,而环境及情绪的变化又影响着女性激素的分泌,影响着女性的月经,导致月经不调及痛经的发病率逐渐上升。痛经困扰着广大女性,并严重影响着她们的工作和生活。临床上治疗痛经疗程普遍比较漫长,患者经期饱受痛经的折磨,穴位点按可迅速止痛,最大程度减轻患者痛苦。关于穴位点按治疗痛经我们具体阐述如下。

## 1 病因病机

痛经常因先天禀赋不足、情志所伤、起居不慎、六淫为害等因素,致使冲任、胞宫失于濡养,不荣而痛,或致使冲任、胞宫气血运行不畅,不通而痛。临床大致可分为:  
①肝郁气滞:因情志不舒、精神紧张、忧思悲怒,致肝气郁滞。肝主疏泄,调达一身之气。肝郁气结,则气机升降转输不利,胞宫气血运

行不畅,经血滞于胞宫而痛经。②寒凝血滞:因素体阳虚,阴寒内生,冲任、胞宫失于温养;过于贪凉、生活于寒湿之地、感受外寒,寒邪客于冲任、胞宫,致使气血凝滞,不通则痛。③湿热瘀结:经期、产后冲任、胞宫虚损,调摄不当,感受湿热之邪,或脾虚湿盛,水湿内生,湿邪蕴久化热。湿热之邪稽留冲任,与血结而成瘀,阻滞胞宫,不通则痛。④气血亏虚:因长期慢性病、大病过后、慢性失血使气血两伤,或素体阳气不足,脾虚不运,气血运行无力,行经之后,气血更虚,胞脉失养,经行不畅而痛。⑤肝肾虚损:因多产、多次流产、房劳等致使精亏血少,损及肝肾,胞脉系于肾,胞脉失养,行经后,精血更虚,不荣而痛。

临床往往兼而有之互为因果。原发性痛经往往有家族遗传性,自小存在,可认为因先天禀赋不足,胞宫失养,不荣而痛。素体不足,更易受情志及外邪影响,气血不

畅,不通而痛。继发性痛经,常因外邪侵袭或情志所伤而起,不通而痛。因治疗延误而伤根本,亦可致使气血亏虚,不荣而痛。医者需细心诊查,兼而顾之。穴位点按,对痛症具有很好的治疗效果,快速治疗痛经,选穴应兼顾多方面因素。

## 2 选穴依据

十二经脉是人体气血循行的通道,外连肢节内通脏腑,有诸内必形诸外<sup>[1]</sup>。人体脏腑、气血出现问题,经脉自有体现,触诊皆有相应异常,穴位点按即是应用刺激穴位的方法来通行经脉气血,调动气血驱邪外出,使气血畅达,恢复脏腑功能,疾病自愈,各经脉、腧穴各司其职。女性在生理上以血为用,其经、孕、产、乳均与气血有着密切的关系。太阴脾经是多血少气之脏,血海穴为足太阴脾经要穴之一,善治血证,既可以益气养血、理血调经,又可以行血化瘀、清热凉血、蠲化湿浊。点按刺激血海穴,通行脾经气血,血为气之母,气血足驱邪方有物质基础,经血有源,月经自然通畅,通则不痛。“脾主统血”的功能是通过气对血的统摄

**▲通讯作者** 刘新亚,男,医学博士。主要从事《伤寒论》的研究。E-mail:lxysda@163.com

• 作者单位 江西中医药大学(330000)

作用来实现,源于脾化生血液的功能间接统血,荣则不痛。血海穴为痛经的治疗经验用穴,故选用血海。《河间六书》言:“妇人童幼天癸未行之间,皆属少阴;天癸即行,皆属厥阴论之;天癸即绝,乃属太阴经也。”“女子以肝为先天”,肝亦有藏血功能;肾藏精,主生殖,决定了天癸的至竭;女子胞则为产生月经的器官,故四者均与痛经的发生有关。而三阴交穴为肝、脾、肾三经的交会穴,间接与女子胞相连,点按三阴交穴,可对上述三脏一腑的功能进行调节,治疗痛经。《黄帝内经太素》卷第二十三·九针之三曰:“飧洩,补三阴之上……飧洩病虚冷,皆补足三阴,上取关元等,下取阴陵泉也。”<sup>[2]</sup>即飧洩病虚冷,为三阴交穴的主治病证。《新雕孙真人千金方》卷三十·针灸下曰:“厉兑,条口、三阴交主寒不得卧。”《金针王乐亭》中记载:“三阴交滋阴、健脾、助阳。为治血之要穴。”取穴三阴交可祛寒邪,补三脏治疗痛经。现代研究亦显示:三阴交可减低寒湿凝滞证原发性痛经患者疼痛视觉模拟评分(VAS)值,对寒湿凝滞证原发性痛经有较好的即刻镇痛效应<sup>[3]</sup>;指压三阴交穴对原发性痛经的疼痛缓解程度优于针刺三阴交穴<sup>[4]</sup>;Gharloghi S 等对三阴交穴和地机穴进行穴位按压能够显著缓解痛经,其持续后遗效应可达两小时<sup>[5]</sup>。血海、三阴交两穴并用,既可以补血调血,疏肝理气,健脾补肾,又可以祛寒止痛,标本兼顾,在临床上应用面更广,遂选取两穴点按治疗痛经,改善症状。

### 3 验案举隅

**案1** 徐某,女,23岁,学生,未婚,2015年6月20日上午就诊。

主诉:月经来潮第1日小腹不适。刻诊:因疼痛无法站直,双手护小腹、欲蜷缩。中等体型,面色白,口唇色暗。自诉平素怕冷,月经推后,经前乳房胀痛,月经量可,色暗,有血块,偶尔痛经,情绪易抑郁。现腹部胀痛难忍,小腹觉冷,触手肌肉组织松软。诊断:肝郁气滞、寒凝血阻。治疗:取穴左侧三阴交、血海,穴位点按。先按血海,血海穴部位之下可按及一手指粗条索,先右旋点按条索36下再左旋点按36下。患者疼痛难忍,有放射传感。后取穴三阴交,按之手下觉空,以相同方式左旋右旋点按各36下。按后嘱患者休息,10min后询问患者,患者已无明显不适。

**按** 患者平素阳偏虚、肝郁有瘀致月经不畅,不通则痛,应通行气血以止痛。患者虚实夹杂,按摩手法应以先补后泄为主,也可认为是平补平泻,血海下有条索状物可知为经脉不通的征兆,三阴交穴位按诊觉空,可知肝、脾、肾偏虚,依然先补后泻,通行气血,疏肝健脾,祛寒止痛。

**案2** 李某,女,20岁,学生,未婚,2015年7月8日上午就诊。主诉:月经来潮第1日因吹空调小腹不适。刻诊:因疼痛坐立难安。体型中等,皮肤黑,面色稍白。自诉平素月经推后,量可,有血块,月经来潮无不适,平时不易高兴。现腹部胀痛不适,触手肌肉组织尚可。诊断:肝郁气滞有瘀。治疗:取穴左侧三阴交、血海,穴位点按。按血海穴部位之下可按及手指粗条索,先左旋后右旋各36下点按条索。患者有胀痛感、有传感、尚能忍受。后取三阴交按之手下偏硬。患者诉传感明显,先左旋后右旋点按各36下。10min后无明显不适。

**按** 患者平素肝郁脾虚,体型中等偏胖,肥人多痰湿,血海按诊有条索,说明脾经有邪阻经脉。三阴交按诊偏硬,证明邪客肝、脾、肾三脏,邪之所凑其气必虚,患者平素肝郁,气机不畅而致气偏虚,阴寒之气趁机侵入,阻滞经脉,经血不能畅达,应先泻寒祛淤,后补其肝脾,使之气血通畅,疼痛遂止。

**案3** 宋某,女,27岁,学生,未婚,2015年8月6日上午就诊。主诉:月经第一天淋雨小腹胀痛难忍。刻诊:因疼痛面色发白,体型中等。平素月经规律,量可,无血块,月经来潮无不适,平时情绪波动大。晨起月经来潮无不适,上班途中大雨淋湿腿部,上班吹空调后,现小腹胀痛难忍、双腿酸痛,触手肌肉组织一般。诊断:肝郁气滞,感受寒邪。治疗:取穴左侧三阴交、血海,穴位点按。按血海穴部位之下可按及手指粗条索偏硬,三阴交触之偏软,按之有压痛,皆先左旋后右旋点按。15min后小腹微胀,不影响正常活动。

**按** 患者平素月经正常,微有肝气不舒、气机不利症状,虽气虚但不明显,故平时月经无不适。邪之所凑其气必虚,现因感受外邪,寒邪阻滞,行经不利,不通则痛,故先泻其寒邪,后补其气虚,邪去气通则痛止。

### 4 结语

女性相对男性更敏感,更易产生情绪波动,影响肝气的疏泄,肝气郁滞。随着全球一体化的发展,很多西方的饮食流入中国,因地域、饮食习惯、生活习惯的不同,中外体质差异悬殊。西方国家以肉食为主,肥甘厚味摄入过多易生湿热。冷饮传入中国深受东方女性

(下转第51页)

### 3 讨论

手足口病传染性颇强(密切接触患者分泌物与饮用或食入被病毒污染的水、食物均可发生感染),故易引起暴发或流行,疫情较难控制。因此,一经发现,就应尽快隔离,积极进行有效治疗。目前常用的抗病毒药物为更昔洛韦,但其治疗小儿手足口病疗效不确切,且不良反应较大,因此笔者自拟中药处方银翘芩蒿汤,内含金银花、连翘、黄芩、青蒿、大青叶、板蓝根、紫草等具有抗多种病毒作用的中药,能针对手足口外感时邪疫毒与肺、心、脾经内蕴湿热(毒)相搏结的病机特点,以清热解毒、化湿透邪为法。方中大青叶、菊花、金银花、板蓝根清热解毒;藿香、佩兰清热化湿;紫草凉血活血、解毒透疹;大青叶、牛蒡子、蝉蜕、甘草清热解毒、调和诸药。诸药共达清热解毒、化湿透邪功效。现代医学研究<sup>[7-8]</sup>证明:金银花、连翘、黄芩有抑制病毒作用,能抑制病毒的复制、延缓病毒所致细胞病变的发生;大青叶、板蓝根、紫草均有抗病毒、促进皮疹消退,改善微循环,有利于黏膜修复;青蒿、生石膏、黄芩具有退热降温功效;甘草具有抗病毒、抗变态反应、抗炎等作用,且甘草酸抗柯萨奇病毒能力较强。同时配合中药穴位敷贴<sup>[9]</sup>,中药细辛具有解热开窍、祛风镇痛的作用;佐以红醋有收敛、健脾功效。脐乃神阙穴,为先天之根蒂,后天之气舍,主一身之阴气,脐下血管网十分丰富,将药敷于该处,可起到清热泻火、调理脾胃、解热镇痛作用。本研究采用中药汤剂

(上接第43页)

的喜爱,而东方体质难以运化此寒湿之气,损伤阳气。现代科技进步,空调乃夏天必不可少之品,遍布生活工作之地,月经期女性气血虚弱,空调风成为虚邪贼风,侵入人体。内有过食生冷耗散阳气,加之肝气郁滞,外有虚邪贼风入侵人体,造成临床上肝郁有寒的痛经患者逐年增多。血海穴善治血证,既可以益气养血、理血调经,又可以疏肝理气、行血化瘀;三阴交具有活血调经、健脾利水、疏肝益肾、祛寒止痛等作用。二者合用,内外兼顾,标本兼治。经络气血为穴位点

按的物质基础,气血大虚,则经络之气无法调动,故穴位点按对虚证并不明显的患者治疗效果更好。而临床运用也证实,肝郁有寒、虚证并不明显的痛经患者,对其三阴交、血海穴进行穴位点按,止痛效果明显,可推广用于临床,以迅速减轻患者痛苦,待患者痛苦缓解后予以其它对症治疗。

#### 参考文献

[1]刘清国,胡玲.经络腧穴学[M].北京:中国中医药出版社,2012:22-23.  
[2]杨上善著.李云点校.黄帝内经太素:附

联合中医传统技术穴位敷贴,双管齐下,能针对手足口病病机起到清热泻火、调理脾胃、化湿透邪等作用,临床上能提高疗效,显著缩短发热、皮疹、口腔溃疡时间,值得进一步推广。

#### 参考文献

[1]Lyu K, He YL, Li HY, et al. Crystal Structures of Yeast - Produced Enterovirus 71 and Enterovirus 71/Coxsackievirus A16 Chimeric Virus - Like Particles Provide the Structural Basis for Novel Vaccine Design against Hand - Foot - and - Mouth Disease[J]. J Virol, 2015, 89(12): 6196 - 6208.  
[2]程晰.广东省2010年~2013年手足口病流行病学研究[J].现代仪器与医疗, 2015, 21(1): 106 - 107.  
[3]Lin JN, Lin CL, Lin MC, et al. Risk of leukaemia in children infected with enterovirus: a nationwide, retrospective, population - based, Taiwanese - registry, cohort study[J]. Lancet Oncol, 2015, 16(13): 1335 - 1343.  
[4]程玉聪.清热化湿法治疗小儿手足口病疗效观察[J].中华中医药杂志, 2015, 30(10): 3769 - 3770.  
[5]中华人民共和国卫生部.手足口病诊疗指南(2013年版)[J].中国实用乡村医生杂志, 2013, 15(6): 16 - 18.  
[6]汪受传.中医儿科学[M].2版.北京:中国中医药出版社, 2007: 201 - 202.  
[7]南京中医药大学编著.中药大辞典[Z].上海:上海科学技术出版社, 2006: 1971.  
[8]王玮,高永翔.中药抗病毒研究进展[J].现代中西医结合杂志, 2008, 17(17): 2753.  
[9]杨映,建亭,黄建群.中药熏洗联合穴位贴敷佐治小儿手足口病140例[J].中医儿科杂志, 2015, 13(3): 60 - 62.

黄帝内经明堂[M].北京:学苑出版社, 2007: 308.

[3]Liu YQ, Ma LX. Dose Traditional Chinese Medicine pattern affect acupoint specific effect Analysis of data from a multicenter, randomized, controlled trial for primary dysmenorrhea[J]. J Altern Complement Med, 2013, 19(1): 43 - 49.  
[4]Chen MN, Chien LW, Liu CF. Acupuncture or Acupressure at the Sanyinjiao (SP6) Acupoint for the Treatment of Primary Dysmenorrhea: A Meta - Analysis[J]. Evidence - Based Complementary and Alternative Medicine, 2013: 1 - 8.  
[5]Gharloghi S, Torkzahrani S, Akbarzadeh AR, et al. The effects of acupressure on severity of primary dysmenorrhea[J]. Patient Prefer Adherence, 2012, 6: 137 - 142.