

运动针法治疗筋伤疾病的探究与体会

江滔 周育毅^(通讯作者)

玉林师范学院体育健康学院 广西 玉林 537000

【摘要】：筋伤疾病是临床常见的疾病，运用运动针法治疗筋伤疾病，止痛效果良好，临床疗效明显。为了更加明确运动针法概念，为针灸的临床运用提供更加开阔的思路、为临床筋伤疾病提供更有效的方法，本文探究运动针法的中医理念和治疗筋伤疾病的临床心得体会。

【关键词】：运动针法；筋伤；中医理论；远阿是穴；对称取穴

DOI:10.12417/2705-098X.26.10.028

运动针法就是针刺配合运动的治疗方法，一般是针刺得气后，或者留针或者不留针，嘱咐患者做某些形式的活动，比如行走、关节屈伸、肢体旋转、咳嗽、呼吸等运动，使气血运行畅通、阳气升发、筋骨恢复协调，而到达疼痛消除，机体康复的目的。运动针法，是中医的特色治疗方法，以气为主导的理论基础，广泛应用在中医临床各类疾病，尤其筋伤疾病。运动针法，早在杨伟杰所著的《针灸经纬》^[1]中，定义为动气针法，书上说明为董师在临床中经常使用治疗痛症的一种方法，董师就是把祖传的董氏奇穴公开和传授的董景昌大师。在现在，结合现在运动康复、运动健康文化导向，此动气针法以运动针法为名。《素问·痿论》说“宗筋主束骨而利机关也”。中医的“筋”主要是对人体四肢和躯干软组织的统称，有约束骨骼利于关节运动的作用，因急性外伤或慢性劳损、六淫外邪特别是风寒湿邪侵袭等原因造成的筋肉组织病理性损害统称为“筋伤”，相当于现代医学的软组织损伤范畴^[2]。所以，筋是相对骨来说，可以是指附着骨上面的条索样的人体组织，比如韧带、肌腱等组织。筋与骨的有机结合，分工协调，是人体正常运动的重要条件，在内伤积累或者外受损伤、邪气后，就会引起筋伤疾病，出现运动障碍和疼痛，同时会形成慢性筋伤，久治不愈。对此，笔者采用运动针法对筋伤疾患进行治疗，发现止痛效果明显、康复效果显著。因此，笔者谈谈对运动针法治疗筋伤疾病的探究与体会。

1 筋伤疾病运用运动针法治疗的临床理念

1.1 运动针法调气血以消病痛

筋伤疾病的主要临床症状之一就是疼痛。对于疼痛，中医认为不通则痛，经脉不通，瘀滞不畅，故出现疼痛。气血为周行人身各处，无处不达，所以止痛，当先调气血，气血调顺畅通和谐，疼痛即可消除。三国华佗^[3]说：“血脉流通，病不得生”。元代医家朱丹溪也在其所著的《丹溪心法》中指出“气血冲和，百病不生”。故知，恢复气血畅通调和是消除病痛回归

健康的首要任务，《灵枢·九针十二原》言：“刺之要，气至而有效”，这是提高针刺疗效的关键因素^[4]。《灵枢·终始》谓：“凡刺之道，气调而止”，调气可提高针刺的临床疗效^[5]，那么运动针法就可以因此理而生，在针刺穴位中，配合一定形式的运动，去鼓动气血，畅通气血，引导气血，柔顺气血，就可以把快速把病痛消除。

1.2 运动针法升发激动阳气以祛除阴邪寒结

筋伤病其外因不外多为风寒湿侵袭导致，风寒湿胶固凝结，必形成慢性筋伤疾病，出现运动障碍、结节或者疼痛。民间有十病九寒之说，中医学派中有扶阳派，以扶阳治病为主，如此可看出阳气在保持人体脏腑组织功能，维持人体抗病能力有着很重要的作用，以扶阳治病很有临床意义。也符合《黄帝内经·生气通天论》中说“阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰”。风寒湿为阴邪，所以要破除此阴邪寒结，必需以阳气。在骨伤科临床中，很多患者以疼痛为主症，而寒又是疼痛的主要致病因素，在临床上采用内服中药温阳补肾，壮命门之火；用针刺、温和灸、督脉灸等外治法，可温阳通督，使阳气充盛而通畅，则寒凝可化，气血得通，疼痛自可消除^[6]。《素问·生气通天论》上说：“阳气者，精则养神，柔则养筋”，阳气滋养人体全部内外，内致脏腑气血调和，外致筋脉骨骼强健^[7]，所以用扶阳温阳调阳气促进是筋伤康复很重要的手段，那么要激发阳气升法阳气，针灸配合运动是很好的一种方法，所谓动则阳生，动则升阳。所以运动针法治疗筋伤疾患，除了利用穴位经络本身的调节治疗以为，辅助了运动手段，如此双双作用，可以快速升发激动阳气，祛除病邪，恢复筋骨运动能力。

1.3 运动针法纠正筋骨恢复运动功能

中医治疗筋伤疾病，一般以筋骨并重，骨正筋柔为原则，通过纠正骨，柔和筋达到筋骨和谐平衡，功能恢复的目的。马文龙等^[8]也从文献研究得知筋骨并重、筋骨平衡、辨证论治是急慢性筋伤病的治疗原则。在急性筋伤中，比如崴脚，腰椎急

作者简介：江滔，（1971—），本科，高级实验师研究方向：康复文献。

通讯作者：周育毅，（1983—），硕士，讲师，研究方向：中医康复。

性扭伤等，都会出现筋骨紊乱，或者骨小关节错缝，或者筋不揉而变硬变紧张等情况。长期的慢性筋伤也会出现筋骨不协调，关节紊乱，功能的下降情况，比如腰痛的脊柱侧弯、肩痹的冈上肌斜方肌变硬或萎缩等。而筋骨的功能就是运动，所以可以通过运动来恢复筋骨功能。如林慧敏^[9]研究发现针刺配合运动疗法治疗急性腰扭伤效果优于传统针刺法。华单婷^[10]研究表明运动疗法治疗颞下颌关节筋伤有效果，穆兰兰^[11]运用针刺运动疗法治疗肩周炎发现有显著疗效。可知运动在筋伤治疗中有很好的调节作用。那么筋骨紊乱不协调或者关节的错缝，可以在针刺下，一者借助穴位经络作用，二者通过科学的运动，对局部筋骨重新调整，就可以纠正筋骨紊乱、关节错缝，舒柔经筋，平衡筋骨，恢复筋骨的功能。

1.4.运动针法活动以中正平和为功以调神为用

中医治病以中正平和为第一要义，以调神为第一本位，这个中医区别与现在医学的极其微妙的地方。中正平和就是身心内外，包括有形之身体脏腑等组织和无形的三魂七魄心神等要中正平和，比如古人常说的站如松，坐如钟，卧似弓等等就是外在有形的中正平和；性情柔和，心平气和，存好心、恬淡虚等等就是内在无形的中正平和，这也可说是调神。调神就是调节情志、情感、思维、思想活动和观念来达到康复或者健康的目的。即《素问·上古天真论》中所说：“精神内守，病安从来”。中正平和是养生的根本^[12]。百病从心治，法在调心神^[13]。《灵枢·本神》篇言：“凡刺之法，必先本于神”，提示“本于神”在针刺治疗过程中发挥着核心主导地位，强调针刺“治神”是针灸取效的前提与关键，这一思想应贯穿针刺临床的始终^[14]。国医大师孙申田^[15]认为疼痛是人体的一种主观感受，其本质在于神的病变，其指出机体神的病变主要以神伤、神乱及神府失司为主。所以，运动针法要以中正平和为功，以调神为用。也就是说筋伤疾病，往往出现有疼痛、运动障碍或者出现紧张、害怕、忧虑、恐惧等。那么在运用针法时候，第一患者要端正身体，心神明朗才可下针。第二在指导患者运动中，同样要躯干四肢尽可能端正协调，内心要愉悦开心。这就是中正平和、调神的状态，正中平和了，正气才可以存内，所谓正气存内邪不可干。心神爽朗，愉悦开心了，又心主神明，心为君主之官，这就是君主归位，王权威力，群臣屈服，也是精神内守病安从来。否则如同帝王微服在外被人欺，心神涣散，病邪不去。

2 运动针法的操作方法

2.1 取穴

运动针法治疗筋伤疾病取穴法和常规取穴方法基本类似，大致有近端取穴、远端取穴、辨证取穴、对症取穴、对称取穴、远阿是穴取穴等八种。

(1) 近端取穴。就是在病变的局部取穴，可以取局部的阿是穴或者局部的经穴。

(2) 远端取穴。就是在远离病变的地方取穴，先定位好疾病的病位在哪一条经脉，然后再取穴，一般可以分三种：第一本经的远端取穴，比如下牙痛，下牙属于手阳明大肠经，可以取合谷穴；第二与其相表里的经脉的远端取穴；第三与其同名的经脉的远端取穴。

(3) 辨证取穴。就是先辨证，是何证，就可以取治疗该证的相关穴位，如痰证取丰隆穴，阴虚去太溪等。

(4) 对症取穴。就指是何病就取针对治疗该病的相关穴位，比如落枕就取落枕穴，疝积病就取四缝穴。比如筋伤疾病就取筋所会的阳陵泉穴，阳陵泉穴也是运动针法治疗筋伤疾病的一个重点穴位。

(5) 对称取穴。就是依照《灵枢·终始》中：“病在上者下取之，病在下者高取之，病在头者取之足”与《素问·五常政大论》中：“病在上，取之下；病在下，取之上”所说的理论取穴。也就是上下对称取穴，左右对称取穴，前后对称取穴，比如踝关节扭伤在对称的腕关节取穴，头痛病在上下对称的足部穴位。

(6) 远阿是穴取穴。阿是穴又称为天应穴、压痛点。《备急千金要方·灸例》曰：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便快成痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也”。这里取的阿是穴是远处的阿是穴简称远阿是穴，就是在筋伤病变的远处，依照取类比象远离或者经脉循行方法或者对称方法，去寻找远端的阿是穴。比如拇指筋伤，拇指为肺经所经过，就可以沿着肺经触按远处，出现敏感疼痛即是远阿是穴。又比如踝关节急性扭伤，就在同一侧对称的腕关节上触按，出现敏感疼痛的就是此病的远阿是穴。治疗筋伤疾病取远阿是穴，是运动针法的重点，也是运用最多最有效的穴位之一，这就是和普通取穴方法不同的地方。

2.2 针刺法

运动针法治疗筋伤疾病，与普通针刺方法相同，可以针管进针、单手进针、双手进针，进针之前，患者或坐或卧，都必先要让患者姿势端正平和，一切思绪放下，内心放松舒畅爽朗，才可进针。急性筋伤疾病多用泻法或者平补平泻法，急性筋伤病的病变局部上的穴位就用平补平泻法，远处的穴位就用泻法，让患者产生巨大得气感。慢性筋伤疾病多用补法和平补平泻法，慢性筋伤疾病病变的局部上的穴位用平补平泻法，远处穴位就用补法。

2.3 针后运动方法

针刺后，可以留针运动也可以不留针运动。但是一般来说，运动时候，所运动的关节局部一般不留针。指导患者活动中，从始至终，要要求患者姿态都是端正平和的，内心都是开心快乐的，在这过程中，可以用语言不断激励患者，让患者内心爽朗愉悦快乐，运动时间可以十分钟到二三十分钟不等。如果留

针的，可以在患者运动中，再次配合运针，加大得气感。对于运动方式，下肢筋伤，就以步行为主；躯干筋伤就以脊柱屈伸侧屈环转旋转配上步行为主；上肢筋伤的主要就是屈伸运动为主。

3 运动针法与普通针法比较

运动针法以医患相为主导，医生以针，患者以动，相互配合，共同作用的治疗方法，可以大大提升患者的积极性。运动针法以中正平和为要，突出中不偏，正不斜，平为满，和为贵的精神，使患者姿势形态有所约束，防治病邪。运动针法调神与调气血并重。运动针法以动引静，以阳制阴为方法。

4 治疗病案举隅

4.1 急性筋伤案例

张某，男，20岁，大一学生。2022年5月21日，以“右踝关节疼痛、活动障碍一天”，由同学搀扶来就诊。自诉，昨天踢足球，顶球落地后，不小心右足着地而受伤，后就感觉坚硬疼痛，不能行走，用冰敷后效果不明显。X线片：右踝部未见骨折脱位。患者踝肿胀明显，右踝关节外侧按压痛严重，不能行走。诊断为急性踝关节扭伤。取右侧阳陵泉，同侧腕关节的远阿是穴，还有肘关节外侧下方的远阿是穴，患者坐位，采用运动针法治疗，留针让患者开心步行运动，然后起针后，再

嘱咐患者快乐的运动几分钟，治疗结束后，患者右踝关节只存轻微疼痛，步行功能基本恢复。

4.2 慢性筋伤案例

邹某，男，21岁，大一体育专业学生。2022年10月15日就诊。自述高三时候，体育训练中，不小心跌倒，腰部栏杆，从此以后经常出现腰部疼痛，屡次就医效果不明显。严重影响生活学习，苦恼万分。来诊时，患者面容痛苦，骨粗肉厚，声音洪大。腰部CT检查未加异常。触诊腰部，两侧肌肉发硬，局部有压痛感，舌淡红苔薄白，脉弦。诊断为中医腰痛。患者俯卧，取阳陵泉，昆仑，腕骨，腰阳关，阿是穴。采用运动针法，腰部不留针，嘱咐患者起来，端正站立，内心开心光明快乐，然后屈伸环转腰部，最后步行，再拔针，再让患者开心运动腰部和步行，治疗结束后，患者腰部疼痛小时，半年回访没有发作。

5 结语

运动针法，不仅包括普通针刺，还配合了运动，突出怡神调神，调顺气血，升发阳气、正骨柔筋的治疗大法，有兼顾医患互动结合，双双促进康复。不仅可以在中医临床治疗中、康复中值得深入研究和应用，也能应用在各种急性筋伤损伤疼痛中，起到快速止痛作用。

参考文献：

- [1] 杨维杰. 针灸经纬[M]. 志远书局, 1987: 60.
- [2] 周红梅, 于栋. 中医筋伤学[M]. 中国中医药出版社, 2021: 1.
- [3] 章惠康主编. 三国志文白对照中[M]. 北京: 华夏出版社, 2011: 680.
- [4] 宋婷婷, 王军. 从“气至而有效”谈提高针刺疗效的关键因素[J]. 中国针灸, 2019, 39(02): 197-200.
- [5] 高云云, 唐巍. 从“凡刺之道, 气调而止”论提高针刺疗效的关键因素[J]. 安徽中医药大学学报, 2020, 39(06): 44-46.
- [6] 王新革. 扶阳理论在骨伤科疾病治疗中的应用体会[J]. 国医论坛, 2015, 30(03): 49-50.
- [7] 史佳芯. 陈以国教授针药并举以调阳治疗慢性筋伤疾病的经验总结及临床分析[D]. 辽宁中医药大学, 2020.
- [8] 马文龙, 程春生, 康正, 唐洪涛, 谢艳, 查朱青, 程真真, 晁晓宝. “以筋为先, 筋为主, 筋骨并重”治疗屈指肌腱狭窄性腱鞘炎理论探析[J]. 西部中医药, 2023, 36(05): 40-42.
- [9] 林慧敏. 针刺后溪穴配合运动疗法治疗急性腰扭伤的临床观察[J]. 中医临床研究, 2022, 14(24): 82-84.
- [10] 华单婷, 于肖洋, 寿依群, 张佳男, 李扬政. 运动疗法联合物理因子治疗颞下颌关节紊乱病的疗效观察[J]. 浙江医学, 2022, 44(22): 2419-2423.
- [11] 穆兰兰. 针刺运动疗法治疗肩周炎的临床观察[D]. 黑龙江中医药大学, 2022.
- [12] 中正平和是养生的根本[J]. 家庭医学, 2021(12): 1.
- [13] 万力云. 防病治病首重调神[J]. 甘肃中医学院学报, 1997(01): 56-57.
- [14] 常宇, 马铁明. 探析“凡刺之法, 必先本于神”在针灸临床中的指导意义[J]. 北京中医药大学学报, 2020, 43(10): 876-880.
- [15] 胡其回, 马瑀彤, 孙博语等. 国医大师孙申田应用针灸治疗痛证探析[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(03): 1085-1088.