

针灸治疗原发性痛经的选穴规律分析

崔佳

山东省立第三医院 山东济南 250031

【摘要】痛经是一种常见的妇科疾病，影响了许多女性的生活质量。针灸作为一种传统中医疗法，已经被证明在痛经治疗中具有显著的临床疗效和安全性。本文针对针灸治疗痛经的相关问题进行了探讨，包括痛经的定义、病因分析、针灸的作用机制、治疗优势、经穴分类、禁忌症、操作注意事项等。同时，针对针灸治疗痛经的临床疗效评价和安全性评价等问题进行了介绍，以及针灸技术的创新和其他疗法的结合等方面进行了简要的探讨。最后，本文总结了针灸治疗痛经的优势和注意事项，以期对痛经患者及从事相关疗法的医师提供参考和借鉴。

【关键词】针灸；原发性痛经；选穴规律

引言：

痛经是一种常见的妇科疾病，多数女性都会在生理期出现不同程度的腹痛和不适。传统中医疗法针灸已被广泛应用于痛经的治疗，其安全性和疗效备受认可。针灸可以通过调节人体的生理机能，如免疫力、血液循环、内分泌等功能，从而缓解痛经症状。为了更好地理解针灸治疗痛经的相关知识，本文将详细介绍针灸的选穴规律和常用的痛经治疗方案。特别是，我们将重点探讨以足三里为主穴的治疗方法，同时介绍如何配合其他穴位进行治疗，以提高治疗效果。

一、相关理论基础

1.1 痛经的定义

痛经是指在月经期或月经前后出现下腹部或腰骶部阵发性或持续性疼痛的症状。在医学上，痛经通常被分为原发性痛经和继发性痛经两种。原发性痛经：是指在无明显病因的情况下出现的痛经，常常在月经初期或经前出现，并伴有其他的症状，如头痛、恶心、乏力等。继发性痛经：是指由于生殖系统疾病引起的痛经，如子宫内膜异位症、子宫肌瘤、盆腔炎等。

1.2 痛经的病因分析

痛经是由于多种原因引起的，其中常见的病因包括：气滞血瘀：中医理论认为，痛经是由于气血不畅所引起的，常常表现为气滞血瘀。气血不畅会导致经脉痉挛，血液循环不畅，形成血瘀，从而导致疼痛。脏腑功能失调：子宫是妇女生殖系统的核心器官，其正常的生理功能与其他脏腑有着紧密的联系。如果脾胃功能失调、肝气郁滞等因素影响子宫的正常功能，就会引起痛经。情志不畅：情志是指人们的情绪状态，如情感波动、焦虑、紧张等。情志不畅会导致气机紊乱，使得气血不畅，进而引起痛经。

1.3 针灸对痛经的作用机制

调节内分泌系统：针灸可以通过调节下丘脑-垂体-卵巢轴和下丘脑-垂体-肾上腺轴，对内分泌系统进行调节，从而改善痛经的症状。

改善子宫血流：针灸可以通过改善局部微循环和毛细血管通透性，增加子宫的血流量，使得子宫内膜得到更好的营养和氧气供应，减少子宫收缩，缓解痛经。

调节神经系统：针灸可以通过调节神经系统，改善神经兴奋性和神经内分泌，从而达到缓解痛经的效果。

活血化瘀：艾灸的温经通络作用可以改善局部气血循环，消除气滞血瘀，从而缓解痛经。

二、针灸治疗痛经的常用穴位

2.1 经穴

经穴是中医中的一个重要概念，指的是人体经脉上的穴位。经脉是人体中传递气血的通道，经穴是经脉上的重要穴位，通过刺激经穴可以调节经脉的气血流通，从而调整人体的生理和病理状态。而通过针刺、

艾灸、按摩等手段刺激这些重要的治疗点，可以调整人体的阴阳平衡，促进气血运行，改善身体的病理状况。经穴按照其所在的经脉的不同，可以分为十二经的经穴和奇经八脉的经穴。常用的经穴包括足三里、合谷、太冲、涌泉、阳关、列缺等。在针灸治疗中，选择合适的经穴是非常重要的。医师需要根据患者的病情和病因，结合自己的临床经验，选择合适的经穴，确定针刺的深度、频率和时间等参数。正确选择经穴能够提高治疗效果，缩短治疗时间，减少疼痛和不适等不良反应的发生。

2.2 奇穴

经外奇穴是中医中的一个重要概念，常用于针灸治疗。与经穴不同，奇穴未纳入十四经穴范围，但有固定的名称、位置和主治内容。奇穴的选取需要根据患者的具体病情和病因，结合医师的临床经验，进行个性化的选择和调整。这类奇穴的主治范围比较单纯，多数对某些病症有特殊疗效，如子宫穴、三角灸，就是治疗妇科疾病的常用奇穴。这些穴位通常与经穴结合使用，能够起到相互增强的效果，提高针灸治疗的疗效。

2.3 杂穴

杂穴是指那些既不属于十二经脉，也不属于奇经八脉的穴位，通常也称为非经穴。这类穴位往往出自医师经验或偶然发现，所以其位置比较随意，没有固定的规律。杂穴与经穴一样，都是中医针灸治疗中的一个重要手段。在中医中，杂穴的刺激可以产生多种效应，包括调节气血、平衡阴阳、缓解疼痛、增强免疫力等。与经穴不同，杂穴的作用机制尚未完全明确，需要进一步的研究探讨。

三、针灸治疗痛经的选穴规律

3.1 以足三里为主穴

足三里是一个常用的经穴，位于小腿外侧，犊鼻下3寸，胫骨前嵴外1横指，犊鼻与解溪的连线上。在中医理论中，足三里是肝经、脾经、胃经的交会穴，也是全身气血运行的重要穴位之一，对于调节经脉、促进气血运行具有重要作用。

针灸治疗原发性痛经时，以足三里为主穴的理由如下：（1）足三里具有调和气血、行气止痛的作用：足三里是肝经、脾经、胃经的交会穴，是三经之气聚集的地方，能够调和气血、行气止痛，具有重要的调节作用。（2）足三里与子宫经络相互联系：中医理论认为，足三里穴能够与子宫经络相互联系，通过刺激足三里穴可以改善子宫局部循环，调节子宫肌肉张力，缓解痛经等症状。（3）足三里与脾胃功能有关：足三里穴位于胃经和脾经的交界处，能够调节脾胃功能，增强体质，提高机体免疫力，从而达到缓解痛经的效果。当然，针灸治疗原发性痛经并不只限于足三里穴位的刺激，还可以结合其他的经穴、奇穴和杂穴进行治疗，根据病人的不同情况，个体化地进行选穴，达到更好的疗效。

3.2 配合其他穴位进行治疗

针灸治疗痛经时，除了选取主穴外，配合其他穴位进行治疗也是很

常见的。以下是几个常用的穴位组合：足三里配合关元穴、气海穴：关元穴和气海穴位于任脉，任脉为“生养之本”而“主胞胎”，所以任脉上特别是下腹部的穴位是治疗妇科疾病的首选。这些穴位都是补充人体气血的重要穴位，可以帮助调节月经期间的生理功能，缓解痛经。与足三里穴位结合使用，可以增强治疗效果。气海配合照海、厉兑、三阴交穴：气海穴是调节人体气血的重要穴位，与照海、厉兑、三阴交穴结合使用，可以缓解经痛、调节内分泌，对治疗痛经具有显著的疗效。子宫穴配合合谷、神阙穴：子宫穴是针灸治疗痛经的主要穴位之一，与合谷、神阙穴结合使用，可以调节子宫功能，缓解痛经和经期不适，特别是神阙穴可以用艾灸的方法，是温热的艾灸之热通过神阙直达子宫，达到温经活血通络的作用。梁丘穴配合足三里、三阴交穴：梁丘穴位于小腿外侧，是调节子宫和月经的重要穴位之一。与足三里、三阴交穴结合使用，可以缓解痛经、调节月经，对治疗痛经和经期不适有一定的疗效。

四、针灸治疗痛经的疗效评价

4.1 针灸治疗痛经的临床疗效评价

针灸作为传统中医疗法之一，治疗痛经已有数千年的历史。临床研究表明，针灸治疗痛经的疗效确切，安全可靠，被广泛应用于临床。疼痛缓解：针灸对痛经的缓解效果明显。病人在经期针灸治疗后，疼痛程度明显减轻，部分病人疼痛完全缓解。改善月经周期：针灸可通过调节人体内分泌系统，改善月经周期，缓解经前期综合症症状，减少经期痛经的发生率。不良反应小：针灸治疗痛经相对于药物治疗，不会产生明显的不良反应，尤其适用于药物治疗存在禁忌或者不良反应的病人。长效性：针灸治疗痛经的疗效比较持久，能够达到长效的治疗效果。

4.2 针灸治疗痛经的安全性评价

针灸治疗痛经是一种安全有效的治疗方法，但在进行治疗前，需要进行必要的安全性评价，以确保病人的治疗过程和治疗效果的安全性。首先，针灸治疗需要由专业的针灸师进行操作，针灸师应具有相关的资质和执业证书，并应在正规医院或诊所进行治疗。其次每个人的身体状况不同，对针灸的反应也有差异，针灸治疗前需要进行充分的望闻问切，评估病人的身体状况，确保治疗方案的个性化和安全性。另外针灸治疗中需要使用各种类型的针具，针具应进行严格的消毒和灭菌处理，确保不会传播疾病。再次针灸治疗可能会出现一些针灸反应，如疼痛、出血、淤血等，这些反应大部分都是暂时的，但针灸师需要密切观察治疗过程中患者的反应，及时处理不良情况并向患者解释清楚，以确保病人的安全。最后，针灸治疗前需要告知病人注意事项，如治疗前不宜过度饮食或疲劳，治疗过程中需要保持放松，避免过度运动或剧烈活动。

五、针灸治疗痛经的注意事项与发展趋势

5.1 针灸操作注意事项

针灸是一项需要高度专业技能和严格操作规范的治疗方法，以下是针灸操作注意事项。选择合适的针具：根据不同的治疗需要和部位选择合适的针具，确保针具符合国家标准和质量要求。针具消毒：在操作前，需要进行充分的针具消毒和灭菌处理，防止交叉感染和传染病的传播。望切辨证：在针灸治疗前，需要充分了解病人的病史、症状和身体状况，进行望、切、辨证，制定个性化的治疗方案。穴位选择和定位：根据治疗需要和病人的身体状况选择合适的穴位，并准确定位穴位。操作规范：针灸师需要按照操作规范进行操作，遵守规范的操作流程和安全措施。

5.2 针灸治疗的禁忌症

虽然针灸疗法在许多疾病的治疗中具有显著的疗效，但也有一些情况下不宜使用针灸疗法，这些情况被称为针灸治疗的禁忌症。传染性疾病：如病毒性肝炎、流行性出血热、麻疹、梅毒等，因为针灸疗法有可能加大传染扩散的风险，所以在患有传染性疾病的患者不宜使用针灸疗法。凝血功能障碍：如血友病、血小板减少性紫癜、各种出血性疾病等，因为针灸疗法可能会使出血更加严重，所以这类疾病患者不宜

使用针灸疗法。癫痫病：由于针灸疗法可能会引发癫痫病发作，所以患有癫痫病的患者不宜使用针灸疗法。除了以上列举的情况，还有一些其他的禁忌症，例如患有严重的心脏病、高血压、肝肾功能障碍等情况也需要避免使用针灸疗法。

5.3 针灸技术的创新

针灸技术的创新是指在传统的针灸技术基础上，结合现代医学科技和理论，不断探索、改进和发展针灸疗法，以提高治疗效果和安全性。(1) 电针灸：电针灸是在传统针灸基础上发展而来的新技术，它在针刺的同时，将微电流或脉冲电流通过针头输送到人体组织中，以达到治疗作用。(2) 激光针灸：激光针灸是利用激光照射穴位，达到治疗作用的一种技术。相对于传统针灸，激光针灸刺激更加轻柔，不需要刺破皮肤，减少了传统针灸中可能出现的疼痛和感染等问题。(3) 穴位注射：穴位注射是在穴位上注射药物或生物制品，以达到治疗作用的一种技术。它通过直接注射到穴位上，加强了治疗效果，同时避免了口服药物可能引起的副作用和消化系统吸收不良的问题。

5.4 针灸与其他疗法的结合

针灸可以与其他疗法结合使用，以达到更好的治疗效果。以下是一些常见的结合疗法。中药疗法：中药可以通过口服、外敷或配制成药物注射等方式使用，与针灸一同使用可以增强疗效。中药可以调整患者体内的气血、阴阳平衡，从而提高治疗效果。推拿按摩疗法：推拿按摩疗法可以通过手法刺激经络和穴位，增强治疗效果。与针灸结合使用，可以增强疗效，缩短治疗时间。热疗法：热疗法包括艾灸、温灸等，可以通过温热刺激穴位，促进气血流通，增强治疗效果。与针灸结合使用，可以提高疗效，缩短治疗时间。瑜伽等身体训练：通过身体训练，可以改善患者的体质和免疫力，从而提高治疗效果。与针灸结合使用，可以综合治疗，增强疗效。

结束语：

痛经是许多女性所面临的常见问题，对其进行及时和有效的治疗，可以有效缓解疼痛和不适感，提高生活质量。针灸作为一种传统中医疗法，已经被证明在痛经治疗中具有显著的临床疗效和安全性，成为了一种受欢迎的治疗选择。在实际运用中，需要医师有扎实的中医理论知识和丰富的临床经验，同时也需要患者配合治疗，调整生活习惯，避免诱因，才能达到最好的治疗效果。

参考文献：

- [1] 郭毅, 孙建华, 裴丽霞. 针灸治疗原发性痛经的选穴规律探析[J]. 中医临床研究, 2022, 14 (03): 139-144.
 - [2] 戴明珠, 钱吕琴, 穆艳云. 针灸治疗原发性痛经的选穴规律分析[J]. 世界中西医结合杂志, 2021, 16 (10): 1787-1792. DOI: 10.13935/j.cnki.sjzx.211004.
 - [3] 姚芃芃, 蒲树英, 罗艳芳. 基于数据挖掘的耳穴埋豆治疗原发性痛经选穴规律分析[J]. 现代医学, 2021, 49 (04): 445-448.
 - [4] 杨莹莹, 赵丽红, 王天芳. 基于现代文献分析针刺治疗原发性痛经辨证选穴的规律[J]. 环球中医药, 2021, 14 (01): 26-31.
 - [5] 程浩, 李忠仁. 针灸治疗围绝经期综合征选穴规律的研究[J]. 南京中医药大学学报, 2010, 26 (01): 21-23. DOI: 10.14148/j.issn.1672-0482.2010.01.004.
 - [6] 刘兵. 原发性痛经针灸治疗规律研究[D]. 山东中医药大学, 2008.
 - [7] 崔秀琼. 痛经的古今针灸处方用穴研究[D]. 中国中医科学院, 2007.
- 课题：山东省基层卫生科技创新计划“基层医疗卫生机构医养结合评价体系构建及路径优化 (JCK22001)”
- 作者简介：崔佳，女 (1989.11—)，回族，山东济南，硕士，医师，研究方向：针灸临床、医养结合。