



針灸激發穴位能量

溫針治療香港常見病 腰腿痛

腰腿痛是香港常見病之一。世界針聯針灸技術國際推廣專家覃彪民醫師，在香港以溫針治療腰腿痛頗具心得。他接受本報記者訪問時表示，結合針刺和艾灸二者之長施行的溫針療法，能夠激發穴位的能量，使經絡感傳效能增強，比單獨使用針刺或單獨使用艾灸治療，效果更為顯著。

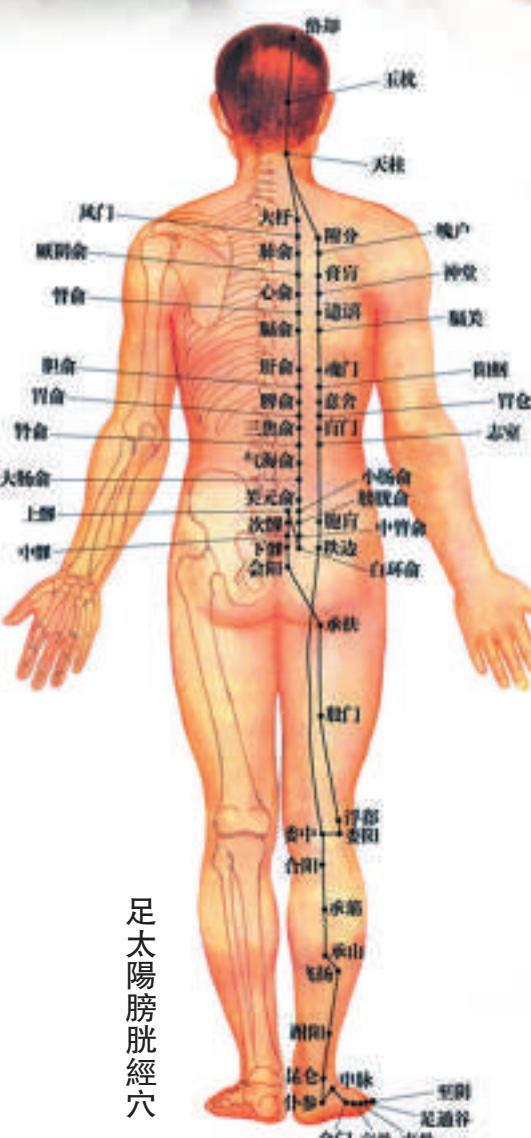
覃醫師說，求診的本地腰腿痛患者，近半屬退化的腎虛型，患者以中、老年人居多；治療以補法為主，溫針就顯著發揮溫陽補氣、溫經通絡的功能。

此外，香港的地理環境和潮濕氣候，形成的體質屬性和生活習慣（如大熱天空調過度），也是引發濕性腰腿痛患者增加的主要原因。覃醫師表示，艾灸的散寒、祛濕功效，在溫針治療濕熱及寒濕腰腿痛上發揮重要作用。

至於因為運動（如扭傷）或長期姿勢不當、勞損等引致腰腿痛的患者（常有椎間盤突出，以年輕患者為多），多屬瘀血型腰腿痛。中醫認為「不通則痛」、「痛久必瘀」，溫針治療對此發揮消瘀散結的功能，療效明顯。

溫針療法效果顯著

□覃彪民



杜仲熟地杞子核桃豬腰湯



熟地

杜仲

核桃肉



杞子

杞子

現代人常有出現腰腿痛的現象，有單純腰痛，有腰痛腿疼，從現代醫學角度而言：腰、臀部肌肉之損傷、腰椎間盤突出、坐骨神經痛、骨質增生或疏鬆等均可引起此疾患。比如常見病坐骨神經痛，表現一側或雙側下肢的放射、牽拉疼痛，可伴有腰痛，多數是腰椎間盤突出引起的，這種病不但中老年人有，年輕人也非常多見。西醫方面有吃西藥、牽引理療等，而中醫講求標本兼治，主要採用針灸療法。

腰腿痛病因病機分析：

在中醫屬「痹證」範疇，痹證，是由風、寒、濕、熱等外邪侵襲人體，閉阻經絡，氣血不能暢行，引起肌肉、筋骨、關節等酸痛、麻木、重着、伸屈不利，甚或關節腫大灼熱等為主要臨床表現的病症。根據臨床表現，為腰部疼痛者，中醫屬「腰痺」，有向下放射至兩側臀部和下肢的，中醫屬「偏癥」。

通過研究總結，根據世界衛生組織（WHO）制定的針灸取穴標準，在應用針法同時加以溫熱刺激，總結出一套適合治療腰腿痛的溫針療法，針刺與灸法的結合，患者一般接受3次溫針治療後，能感受到明顯改善。

溫針具體操作方法：

將針刺入腧穴，得氣後並給予適當補瀉手法。而留針時，將純淨細軟的艾絨捏在針尾上，或用艾條一段長約2厘米左右，拆在針柄上，點燃施灸。待艾絨或艾條燒完後除去灰燼，將針起出。

在治療過程中，採用新型管針，配以自創獨特的「彈針」快速入針法，讓患者在無任何痛楚的狀況下完成針刺，一般建議選取以膀胱經穴位作為治療基礎，即腎俞、大腸俞、膀胱俞、秩邊、委中、承山、昆仑、環跳等。

在臨床上針對不同症型在不同穴位上施以溫針：

1、寒型

腰部冷痛重者，轉側不利，逐漸加重，靜卧疼痛不減，寒冷和陰雨天則加重。表現為舌質淡，苔白膩，脈沉而遲緩。

在治療時治法以溫經、散寒、除濕為主，在選取腎俞、大腸俞、委中、腰陽關穴作為主穴，配合申脈、陰陵泉作溫針治療。

2、濕型

腰部疼痛，重着而熱，暑濕陰雨天氣症狀加重，活動後或可減輕，身體困重，小便短赤。表現為苔黃膩，脈濡數或弦數。

在治療時治法以清熱、利濕、舒筋為主，選取腎俞、大腸俞、三焦俞、委中穴作為主穴，配合陰陵泉、束骨作溫針治療。

3、瘀血型

腰痛如刺，痛有定處，痛處拒按，日輕夜重，輕者俯仰不便，重則不能轉側。表現為舌質黯紫，或有瘀斑，脈澀。部分病人有跌撲挫傷史。

在治療時治法以理氣、活血、化瘀為主，選取膈俞、脾俞、天應、委中、次髎穴作為主穴，配合血海、膈俞作溫針治療。

4、腎虛型

(1) 腎陰虛型：腰部隱隱作痛，酸軟無力，纏綿不愈，心煩少寐，口燥咽乾，面色潮紅，手足心熱。表現為舌紅少苔，脈弦細數。

(2) 腎陽虛型：腰部隱隱作痛，酸軟無力，纏綿不愈，局部發涼，喜溫喜按，遇勞更甚，臥則減輕，常反覆發作，少腹拘急，面色蒼白，肢冷畏寒。表現為舌質淡，脈沉細無力。

治法治療以益陽、散寒、止痛，選取腎俞、志室、八髎、命門穴作為主穴，配合命門、太溪作溫針治療。

溫針治療腰腿痛作用原理分析：

首先，在針刺刺激後，人體機體內會發生一個從外周到中樞各級水準，涉及神經、體液許多因素，包括致痛和抗痛對立而統一複雜的動態過程。針灸通過糾正氣血運行障礙，改善氣血運行障礙，阻斷惡性循環治痛。其作用幾乎可以治療各種性質的疼痛，而且其治痛效應可達到立竿見影的程度。

而灸法是用易燃的艾絨等在體表經穴或患病部位進行灼燒、熏烤，借助藥物溫熱的刺激，通過經絡的傳導，起到溫通氣血，扶正祛邪作用。艾灸療法作為我國傳統的中醫外治法之一，《醫學入門·針灸》也曾記載：「藥之不及，針之不到，必須灸之。」

溫針過程中其艾絨燃燒的熱力可通過針身傳入體內，使其發揮針和灸的作用，達到治療的目的。從熱力學觀點看，溫針增加了熱能，使經絡感傳效能增強，並供應了病經穴溫上升所需要的熱能，療效明顯提高。充分發揮了其具有的功能，令針灸效果明顯加強。

針對各種腰腿痛病證、症型以及科學臨床資料分析來看，採用溫針灸治療腰腿痛，效果顯著。溫針療法中的艾灸所具有的溫陽補氣、溫經通絡、消瘀散結、補中益氣、祛風散寒除濕的功能能透過針刺加強作用在腰腿痛的患者身上。對患者而言，不僅可及時止痛，而且能將導致腰腿痛的風、寒、濕、熱等外邪成因徹底消除，兼具「針」和「灸」二者之長，是傳統中醫學針灸合一的療法，有其臨床應用價值及科學的依據，不失為一種安全簡便、經濟、無毒副作用的治療方法。



圖攝：蔡淑芬

覃彪民教授



覃彪民
註冊中醫師（全科）
香港中文大學專業顧問，
世界針灸學會聯合會針灸技術國際推廣專家，
廣州中醫大學針灸學士，
中國中醫針灸副主任中醫師

擅長運用「溫針療法」治療各種痛症，對艾灸培扶正氣特別針對頸肩腰腿痛、頸椎病、腰椎間盤突出、坐骨神經痛、肢體麻木、面癱、中風、神經受損、關節疼痛治療具豐富臨床經驗。

薏米淮山茯苓赤豆瘦肉湯



補腎固精，對腎虛腰痛有食療功效。

豬腎（腰）以臟補臟，能補腎虛，有和理腎氣、通利膀胱的食療功效（《名醫別錄》）；古醫籍更有記載腎虛腰痛食療方：豬腰子一枚，切片，以椒鹽淹去腥水，入杜仲末九克在內，荷葉包煨食之，酒下。

薏米淮山茯苓赤豆祛濕湯

針對濕性腰腿痛，食療當以祛濕為主。患者飲食宜清淡，多吃利濕食物如薏米、山藥（淮山）、綠豆（溫熱型）、赤小豆、黑木耳等。覃醫師推薦食療湯膳——薏米淮山茯苓赤豆瘦肉湯。材料包括薏米、淮山、茯苓、赤小豆各一百克，洗淨泡水數小時，加陳皮及瘦肉煲湯常食，有健脾祛濕的食療作用。

薏米性味甘、淡、微寒，歸脾、胃、肺經，有利水滲濕，健脾，除濕，清熱排膿之功效。中醫臨床治療濕性腰腿痛常以入藥。

茯苓則發揮利水除濕的功效，中醫認為其味甘益脾，有助運化水濕。

淮山與赤小豆亦為藥食兩用妙品，前者健脾補肺、益精固腎；後者利水除濕、消腫解毒。

本報記者 蔡淑芬

腰腿痛食療 補腎與祛濕湯膳

杜仲杞子熟地核桃補腎湯

治療腎虛導致的腰腿痛，先解決腎虛的問題，日常飲食中多吃一些補腎食品如乾貝、栗子、枸杞子、核桃、黑豆、黑芝麻等，有輔助治療的作用。

覃醫師提供一款杜仲杞子熟地核桃豬腰湯。材料包括：杜仲、枸杞子、核桃肉、熟地各三十克；豬腰一至兩隻；加陳皮一片煲湯食用。每星期吃一至兩次，有補腎壯腰的功效。腎弱虛寒者可按需要加用鹿茸、海馬、冬蟲草等藥材。

杜仲是一味補肝腎、強筋骨，主治腰膝疼痛、雙足軟弱的中藥。

熟地能補血生精，有滋腎養肝的作用。

杞子和核桃則藥食兩用，前者肝腎同補；後者