

A blue stethoscope is the central focus, resting on a white surface. The background is a blurred hospital hallway with white walls and doors. A door sign with the number 'C-4053' is visible. The stethoscope's chest piece is positioned in the lower right quadrant, while the earpieces are in the upper left. The lighting is soft, creating gentle shadows.

DAOM963 – 中西醫結合痛症管理

常見痛症的中醫治療

By Chao-Cheng Yeh, Ph.D., L.Ac.

05/19/2017

何謂「長期痛症」

- 長期痛症指身體某部分的痛楚持續維持超過 3 個月，又或持續性反覆出現。
- 在 2006 年，香港中文大學醫學院香港健康情緒中心進行的調查發現 5 千多位介乎 18 至 65 歲市民。結果發現， 50.7% 的受訪者，在過去 1 年內至少患上 1 種長期痛症。



何謂「長期痛症」

- 其中年齡由 55 至 86 歲的長者，發現 8 成受訪者當時或曾經患有慢性痛症，並持續 3 個月以上，當中有兩成六的人更持續 1 年或以上。
- 調查結果更加顯示，同時患 3 種長期痛症的成年人，患上抑鬱症的風險是沒有患長期痛症人士的 13.9 倍。



痛症的中醫治療原則

辨證論治 !!



常見的痛症

- 頭痛
- 肩頸痛
- 腰痛
- 胸口痛
- 胃腕痛
- 手肘痛
- 腕痛
- 膝痛
- 腳痛
- 癌痛



頭痛

- 頭痛是最普遍會遇到的身體不適症狀之一。一年中，大約會有一半的人出現過頭痛症狀
- 其中原發性頭痛占頭痛案例的 90%，最常見的頭痛是偏頭痛及緊縮型頭痛，偏頭痛常見的症狀是抽痛、噁心、畏光及畏聲，緊縮型頭痛是在頭的兩側是頭部有緊繃、緊迫的感覺，不會有其他症狀。



頭痛

- 人腦組織因為沒有痛覺感受器，本身其實對疼痛不敏感。頭痛一般是因為腦部附近的痛覺感受結構出現感知所致。
- 頭痛也可能是因為其他頭部器官（如耳朵、眼睛或是鼻竇等）或頸部的疾病而造成的



頭痛的中醫證型

- 外感頭痛：
 - 風寒
 - 風熱
 - 風濕
 - 暑濕
- 內傷頭痛：
 - 肝陽上亢
 - 肝氣鬱結
 - 肝腎陰虛
 - 腎虛頭痛
 - 血虛頭痛
- 氣虛頭痛
- 血瘀頭痛
- 痰濁頭痛
- 食滯頭痛
- 寒厥頭痛



頭痛的中醫證型用藥

- 血虛頭痛：當歸、川芎
- 氣虛頭痛：人參、黃耆
- 痰濁頭痛：南星、半夏
- 暑濕頭痛：藿香、蒼朮
- 食滯頭痛：山楂、神麩
- 寒厥頭痛：附子、吳茱萸



頭痛的部位經絡辨證及引經藥

- 太陽經（髮際及後腦痛）：羌活、獨活、葛根
- 陽明經（前額痛）：白芷、升麻、石膏
- 少陽經（兩側太陽穴痛）：柴胡、鈎藤
- 太陰經（兼有體重、腹痛腹瀉）：蒼朮、半夏
- 少陰經（伴隨牙痛、咽痛）：細辛、附子
- 厥陰經（頭頂痛）：吳茱萸



頭痛的針灸取穴

- 前額痛：中脘、內庭
- 後頭痛：束骨、陽輔、大椎、陶道、肝俞
- 前腦正頭痛：百會、上星、神庭、太陽、合谷
- 偏頭痛：太陽透率谷、頭維、丘墟
- 痰厥頭痛：豐隆
- 頂心痛：湧泉、通天、風池、太衝、百會
- 眉稜額角痛：攢竹、合谷、神庭、頭維、解谿



頭痛特殊類型—三叉神經痛

- 頭痛中較特殊的類型為三叉神經痛。由於神經分佈於額頭、面頰及下巴，故常被誤認是牙痛。
- 三叉神經痛發作時常見一種像針刺、像刀割、像被電到的劇烈疼痛，通常它一次痛個幾秒鐘，但是會反覆出現，甚至影響飲食及睡眠。
- 另一個很特殊的現象，就是它可以在某些情況下被引誘出來，例如碰觸到臉上特定點的皮膚、吃東西、打哈欠、刷牙、臉吹到冷風等。



三叉神經痛方劑治療

- 三叉神經痛用藥基本上仍是辨證論治。
- 中醫的證型上有風寒襲絡、風熱傷絡、胃火或肝火上炎、風痰阻絡、瘀血內阻、陰虛陽亢等等。
- 較特別的是李可老中醫以龍雷之火來論治，認為需大補真陰，方用傅青主的引火湯加減來治療。



三叉神經痛針灸治療

- 三叉神經痛遠端取穴用針基本上皆以健側穴位為主。
- 十四正經取法：合谷、三間、後溪
- 董氏奇穴取法：
 - 側三里、側下三里
 - 木斗穴、木留穴



三叉神經痛針灸治療

- 三叉神經痛局部用針基本上皆以患側局部穴位為主。
- I 支疼痛以額頭部位為主，常用穴位為陽白、魚腰。
- II 支疼痛以面頰部位為主，常用穴位為四白、下關。
- III 支疼痛以下巴部位為主，常用穴位為下關、地倉、口禾髎。



肩頸痛

- 造成肩頸痛的常見原因：
 - 睡眠姿勢導致落枕
 - 使用電腦姿勢不良、看電視時間過多
 - 空調溫度過低或頸部吹風受涼
 - 睡眠不足
 - 情緒緊張
 - 冷水沖涼



肩頸痛相關經絡

- 膀胱經
- 大腸經
- 小腸經
- 三焦經
- 膽經
- 督脈



肩頸痛的中醫證型用藥

- 外感風寒：葛根湯
- 風濕痺痛：身痛逐瘀湯
- 濕熱走注：當歸拈痛湯
- 氣血凝滯：三痹湯
- 關節煩疼：蠲痺湯

- 上肢疼痛引經藥：桂枝、羌活、薑黃



肩頸痛的針灸取穴

- 頸項強直：大杼、風池、陽陵泉、風門、絕骨
- 落枕：陽輔、陽陵泉、風池、大杼、液門、中渚
- 頸項疼痛：
 - 通天、百會、風池、完骨、啞門、大杼、後溪
 - 髀關、陰陵泉
 - 董氏取穴：四花上、腎關



腰背痛

- 許多疾病都伴有腰痛症狀，如婦女經行腰痛、腎結石等。這裡指以腰痛症狀為主要臨床表現，而又沒有明顯器質性病變的腰痛。
- 造成腰背痛的常見原因：
 - 肌肉過勞
 - 姿勢不良
 - 急慢性拉傷、扭傷、挫傷
 - 脊椎不正



腰背痛的中醫證型

- 《證治準繩·腰痛》云：「有風、有濕、有寒、有熱、有挫閃、有瘀血、有滯氣、有痰積，皆標也，腎虛其本也。」
- 《景岳全書》說：「腰痛之虛證十居八九」，「其有實邪而為腰痛者，亦不過十中之二三耳。」



腰背痛的中醫證型

- 太陽風寒（兼有發熱、惡寒、脈浮緊諸證）：
 - 葛根湯、九味羌活湯
- 風寒濕痺（得暖則舒，遇寒或陰雨則加重）：
 - 腎著湯、獨活寄生湯
- 腎虛勞損：（累則加重，且伴有腎虛症狀）：
 - 金匱腎氣丸、左歸丸、六味地黃丸、右歸丸
- 閃挫腰痛（有明顯外傷史，動則痛甚）：
 - 趁痛散、血府逐瘀湯、復元活血湯



腰背痛的針灸取穴

- 腰強直：命門、崑崙、志室、行間、復溜
- 腰痛不得俯仰：人中、環跳、委中
- 腎虛腰痛：腎俞 x、肩井、委中
- 閃挫腰痛：環跳、委中、崑崙、尺澤、陽陵泉、下髎



胸口痛

- 胸痛臨床上所涉及的範圍相當廣泛。胸痛、心痛、胃脘痛三者常混淆不清，這裡討論主要以胸痛、心痛為主。
- 胸痛、心痛主要是指有胸痛憋悶、心悸短氣的一類疼痛。輕者胸悶隱痛，發作短暫；重者心痛徹背、背痛徹心、喘息不得臥。



胸口痛

- 造成胸痛的常見原因：
 - 過度勞累
 - 過食飽餐
 - 外部寒冷
 - 情緒激動



胸痛的中醫證型

- 懸飲（咳唾引痛，脇下痛引缺盆，咳嗽、轉側、呼吸時疼痛加劇）：
 - 十棗湯
- 痰阻心脈（胸悶重而心痛輕，伴有身重困倦，脘痞納呆，口黏噁心，咯吐痰涎）：
 - 栝蒌薤白半夏湯、二陳湯



胸痛的中醫證型

- 氣滯心胸（胸痛時作，痛無定處，時欲太息，情志抑鬱可誘發疼痛或使之加劇）：
 - 柴胡疏肝湯、逍遙散
- 心血瘀阻（心痛如刺，痛處固定，入夜更甚，唇舌紫暗，舌有瘀斑）：
 - 血府逐瘀湯、失笑散



胸痛的中醫證型

- 寒凝心脈（心痛徹背，背痛徹心，感寒痛甚，形寒肢冷，面色蒼白）：
 - 栝蒌薤白桂枝湯、四逆湯
- 心氣虧虛（心胸隱痛，氣短心悸，動則益甚，神疲懶言）：
 - 保元湯加減



胸痛的中醫證型

- 心陰不足（心胸隱痛，五心煩熱，心悸怔忡，頭暈耳鳴，口燥咽乾，舌紅少津）：
 - 生脈飲、天王補心丹
- 心腎陽虛（胸悶心痛，心悸怔忡，神倦怯寒，面色胱白，四肢不溫；舌質淡胖）：
 - 四逆加人參湯、桂枝甘草湯



胸痛的針灸取穴

- 心口痛：巨闕、上脘、中脘、膻中、內關
- 心痛引背：京骨、崑崙、然谷、委陽
- 心悸：公孫、內關、郄門、上脘、中脘
- 心血虛痛：膈俞、陰郄、章門



胃脘痛

- 胃脘即古書所謂之“心下”。胃脘疼痛指上腹胃脘部發生疼痛為主症的一種脾胃或腸部病症。現代醫學所描述的急性胃炎、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、功能性消化不良等，皆屬於中醫胃脘痛的範疇。
- 情緒因素是導致胃脘痛的主要病因之一，故在治療時放鬆、減壓、精神調攝很重要。



胃脘痛的中醫證型

- 脾胃虛寒（胃脘疼痛，喜溫喜按，飢時痛甚，得食痛緩，手足不溫，大便稀溏）
 - 太陰病篇 280 條文：“自利不渴者，屬太陰，以其藏有寒故也；當溫之，宜服四逆輩。”
 - 陽明病篇 199 條文：“陽明病，若中寒者，不能食，小便不利，手足濇然汗出，此欲作固瘕，必大便初硬後溏；所以然者，以胃中冷，水穀不別故也。”
 - 小建中湯、桂枝加芍藥湯、四逆湯



胃脘痛的中醫證型

- 寒熱錯雜（見胃痛喜按，口渴不欲飲，飲冷則瀉，舌紅苔黃）
 - 厥陰病篇 330 條：“厥陰之為病，消渴，氣上撞心，心中疼熱，飢而不欲食，食則吐蚘。下之，利不止。”
 - 烏梅丸、生薑瀉心湯



胃脘痛的中醫證型

- 肝胃不和（情志怫鬱，常痛及脅肋、腹脹、嘈雜、噯氣、泛吐酸水或苦水）
 - 少陰病篇 321 條文：“少陰病，四逆，其人或咳、或悸、或小便不利、或腹中痛、泄利下重者，四逆散主之。”“腹中痛者，加附子一枚”
 - 四逆散



胃脘痛的中醫證型

- 胃陰不足（胃脘嘈雜似飢、胃痛隱隱、飢不欲食、消瘦、口乾不欲飲、大便乾結、舌體瘦小、質嫩紅少津、或光剝無苔，脈細數無力）
 - 太陽病篇第 29 條文：“傷寒脈浮，自汗出，小便數，心煩，微惡寒，腳攣急，．．．若厥愈足溫者，更作芍藥甘草湯與之，其腳即伸”
 - 沙參麥冬湯、芍藥甘草湯



胃脘痛的中醫證型

- 瘀血阻絡（胃脘疼痛，狀如針刺或刀割，痛有定處而拒按，病程數年或數月，反覆發作而不愈，伴嘔血或便血，面色晦黯無華，舌質紫黯或有瘀點、瘀斑，脈澀）
 - 太陰病篇 282 條文：“腹滿時痛者，屬太陰也，桂枝加芍藥湯主之；大實痛者，桂枝加大黃湯主之。”
 - 桂枝加大黃湯、血府逐瘀湯



胃脘痛的中醫證型

- 食滯積熱（見胃脘灼痛，喜食寒涼，口臭，氣熱，大便秘結，舌紅苔黃，脈洪大）
 - 陽明病篇 226 條文：“陽明病，不吐，不下，心煩者，可與調胃承氣湯。”
 - 調胃承氣湯、保和丸



胃脘痛的針灸取穴

- 胃氣痛：中脘、梁丘
- 十二指腸潰瘍：內關、上脘、中脘、足三里、幽門、梁門
- 消化不良：公孫、足三里
- 少腹脹痛：中極、關元、氣海、大巨、水道



手肘痛

- 手肘痛，或是俗稱的網球肘，即是肱骨外上髁炎，是指附著在手肘外上髁的伸腕肌群，因重複性或突發性收縮，造成肌腱在骨頭附著處發炎。
- 屬於一種慢性勞損所致的痛症，如果沒有得到適當的治療，疼痛會持續惡化，可導致手肘的活動能力受限，甚至在休息時患處也會感到疼痛；嚴重時發炎的軟組織可能因腫脹擠壓到附近的神經，而導致周邊肌肉萎縮。



手肘痛的成因

- 最常見的原因就是使用過度，手腕重覆過多、過久、過猛的動作，使前臂伸肌長期反復的主動收縮，造成拉傷和發炎。。
- 其他的因素有：
 - 頸部的脊椎骨及上肢關節移位，壓迫到神經。
 - 過度使用前臂肌肉或手腕向後的動作，如打網球、乒乓球、拿鍋鏟、切肉做菜等。
 - 因為退化及軟組織柔韌性不足，便容易扭傷伸腕肌腱，引致發炎。

手肘痛的中藥治療

- 手肘痛的中藥治療主要以活血通絡為主。常用方劑為疏經活血湯。
- 痛在上肢可加桂枝、羌活。
- 血虛血瘀可加紅花、雞血藤。



手肘痛的針灸取穴原則

- 先判斷受影響的經絡（小腸經、心經）
- 在健側取本經或表裡經的穴位來治療，以天應明顯程度來決定如何取穴。



手腕痛

- 手腕痛的成因眾多，包括骨折、急性扭傷、慢性重複性勞損及手腕韌鞘囊腫等。
- 俗稱的媽媽手或是滑鼠手多是屬於 Carpal Tunnel Syndrome ，在美國大約有 5% 的人患有此症。通常是在成人期發生，而女性比男性更容易罹患，女性發生此疾病的比例為男性的 3~10 倍



手腕痛的中醫治療

- 手腕痛的中醫治療方式以針灸為主。
- 治法如治手肘痛，先找出患部經絡，再在健側本經、同名經或表裡經循經治療。
- 特效針法：養老透間使（適用於腕部無法作扭轉動作者）



膝痛

- 膝關節是人體內最大、結構最複雜的關節。膝蓋疼痛有各種各樣的原因，症狀也因人而異。
- 常見的症狀有膝內疼痛，膝內側或外側疼痛，蹲下會無力站起來，上下樓梯困難，走路時膝蓋喀喀作響等。



膝痛的高危險群

- 因工作或運動造成的關節壓力
- 長期姿勢不良
- 長期穿著高跟鞋行動
- 體重過重
- 外傷
- 缺乏運動或過度重覆運動者
- 五十歲以上人群，女性發病率高於男性



膝痛的中醫治療

- 膝痛的中醫治療方式以針灸為主。
- 治法如治手肘痛，先找出患部經絡，再在健側本經、同名經或表裡經循經治療。
- 特效針法：膝五針（適用於膝內水腫、退化性關節炎或是活動不利）。



腿痛

- 腿部疼痛有許多各種各樣的原因，症狀也因人而異。
- 常見的腿痛類型有：
 - 坐骨神經痛
 - 腳踝扭傷
 - 足跟痛



坐骨神經痛

- 坐骨神經痛，它的症狀是背部與腿部的疼痛。疼痛的範圍上自腰背部，下至腿部的後側、外側、或正面。
- 它的症狀一般以單側為多，常會先出現下背部酸痛和腰部僵直感。然後由腰部、臀部開始，向大腿後側，小腿外側及足背外側放散。一般呈現像“針刺”、“刀割”、“觸電”樣持續或間歇性疼痛。
- 坐骨神經痛最常見於 40~50 多歲的族群，其中男性多於女性。



坐骨神經痛中醫證型

- 風寒濕邪侵襲經絡
 - 常用方劑：小活絡丹、桂枝芍藥知母湯
- 肝腎陰虛
 - 常用方劑：獨活寄生湯、濟生腎氣丸
- 氣血凝滯
 - 常用方劑：疏經活血湯、身痛逐瘀湯



坐骨神經痛針灸取穴法

- 十四正經取法：
 - 先取風府、風池、液門、中渚
 - 再依疼痛經絡取穴：
 - 膽經：環跳、足臨泣
 - 膀胱經：崑崙
 - 胃經：陷谷



坐骨神經痛針灸取穴法

- 董氏奇穴取法：
 - 先取健側靈骨、大白
 - 再依疼痛經絡患側取穴：
 - 膽經：足臨泣
 - 膀胱經：束骨
 - 胃經：陷谷



腳踝扭傷

- 腳踝扭傷常見於青少年或是一般運動人士。美國平均每 1000 人中有 2.5 人發生扭傷。其中以 15 到 19 歲最為常見。
- 統計中最容易發生扭傷的運動為籃球、足球、排球及體操。



腳踝扭傷

- 研究發現，在扭傷後 6.5 年有 17 ~ 22% 的患者抱怨傷處會疼痛，而有 35 ~ 48% 的患者傷處仍會感到不舒服。
- 同時足外側扭傷再次發生的可能性極高，復發率約高達 56 ~ 74% 。



腳踝扭傷的中醫治療

- 腳踝扭傷的中醫治療以手法及針灸為主。
- 若剛扭傷，傷處有明顯可見的瘀血腫脹時，可於局部以三棱針放出瘀血。



腳踝扭傷的針灸取穴

- 十四正經取法：
 - 商丘透丘墟
- 董氏奇穴取法：
 - 小節穴
 - 五虎穴



足跟痛

- 常見的足跟痛可分為足底筋膜炎及阿基里斯腱炎。兩者的症狀及病機接近，部位不同而已。
- 一般足底筋膜炎，女性受的影響二倍於男性，可能和穿高跟鞋的女性易有輕微阿基氏腱攣縮有關，過重的人有較高機會發生後跟痛，而有雙側足跟痛的病人則必須考慮是否有其他全身性疾病的影響。



足跟痛

- 阿基里斯腱炎則常發生在跑者，或是中年以上從事網球、籃球等需較快速跳躍奔跑運動的假日運動者。其中男性比女性多，年紀愈大機率越高，高血壓及糖尿病患者比一般人容易患病。另外，扁平足和小腿肌腱較緊繃的人也比較容易患病。
- 症狀為運動完的當天晚上或是隔天早上起床後，足跟及阿基里斯腱處的疼痛，活動時疼痛會加劇，特別是跑步和上下樓梯或是墊腳尖時更痛足跟痛常是在清晨下床或長時間坐著後起身步行時產生劇烈疼痛，而走幾步後疼痛則較減輕。

足跟痛的針灸取穴

- 十四正經取法：
 - 大陵、崑崙、束骨
 - 委中點刺放血
- 董氏奇穴取法：
 - 靈骨穴
 - 五虎五穴



癌痛

- 根據統計，癌症患者約有 35 ~ 50% 有不同程度的疼痛，晚期患者則多達 75% 有持續性的疼痛。
- 癌症的疼痛，主要來自於以下幾種原因：
 - 腫瘤壓迫到神經
 - 發炎或炎性反應
 - 血管受壓迫以至局部血液循環不良
 - 癌細胞轉移造成骨組織損傷
 - 開刀、化療或放療之後遺症



癌痛的中醫證型

- 癌痛的中醫治療以用藥為主。
- 根據癌症疼痛的不同成因，可分為以下幾種證型：
 - 溫陽散寒
 - 活血行氣
 - 化痰通絡
 - 清熱解毒
 - 固澀安神



溫陽散寒止痛

- 病人出現有畏寒肢冷、舌胖大淡白、疼痛遇寒或勞累則加重等現象。
- 常用方劑如四逆湯、當歸四逆湯、吳茱萸湯等。
- 常用藥物有附子、肉桂、細辛、桂枝、吳茱萸、乾薑、川椒、川烏等。



活血行氣止痛

- 血瘀表現為痛處固定，刺痛明顯、舌質紫暗有瘀斑。
- 氣滯表現常為脹痛，胸悶氣短、腹脘脹悶
- 活血藥物常用者有紅花、桃仁、三棱、莪朮、丹參、乳香、沒藥等
- 行氣常選藥物有柴胡、香附、青皮、川楝子、木香、延胡索等。



化痰通絡止痛

- 痰濕表現多為舌苔白膩、腫塊結節多發，身重肢腫等。
- 常用方劑有二陳湯、溫膽湯、三仁湯等。
- 化痰常選藥物有白朮、茯苓、山慈菇、天南星、陳皮、半夏、牡蠣、昆布等。



清熱解毒止痛

- 熱毒蘊結表現多為持續性銳痛、發熱、口苦、尿赤便秘等。
- 常用方劑有黃連解毒湯、茵陳蒿湯等。
- 清熱解毒常選藥物有黃連、黃柏、大黃、白花蛇舌草、半枝蓮、蒲公英等。

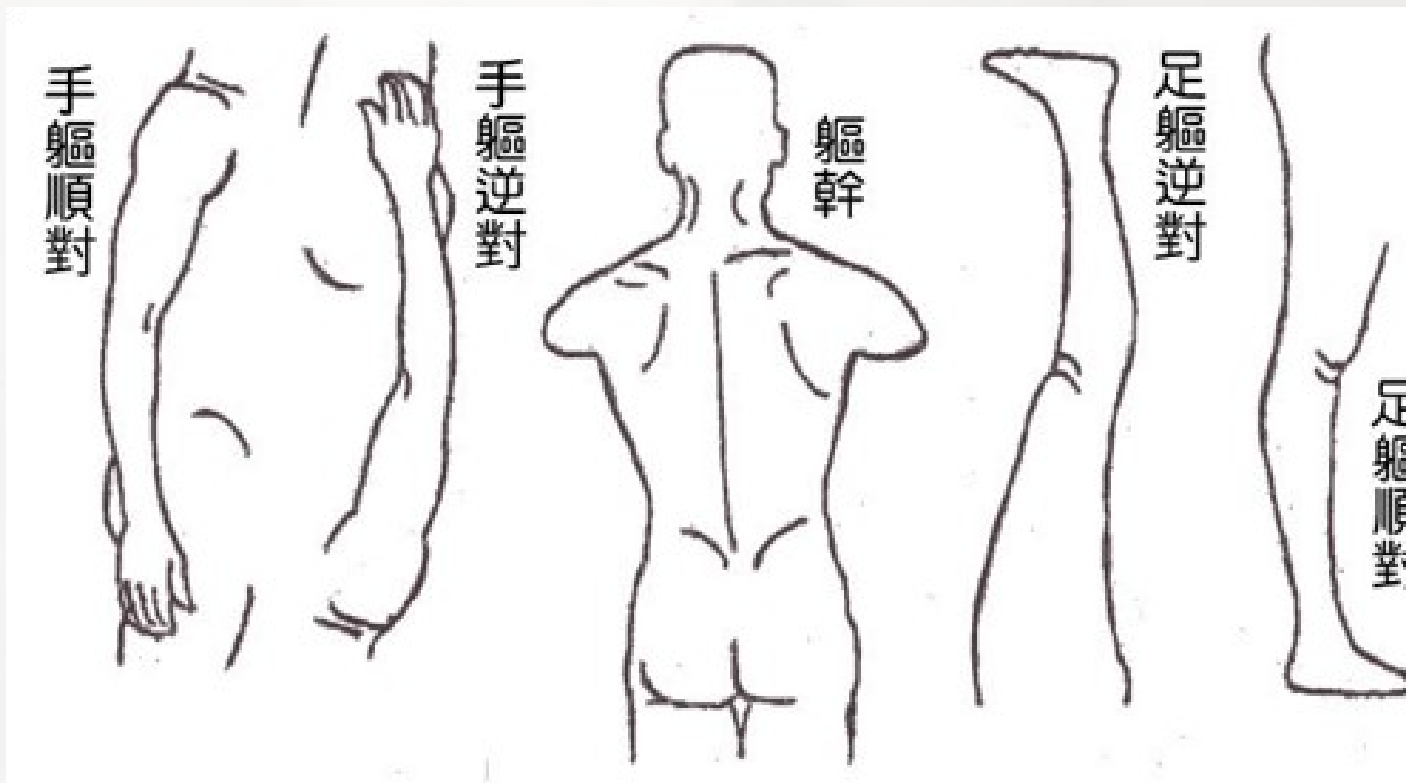


固澀安神止痛

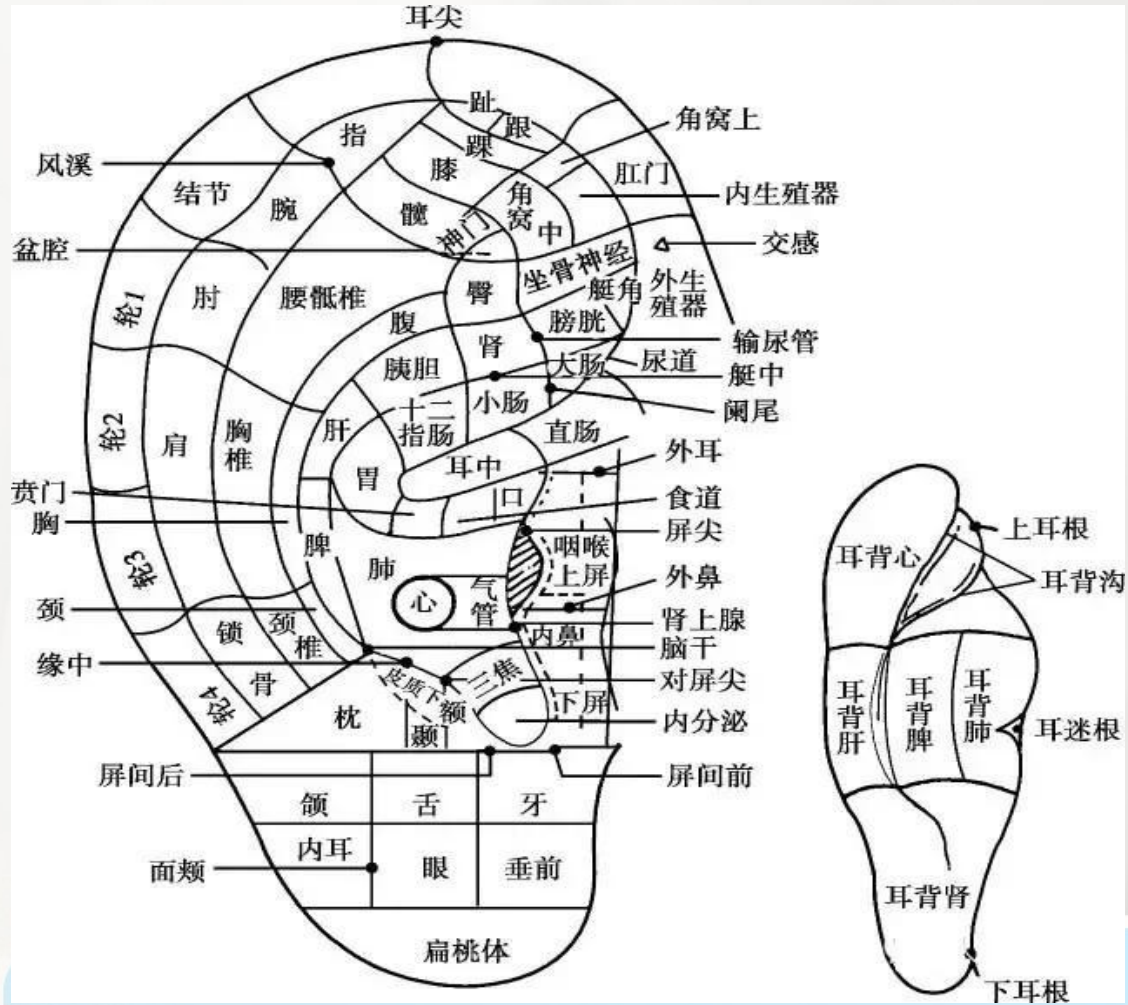
- 津液損傷、正氣不足表現多為疼痛隱發、形體消瘦、疲乏無力、夜寐不安、舌質暗、脈虛細等。
- 常用方劑有柴胡龍牡湯、烏梅丸、四君子湯等。
- 常選藥物有五味子、龍骨、牡蠣、酸棗仁、柏子仁、茯神、遠志等。



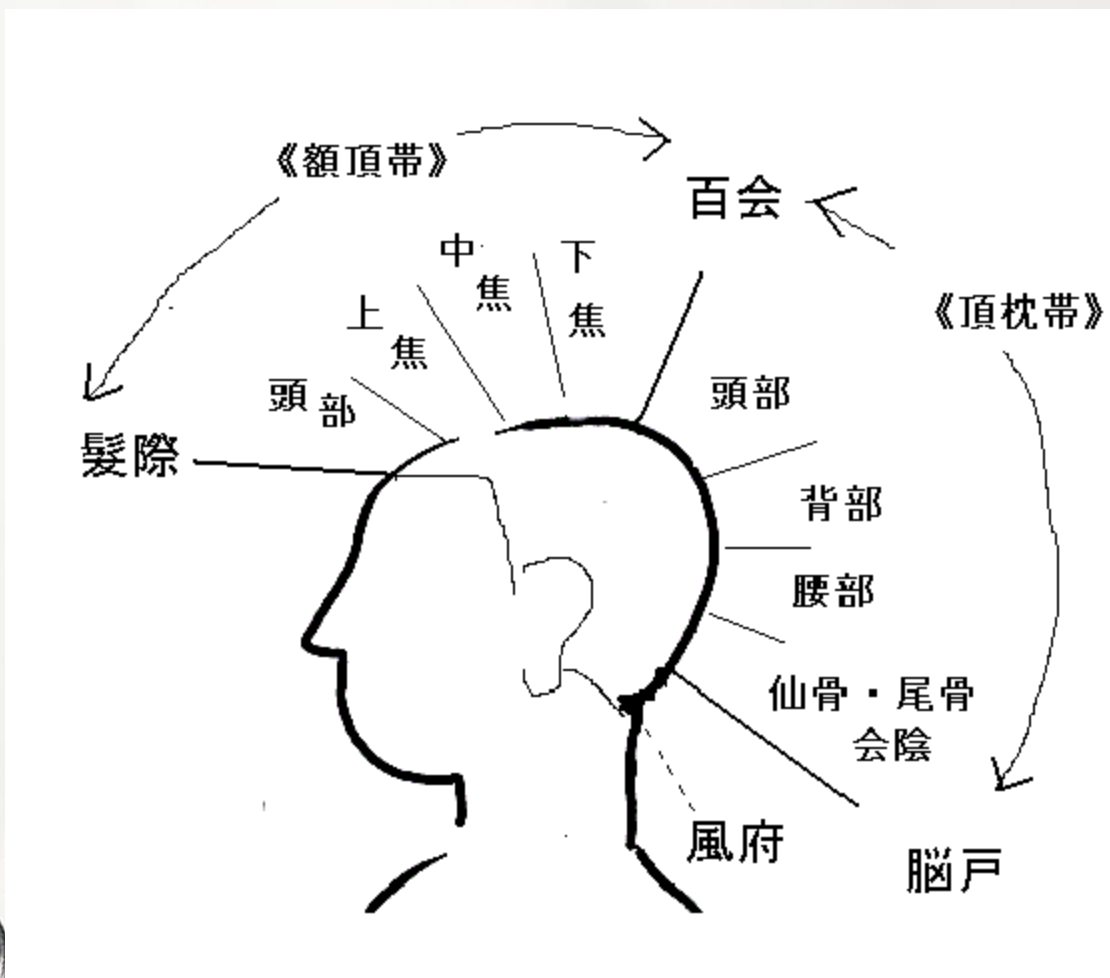
全息論



耳穴圖



頭皮針全息



開闔樞

- 《黃帝內經素問「陰陽離合論篇第六」中提到：
- ”是故三陽之離合也。太陽為開。陽明為闔。少陽為樞。“
- ”是故三陰之離合也。太陰為開。厥陰為闔。少陰為樞。“





Thank You!!

• Q&A