

## 一、頸肩腰背痛穴組

### (六) 腰痛穴



定位：位於前額正中（印堂上1.5寸）

局解：前額內側動靜脈分支和三叉神經的滑車上神經，前額兩側均有眶上神經分佈。

取穴原則：定位取穴，交叉取穴原則

針刺方法：3寸毫針向下平刺1寸左右

針刺特點：以刺以滑車上神經，或左右刺以眶上神經出現的針感為宜。

針刺手法：針刺手法採用上下提插法，達到要求針感時，即可出針。

單側腰痛為平刺手法，不提插，

對重症腰痛病人疼痛未完全控制，但在不發生暈針的情況下，可以留針。

針感：以局限性的酸麻脹為主。

功能：活血化淤，調節神經，止痛消炎。

主治：腰部軟組織損傷，腰間盤脫出，強直性脊柱炎，急性腰扭傷，腰肌勞損，坐骨神經痛，不明原因的各種腰痛。

歌訣：

腰痛穴位額正中，針刺滑車上神經，  
定位取穴三方向，主治各種腰痛症，  
椎間盤出腰扭傷，腰積勞損用之靈。

### 3寸毫針

雙側腰痛/中腰痛：向下平刺1～2寸

左側腰痛：向右平刺，

右側腰痛：向左平刺，

腰上部腰痛：向上平刺1～2寸

一般在炎症期，水腫期需要臥床3～4周。待臨床治癒後，兩個月內還要減少環境誘發因素，以鞏固臨床療效。

按語：腰痛穴是以部位功能定名的一個特定穴位，臨床主要用於治療腰部急性炎症及慢性炎症引起的病變為主。

特別對腰部軟組織損傷，腰間盤突出。

因炎症引起的坐骨神經痛還需配針刺相關穴位，臀痛穴，膝痛穴，踝痛穴。



臀痛穴：肩峰至腋後皺壁連線的1/2處



膝痛穴：肘關節背側面的正中點（手心向下，肩關節與腕關節連線的中點，將臂伸直的最高點）



踝痛穴(失眠/心率不齊穴)：腕橫紋中，偏橈側1寸