◆针灸推拿◆

针刺天宗穴治疗落枕理论及应用探讨

陈惠珊[1]，黄佳容[2]，唐纯志[1]

1. 广州中医药大学针灸康复临床医学院，广东 广州 510006
2. 福建中医药大学附属福州中医院，福建 福州 350001

［摘要］落枕主要的病因病机是风、寒等外邪侵袭颈项部，阻滞经络，损伤经筋，导致局部气血凝滞不通，不通则痛。该病常见急性发病，病性以实证居多，病位在手太阳小肠经。而天宗穴既归属于手太阳小肠经，亦为阿是穴，针刺该穴位可迅速起到舒筋通络、祛风散寒、活血止痛的作用，从而解除后颈部肌肉的痉挛，缓解疼痛，使颈项部迅速恢复活动功能。

［关键词］落枕；手太阳小肠经；针刺疗法；天宗穴；医案
［中图分类号］R246.9 ［文献标志码］A ［文章编号］0256-7415（2023）04-0148-04
DOI：10.13457/j.cnki.jncm.2023.04.033

Discussion on Theory and Application of Using Simple Acupuncture at Tianzong Point to Treat Stiff Neck

CHEN Huishan, HUANG Jiarong, TANG Chunzhi

Abstract: The main etiology and pathogenesis of stiff neck is that the wind, cold and other external pathogens invade the neck, block meridians and collaterals, and damage the meridians and tendons. This leads to local coagulation and stagnation of qi and blood, whose blockage results in pain. Stiff neck is commonly an acute onset, whose nature is mainly excess syndrome and location is at the hand taiyang small intestine meridian. Tianzong point (SI11) belongs to both the hand taiyang small intestine meridian and the Ashi point. The acupuncture at this point can quickly play the role of relaxing the sinews and unblocking the collateralss, dispelling wind and dissipating cold, and invigorating blood and relieving pain. In this way, the spasm of the back neck muscles is relieved, the pain is reduced, and the active neck function is quickly restored.

Keywords: Stiff neck; Hand taiyang small intestine meridian; Acupuncture therapy; Tianzong point; Medical cases

落枕是以晨起出现颈部酸胀、疼痛、僵直、活动受限为主要临床表现的一种病证，为急性单纯性颈项强痛，多见于青壮年，男性多于女性，冬春季发病率较高。本病归属于中医学失枕、颈痛、项筋急、伤筋、痹证等疾病范畴[1-2]，多因睡眠时枕头高度、软硬度不适，睡卧姿势不良，风、寒、湿邪侵袭，颈部外伤等，导致颈部一侧的胸锁乳突肌呈持续紧张和痉挛，出现颈项部疼痛、活动不利，甚者

［收稿日期］2022-07-22
［修回日期］2022-11-09
［作者简介］陈惠珊（1997-），女，在读硕士研究生，E-mail：779488799@qq.com。
［通信作者］唐纯志（1966-），男，医学博士，教授，博士研究生导师，E-mail：jordan664@163.com。

可波及斜方肌和肩胛提肌，见头部强直于异常位置，严重影响工作和生活[3]。目前临床治疗落枕主要有关节松动术、功能锻炼一类的非手术疗法，配合各种现代诊疗仪器，譬如激光治疗、冲击波治疗、颈椎牵引以及本体感觉促进技术等，可以有效改善疼痛症状，但受场地、设备的限制大。在口服药物治疗方面，可服用非甾体抗炎药(NSAIDS)对症止痛，目前尚无针对性用药或特效药物[4]。中医治疗落枕的方法多种多样，有推拿疗法、针灸疗法等。推拿疗法在临床上使用较广泛，推拿手法结合穴位点按或配合颈部复位手法有较好的治疗效果，但对于存在骨质疏松或其他颈部基础性疾病的患者来说，颈部复位手法的临床操作风险和技巧要求较高[5]。针灸疗法以针刺多个穴位、针刺配合按摩、针刺配合拔罐的方法居多，针刺选穴多循手三阳经和足少阳经，以循经取穴、近端取穴为主，以手部、颈肩部取穴多见，多取后溪穴和落枕穴[6]。

天宗穴是手太阳小肠经上的常用腧穴。临床医者常以针刺、推拿、艾灸、小针刀及穴位注射等方式作用于天宗穴，以治疗颈肩部、肘臂部、腰部等骨伤科疾病以及乳腺、消化系统等内科疾病，收效良好[7]。笔者通过先后跟随老师(广东省名中医、广州中医药大学第一附属医院康复中心主任庄礼兴教授及“岐黄针”创始人陈振虎教授)学习、阅读相关文献以及临床实践，将对针刺天宗穴治疗落枕的理解总结如下。

1 落枕病因病机

《诸病源候论·失枕候》曰：“失枕，头项有风，在于筋之间，因卧而气血虚者，值风发动，故失枕。”风为百病之长，风性轻扬开泄，易袭阳位，人体的头面颈项部属阳位，当风邪侵犯人体时，头面颈项部首当其冲。《医碥·项强痛》曰：“多由风寒邪客三阳……”《素问·举痛论》云：“经脉流行不止，环周不休，寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛。”寒为阴性，易伤阳气，寒主收引，其性凝滞，而血液、津液“得温则行，得寒则凝”，寒邪侵犯人体，可使气血津液运行迟缓，凝结阻滞不通，不通则痛，还可使筋脉收缩而拘急疼痛，屈伸不利。

十二经筋皆起于四肢指爪之间，而后盛于辅骨，结于肘腕，系于关节，联于肌肉，上于颈项，终于头面，主司约束骨骼、屈伸关节及维持人体正常活动功能。经筋之为病，多为转筋、筋痛[8]。《灵枢·经筋第十三》曰：“手太阳之筋，……上绕肩胛，循颈出走太阳之前，……颈筋急则为筋瘿颈肿。”“足太阳之筋，……项筋急，肩不举，腋支，缺盆中纽痛，不可左右摇。”《本草纲目》曰：“凡腰痛项强，不可回头，乃手足太阳症。”由此可知，落枕的病位在于颈项部经筋，与太阳经关系最为密切。

综上所述，可以得出落枕主要的病因病机是风、寒等外邪侵袭颈项部，阻滞经络，损伤经筋，导致局部气血凝滞不通，不通则痛而发于此病，常见急性发病，病性以实证居多。

2 落枕解剖依据

落枕常见受累的肌肉包括胸锁乳突肌、肩胛提肌、斜方肌、斜角肌等[9]。胸锁乳突肌主司头颈部前屈、后伸、侧屈及左右侧旋转运动；肩胛提肌主司头颈部同侧侧屈运动；斜方肌主司向对侧侧旋及同侧侧屈运动，可使头和脊柱伸直；斜角肌主司头颈部前屈、向对侧侧旋及同侧侧屈运动，以及具有稳定头颈部的作用；而肩胛提肌协同斜方肌可使头颈部完成后伸和上抬肩胛骨运动[10]。可见颈项部各个方向的运动主要依靠上述肌肉来支配。当这些肌肉群的动静力平衡失调，则难以维持颈椎正常的姿势与生理曲度[11]，颈项部肌肉受到外邪侵袭后发生痉挛而致疼痛难耐，无法正常运动，发为落枕。

3 天宗穴治疗落枕

落枕发病急骤，宜及早干预，治疗以舒筋通络、解痉止痛为主。《证治准绳》曰：“内经刺灸颈项痛有二，其一取手足太阳经治项后痛……”《灵枢·杂病》曰：“项强不能顾，取手太阳；不能俯仰，取足太阳。”古代医家治疗落枕首选太阳经经穴。有研究指出，针刺治疗落枕用穴频次、个数最多的是手太阳小肠经[12-13]。

天宗穴归属于手太阳小肠经，位于肩胛区，冈下窝中央冈下肌中，主治肩背部、小肠腑病及小肠经经脉循行部位的病症。《灵枢·经脉第十》曰：“小肠手太阳之脉……其支者，从缺盆循颈上颊……”根据“经脉所过，主治所及”的理论依据，天宗穴可治疗其经脉循行之颈项部疾病。再者，天宗穴位于冈下窝中央冈下肌中，肩胛冈中点与肩胛骨下角连线上 1/3 与下 2/3 交点凹陷中。从解剖位置看，天

宗穴位于众多肌肉之间。垂直方向有肩胛提肌和斜方肌上束的向上提拉，有斜方肌下束的向下牵拉；水平方向有前锯肌、胸大肌与菱形肌的拮抗牵拉作用。因此，当上述任意肌肉的相互作用力出现动态失衡，该处受力不均衡，则易出现颈肩部拘急疼痛，活动不利。落枕的病理机制是由颈神经根后支受刺激而反射到颈项肌，进而产生肌痉挛和颈痛，并且会有明确的压痛点，也有个别患者是由椎间盘纤维环退变后承受力欠佳而导致[14]。冈下肌是由肩胛上神经所支配，属 $C_{4\sim6}$ 神经。针刺天宗穴可以通过促进冈下肌、斜方肌等肌肉组织的局部代谢，增加对致痛物质的吸收，从而起到缓解颈部痉挛、疼痛的作用[15]。

有学者指出，落枕患者可出现天宗穴处有压痛甚至自觉疼痛[16]。因此，天宗穴可作为阿是穴，针刺其治疗落枕疗效甚好。王占慧[17]针刺天宗穴治疗落枕，1 次治愈者占 87%，2 次治愈者占 13%，总有效率达 100%。游吓香[18]、谢松林[19]采用指针按压天宗穴治疗落枕，有效率分别为 100%和 96.6%。有临床研究结果表明，针刺穴位之所以能够发挥镇痛作用，是因为针刺可激活脑内部一些与痛觉相关的调制系统，促进脑内阿片肽类物质的释放，从而激活 μ、δ 阿片受体，促进强啡肽的释放，而强啡肽会活化 κ 阿片受体，且 5-羟色胺参与下行抑制通路，与脑内阿片肽有协同增效的作用，从而形成强效镇痛[12]。因此，落枕患者可以通过针刺天宗穴起到舒筋通络、祛风散寒、活血止痛的作用，从而解除后颈部肌肉的痉挛，缓解疼痛，使颈项部迅速恢复活动功能。

4 病案举例

黎某，男，24 岁，2021 年 12 月 22 日初诊。主诉：颈项部肌肉僵硬、疼痛伴活动受限半天。现病史：患者晨起时突感颈项部肌肉僵硬、疼痛，俯仰转侧受阻，左侧为重，痛感向肩背部扩散。查体见颈部活动受限，以转侧、后伸活动障碍为主。颈项部肌肉僵硬，以左侧为甚，左侧天宗穴处、斜方肌、肩胛提肌压痛明显。诊断为落枕。选穴：天宗穴（患侧）。操作：选取左侧天宗穴，揣穴后以 1 寸毫针直刺进针，针刺入穴位后，调整针刺方向与深度，针刺方向与手太阳小肠经循行方向相逆，待患者感到极度酸、麻、胀、痛、重，得气明显时，行快速提插捻转手法，使酸胀的感觉向患处扩散，嘱患者主动做颈椎前屈、后伸、左右侧屈及环转活动，运动幅度由小渐大。患者反馈颈项部疼痛顿感减轻，约 6 个呼吸后可出针，患者即觉症状明显缓解，颈部活动度明显好转。翌日又巩固治疗 1 次，共治疗 2 次后疼痛完全消失，颈椎活动自如。

按：落枕多见急性发病，病性以实证居多，针刺治疗应采用迎随补泻法，“逆之者为泻、为迎”，故针刺方向与手太阳小肠经循行的方向相逆，以达到祛邪外出之功。“经脉行于分肉之间”，因此每于进针前必先揣穴，这样能够准确把握针刺的深度、方向，以期达到“气速至而速效”。“刺之要，气至而有效”，待得气后，边行针刺手法边做颈部主动运动，可以疏通气血，扩散经气至病灶，以达到气至病所，发挥益气助阳、祛邪外出、舒筋活络、行气活血止痛之效。根据《针灸甲乙经》“天宗……刺入五分，留六呼……”予行针约 6 个呼吸后出针，刺法结合呼吸息数，能激发、推动经气运行加快，促使邪气外出、正气来复，即邪去正安。

5 总结

杨继洲在《标幽赋》中写道：“拯救之法，妙用者针。劫病之功，莫捷于针灸。”可见，在治疗急痛症方面针灸具有独特优势。通过辨经取穴、近端取穴，行以简单手法，便可快速有效地缓解急痛症。又有《灸绳》言：“穴不在多，贵在中的，乱矢加身，有害无益。”中医强调“治病必求于本”，明确疾病发生的具体病因病机，辨经取穴，能让医者有的放矢，不仅可以节省成本消耗，更能减少患者的恐惧及疼痛感。

落枕病位在太阳经，天宗穴既归属于太阳经亦为阿是穴，选择该穴位，行以快速提插捻转的针刺治疗手法可迅速起到舒筋通络、解痉止痛的作用。落枕若不及时治疗，其复发的概率较大，每遇诱因则易致其反复发作，将会造成颈项部肌肉群受力失衡，颈椎的生理曲度消失，甚则反曲，进一步导致颈椎关节增生、颈椎失稳，最终发展为颈椎病。若能得到及时、有效的治疗，即可缩短病程，快速消除不适症状，大大减轻患者的痛苦。

[参考文献]

[1] 刘李斌. 落枕的分类诊断与治疗[J]. 实用中西医结合临床，

2009，9(6)：77-78.
[2] 余志辉，熊同学. 平衡针配合运动疗法治疗落枕疗效观察[J]. 上海针灸杂志，2009，28(6)：339-340.
[3] 邵清华，周辉，李怡. 分经针刺结合运动疗法治疗落枕的临床观察[J]. 南京中医药大学学报，2016，32(4)：389-391.
[4] 袁港，宋柏林. 落枕的中西医临床研究进展[J]. 长春中医药大学学报，2019，35(1)：188-192.
[5] 安茜，吴宗辉. 落枕的国内手法治疗研究进展[J]. 按摩与康复医学，2022，13(8)：71-73，77.
[6] 田洪昭，孙忠人，张秦宏，等. 针刺治疗落枕的临床研究进展[J]. 中国中医急症，2014，23(10)：1882-1884.
[7] 徐明霞，曾庆云，刘建新，等. 近三十年天宗穴的临床应用概述[J]. 按摩与康复医学，2017，8(20)：8-10.
[8] 钟玉梅，李晨依，李慧，等. 从经筋理论的角度论治落枕[C]//2016年四川省针灸学会学术年会论文集. 2016：46-48.
[9] 赵文海，詹红生. 中医骨伤科学[M]. 上海：上海科学技术出版社，2020：259-261.
[10] 陈奕兆. 彭氏分筋推拿疗法治疗落枕的临床疗效观察[D]. 广州：广州中医药大学，2021.
[11] 何生华. 经筋理论在治疗颈椎病中的作用探讨[J]. 时珍国医国药，2005，16(3)：181-182.
[12] 陈琳. 针刺治疗落枕的单穴与腧穴配伍的临床疗效观察[D]. 长春：长春中医药大学，2019.
[13] 陈琳，王洪峰. 近十年针刺治疗落枕的临床选配穴规律分析[J]. 中国中医急症，2018，27(11)：1900-1902.
[14] 刘良田，杜雪江. 颈浅丛神经阻滞治疗落枕[J]. 内蒙古医学杂志，2008，40(2)：231.
[15] 韦扬帆，郭敏. 运用天宗穴诊治颈椎病[J]. 针灸临床杂志，1998，14(12)：4-5.
[16] 陈志生. 天宗穴压痛反映颈神经根受压迫[J]. 中国中医骨伤科，1995，3(1)：25-26.
[17] 王占慧. 针刺天宗穴治疗落枕45例[J]. 上海针灸杂志，2006，25(12)：39.
[18] 游吓香. 指针天宗穴治疗急性颈项痛360例[J]. 光明中医，2007，22(1)：40.
[19] 谢松林. 指针按压天宗穴治疗落枕88例[J]. 海军医学杂志，2009，30(3)：200.

（责任编辑：吴凌）