

無痛一身輕～ 針灸助您遠離長期慢性疼痛



文·圖／中醫針灸科 主治醫師 黃千毓

繁忙的現代生活中，許多人因為長時間勞動、處於工作以及生活壓力下，或者因為慢性疾病的伴隨症狀而飽受疼痛所苦。當疼痛長期反覆出現、持續超過三個月，就可稱為「慢性疼痛」。然而，疼痛長期存在，卻無有效的止痛方法時，患者的生活品質會受到影響，比如：睡眠品質變差、日常活動受到限制、甚至進一步影響工作、生活型態，慢慢地影響心理及情緒。因此，慢性疼痛是不容輕忽的健康課題。

造成慢性疼痛的原因很多，可能一開始是因為軀體、內臟或神經系統受到傷害而引起，但後來又有其他因素共同影響，使得疼痛慢性化。例如：原本受到的傷害持續存在、持續的疼痛造成中樞神經系統的致敏化、慢性病（如：糖尿病、關節疾病、免疫系統疾病等）或本身體況不佳，都可能導致慢性疼痛發生。

針灸為受疼痛困擾的您提供止痛選擇

中醫理論中，對於疼痛主要的概念是「不通則痛」以及「不榮則痛」，即氣血運行不

暢、經絡阻塞，或者氣血不足以濡養經脈導致疼痛發生。針灸通過刺激穴位來調節人體氣血、疏通經絡，從而達到止痛的效果。

如前所述，慢性疼痛的病因涵蓋範圍廣泛，本文以臨床常見的疼痛為例，說明針灸在慢性疼痛的應用。

1 偏頭痛

反覆發生頭痛，痛有定處或無定處都可能發生。有時伴隨噁心、嘔吐、畏光、畏聲等症狀。慢性偏頭痛患者有較高機率會合併焦慮、憂鬱、失眠等身心問題。

針灸概念

偏頭痛多屬於「頭風」、「肝陽上亢」、「氣滯血瘀」等範疇。治療著重於平肝潛陽、疏風通絡、活血化瘀，以平衡頭部氣血。

常用穴位

太陽、率谷、風池、合谷、太衝。因頭痛位置不同，加減其他穴位。

2 慢性腰背疼痛

針灸概念

多屬「腰痺」範疇，病因常見反覆勞動造成

局部筋骨損傷的「勞損」、外傷碰撞、造成「氣滯血瘀」及「風寒濕」阻滯經絡。視患者狀況補益肝腎、活血化瘀、溫經散寒、疏通局部經絡。

常用穴位

腎俞、大腸俞、阿是穴（疼痛點）、委中。

3 肩頸疼痛

針灸概念

多屬「痺症」或「頸項強痛」，現代人因為長時間使用電腦、低頭看手機或是工作姿勢不良也經常導致頸部經絡不暢。針灸可針對病因，祛風散寒、活血化瘀、疏通經絡緩解肩頸不適。

常用穴位

風池、肩井、落枕穴、阿是穴。假如手麻可加曲池、外關等穴位。

4 骨性關節炎

針灸概念

屬於「痺症」中的「骨痺」或「膝關節痺」。病因常見關節退化，筋骨失養，加上

風寒濕邪入侵或勞損，導致關節氣血運行不暢，久病則見氣血瘀滯。針灸治療著重於溫經通絡、活血止痛、強筋健骨。

常用穴位

膝關節—梁丘、血海、陽陵泉、陰陵泉、足三里。髖關節—環跳、居膠、風市。

5 痛經症

是指月經期間或月經前後出現的下腹部疼痛，有時會伴隨腰痠、腹瀉、噁心、嘔吐、頭痛等症狀。嚴重痛經會干擾日常生活和工作，降低生活品質；可分為原發性和繼發性，其中，子宮內膜異位症是臨床常見引起痛經的原因之一。

針灸概念

屬於「經來腹痛」，可能因氣滯血瘀、寒濕凝滯、氣血虛弱、肝腎虧損，臨床常見因為工作或生活壓力引發、喜食冰涼、貧血等原因，但具體原因須經詳細診察判定。

常用穴位

氣海、關元、三陰交、太衝、合谷等。



6 消化不良引起的腹痛

是指上腹部出現慢性、反覆性的不適或疼痛，但透過內視鏡等檢查卻找不到明確的結構性病變，醫學上稱為功能性消化不良。這類型的腹痛常伴隨著脹氣、飯後飽脹感、噁心、食慾不振、打嗝等症狀，嚴重影響生活品質。

針灸概念

多歸屬於「胃脘痛」、「腹痛」、「痞滿」等範疇。核心病機常與脾胃功能失調密切相關，具體表現可分為多種類型，如：肝胃不和、脾胃虛弱、寒濕困脾、食積內停等。臨床常見情緒容易緊張的患者，當存在壓力因子時出現腹痛腹瀉，或者腹痛卻大便難出的腸躁症；還有因為工作經常不能規律吃三餐的人，時間久了開始腸胃蠕動變慢而易脹氣造成腹痛。

常用穴位

中脘、足三里、天樞、太衝等。

結語

慢性疼痛的病因百百種，找到疼痛源頭解決問題是其中的關鍵。但是在尋找問題的過程中，也要記得回到自身，回顧自己的生活狀態、飲食習慣、作息等，是否有需要調整的地方。因為在中醫的理論中，人的體質會因為內在與外在環境和生活習慣而改變。

此外，文中所提到的穴位是常用穴位，但是中醫治療需要四診合參與病史訊息，建議找中醫師進行完整的診斷，會讓療效更加分。祝福受疼痛困擾的人們都順利找到解方，恢復無痛一身輕的健康生活！🙏

