

基于金泽对称平衡运动针法及特种针法论治不安腿综合征

王曦若¹, 金泽^{2*}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第二医院针灸五科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年8月15日; 录用日期: 2025年9月8日; 发布日期: 2025年9月18日

摘要

不安腿综合征是一种目前尚未明确病因和发病机制的疾病, 金泽教授根据三十多年丰富的临床经验总结, 认为本病多由于气血不畅, 气机瘀滞于下肢, 下肢经脉失于濡养所致, 采用对称平衡运动针法及特种针法治疗本病, 对称取穴联合头针、芒针、火针等治疗方法可以主动激发患者全身经气流通, 使经络疏通, 气血运行通畅, 以达到立竿见影的临床疗效。本文旨在总结金泽教授对于本病的治疗经验, 为临床提供更多的参考和治疗思路。

关键词

不安腿综合征, 特种针法, 对称平衡运动针法

Treatment of Restless Legs Syndrome Based On Ze Jin Symmetrical Balance Acupuncture and Special Acupuncture

Xiruo Wang¹, Ze Jin^{2*}

¹Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²The Fifth Department of Acupuncture, The Second Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Aug. 15th, 2025; accepted: Sep. 8th, 2025; published: Sep. 18th, 2025

Abstract

Restless legs syndrome is a disease with unclear etiology and pathogenesis. Professor Ze Jin, based

*通讯作者。

on more than 30 years of rich clinical experience, believes that this disease is mainly caused by poor blood flow and stagnation of Qi machine in the lower limbs. Symmetrical balance exercise acupuncture and special acupuncture are used to treat this disease. Symmetrical acupoint selection combined with scalp acupuncture, awn needle, fire needle and other treatment methods can actively stimulate the circulation of Qi and blood in the whole body, dredge the meridians, smooth the blood flow, and achieve immediate clinical curative effect. This article aims to summarize Professor Ze Jin's experience in the treatment of this disease and provide more references and treatment ideas for clinical practice.

Keywords

Restless Legs Syndrome, Special Acupuncture, Symmetrical Balance Movement

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

不安腿综合征在现代医学里属于感觉、运动障碍性神经系统的疾病, 临床表现主要以休息或者夜间睡眠时双侧小腿出现难以描述的不适感觉, 迫使患者按摩、捶打小腿、改变体位甚至下地行走才能短暂缓解症状, 长此以往会引起患者睡眠障碍、失眠、抑郁, 给患者带来极大痛苦。据研究调查本病的临床发病率达 2.5%~10% [1], 也是最常见的一类神经系统疾病, 但由于本病常伴随着其他疾病的发生, 或者临床诊断不明确, 以及患者不能描述清楚自身症状等原因, 多数医生及患者对本病并不重视, 没有采取积极有效的治疗措施。现代医学对于 RLS 得到发病机制研究尚未明确, 但多数医者认为本病与中枢神经系统多巴胺神经通路障碍和铁元素缺乏等方面相关, 也受到环境因素和遗传因素的影响。中医学古籍中并没有不安腿综合征的相关记载, 但根据本病的症状, 可以与“胫酸”“髓酸”等病症记载联系, 《黄帝内经》中“胫寒则血脉凝涩”与本病症状相似, 文中指出本病是由于寒邪侵袭下肢, 局部受寒引起气血凝滞, 经络不通, 导致小腿的酸胀、疼痛感, 静则尤甚, 动则减轻, 金泽教授在治疗本病时以经络辩证为基础, 运用对称平衡运动针法及多种特种针法治疗, 以加强刺激。本文基于金泽教授对于治疗本病丰富的临床经验, 探讨和总结本病的治疗方法和治疗思路, 以期望如虎添翼, 为临床治疗助力。

2. 不安腿综合征的病机与治法

2.1. 对不安腿综合征病机的认识

古籍中没有对应的病症和病机描述, 中医里“痹病”“痉症”可与本病相似的病机多见瘀血阻滞、气血不足、寒湿痹阻、肝肾亏虚等。《素问》中记载“脾病身痛体重……胫酸……”中说脾病的传变是外邪侵犯后身体出现疼痛, 病变转到胃出现胀闷, 病变传到肾则腿胫发酸, 可见肾阳充盛, 机体得以温煦, 推动脏腑气血运行以濡养四肢。《素问·刺热篇》中记载: “肾热病者, 先腰痛胫酸……数饮身热。”可见当时认为病损及肾会引起胫酸, 此外, 《素问·太阴阳明论》还指出: “伤于湿者, 下先受之。”这为湿热下注型胫酸提供了理论依据。《灵枢》中还记载“胫酸”是因为“髓海不足”引起, 在《灵枢·决气篇》中就有记载: “液脱者……髓消, 胫酸……耳数鸣。”, 髓海不足会引起小腿酸胀不适及耳鸣等症, 在《灵枢·海论篇》: “髓海不足……脑转耳鸣, 胫酸眩冒……懈怠安卧。”, 肾精化生髓, 肾精不足后, 髓海空虚, 则会有引起小腿酸胀, 视物模糊, 头晕目眩, 耳鸣耳聋等。清朝医家沈金鳌在《杂病源流犀烛·虚损癆瘵源

流》中描述到：“如现患精浊，又兼胫酸腰背拘急，知其病在肾也。”强调了胫酸与肾虚关系密切。古今传统医学医家对本病的病机阐述各不相同，但不论是何原因引起，均导致患者脉络阻滞，筋脉失于濡养。

2.2. 对不安腿综合征治法的认识

传统医学治疗需要根据辨证分型对症治疗，或者根据经络辨证取穴治疗，不同的证型对应不同的治法，但最终结果都是为了通经活络，畅通气血，使失于濡养的小腿恢复正常。滕璐[2]等认为治疗此病是由于气血不足、风痰痹阻引起，重用黄芪、当归以益气养血，泽泻作为臣药以推动血行，再用虫类制品全蝎、僵蚕等来畅通经络，祛风化痰。赵继[3]等在研究身痛逐瘀汤时提出，对于瘀血阻滞型不安腿综合征的治疗以活血化瘀为基础，再加减中药和剂量以通络止痛、增加活血化瘀功效，脉络通畅则诸症解。郑利君[4]等在研究使用推拿、针刺治疗结合中药治疗不安腿综合征-肝肾亏虚型发现，先推拿腿部以疏通全身经络，活血行气，再辅以针灸滋补肝肾，用补肝汤结合左归丸以养肝柔筋、滋补肝肾，多种治法结合，滋肝阴以制肾阳，阴平阳秘则诸症全消。王佳杰[5]等在临床治疗中发现，针对感受风寒湿邪引起脉络痹阻，治以温经通络、健脾化湿，脉络通畅则气血运行正常，下肢酸胀不适感消失。而金泽教授治疗不安腿综合征时往往运用对称平衡运动针法及多种特种针法来协同治疗，以对称平衡运动针法为基础，从患者的整体阴阳气血平衡及病变局部寒热与气血运行状态入手，使患者周身气血迅速调整到阴阳平衡的状态，可谓效速力雄。

3. 对称平衡运动针法及特种针法

3.1. 对称平衡运动针法治疗不安腿综合征

对称是指在针刺治疗时，根据人体解剖结构或是经脉循行部位采用上下、左右、前后对称取穴的方法，平衡是指运用提插捻转等加强针刺强度的方式调整人体气血、经脉、阴阳达到平衡，运动是指在进行对称平衡理论取穴针刺后，医者指导患者做主动运动，或者医者协助患者做被动运动，或是主被动相结合的运动，使患者周身气血迅速调整到阴阳平衡的状态，使躯体不适症状减轻或消失。

根据《素问·痹论篇》：“荣者水谷之精气也……洒陈于六腑……卫者水谷之悍气也。其气慄疾滑利……逆其气则病，从其气则愈……故不为痹。”，再者“荣卫之行涩……故不通，皮肤不营，故为不仁。”可见五脏六腑调和则气血运行通畅，卫气营血通畅则经络通畅。《伤寒论》中记载：“若寸口脉微而涩……，运行不畅；而涩为营血不足……乃荣卫俱虚之象。”说明阳气不足和阴血亏少会使周身经脉和肌肤腠理失去阳气温煦和阴血滋养，气血无力推动则见肢体麻痹不仁。《金匱要略》论述：“五脏气绝于内者……下甚者，手足不仁。”五脏的气机衰竭就不能固摄五脏的阴精，而阴精日久不得固摄会引起阴阳互损，最终导致阳气失于温煦，不能濡养周身经脉而见手足麻木不适。五脏之气血为机体运行之本，结合本病病机，多由于气血运行不畅，经络阻滞于下肢所致。故在金泽教授治疗不安腿综合征时，通常以对称平衡运动针法作为基础治疗方法，根据对称取穴方法，可以上下对称选择上肢对应的部位，上臂对应大腿，肘部对应膝部，前臂对应小腿，足对应手，如患者夜间下肢酸胀疼痛感多在小腿部，根据不适部位选择上肢的前臂穴位如曲池、手三里、养老、孔最等穴位。对称平衡运动针法将人体看作一个整体，对称寻找病变部位所对称的反映点。针刺后反复行针增强刺激，得气后再配合患者的主动运动如行走、抬腿或是上下楼梯，运动5~10分钟，达到上下肢的气血运行，气机通畅，阴阳平衡的效果。对称平衡运动针法治疗后再根据相应的症状体征来选择对应的特种针法进行协同治疗。

3.2. 特种针法

3.2.1. 头针疗法

在《灵枢·邪气藏府病形》中：“十二经脉……其血气皆上于面，而走空窍。”指出头部为手足三阳

经和督脉的汇聚之处, 针刺头部的对应穴位, 通过对应经络的刺激和传导, 调整对应的脏腑、四肢、躯干的功能以治疗疾病。《针灸甲乙经》记载了许多运用头针治疗不同疾病的案例, 例如: “癫疾, 大瘦, 脑空主之。” “咽肿难言, 天柱主之。” “小便赤黄, 完骨主之。” 不论邪在咽喉还是病入脑络, 亦或是下焦湿热均可通过针刺头部穴位治疗疾病。明代张介宾所著《景岳全书》: “五脏六腑之精气, 皆上升于头。” 描述了头部与脏腑的紧密联系, 为使用头针治疗脏腑疾病提供理论依据。金泽教授治疗不安腿综合征参考脏腑辩证理论和现代解剖学的大脑皮层定位进行头部取穴治疗, 选取百会、双侧足运感区、头临泣、神庭、风池、率谷, 针刺后施以提插捻转手法刺激, 得气后嘱患者行走或者上下楼梯或是轻抬腿运动, 时间为 5 到 10 分钟, 若是症状未有明显改善, 则再进行对称平衡运动针法, 如小腿外侧不适, 根据经络走行属足少阳胆经, 可针刺同经的风池、瞳子髎等穴位, 也可以选取对应的手少阳经穴位翳风、丝竹空等穴位, 若小腿前部不适, 选取足阳明胃经对应的头部四百穴, 针刺得气后配合患者主动运动治疗。

3.2.2. 芒针透刺

在《灵枢·九针论》中记载: “八曰长针, 取法于綦针……主取深邪远痹者也。” 可见芒针在当时的九针中被称为“长针”, 且长针深刺以治疗肢体远端的痹症。长针优势在于体长, 可深刺直达病处所在, 临床多用透刺手法刺激多个穴位, 取穴少而精, 可迅速缓解疼痛。《灵枢·官针第七》: “病在中者, 取以长针”, 提出病邪处于中间部位如胸部以下、脐部以上, 包含脾胃亦或病在腠理之间时应选用长针治疗。金泽教授结合经络气血理论, 当患者不安腿综合征合并有较为严重的阴阳失衡、寒热失调, 当在对称平衡运动针法运动之后, 嘱患者取仰卧位再进行沿经络走向的芒针透刺治疗, 选取髌关透伏兔、阳陵泉透承山、足三里透丰隆、承山透委中、居髎透环跳, 施术部位及针具常规消毒, 医者刺手持 5 寸芒针针柄下端, 押手拇指和食指夹持针体下部固定针体, 将针尖迅速刺入对应穴位, 不同部位的进针角度和深度均不相同, 针刺得气后, 嘱患者继续活动小腿 5~10 分钟, 针刺配合运动疗法以疏通经络, 促进小腿的气血运行, 通则不痛。

3.2.3. 火针疗法

火针, 古时又称“烧针”“焮针”, 火针疗法最早记录于《灵枢·官针》: “凡刺有九, 以应九变, ……九日焮刺”, 可见在春秋战国时期就有火针疗法, 且在中医治疗里占据一席之地。古代对于火针的应用有较为全面的认知, 比如《灵枢·经筋》: “热则筋纵不收, 无用焮针” 指出火针不适用于实热证。《针灸聚英》中对火针运用的记录: “若风寒湿三者在于经络不出者, 宜用火针, 外发其邪”。汉代张仲景所著《伤寒论》记载大量运用火针治疗疾病的方法: “烧针令其汗”、“火逆下之, 因烧针烦躁者”等, 记录了火针的临床适应症, 还提出了火针的禁忌症和误用火针后的处理方法。金泽教授结合各个医家的经验和治法, 若是不安腿综合征患者出现遇风寒湿后小腿的酸胀、疼痛感加重的症状, 当以火针点刺腿部阿是穴及伏兔、梁丘、血海、委中、承山、足三里、阴陵泉、丰隆、悬钟、三阴交等穴位, 穴位和针具常规消毒后, 医者押手持酒精灯, 刺手持师氏火针, 尽量靠近施术部位, 在火针烧至通红后对准针刺穴位垂直点刺, 疾入疾出, 若是火针部位出血, 无需按压止血, 在出血点下方用无菌干棉球按压, 防止血液污染周围皮肤和组织, 功效同放血疗法, 每周可进行 1~2 次, 以起到散寒祛湿、温经通络、推动气血运行的作用, 借助火之热力以助驱散风寒湿等外邪, 加快气血运行, 使气血调和, 经络通畅, 使肢体经脉得以温煦濡养。当不安腿综合征患者合并心烦不寐等症状时, 当选取五心穴: 双涌泉、双劳宫、膻中, 按照上述针具和方法治疗, 取釜底抽薪之意以起到清心泻火除烦、安神定志之功效, 改善不安腿综合征患者的生活质量。

3.2.4. 刺血疗法

最早对于刺血疗法的记载见于《灵枢·九针十二原》中: “宛陈则除之”, 而后《素问·针解》篇对于刺血疗法的适应症做出解释: “宛陈则除之者, 出恶血也”, 《灵枢·经脉》: “刺诸络脉者, 必刺其

结上甚血者……急取之, 以泻其邪, 而出其血”详细介绍了刺血疗法中刺小络脉出血以疏泄血热, 治疗络脉实病。《素问·调经论》:“血有余……泻其盛经出其血”, “视其血络, 刺出其血, 无令恶血得入于经, 以成其疾”都详细描述了刺血疗法的原理及应用。金元时期医家张子和在《儒门亲事》的针灸医案中均有记载使用针刺放血的方法治疗疾病, 提倡针刺放血以攻邪疗效最佳, 见效最快。金泽教授在治疗不安腿综合征时, 如果患者舌脉表现为瘀阻血脉型, 即可选取患者不适下肢的足背部浅小静脉或者青筋暴露处, 局部穴位及针具消毒后, 用一次性放血针点刺放血, 要求操作迅速浅刺, 让血液慢慢流出直至血流停止, 再用无菌棉球按压针孔, 或是点刺放血后结合拔罐, 留罐时间持续 5 分钟左右即可, 局部放血可祛瘀生新、疏通局部气血, 实现血行络通, 通则不痛, 濡养滋润, 荣则不痛的治疗效果, 以达到改善下肢酸胀、疼痛的目的。

4. 小结

不安腿综合征在中医学里并无对应病名, 但根据临床表现可归为“痠酸”“髓酸”, 这些疾病均表现为小腿酸软无力, 或伴有胀痛感等症状, 动则减轻, 静时尤甚等, 与本病有类似的表现, 本病为本虚标实之证, 主要为肝肾阴虚, 气血不足, 标为风、寒、湿、瘀等诸邪侵犯人体, 瘀阻血脉引起经络不通导致, 因此金泽教授根据三十多年临床经验, 采用以对称平衡运动针法为基础, 并结合芒针、火针、头针等多种针法以加强刺激, 疏通经脉, 促进气血运行, 取得了显著的临床疗效。

参考文献

- [1] Allen, P.R., Picchetti, L.D., Garcia-Borreguero, D., *et al.* (2014) Restless Legs Syndrome/Willis-Ekbom Disease Diagnostic Criteria: Updated International Restless Legs Syndrome Study Group (IRLSSG) Consensus Criteria-History, Rationale, Description, and Significance. *Sleep Medicine*, **15**, 860-873. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.03.025>
- [2] 滕璐, 过伟峰. 从益气养血、祛风化痰通络法论治不安腿综合征[J]. 中医临床研究, 2022, 14(35): 102-104.
- [3] 赵继. 身痛逐瘀汤加减治疗不宁腿综合征(瘀血阻滞型)的疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 河南中医药大学, 2021.
- [4] 郑利君, 曾庆云, 李艳萍. 针推结合中药治疗肝肾亏虚型不安腿综合征 16 例[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(12): 170.
- [5] 王佳杰, 赵晓峰. 针灸配合拔罐治疗不安腿综合征临床实践[J]. 中华针灸电子杂志, 2016, 5(1): 39-41.