

老年人膝关节疼痛的穴位自我按摩实践研究

张 澜¹, 李绪霞², 张士伟^{3*}

¹莱芜职业技术学院公共教学部, 山东 济南

²莱芜职业技术学院医学技术与护理系, 山东 济南

³莱芜职业技术学院继续教育部, 山东 济南

收稿日期: 2026年5月6日; 录用日期: 2026年5月28日; 发布日期: 2026年6月11日

摘 要

膝关节疼痛是老年人的常见症状, 本文在分析膝关节解剖结构和疼痛原因的基础上, 精心选择了治疗膝关节疼痛的14个穴位, 介绍了取穴原则和取穴方法, 并详细说明了老年人进行自我按摩的具体步骤和注意事项。

关键词

老年人, 膝关节疼痛, 穴位, 自我按摩, 实践

Practical Research on Acupoint Self-Massage for Knee Joint Pain in the Elderly

Lan Zhang¹, Xuxia Li², Shiwei Zhang^{3*}

¹Department of Public Teaching, Laiwu Vocational and Technical College, Jinan Shandong

²Department of Medical Technology and Nursing, Laiwu Vocational and Technical College, Jinan Shandong

³Department of Continuing Education, Laiwu Vocational and Technical College, Jinan Shandong

Received: May 6, 2026; accepted: May 28, 2026; published: June 11, 2026

Abstract

Knee joint pain is a common symptom among the elderly. Based on an analysis of the anatomical structure of the knee joint and the causes of pain, this article carefully selects 14 acupoints for treating knee joint pain, introduces the principles and methods of acupoint selection, and elaborates on the specific steps and precautions for elderly people to perform self-massage.

*通讯作者。

Keywords

Elderly, Knee Joint Pain, Acupoint, Self-Massage, Practice

Copyright © 2026 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

2020年第七次人口普查的数据显示,我国现有的总人口为14亿1178万人,60岁及以上人口为2亿6402万人,占全部人口的18.70%,65岁及以上人口为1亿9064万人,占全部人口的13.50% [1];与国际人口老龄化标准相比,我国60岁及以上和65岁及以上老年人的比例接近国际标准的2倍,表明我国人口老龄化程度进一步加深,社会老龄化趋势日渐明显,目前,中国已成为全世界老年人口数量最多、老龄化速度最快的国家,老年人的健康问题也越来越受到国家、社会和家庭的普遍重视。

著名运动医学专家、原北京体育大学教务处长王安利教授曾指出,人的衰老通常是从力量的减退和柔韧性的降低开始的,正如俗话所讲,人老腿先衰,其实主要是指人体膝关节功能的退变,膝关节是人体各关节中最大的关节,也是活动量最大、承重最多、磨损最多的关节,膝关节是全身关节蜕变最早的关节之一,到了一定年龄,膝关节蜕变的重要表现就是出现疼痛[2]。日常生活中,膝关节疼痛也是老年人的常见现象,有时会严重影响老年人的生活质量,必须引起高度重视。膝关节疼痛的传统康复疗法是以整体观念和辨证论治为指导,采用中药、按摩、针灸和理疗等多种手段进行综合治疗,居家穴位自我按摩是其中的一个重要治疗手段,它简便易行,效果明显,深受广大老年朋友的喜爱。

2. 膝关节的解剖结构

膝关节作为人体最大且结构最为复杂的关节,主要是由股骨下端(股骨内、外侧髁)、胫骨上端(胫骨内、外侧髁)和髌骨之间的关节面所构成,还包括其附近的滑膜、关节囊、韧带、半月板和肌肉等,属于滑车关节,见图1。膝关节能够活动自由且又不会发生脱位,主要是有前、后交叉韧带,内、外侧副韧带,关节囊和附着在关节周围的肌腱起到了重要的稳固作用。此外,位于股骨内、外侧髁和胫骨内、外侧髁之间的半月板,也增加了膝关节的稳定性。另外在膝关节前后肌肉群的拉动下,可以完成关节曲伸和小腿的内、外旋等动作[3]-[7]。

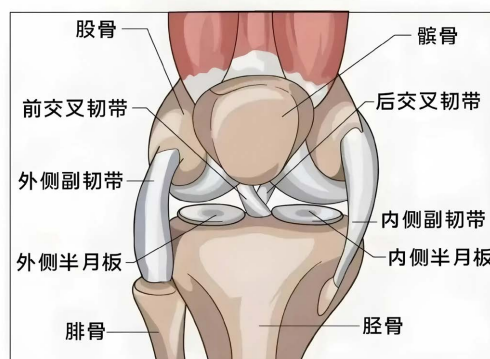


Figure 1. Structural diagram of knee joint

图1. 膝关节结构图

3. 老年人膝关节疼痛原因分析

膝关节是人体各种活动中负荷较大的关节之一，日常生活中的走、坐、跑、跳等活动都离不开它，磨损相比其他关节要多，所以受损伤的机会也较多，到了一定年龄，特别是老年人会出现膝关节疼痛的现象，尤其是曾长期从事重体力劳动、剧烈弹跳运动的人，膝关节疼痛的情况会更加明显和严重。在日常生活中，引起老年人膝关节疼痛的原因一般有以下几个：

3.1. 过度劳累

老年人身体机能下降，如果日常生活中过度劳累，比如长时间步行、站立，此时膝关节的负荷增大，可能出现疼痛的情况。

3.2. 膝关节炎

这是一种常见的慢性膝关节疾病，主要由于膝关节软骨的退行性病变和继发性骨质增生引起的，此时老年人会出现局部疼痛、肿胀、活动困难等症状[7]-[10]。

3.3. 其他

除了以上原因以外，还可能与类风湿关节炎、骨质疏松等原因有关，多年的劳损其实是造成老年人膝关节疼痛的重要因素。

4. 常用穴位选择

在中医上，通常把膝关节疼痛归属为“痹症”的范畴，其原因是“风寒湿邪，痹阻经脉，致使经脉不通，不通则痛”，故而治疗以“祛风散寒、解痉通络、活血化瘀”为目标。经络是内通脏腑，外达肢节，营阴阳，行气血，周流全身，循环不息的通道，具有调节人体机能活动的重要作用。膝关节周围的神经和血管比较丰富，是下肢重要的营养物质和神经信息传输通道，在膝关节周围，有足三阳经、足三阴经以及阳阴维脉、阳阴跷脉等经络通过，分布着很多腧穴，构成“阴阳相贯，如环无端”的气血循环系统，通过对这些腧穴实施按摩针灸等治疗手段，可以疏筋通络，活血化瘀，松解粘连，滑利关节，从而促进局部组织的血液循环和新陈代谢，有利于膝关节功能的恢复[10]-[12]。

近年来，许多学者对按摩针灸治疗膝关节疾病进行了积极探讨。李寅龙等选取血海、鹤顶、梁丘、足三里、内外膝眼、阴阳陵泉、委中等穴位，采用推拿手法并配合医疗体操，探讨了治疗膝痹的临床效果。张蓉等统计了针灸治疗膝骨性关节炎的 53 篇临床报道文献，该研究指出：53 篇文献共涉及治疗腧穴 48 个，其中出现频次 5 次以上的腧穴共 19 个，它们分别为阳陵泉、内膝眼、血海、足三里、外膝眼、阴陵泉、梁丘、阿是穴、鹤顶、委中、膝阳关、三阴交、悬钟、伏兔、关元、太溪、肾俞、环跳等。毛力威等取梁丘、阳陵泉、气海、膝阳关、内外膝眼等穴位，对 84 例膝关节骨性关节炎患者实施了火针疗法治疗。杜静在穴位贴敷联合穴位按摩治疗膝骨性关节炎的研究中，选取了阳/阴陵泉、内/外膝眼、足三里、血海、梁丘、承山、鹤顶、委中、阿是穴等穴位作为按摩治疗目标。戴贺选取内外膝眼、阳陵泉、委中、承山、足三里、鹤顶、血海及膝阳关等穴位进行按摩，研究了治疗膝骨性关节炎的疗效。吴爵慧等选取按摩涌泉、三阴交、阴陵泉、足三里、血海等穴位，分析了人工膝关节置换术后患者早期康复效果。王栋等以血海、鹤顶、犊鼻、阴陵泉、阳陵泉、足三里为主穴，关元、气海为配穴，分析了温针灸与关节腔注射玻璃酸钠联合治疗膝骨关节炎效果。张志华选取膝眼、足三里、血海、梁丘、膝眼、委中及阿是穴等穴位，采用推拿、针刺、拔罐及悬灸等手法，研究了中医综合疗法治疗急诊膝关节疼痛的临床效果。赵文娟等对内外膝眼、阳陵泉、阴陵泉、委中、飞扬、三阴交、梁丘、血海、足三里、阿是穴 11 处穴位进行

按摩,在针刀镜治疗瘀血闭阻型膝骨关节炎患者进行分析。杨佳等探讨了按摩足三里、三阴交、阴陵泉、血海等穴位对全膝关节置换术病人术后疼痛、关节功能的影响[10]-[17]。

本研究根据上述文献资料和我们的实践经验,精心选择曲池、梁丘、血海、膝阳关、鹤顶、委中、犊鼻、内膝眼、阳陵泉、阴陵泉、足三里、悬钟、三阴交和太溪等 14 个穴位,具体见表 1。

Table 1. List of commonly used acupoints

表 1. 常用穴位一览表[18]-[24]

序号	穴位名称	所属经络	定位
1	曲池穴	手阳明大肠经	屈肘 90 度,在肘横纹头与肱骨外上髁内缘中间。
2	梁丘	足阳明胃经	屈膝,在大腿前面,髌骨外上缘上 2 寸。
3	血海	足太阴脾经	屈膝,可以将对侧的手掌心对准膝盖正中,拇指和食指成 45°,拇指指尖所在的位置就是血海穴。
4	膝阳关	足少阳胆经	正坐屈膝时,在膝盖外侧有一个凹陷点,就是膝阳关穴。
5	鹤顶	经外奇穴	在膝上部,髌骨上缘中点上方凹陷处。
6	委中	足太阳膀胱经	腘窝中,腘横纹中点。
7	犊鼻(外膝眼)	足阳明胃经	屈膝,膝关节下外侧的凹陷。
8	内膝眼	经外奇穴	屈膝,膝关节下内侧的凹陷处。
9	阳陵泉	足少阳胆经	小腿外侧,膝下腓骨小头前下方凹陷处。
10	阴陵泉	足太阴脾经	小腿内侧,膝下胫骨内侧踝后下方凹陷处。
11	足三里	足阳明胃经	小腿前外侧,犊鼻下 3 寸,胫骨前缘一横指(中指)。
12	悬钟	足少阳胆经	小腿外侧,外踝尖上 3 寸,腓骨前缘。
13	三阴交	足太阴脾经	小腿内侧,足内踝尖上 3 寸,胫骨内侧缘后方。
14	太溪	足少阴肾经	足内侧,内踝后方,当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

5. 取穴原则与方法

5.1. 取穴原则

(1) 循经取穴: 膝关节周围有足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足太阳膀胱经和足少阳胆经等六条经脉通过,为此选择这六条经脉上与膝关节疼痛有关的穴位[25]-[27]。

(2) 关联取穴: 选择足六经以外的经脉上与膝关节疼痛有关联的穴位,包括经外奇穴。

(3) 方便治疗: 选择穴位时,考虑老年人方便查找和按摩,尽量选择身体正面和侧面的穴位。

5.2. 取穴方法

学习按摩和针灸,如何准确查找穴位是入门基础。

5.2.1. 了解身体表面的自然标志定位

在人体表面有一些具有明显特征的部位标志,可分为固定标志和活动标志。固定标志,是在自然姿势下可见的标志,它不受身体活动影响,如五官、毛发、指甲、趾甲、乳头、肚脐以及各种骨节突起和凹陷等,固定标志有利于穴位的选取,如在两眉之间取印堂穴、两乳之间取膻中穴、肚脐旁边取天枢穴等,这是穴位定位的基本方法;活动标志,需要在相应的动作姿势下才能出现,也称为动作标志,活动标志只有进行相应动作姿势时才会出现,包括皮肤皱襞、肌肉凹陷、肌腱显露及某些关节的间隙等,如张口

时在耳屏的前方凹陷处取听宫穴、屈肘 90 度在肘横纹头与肱骨外上髁内缘之间来取曲池穴等[25]-[27]。

5.2.2. 掌握穴位定位方法

在按摩治疗过程中，准确地选取穴位非常重要。经穴、奇穴的分布都有一定的位置，在取穴时如何定位，应当采取正确的方法，穴位的定位方法有骨度分寸法、体表标志法、手指比量法、简便取穴法等四种。我们通常采用的是手指比量法，即平时所说的“手指同身寸定位法”，患者用自己的手指去量度穴位位置，一般情况下大拇指关节最粗部分的宽度为 1 寸，食指加中指的宽度为 1.5 寸五，食指、中指加无名指的宽度为 2 寸，食指、中指、无名指加小指的宽度为 3 寸，见图 2，[25]-[27]。

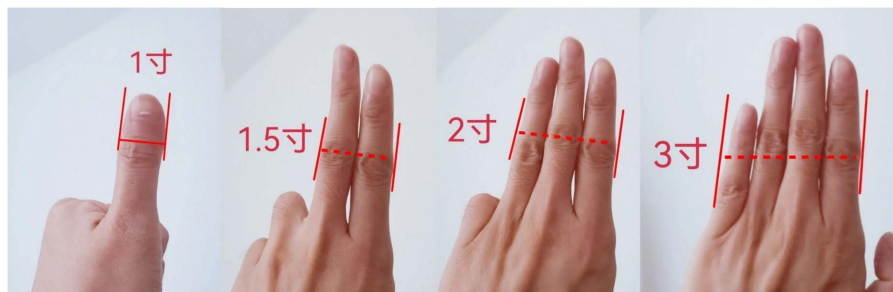


Figure 2. Schematic diagram of finger-to-body measurement
图 2. 手指同身寸示意图

5.2.3. 学会感知穴位

穴位按压的正常感觉是有些酸、胀、麻等，若没有这种感觉，说明穴位位置可能不正确，需要重新查找定位。

6. 自我按摩治疗步骤

- (1) 操作者取坐姿，最好坐在床上。
- (2) 按摩前应洗干净双手，保持手部温暖，将指甲剪短或者用胶布将指甲和指端贴住，以免划破皮肤。
- (3) 按摩时可在膝关节周围涂抹正红花油等活血化瘀的药物，用擦法、揉搓等手法在所选穴位周围轻轻擦揉，以稍感发热为止，从而促进局部血液循环。
- (4) 穴位按摩可用按揉和点压两种手法，运用手法时要由轻到重，由缓到急，循序渐进，最后再以轻柔手法予以缓解。
- (5) 每个穴位先按揉后点压，持续按压 1~2 分钟，略感酸、麻、胀等为佳，以自己能够忍受的程度为宜。
- (6) 可将所选的 14 个穴位分为两组，每组按摩一天，两组交替使用，每次按摩 25~30 分钟，可在晚上休息前进行治疗，以 15 次为一个疗程，疼痛较轻的老年朋友一般两个疗程即可，严重的可适当增加每日按摩次数和治疗周期，疗程和疗程之间休息三天，也可长期进行自我按摩保健。
- (7) 按摩结束后，要注意保暖，以免受凉。

7. 自我按摩的注意事项

- (1) 自我穴位按摩虽能促进膝关节疼痛的缓解与恢复，但需视具体情况而定。例如，关节急性炎症发作期、骨折未完全愈合、皮肤存在破损或感染、半月板损伤、韧带断裂或膝关节置换术后等情况，应慎用按摩治疗手段；患有严重心血管疾病、骨质疏松或恶性肿瘤的患者，同样也需慎用。
- (2) 穴位按摩因其简便易行、成本低廉的特点，被广泛应用于临床治疗与日常护理。作为一种治疗手

段和实用护理技术,实施者需了解相关原则并掌握正确方法:一是学习专业手法,可通过自学、向专业按摩人员请教或观看专业手法视频等方式,了解经络腧穴及按摩相关知识,掌握规范的基本手法,避免因手法不当加重疼痛症状,特别是膝关节炎患者更应在医生或康复治疗师的指导下进行按摩;二是精准取穴,按摩时需找准穴位与对应位置,才能有效缓解疼痛,避免徒劳无功甚至适得其反;三是控制力度与时间,按摩力度应以轻柔为主,用力遵循由轻到重、由远及近的原则,循序渐进,以身体不感疼痛为宜,避免过度用力或长时间按压;四是避开危险区域,如腘窝处分布有丰富的神经血管束,禁止深压或长时间按摩。

(3) 若自我按摩后症状未得到改善,甚至出现持续疼痛、肿胀加剧、夜间静息痛等情况,应及时就医,必要时进行相关医学检查以明确病因,从而做进一步的治疗。

总之,按摩可以通经活络,促进血液循环,改善膝关节周围韧带肌腱的柔韧性,从而减轻膝关节的疼痛,希望老年朋友们认真对待,长期坚持,让膝关节远离疼痛,幸福生活,始于膝下。

基金项目

本文为莱芜职业技术学院 2021 年社区教育优秀课程资源《负荷·营养·恢复——老年健身三步曲》(编号:202113)成果之一。

参考文献

- [1] 第七次全国人口普查公报(第五号)[EB/OL]. https://www.stats.gov.cn/xxgk/sjfb/zxfb2020/202105/t20210511_1817200.html, 2021-05-11.
- [2] 王安利. 运动医学[M]. 北京:人民体育出版社, 2016.
- [3] 陈梁. 足球运动员膝关节损伤的生物力学分析[J]. 少林与太极(中州体育), 2011(2): 47-49.
- [4] 石光. 速度滑冰运动对运动员膝关节损伤因素的研究[J]. 黑龙江科技信息, 2011(31): 171.
- [5] 于淼, 刘忆冰. 人工韧带修复膝关节交叉韧带损伤[J]. 中国组织工程研究, 2013, 17(8): 1441-1448.
- [6] 范磊. 下肢康复机器人柔性膝关节设计与控制策略研究[D]:[硕士学位论文]. 重庆:重庆交通大学, 2021.
- [7] 张江波. 膝关节翻修置换术中骨缺损填充垫块的拓扑优化设计及有限元分析[D]:[硕士学位论文]. 长春:吉林大学, 2023.
- [8] 王栋, 苏贻岭. 温针灸与关节腔注射玻璃酸钠联合治疗膝骨关节炎效果观察[J]. 双足与保健, 2019, 28(11): 19-20.
- [9] 任国飞, 李同林, 卞恒杰. 抗骨增生胶囊联合洛索洛芬钠治疗早期膝骨关节炎的临床研究[J]. 现代药物与临床, 2024, 39(10): 2651-2655.
- [10] 毛力威, 王雷声, 项冰. 火针疗法治疗膝骨性关节炎 84 例[J]. 中医临床研究, 2012, 4(23): 58-59.
- [11] 李寅龙, 闰春玲. 推拿手法配合医疗体操治疗膝痹的临床体会[J]. 按摩与导引, 2001, 17(6): 40-41.
- [12] 杜静. 穴位贴敷联合穴位按摩治疗膝骨性关节炎的疗效观察[D]:[硕士学位论文]. 广州:南方医科大学, 2013.
- [13] 戴贺. 穴位按摩联合穴位敷贴治疗膝骨性关节炎疗效观察[J]. 亚太传统医药, 2015, 11(11): 96-97.
- [14] 吴爵慧, 邓尔倚, 冯海燕. 全程疼痛照护配合穴位按摩对人工膝关节置换术后患者早期康复的影响观察[J]. 中国医药科学, 2018, 8(6): 122-124.
- [15] 张志华. 中医疗法治疗急诊膝关节疼痛的临床效果分析[J]. 医学食疗与健康, 2020, 18(15): 35-36.
- [16] 赵文娟, 汪艳. 穴位按摩联合股四头肌等长收缩训练在针刀镜治疗瘀血闭阻型膝骨关节炎患者中的应用[J]. 中国医学创新, 2022, 19(13): 127-130.
- [17] 杨佳, 秦蕾. 穴位按摩对全膝关节置换术病人术后疼痛、膝关节功能影响的 Meta 分析[J]. 循证护理, 2024, 10(6): 992-999.
- [18] 龚碧玉. 膝盖疼痛, 要补肝养肾[J]. 家庭医药·快乐养生, 2021(7): 37.
- [19] 安述娟. 穴位按摩对老年全髋关节置换术后 DVT 的预防[J]. 中国继续医学教育, 2020, 12(6): 147-149.

- [20] 温木生. 电针疗法治百病(第十一章常用腧穴) [M]. 北京: 人民军医出版社, 2005.
- [21] 汤婕, 张莺. 中药泡脚好处多[J]. 健康博览, 2012(8): 13-14.
- [22] 柳青. 针药结合改善胆总管结石 ERCP 术后胃肠功能紊乱的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2022.
- [23] 赵从玲. 中医护理(实验) [M]. 北京: 人民军医出版社, 2010.
- [24] 孙忠广, 张剑, 邹军. 刺激太溪穴的功能性核磁共振成像研究进展[J]. 时珍国医国药, 2015, 26(2): 437-439.
- [25] 路玫. 针灸学基础(第二章经络腧穴总论) [M]. 北京: 人民军医出版社, 2006.
- [26] 张晓天, 马俊坚. 中医穴位养生[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2023.
- [27] 孙付军, 夏松强, 钟华. 王洪勋靶点针推疗法[M]. 济南: 山东大学出版社, 2023.