



温通针法“益肾旺脾”辨治原发性痛经之特色初探

孟丽娟,赵耀东,方晓丽,刘强
(甘肃中医药大学,甘肃 兰州 730000)

摘要:原发性痛经为妇科常见病之一,月经来潮前后气血较平时变化急剧,血室正开,卫外不固,易感受外邪。基于这一特殊的生理现象,温通针法益肾旺脾,配合经穴,补益先后天之本,扶正以助温、助通,达到散寒邪、化湿浊、祛瘀通络的目的,文章就温通针法治疗该病的机理作一阐述。

关键词:温通针法;脾肾;原发性痛经;理论探讨

中图分类号:R271.11

文献标志码:A

文章编号:1671-7813(2024)07-0125-04

Preliminary Study on the Characteristics of "Tonifying Kidney and Invigorating Spleen" of Wentong Acupuncture in Treating Primary Dysmenorrhea

MENG Lijuan, ZHAO Yaodong, FANG Xiaoli, LIU Qiang
(Gansu University of Chinese Medicine, Lanzhou 730000, Gansu, China)

Abstract: Primary dysmenorrhea is one of the common gynecological diseases. Before and after menstruation, Qi and blood change sharply compared with usual. The blood chamber is open, the external guard is not solid, and it is easy to feel external evil. Based on this special physiological phenomenon, the warming and dredging needling method can benefit the kidney and invigorate the spleen, cooperate with the meridians and acupoints, replenish the foundation of the successive heaven, and strengthen the body to help warm and dredge, so as to achieve the purpose of dispersing cold evil, removing dampness and turbidity, removing blood stasis and dredging the collaterals. This paper expounds the mechanism of warming and dredging needling method in treating this disease.

Keywords: warm pass needle; spleen and kidney; primary dysmenorrhea; theoretical discussion

原发性痛经(primary dysmenorrhea, PD)即功能性痛经,临床表现以下腹部周期性疼痛、坠胀为主症,接诊时,需详细询问病史,行相关妇科检查排除生殖系统器质性病变。PD好发于青少年女性,发病率50%~90%,其中一半患者为中、重度,严重影响患者身心健康^[1-3]。西医治疗此病多采用镇静止痛等对症治疗,虽起效快,但长期使用会引起胃肠道等不良反应^[4],研究^[5]表明,针刺治疗PD操作简单,疗效确切,无不良反应,临床应用广泛。温通针法由针灸名家郑魁山教授创立,临床治疗PD力专效宏^[6],文章从脾肾二脏论述温通针法治疗此病的机理,以期为临床治疗此病提供新的治疗举措和思路。

1 病因病机

《金匱要略》记载:“……少腹满痛,经一月再见,土瓜根散主之”^[7],是对该病临床特点和治疗的首次描述。《诸病源候论》云:“妇人月水来腹痛者,由劳伤气血,以致体虚……损伤

冲任之脉”^[8],该阐述为之后病因病机的发展奠定了重要基础,《景岳全书·妇人规》曰:“凡妇人经行腹痛,挟虚者多,全实者少……”^[9]⁴³³,明确提出痛经有虚证、实证之分,以虚实夹杂者居多,此后不同医家多有不同观点。但总体概括不外乎“冲任不通”“冲任不荣”发为痛经。

2 脾肾与痛经

2.1 气血欠盈

《景岳全书》云:“凡妇人但遇经期则必作痛……势必素察气血不足”^[10],《宋氏女科秘书·经候不调门》言:“经水后作痛者,气血虚也”^[11],女子以血为本,气血变化贯穿痛经整个病程。肾藏元阴元阳,肾精化生阴血、精髓和津液,《诸病源候论·虚劳精血出候》曰:“肾藏精,精者血之所成也”^[12],《侣山堂类辨·痘论》记载:“肾为水脏,主藏精而化血”,《医方类聚·血病门》指出:“精为血之本”^[13],肾精是血液化生的物质构成之一。气血生成之所以能够滔滔不竭,依赖脾正常的运化和升降清浊功能,《景岳全书》云:“血者,水谷之精也,源源而来,而实生化于脾”^[9]²⁰。血化生由脾之运化、升清及阳气的温煦共同完成,《灵枢·决气》:“中焦受气取汁,变化而赤,是谓血”^[14],《黄帝内经·素问集注》曰:“夫气血发源于肾,生于胃而输于脾”^[15],先天之精藏于肾,生髓化血为气血之根,胃受纳承物,脾将水谷之气转化为精微物质升清、布散,为气血生化之本。“脾非先天之气不能化,肾非后天之气不能生”,脾土健

基金项目:国家中医药管理局甘肃郑氏针法学术流派传承工作室建设项目(9983999957)

作者简介:孟丽娟(1991-),女,甘肃平凉人,医师,硕士,研究方向:传统针刺手法的基础与临床。

通讯作者:赵耀东(1972-),男,甘肃天水人,副教授,硕士,研究方向:传统针刺手法的临床、教学和科研。E-mail:13038797799@126.com。



旺,则肾精得养,肾精充盈,脾土盛实。月经来潮时血室由满盈而骤空,胞宫冲任虚空,如果机体禀赋不足,素来气血匮乏,则血室更虚,血少脉道涩滞不利,正如《景岳全书·妇人规》言:“凡人之气血犹如源泉也,盛则流畅,少则壅滞”^[16],胞宫失濡失养发为痛经。古人云:“欲制其痛,必先充之,气血充沛,脉道满盈,则运行无阻,痛则全消矣”,因此调益脾肾,令冲任充盈尤为重要。

西医认为 PD 的发生机制主要和子宫内膜中前列腺素(PGs)的合成和释放增加有关,这是目前公认的说法^[17-18]。前列腺素 E2(PGE2)、前列腺素 F2 α (PGF2 α)是 PGs 的两个亚群,PGF2 α 增多会引起子宫平滑肌的异常收缩,PGE2 可使子宫平滑肌舒张,研究显示:经期子宫内膜释放大量的 PGF2 α ,与子宫螺旋小动脉中的 PGF2 α 受体相结合,引起子宫痉挛性收缩,局部血流减少,导致子宫平滑肌缺血,刺激子宫自主神经疼痛纤维而致痛经,这与气血亏虚不能濡养冲任、胞宫导致痛经的病机相吻合。

2.2 寒湿血瘀

女性月经来潮前后,气血由平时安静状态转变为汹涌急剧,寒湿等外邪易乘虚而入。寒邪收引、凝滞,常使气血津液凝结,经络、筋脉拘挛生痛,《妇人大全良方·调经门·月水行止腹痛》指出:“痛经多由寒气客于血室”^[19],《圣济总录·妇人血气门》曰:“室女月水来腹痛者,……间为寒气所客……致令月水结搏于脐腹间,刺疼痛”^[20],寒邪侵入血室,与经血搏结,瘀阻胞宫致痛。《邯郸遗稿》云:“经水临行,误食冷物,寒邪滞经……则留聚为痛”,寒中冲任胞宫,气血失于阳气温煦鼓动,涩滞不通。寒湿常相兼为病,寒使阳气郁闭,抑制其温化功能,湿邪困阻阳气,使其失去流通之力,二者和月水交结停于胞宫局部而作痛,《傅青主女科》曰:“……妇人有冲任之脉,……经水由二经而外出,寒湿满二经而内乱,两相争而作疼痛”^[21],《温病条辨》记载:“寒湿者,湿与寒水之气相搏也……最损人之阳气”^[22]。久之出现阳虚内寒,水湿内停。《灵枢·百病始生》曰:“风雨寒热不得虚,邪不能独伤人”^[23]。阳虚是外邪入侵的根源,阳气不足,卫外不固,易招致寒湿等外邪,故治疗痛经不可忽视补益脾肾之阳。

《灵枢》言:“脾者,主为卫”,《医者绪余·宗气营气卫气》记载:“卫气者,为言护卫周身……不使外邪侵犯也”,卫气由水谷精微中的悍疾部分所化生,具有保卫机体,抗御病邪的作用。这与现代研究所显示的脾为机体最大的免疫器官相符^[24]。淋巴细胞中的 T 细胞在人体免疫中发挥着重要作用,抑制性 T 细胞 CD8、成熟 T 细胞 CD3 及辅助性 T 细胞 CD4 都是淋巴细胞的表面抗原,为 T 细胞的主要亚群。CD8 具有细胞毒作用,为抑制免疫应答的活化剂;CD4 具有促进 T 细胞和其他免疫细胞增殖与分化的作用,CD3 与 T 细胞抗原受体相连,参与 T 细胞的信号传导。研究^[25-27]表明,月经期间痛经患者 CD4 与 CD8 比值明显低于正常人,经期该病患者 CD3、CD4 水平显著低于正常组,再次证实了痛经患者经期免疫力明显低于正常人这一结论。正气存内,邪不可干,因此旺脾可令机体不易受外邪侵扰。

2.3 肝郁气滞

《临证指南医案》指出:“女子阴类,……于怫郁,郁则气滞,血亦滞”女子以肝为先天,易凝结抑郁,月事将来之际常有乳房胀痛,情绪不遂等表现。“妇人有经水忽来忽断,……寒

热往来者是肝气不舒乎”。《沈氏女科辑要笺正·辨色及痛》载:“经前腹痛,无非厥阴气滞……”^[28],女性喜忧思气结,常气机郁滞,导致肝失疏泄,经血不得畅行外出,出现下腹部疼痛不适。肾阴不足,不能敛肝之阳,水不涵木,肝失疏泄,怫郁不扬。脾胃虚弱,不耐受肝之攻伐,则土虚木乘,肝郁失畅达。《难经经释》中言:“补其脾气,则能御肝,不受克贼也”^[29]。经期女性常情绪暴躁,肝气郁滞,木旺克土,《金匱要略》有:“见肝之病,当先实脾”的经典论述,治应扶土抑木令肝条畅。湿热蕴结脾胃,影响中焦气机,肝失于升发条达,出现土壅木郁,故当培土荣木。除此之外,肝依赖脾土运化所生的水谷精微滋养及脾之升清来发挥正常的升发疏泄功能,《名医方录》言:“肝为木气,全赖土以滋培……若中气虚……而木因之郁”。若肾中元阳亏空肾水寒,脾阳不振,导致水寒土湿,肝木不升失于疏泄;肾为水脏,真阳密于其中以致水不下寒,命门火密则脾阳健旺,肝体阴,阴得阳助而生化不息,肝木生于肾水长于脾土,得脾肾温养条达不郁,正如黄元御在《四心圣源》中云:“水土温和,则肝木发荣,木静而风恬;水寒土湿,不能生长木气,则木郁”^[30]。故调理脾肾以疏肝对治疗痛经同样重要。

3 温通针法

温通针法是郑魁山教授基于《黄帝内经素问·调经论》,“气血者,喜温而恶寒,寒则泣而不能流,温则消而去之”等理论结合数十年临床经验所创立,操作过程中押手、刺手相配合,押手揣穴,刺手快、稳、准进针,行两次 9 数捻转补法和一次 9 数提插补法,同时押手施以关闭法,引导针感向子宫局部及会阴部传导,令针感直达病所,产生热感,根据病情留针后,缓慢出针并急扞针穴。该操作空间上前后捻转和上下提插立体交叉,最大范围调动了病变局部气血,配以腧穴,最大程度激发经穴之经气,并通过押手控制气血运行的方向,从而使气至病所,达到治疗的目的^[31]。

4 温通针法益肾旺脾

4.1 审证求因,标本兼顾

温通针法治疗 PD,通过补益元阳元阴,固护正气,鼓动气血,使得气血于冲任二脉环流不休;旺脾健胃资血之源以充冲任,振奋脾阳,令气血津液疏布正常,湿无化生之源,脉道通畅;滋肾阴以涵养肝木,补土气以生发肝木,肝气调达,气机通畅;冲任、胞宫得血之滋养,气机调畅,任通冲盛,经血顺下,此为治本。外感之寒留滞经脉,脉道挛急,壅阻不通,疼痛自生,《素问·举痛论篇》曰:“寒气客于背俞之脉则脉泣……按之则热气至,热气至则痛止矣”^[32]。《素问·举痛论篇》亦指出:“寒气客于脉外则脉寒……得炅则痛立止”,《针灸大全》有“有寒者当温之”之著述,寒得“温”消散,寒散痛止;吴鞠通《温病条辨》言:“湿为阴邪,非温不解”^[33],《金匱要略》云:“病痰饮者,当以温药和之”针法与其殊途同归,湿得温则化,得阳则宣;明代李中梓在著作《医宗必读·心腹诸痛》云:“近世治痛有以诸痛属实,……有以通则不痛”^[34],《血证论》言:“若无瘀血,则经自流通,安行无恙”^[35],瘀非“通”而不下,此为治标。温通针法“补”以益脾肾二脏,充经水之源,温养冲任;“温”以散寒邪,化湿浊;“通”以理气活血,疏通经络,令冲任畅达。寒祛、湿化、瘀下,又得精血荣养,阳气鼓动温煦,则冲任气血环循不止,疼痛自除。《景岳全书·妇人规》云:“故调经之要,贵在补脾胃以资血之源,养肾气以安血之室”,通过调理肾、脾,畅达肝木,达到温养胞宫,通经止痛之效。



4.2 方随法立 取穴精当

《临证指南·调经》云：“经带之疾，全属冲任”，痛经病位在胞宫，冲任起于胞宫。任脉之关元位于小腹部，既是女子蓄血藏精之所，又是肾之元阴元阳藏关出入之地，故可温补肾阳，益肾填精，培肾固本，温养冲任。《备急千金要方》言：“关元主治积冷……或血冷月经不通”^[36]，《针灸逢源》曰：“女人经水正行，头晕、小腹痛……关元、三阴交”^[37]。研究^[38]显示，针刺该穴可调节子宫靶器官中阿片肽受体水平，减轻子宫活动度、子宫收缩波个数，抑制异常的子宫平滑肌的痉挛收缩反应，达到治疗痛经的目的。《证治准绳·卷之一·调经门》记载：“经事来而腹痛者……皆血不调之故，欲调其血，先调其气”^[39]，气海穴为气之海，具有调气、益气、行气通滞之功，又为脐下肾间动气，元气生发之地，温阳助阳，补益元气，调理畅通冲任之气。“中极”位居脐下4寸，通调水气，补肾培元，益精理血，《针灸家甲乙经》言：“腹热痛，……阴痒及痛，经闭不通，中极主之”。关元、中极为任脉与足三阴的交会穴，故二穴均可调理肝脾肾三脏。

《灵枢·经脉》曰：“脾足太阴之脉，……入腹，属脾络胃”，三阴交为调血之要穴，补血分之虚、行血分之滞、活血分之瘀。该穴为脾太阴、肾少阴、肝厥阴之会，具有疏肝益肾、补脾养血充盛经血之效。任脉与足三阴相连，三阴交经足三阴经与任脉相通，经足少阴肾经又与冲脉相通，又可调理冲任。研究^[40-44]证明，此穴可通过调节子宫组织的抗氧化应激能力，保护子宫；降低PGF2a、PGF2a/PGE2比值、子宫动脉血流阻力指数(PI)、阻力指数(RI)，升高PGE2水平，缓解平滑肌，达到止痛的目的。

足三里土经之穴，又五行属土，土是万物生长之根本，培土荣木，肝木条畅，又为气血生化之源，充信水之本。水道胃经之穴络脾，运化水湿，通利脉道，通经止痛。《针灸甲乙经·妇人杂病第十》云：“小腹胀满痛引阴中……水道主之”^[45]，天枢穴走而不守，性偏疏通，为左右气机之枢纽，主司升降，调理脾胃气机，又是小肠之募穴，疏通肠腑，健脾益胃，充盛后天之精血荣养冲任；气行则血畅，脉道通而不滞，冲任胞宫得充裕气血精微之濡养，冲任自调。《针灸资生经·月水·第七》记载：天枢主胞中痛，恶血……”，《针灸甲乙经·妇人杂病第十载》记载：“女子胞中痛……天枢主之”，气冲穴为胃足阳明经穴，该穴联络了冲脉、肾经、阳明胃经，肾藏精血，胃中所受之水谷，是气血化生之源，针刺此穴，冲任得先后天精微荣养，荣则不痛，如《普济方·针灸》记载“治月水不利，身热腹痛，痛不得息，穴气冲”。

“肾少阴之脉，出腘内廉，上股内后廉……”，太溪滋补肾阴，壮水之源，木赖以荣，肾阴滋肝阴，制约其肝脏刚悍之性，使之疏泄功能正常，又为原穴、输穴，输主体重节痛，可治痛症。

《灵枢·经脉》记载“肝足厥阴之脉，循股阴，过阴器，抵小腹”，太冲肝厥阴之原穴，可疏肝解郁，行气止痛，《难经·六十四难》记载：“阴井木，阳井金”，太冲穴五行属土，健脾化湿行气。合谷大肠手阳明经之原穴，多气多血和肺相表里，故可调气血，祛风散寒除湿，通经止痛。以上诸穴，益肾，健脾，疏肝，调理冲任，散寒化湿，标本兼顾，临床根据病情变化随症加减。

5 小结

痛经的发生，因脾肾不足，肝郁气滞，出现气滞、血瘀、寒凝留于胞宫致痛，《金匱要略·妇人杂病脉证并治》云：“妇人之

病，因虚、积冷、结气……令阴掣痛，少腹恶寒”，温通针法以“补”法为纲，达到“温”“通”之效，该针法补泻兼具，适用于寒凝、气滞、瘀血闭阻经脉、脏腑的虚实夹杂症。

参考文献

- [1] IACOVIDES S, AVIDON I, BAKER F C. What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review[J]. Hum Reprod Update, 2015, 21(6): 762.
- [2] DE SANCTIS V, SOLIMAN A, BERNASCONI S, et al. Primary dysmenorrhea in adolescents: prevalence, impact and recent knowledge[J]. Pediatr Endocrinol Rev, 2015, 13(2): 512.
- [3] JU H, JONES M, MISHRA G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea[J]. Epidemiol Rev, 2014(36): 104.
- [4] 聂文佳, 徐帅师, 张咏梅. 原发性痛经治疗方法的研究进展[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(4): 683-689.
- [5] 张佳佳, 王军, 白鹏, 等. 《循证针灸临床实践指南: 原发性痛经》的研制及其特点[J]. 中国针灸, 2019, 39(12): 1343-1346.
- [6] 孙润洁, 田亮, 朱博雯, 等. 温通针法治疗寒凝血瘀型原发性痛经随机对照研究[J]. 中国中医药信息杂志, 2016, 23(1): 23-26.
- [7] 张仲景. 金匱要略[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2013: 84.
- [8] 巢元方. 诸病源候论[M]. 上海: 上海人民出版社, 2005: 533.
- [9] 张景岳. 景岳全书[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2006.
- [10] 张璐. 张氏医通[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1990: 51.
- [11] 武之望. 中医妇科名著集成[M]. 北京: 华夏出版社, 1997: 812.
- [12] 巢元方. 诸病源候论[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997: 1-56.
- [13] 金礼蒙, 柳诚源. 医方类聚(第5分册)[M]. 重校本. 北京: 人民卫生出版社, 2006.
- [14] 程之德. 内经[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1987: 1.
- [15] 张志聪. 黄帝内经素问集注[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2014: 1-64.
- [16] 张介宾. 景岳全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1994: 307.
- [17] BENEDETTO C. Eicosanoids in primary dysmenorrhea endometriosis and menstrual migraine[J]. Gynecol Endocrinol, 1998, 19(1): 71.
- [18] DINGFELDER J R. Primary dysmenorrhea treatment with prostaglandin inhibitors: a review[J]. Am J Obstet Gynecol, 1981, 140(8): 8747.
- [19] 陈自明. 妇人大全良方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1992: 265.
- [20] 陈芊, 周士源. 圣济总录“室女月来腹痛”证治探析[J]. 光明中医, 2004, 19(2): 13.
- [21] 陈世铎. 辨证录[S]. 太原: 山西科学技术出版社, 2013: 198.
- [22] 吴鞠通. 温病条辨[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2012: 93.
- [23] 灵枢经[M]. 田代华, 整理. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 130.
- [24] 邵铁娟, 李海昌, 谢志军, 等. 基于脾主运化理论探讨脾虚湿困与肠道菌群紊乱的关系[J]. 中华中医药杂志, 2014, 29(12): 3762-3765.
- [25] 栗冬, 张好, 陈以国. 温和灸对痛经大鼠血清CD3、CD4、CD8影响的实验研究[J]. 山西中医, 2013, 28(3): 49-51.
- [26] 王瑞霞, 俞超芹. 原发性痛经患者外周血T淋巴细胞亚群的研究[J]. 实用妇产科杂志, 2004, 20(4): 229-230.
- [27] 成泽东, 栗冬, 陈以国. 温和灸对原发性痛经大鼠T细胞亚群水平的影响[J]. 中华中医药学刊, 2012, 30(11): 2458-2460.
- [28] 沈尧封. 沈氏女科辑要笺正[M]. 张山雷, 笺正. 上海: 上海科学技术出版社, 1959: 20.



成果教育导向理念下思维导图在康复专业课程群中的教学研究与实践策略

王树东,董宝强,林星星,胡哲,李格格,刘玉丽,张淑慧,马俊杰,王列
(辽宁中医药大学,辽宁 沈阳 110847)

摘要:成果教育导向(OBE)理念由美国教育学家首先提出,经过不断地发展,形成了比较完整的理论体系,贯穿于教育认证标准的始终。《中医康复学》《物理治疗学》《肌肉骨骼康复学》《运动医学》等课程是辽宁中医药大学中医康复学专业、康复治疗学专业的核心课程,具有专业性强、实践知识丰富、技能操作多样化等特点。基于 OBE 理念可以将该课程教学的特点与思维导图有机融合,真正实现以学生为中心,培养学生的自主学习能力,提高学生的学习兴趣,构建专业知识框架,形成自己的独立的知识体系,为将来走向社会,提高学生就业的竞争力打下基础。

关键词:OBE 理念;中医康复学;物理治疗学;教学研究

中图分类号:R247.9

文献标志码:A

文章编号:1671-7813(2024)07-0128-04

The Teaching Research and Practice Strategy of Mind Mapping in Rehabilitation Major Curriculum Group Under the Concept Of Obe

WANG Shudong, DONG Baoqiang, LING Xingxing, HU Zhe, LI Gege, LIU Yuli, ZHANG Shuhui, MA Junjie, WANG Lie
(Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110847, Liaoning, China)

Abstract: The concept of OBE was first put forward by American educators. After continuous development, it has formed a relatively complete theoretical system, which runs through the standard of education certification. TCM Rehabilitation, Physiotherapy, Musculoskeletal Rehabilitation, Sports Medicine and other courses are the core courses of TCM rehabilitation and rehabilitation therapy major in Liaoning University of Traditional Chinese Medicine. They are characterized by strong professionalism, rich practical knowledge and diversified skill operation. Based on the concept of OBE, the characteristics of the course teaching and mind mapping can be organically integrated to truly realize the student-centered, cultivate students' independent learning ability,

基金项目:辽宁中医药大学教学改革研究基金资助项目(LNZYJG2022009;LNZYJG2022055)

作者简介:王树东(1979-),男,辽宁朝阳人,教授,博士,研究方向:针刺机理及运动损伤、肌骨相关病症。

通讯作者:董宝强(1969-),男,辽宁本溪人,教授,博士,研究方向:针灸推拿结合运动康复防治疾病的机理及临床。E-mail:Peterbaoqiang@163.com。

[29] 徐大春. 难经经释[M]. 南京:江苏科学技术出版社,1985:3.

[30] 黄元御. 四圣心源[M]. 北京:中国中医药出版社,2009:18-19.

[31] 赵成珍,赵耀东,张国晓,等. “温通针法”联合温和灸治疗寒湿型腰椎间盘突出症的临床研究[J]. 时珍国医国药,2019,30(9):2167-2169.

[32] 黄帝内经素问[M]. 北京:人民卫生出版社,2005:78,79,118.

[33] 吴鞠通. 温病条辨[M]. 北京:北京中医药科技出版社,2011:29.

[34] 李中梓. 医宗必读[M]. 天津:天津科学技术出版社,1999:300-301.

[35] 唐容川. 血证论[M]. 北京:人民卫生出版社,2013:65.

[36] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 西安:三秦出版社,2012:6.

[37] 李学川. 针灸逢源[M]. 北京:中国中医药出版社,2019:241.

[38] 杨佳敏,沈小雨,张玲,等. 针刺不同穴位对寒凝证类痛经大鼠子宫收缩程度及疼痛相关机制的影响[J]. 中医药学报,2017,45(6):73-76.

[39] 孙俊俊,王亚峰,张壮,等. 毫针针刺手法对原发性痛经效应影响的系统评价[J]. 中国针灸,2017,37(8):887-892.

[40] 宋晓琳,张露芬,李晓泓,等. 电针“三阴交穴”穴对痛经大鼠子宫丙二醛-内啡肽含量及热休克蛋白70表达的影响[J]. 针刺研究,2010(35):342-346.

[41] 李晓泓,宋晓琳,徐莉莉,等. 即刻针刺和“逆针”三阴交穴对痛经大鼠子宫HSP70、MDA及SOD的影响[J]. 中华中医药杂志,2010,25(11):1860-1863.

[42] 裴培田,王昕,赵一梅,等. 舒经玫瑰胶囊对小鼠原发性痛经MDA、Ca²⁺的影响[J]. 中国中医药信息杂志,2003,27(10):31-32.

[43] YU Y P, MA L X, MA Y X, et al. Immediate effect of acupuncture at Sanyinjiao (SP6) and Xuanzhong (GB39) on uterine arterial blood flow of primary dysmenorrhea[J]. J Altern Complement Med, 2010(16):1073-1078.

[44] 徐莉莉,张露芬,宋晓琳,等. 电针“三阴交穴”“合谷”“血海穴”穴对痛经大鼠镇痛效应的比较[J]. 中国针灸,2010,30(6):491-494.

[45] 皇甫谧. 针灸甲乙经[M]. 北京:人民卫生出版社,1956:250.