

# 传统与现代运动疗法防治颈椎病概况

周帆<sup>1</sup>, 严隽陶<sup>2</sup>, 吴嘉容<sup>1</sup>

(1. 上海中医药大学, 上海, 201203;

2. 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院, 上海, 201203)

[关键词] 颈椎病; 运动疗法; 防治作用; 综述; 学术性

[中图分类号] R274.915+.5 [文献标识码] A DOI:10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2019.02.071

颈椎病是指因颈椎间盘退变及其继发性改变导致邻近组织如神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等受到刺激或压迫所引起的临床综合征<sup>[1]</sup>。本病属于中医学“痹证”“风痹”范畴。随着现代化工作生活节奏的加快, 长期伏案者愈发增多, 加之遭受风寒湿邪的侵袭, 使颈椎病的患病率不断上升, 且发病年龄有年轻化的趋向<sup>[2-3]</sup>。运动疗法是治疗颈椎病的非手术疗法中不可或缺的一种方式。本文总结了运动疗法的发展历史, 并从传统功法、现代功法、现代运动疗法几个方面综述如下。

## 1 运动疗法的发展

运动疗法是针对患者机体障碍状况, 通过主动或被动运动促进患者全身或局部运动、感觉等功能恢复, 使患者更好地恢复生活、劳动、运动能力的治疗方法<sup>[4]</sup>。我国是首先发起运动疗法的国家之一, 运动疗法古称导引。早在远古时期, 中医已把导引吐纳作为养生和防治疾病的方法。长沙马王堆汉墓出土的西汉帛画上就有对导引吐纳术的描绘。按摩和导引吐纳术具有意行结合、运动与呼吸相结合的特点, 可以称作是世界上最早的运动疗法。东汉华佗创编的五禽戏和唐代孙思邈编著的《千金方》, 促使古代运动疗法有了前所未有的发展<sup>[5]</sup>。宋代的导引养生不仅发扬了古代“动以养生”的思想, 还创制了很多行之有效的养生理论和方法, 至今仍在沿用。到了明清时期, 导引养生学在理论和实践上均有提高, 主要有简明八段锦及易筋经十二势等。16世纪开始, 运动疗法进入较为系统的阶段。之后的两次世界大战更是极大地促进了康复医学的形成和发展, 其中物理治疗成为了康复医学的中心技术。21世纪运动疗法将在理论体系上进一步深入发展, 揭示运动训练适应性改变的分子生物学基础以及生理和生化基础<sup>[6]</sup>。

## 2 传统功法的应用

传统功法源远流长, 是我国古代劳动人民在长期的生活和劳作中, 在与疾病和衰老抗争的过程中, 逐步认识和创造的一项自我身心锻炼的方法和理论<sup>[7]</sup>。传统功法, 是建立在中医学整体观念、脏腑、经络等理论基础上, 通过姿势调整、呼吸锻炼、意念控制, 使身心融合, 达到增强人体各部分功能, 使气血通畅、脏腑协调、正气旺盛, 有效防止颈椎病的发生和发展。

2.1 易筋经 易筋经源自我国古代导引术, 历史悠久。易筋经之“易”是取义于我国传统文化中《易经》之“易”, 有“变易”“变化”“变换”之义; “筋”泛指人身的经络、筋经等系统; “经”是指经典, 即古来载一事一艺之专书<sup>[8]</sup>。易筋经功法特点是动作舒展, 拔骨伸筋; 柔和匀称, 平调阴阳; 强调任督二脉的作用<sup>[9]</sup>。赵立军等<sup>[10]</sup>将68例颈型颈椎病患者随机分为2组, 对照组行颈椎牵引治疗, 治疗组练习易筋经韦驮献杵第三势及九鬼拔马刀势并配合骨通贴膏外敷治疗, 结果证实治疗组总有效率明显高于对照组。吴南茜<sup>[11]</sup>发现针刺联合易筋经“托天桩”在镇痛和缓解颈型颈椎病患者症状、改善功能、提高患者背部经脉温度、激发红外循经轨迹、改善患者颈部体表微循环等方面显著优于单纯针刺法。有研究表明, 易筋经中的摘星换斗势、九鬼拔马刀势、青龙探爪势通过身体的屈曲、转动、伸展等运动, 可提高腰背颈肩部肌肉力量, 有利于改善人体各关节的活动度<sup>[12]</sup>。

2.2 八段锦 八段锦起源于南朝梁代陶弘景的《养性延命录》, 在明清得到了发展, 目前流传的动功八段锦套路是清光绪年间定名的, 2005年八段锦被国家体育总局推选为四套健身气功之一<sup>[13]</sup>。宣守松等<sup>[14]</sup>认为脊柱微调手法结合八段锦功法较之单独使用脊柱微调手法或八段锦功法在干预颈椎病患者PRI、VAS、PPI及综合评分等方面更加有效; 施碧霞等<sup>[15]</sup>证实八段锦“一、二、四”式锻炼对缓解神经根型颈椎病所致的疼痛、肢体麻木、眩晕、失眠、肢体瘫痪等症状和体征方面具有良好的效果。蔡家娣等<sup>[16]</sup>研究发现八段锦联合常规疗法(药物、牵引、理疗)对神经根型颈椎病有较好的镇痛作用, 并能促进颈椎曲度恢复。八段锦是通过颈部的肌肉锻炼来增强颈部肌肉力量以保持颈椎的稳定性, 减轻疼痛、解除肌肉痉挛、防止肌肉萎缩、改善骨性结构、恢复及增进颈椎的活动功能; 防止颈椎关节僵硬, 改善颈部血液循环, 促进炎症的吸收<sup>[17]</sup>。

2.3 五禽戏 我国古代名医华佗创编的五禽戏, 流传至今已有1700多年的历史, 是世界上第一套医疗保健体操。五禽戏模仿虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷, 蕴藏五禽神韵, 不仅能锻炼肢体, 同时能注重内气运行, 意念导引来调整身心<sup>[18]</sup>。长期练习五禽戏能疏通经络、调节脏腑、培补元气、调和阴阳、强身健体、延年益寿等。周健

基金项目: 上海市卫生和计划生育委员会资助项目(编号: 41280205)

第一作者: 周帆, 女, 2015级硕士研究生, 研究方向: 传统康复的研究

通讯作者: 吴嘉容, 男, 医学硕士, 副主任医师, 研究方向: 脊柱微调手法对颈椎病的防治, E-mail: wujiarong@126.com

等<sup>[19]</sup>将符合纳入标准的70名颈椎病志愿者随机分为观察组与对照组,五禽戏功法作为观察组,牵引疗法作为对照组,结果发现长期坚持五禽戏功法锻炼可以使颈项肩背部肌肉得到各方向的牵伸扭转,使增高的肌张力降低,短缩的肌肉拉长,松弛的肌肉收紧,肌肉的抗疲劳能力得到提高,增强力量偏弱的肌力,纠正异常的运动模式,调整紊乱的关节。张鹏程等<sup>[20]</sup>研究发现五禽戏对中老年颈椎病患者的康复及预防有积极的影响,可有效减缓颈椎病患病率。徐创龙等<sup>[21]</sup>研究证明了卧位调衡手法联合颈椎五禽操能较好地改善神经根型颈椎病患者的疼痛症状,其效果优于常规推拿手法,但短期综合疗效与常规推拿手法作用相当。

2.4 太极拳 作为中华民族历史文化遗产珍宝太极拳,也是我国传统医学宝库的珍品。在锻炼太极拳时,要求意识、呼吸和动作三者内外合一,形神兼备,达到内外一致的行动。闵潇等<sup>[22]</sup>认为在练习太极拳时会产生“类发汗作用”“类镇静作用”“类牵引作用”,能舒筋活络、强筋健骨、畅通气血、调畅情志,有效防治颈椎病,故值得推广与重视。吴铭芳<sup>[23]</sup>观察高中生颈椎病患者在基础治疗下锻炼杨氏太极拳,疗效优于单纯基础治疗,但对改善颈椎生理曲度方面无数据支持。

### 3 现代功法在颈椎病防治中的应用

现代功法是近现代学者在继承和发展传统功法的同时,吸收现代科学的优势,创制出的功法,其中包括练功十八法、施氏十二字养生功等。

3.1 练功十八法 庄元明中医师在防治颈肩腰腿痛的临床实践中,不断挖掘整理古代“导引”“五禽戏”“八段锦”等传统功法,承袭近代著名伤科医生王子平“却病延年二十势”的基础上,经过多年临床实践,形成的一套防治颈肩腰腿痛的功法,即练功十八法。练功十八法共分为三十六节锻炼动作。前三套十八节练功法是针对防治颈、肩、腰、腿痛病的锻炼方法,是本操的主要内容<sup>[24]</sup>,具有松解颈肩胸背部的松解软组织粘连,解除肌肉痉挛,改善颈肩胸背部功能等作用。戴承颖等<sup>[25]</sup>通过应用表面肌电图验证练功十八法中的颈部六法可有效缓解颈肌疲劳,相反趴桌休息无法缓解颈肌疲劳。王琼等<sup>[26]</sup>将162例颈型颈椎病患者随机分为治疗组和对照组,对照组采取单纯推拿治疗,2周后随访半年,此期间不进行任何干预;治疗组则是在对照组的基础上联合练功十八法锻炼2周,并在随访期间继续锻炼,结果证明练功十八法联合推拿治疗颈型颈椎病,可显著缓解颈部疼痛及功能障碍,且长期疗效可观。曹芳等<sup>[27]</sup>研究证实练功十八法对神经根型颈椎病也有很好的疗效。

3.2 施氏十二字养生功 “施氏十二字养生功”是由全国著名中医骨伤科专家,上海市名中医施杞教授,积数十年的科研心得和临床经验,并继承王子平的武术精华所创编的养生保健功。该套功法由“洗、梳、揉、搓、松、按、转、磨、蹲、摩、吐、调”十二势组成,能起到改善颈部的血液循环、调节颈部肌力的平衡、消除小关节的炎症及调节患者心情、增进食欲的作用<sup>[28-29]</sup>。朱巨锦等<sup>[30]</sup>将120例符合纳入标准的患者随机分为2组,在2组药物及常规治疗均相同的情况

下,治疗组60例采用“施氏十二字养生功”推广方案进行治疗,对照组不参与推广方案,结果治疗组、对照组总有效率分别为95.0%和86.67%。胡志俊等<sup>[31]</sup>采用施氏十二字养生功法干预治疗,运用多中心临床研究,与五家单位合作,共观察125例颈椎病患者,发现此疗法可以明显缓解颈椎疼痛、减轻颈项部症状。

### 4 现代运动疗法在颈椎病防治中的应用

现代运动疗法是随着人体解剖学、生物力学、神经生理学等相关学科的丰富和发展,临床科研工作者结合大量临床实践,不断探索,在继承、创新和发展中逐渐形成的促使疾病康复的一种疗法<sup>[32]</sup>。运动疗法在治疗颈椎病方面有其独到作用,能放松颈肩部肌肉、促进血液循环、改善颈部功能活动等。下面将运动疗法运用于颈椎病的相关研究报告如下。王思根<sup>[33]</sup>观察在常规临床治疗的基础上联合颈部按摩锻炼,结果发现运动疗法能够很好的促进颈椎病患者的治疗,并且能提高患者日常生活能力。李长辉等<sup>[34]</sup>观察运动疗法对康复期颈椎病的治疗效果,对照组采用单纯推拿手法治疗,治疗组采用运动疗法(悬吊运动疗法、颈部肌肉主动功能训练、颈椎功能测试与训练系统肌力训练、传统功法训练),经过4周治疗,颈椎左右侧侧屈、前屈和后伸MCU力量治疗组治疗前后比较差异有统计学意义( $P < 0.05$ ),且治疗组改善优于对照组( $P < 0.05$ ),说明运动疗法能明显改善颈椎功能,并且复发率低,远期效果好。陈香仙等<sup>[35]</sup>对软组织病变引起的颈椎病患者进行抗阻运动疗法康复训练(Thera-Band弹力带在6个方向被动拉伸和主动抗阻力量训练颈部肌肉),结果显示各组患者在颈椎周围肌肉力量、颈椎功能、颈椎活动度3个方面的评分均显著高于实验前( $P < 0.05$ )。

### 5 小结与展望

颈椎病是一种不易治愈的疾病,常反复发作,近些年发病率不断上升,且呈低龄化趋势,已引起临床的普遍关注。而传统养生功法在防治颈椎病方面有独到的作用,应当大力推广。无论传统功法还是现代功法,从本质上讲,都属于运动疗法的一种,目前运动疗法在国外已经得到普遍认可,并应用于临床中,更有许多外国学者对中国传统功法如太极拳、八段锦、易筋经等展开了深入研究;其次,关于传统功法运动处方的研究上,我们仍处于参照国外研究的阶段;另外,现今的传统功法研究大都集中在疗效的研究上,而对传统功法的作用机制等基础研究上比较匮乏,望广大学者对传统功法进一步深入研究,以便为临床运用提供科学根据,促进传统功法在防治颈椎病方面的应用。

### 参考文献

- [1] 陈孝平,石应康,邱贵兴. 外科学[M]. 北京:人民卫生出版社,2005:1058.
- [2] 黄涛,张方,李修成,等. 青年伏案工作者颈椎病的发病特点及预防措施[J]. 现代预防医学,2013,40(7):1362-1363.
- [3] Webb R, Brammah T, Lunt M, et al. Prevalence and predictors of intense, chronic, and disabling neck and back pain in the UK general population[J]. Spine, 2003, 28(11):1195-1202.

# 口腔扁平苔癣的中医药治疗进展

张亚丽, 吴开举

(漯河医学高等专科学校第二附属医院, 河南 漯河, 462300)

[关键词] 扁平苔癣; 口腔; 中医药疗法; 综述; 学术性

[中图分类号] R276.815<sup>+</sup>.9 [文献标识码] A DOI:10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2019.02.072

口腔扁平苔癣是一种发生于口腔黏膜的病因不明的慢性炎症性疾病, 可与皮肤同时或先后发病, 皮损特点为树枝状或网状银白色细纹及小丘疹, 对称分布, 患者自觉有烧灼

或疼痛感, 糜烂或溃疡性损害时可有明显疼痛。本病具有自限性, 但易反复发作。目前尚无有效治疗方法, 西医治疗主要以糖皮质激素为主, 虽能够较快缓解局部症状, 但治疗

第一作者: 张亚丽, 女, 医师, 研究方向: 中西医结合防治皮肤病

- [4] 梁和平. 康复治疗技术[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2002: 4-70.
- [5] 张世明. 运动疗法在骨科康复中的应用[J]. 中医正骨, 2014, 26(9): 3-5.
- [6] 励建安. 运动疗法的历史与未来[J]. 中国康复医学杂志, 2003, 18(2): 4.
- [7] 赵金娜. 浅谈传统健身功法的发展[J]. 科技信息, 2011(13): 550.
- [8] 肖斌, 袁顺兴. 易筋经考评[J]. 上海中医药杂志, 2002, 36(7): 40-41.
- [9] 武子英, 代金钢. 易筋经研究[J]. 河南中医, 2017, 37(8): 1327-1329.
- [10] 赵立军, 刘长喜, 赵力波, 等. 易筋经功法配合骨通贴膏对颈型颈椎病颈椎生理曲度的影响[J]. 河北中医, 2017, 39(6): 830-834.
- [11] 吴南茜. 针刺联合易筋经“托天桩”治疗颈型颈椎病的临床观察与研究[D]. 福州: 福建中医药大学, 2016.
- [12] 王超. 易筋经锻炼的临床疗效[J]. 湖北体育科技, 2009, 28(1): 81-82.
- [13] 王辉昊, 詹红生, 石印玉. 八段锦导引功法防治骨科常见疾病研究进展[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2017, 25(10): 78-82.
- [14] 宣守松, 陶善平, 何天峰, 等. 脊柱微调手法结合八段锦功法防治颈型颈椎病临床观察[J]. 四川中医, 2016, 34(6): 188-190.
- [15] 施碧霞, 林如, 冯锦绣, 等. 八段锦“一、二、四”式锻炼对神经根型颈椎病患者康复的影响[J]. 湖南中医杂志, 2017, 33(9): 126-128.
- [16] 蔡家娣, 肖欢, 施霞玲, 等. 八段锦操练联合常规疗法治疗神经根型颈椎病30例康复观察[J]. 中医药导报, 2015, 21(1): 98-99.
- [17] 周勇, 李程秀, 张佳楠, 等. 八段锦锻炼对大学生颈椎病患者的康复影响[J]. 辽宁体育科技, 2011, 33(6): 52-54.
- [18] 方磊, 严隽陶, 孙克兴. 传统养生功法五禽戏研究现状与展望[J]. 中华中医药杂志, 2013, 28(3): 837-840.
- [19] 周健, 吕强, 吕立江, 等. 古本五禽戏干预颈椎病32例临床研究[J]. 江苏中医药, 2017, 49(7): 31-32, 35.
- [20] 张鹏程, 兰崴, 唐巍. 五禽戏对中老年颈型颈椎病患者简化McGill疼痛询问表疼痛指数影响[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(10): 2763-2764.
- [21] 徐创龙, 唐春兰, 刘红平, 等. 卧位调衡手法联合颈部五禽戏治疗神经根型颈椎病的临床研究[J]. 中医正骨, 2017, 29(6): 20-24.
- [22] 闵潇, 焦拥政, 梁琪, 等. 太极拳运动对颈椎病预防保健作用的机制探讨[J]. 环球中医药, 2016, 9(12): 1497-1499.
- [23] 吴铭芳. 杨氏十六式太极拳对高中生颈椎病的疗效观察[D]. 福州: 福建中医药大学, 2014.
- [24] 张丁丁. 练功十八法的发展现状与问题探析[J]. 当代体育科技, 2014, 4(19): 146-147.
- [25] 戴承颖, 葛瑞东, 于天源, 等. 练功十八法之颈部六法对缓解伏案后颈肌疲劳的表面肌电研究[J]. 中国康复医学杂志, 2016, 31(3): 306-311.
- [26] 王琼, 朱国苗, 姚斐, 等. 练功十八法联合推拿治疗颈型颈椎病的临床随机对照研究[J]. 上海中医药杂志, 2015, 49(4): 61-64, 67.
- [27] 曹芳, 仇雪. 练功十八法配合治疗神经根型颈椎病的临床观察[J]. 护理研究, 2009, 23(22): 2001-2002.
- [28] 王世伟, 张有为, 叶秀兰, 等. 施氏十二字养生功防治颈椎病的推广应用[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2011, 19(9): 69-70.
- [29] 胡志俊, 杨强玲, 唐占英, 等. 施氏十二字养生功防治颈椎病机理探究[J]. 辽宁中医药大学学报, 2013, 15(12): 142-144.
- [30] 朱巨锦, 施杞, 顾鸿筠, 等. “施氏十二字养生功”防治颈椎病技术的社区推广疗效观察[J]. 中国伤残医学, 2014, 22(9): 106-108.
- [31] 胡志俊, 杨强玲, 唐占英, 等. “施氏十二字养生功”防治颈椎病技术推广临床研究[J]. 辽宁中医药大学学报, 2014, 16(6): 26-28.
- [32] 黎万友, 杨立群, 何本祥, 等. 颈椎病的运动疗法[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2014, 22(2): 71-75.
- [33] 王思根. 运动疗法在治疗颈椎病方面的作用[J]. 中外医疗, 2012, 31(26): 78-79.
- [34] 李长辉, 陈艺敏, 张坤木, 等. 运动疗法治疗康复期颈椎病30例疗效观察[J]. 北京中医药大学学报: 中医临床版, 2012, 19(4): 26-28.
- [35] 陈香仙, 蔡湘, 吕品. 颈椎病的Thera-Band抗阻力运动疗法[J]. 中国组织工程研究, 2012, 16(39): 7405-7410.

(收稿日期: 2018-02-09)