

推拿治疗慢性疲劳综合征相关研究进展

袁强^{1,2}, 谢兵¹, 陈雄¹, 王灿¹, 罗才贵², 罗建^{2*}

¹成都中医药大学针灸推拿学院, 四川 成都

²成都中医药大学附属医院推拿科, 四川 成都

收稿日期: 2023年9月4日; 录用日期: 2023年10月7日; 发布日期: 2023年10月18日

摘要

随着人们工作压力的日益增加, 以及2019年的COVID-19大爆发, 再度引起了人们对慢性疲劳综合征的广泛关注。笔者通过查阅近年来国内外诊疗慢性疲劳综合征的相关文献报道, 发现中医推拿可以提高生活质量、提高细胞免疫等功效, 且作用持久, 不易复发, 可广泛应用于临床。此文将中医推拿技术进行归纳整理, 总结其不同推拿方法, 应用及目前有待完善的相关问题等, 为临床诊疗提供新的思路。

关键词

推拿, 慢性疲劳综合征, 综述

Research Progress of Massage in Treating Chronic Fatigue Syndrome

Qiang Yuan^{1,2}, Bing Xie¹, Xiong Cheng¹, Can Wang¹, Caigui Luo², Jian Luo^{2*}

¹School of Acupuncture and Tuina, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

²Department of Tuina, Hospital of Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

Received: Sep. 4th, 2023; accepted: Oct. 7th, 2023; published: Oct. 18th, 2023

Abstract

With the increasing work pressure and the outbreak of COVID-19 in 2019, there is a renewed concern about chronic fatigue syndrome. By reviewing the relevant literature on the treatment of chronic fatigue syndrome at home and abroad in recent years, the author found that TCM massage can improve the quality of life, improve cellular immunity and other effects, and the effect is long-lasting and not easy to relapse, so it can be widely used in clinical practice. This article summarizes and organizes traditional Chinese massage techniques, summarizes the different methods,

*通讯作者。

文章引用: 袁强, 谢兵, 陈雄, 王灿, 罗才贵, 罗建. 推拿治疗慢性疲劳综合征相关研究进展[J]. 中医学, 2023, 12(10): 2970-2975. DOI: 10.12677/tcm.2023.1210447

applications, and related issues that need to be improved, providing new ideas for clinical diagnosis and treatment.

Keywords

Massage, Chronic Fatigue Syndrome, Review

Copyright © 2023 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/>



1. 引言

早在 1988 年, 人们就认识到慢性 Epstein-Barr 病毒感染有可能与一组原因不明的持续或反复发作的慢性疲劳症候群有关, 并将其命名为慢性疲劳综合征[1] (Chronic Fatigue Syndrome, CFS)。现如今, CFS 已成为一个被科学家和临床医生普遍接受的术语, 其特征是严重的致残性疲劳, 导致日常功能严重受损, 并持续 12 周以上[2], 主要表现为注意力和短期记忆障碍、睡眠障碍和肌肉骨骼疼痛[3] [4]。大多数患者有许多伴随症状, 如肌肉痛、记忆力减退、注意力不集中、肠胃问题、头痛、头晕、恶心、厌食、盗汗等, 给社会带来沉重的负担[5]。然而, 许多临床医生缺乏与时俱进的诊断和管理慢性疲劳综合征的知识[6], 这给该疾病的诊断和治疗带来了不便之处。研究数据显示, CFS 的平均发病年龄在 29~35 岁之间, 平均病程从 3 年到 9 年不等, 且女性患者数量高于男性[7] [8] [9]。2019 年的 COVID-19 大爆发, 再度引起了人们对 CFS 的广泛关注[10]。许多研究表明, COVID-19 感染后综合征与 CFS 有密切的关系, 有人担心 COVID-19 患者可能出现类似 CFS 的长期后遗症[11], 因而近年来对其的研究热度呈上升趋势。长远来看, 深入探究 CFS 的病因病机和治疗方式, 有助于解释和治疗 COVID-19 感染后综合征[12] [13]。

在 FDA 的一项调查中, CFS 的治疗方法分为两大类: 旨在治疗疾病起因的治疗方法和针对特定症状的治疗方法。治疗病因的药物包括免疫调节剂、抗病毒药物和抗生素。针对症状的干预包括治疗特定症状的药物以及非药物治疗, 比如瑜伽、心理治疗、有技巧的运动等[14]。推拿作为一种有效的补充和替代疗法, 在 CFS 的治疗上被寄予厚望[15]。

2. 推拿源流

推拿疗法是中医的特色技法, 无需药物口服和破皮, 深受广大临床工作者及病患青睐。推拿古称“按跷”, 按跷首载于《黄帝内经》。古代医家释义“按跷”为“按摩、踩跷”。上世纪解放初期, 周潜川先生的峨眉白云禅师的导引按跷术, 在国内广泛传播。推拿在中国具有悠久的历史。长期以来, 因推拿操作的特殊性, 研究薄弱、机制不明等因素, 影响该技法的国外推广。本文从不同推拿方法、应用、以及现状进行综述。

3. 推拿治疗慢性疲劳综合征应用

中医学里虽然没有 CFS 的概念, 但近现代学者根据本病特点和发病机制, 结合祖国医学内容, 将其归为脏器相关性未病、免疫遗传学和遗传代谢学的未病状态一类[16], 即中医的“未病”概念, “疲劳”一词最早见于《金匱要略》, 依据历代医家典籍中的描述, 对比 CFS 的临床症状与特征表现来看, 可归属于“虚劳”、“郁证”、“百合病”、“脏燥”、“懈怠”、“怠惰嗜卧”等病症范畴。

3.1. 动物实验的推拿相关进展

王宇航等[17]通过利用机械推拿器对 CFS 肾虚证大鼠进行定时定量的推拿治疗, 观察模型大鼠的治疗疗效, 从行为学以及血清学的改变分析探讨机械推拿对 CFS 肾虚证大鼠的疗效以及作用机制。发现机械推拿能改善 CFS 模型大鼠体力及兴奋性, 增强体质, 能有效调节肾虚证慢性疲劳综合征。其机制可能是通过降低血清中 IL-1 β 、IL-6 含量起到免疫调节作用的。刘昕[18]发现机械推拿可以调节 CFS 模型大鼠下丘脑和海马中单胺类神经递质的紊乱, 显著逆转模型大鼠的“躯体疲劳”和“心理疲劳”。对于解除中医的“郁证”、“懈怠”有一定的作用。

李华南等[19]将 SD 大鼠区分为模型对照组、腹部推拿组、正常对照组。对腹部推拿组给予按摩“关元”、“中脘”两穴, 每次治疗 10 分钟, 连续 14 天后观察腹部推拿对 CFS 模型大鼠行为学及相关海马区生物机制影响。结果表明腹部推拿能有效改善 CFS 模型大鼠认知, 缓解疲劳, 其机制可能与上调海马组织环磷酸腺苷反应元件结合蛋白以及脑源性神经营养因子, 促进海马神经元修复有关。潘明柱等[20]对此进行进一步研究, 通过观察腹部推拿对慢性应激所致 CFS 模型大鼠海马-下丘脑-垂体-肾上腺(海马-HPA)轴的影响, 探讨其对海马神经的重塑作用机制, 选取成年健康 Wistar 雌性大鼠 60 只, 分为正常组、模型组和实验组, 每组随机分配 20 只, 对模型组和实验组大鼠采用复合应激方法复制 CFS 模型, 待实验组大鼠模型制作成功后进行推拿干预, 同时对正常组大鼠不予以任何处理。发现腹部推拿疗法可促进慢性应激反应所导致的损伤性海马神经重塑, 降低皮质醇、促肾上腺皮质激素、糖皮质激素、促肾上腺皮质激素释放激素水平, 并通过海马组织中 FK506 结合蛋白、糖皮质激素受体以及 N-甲基-D-天冬氨酸受体通路维持海马-HPA 轴负反馈平衡。

3.2. 临床经穴推拿

姚斐等[21]利用经穴推拿治疗 CFS, 经穴主要选取督脉、膀胱经、阳明经穴为主, 包括风府、心俞、脾俞、肾俞、命门、腰阳关、血海、太溪、合谷等穴位。手法选择一指禅偏峰推、推揉、才袞法、及提法等刺激穴位, 以达到条达五脏气血运行, 濡润四肢百骸的目的。结果表明, 推拿可治疗 CFS 患者临床主观症状, 有效降低治疗前后疲劳量表(FS-14)和疲劳评定量表(FAI)疲劳积分($P < 0.01$), 疗效肯定。周娴芳等[22]以腰部经穴作为主要推拿干预对象, 发现其对 CFS 患者有一定的治疗作用, 其效果明显优于单纯针刺疗法, 同时发现推拿对 IL-6、乙酰胆碱 M1 型受体细胞因子具有调节作用, 推测推拿治疗 CFS 患者相关机理可能与影响血浆 IL-6、乙酰胆碱 M1 型受体含量有关。

3.3. 成人腹部推拿

徐昭[23]利用腹部推拿治疗 CFS 患者, 对照组采取针灸疗法, 结果表明, 两组之间的胃动素检测差异具有显著意义($P < 0.01$)。冯伟等[24]采用腹部推拿与归脾丸口服治疗比较两者对 CFS 患者临床疗效, 其中干预组采用腹部推拿手法干预, 手法主要以按法和摩法为主, 操作时以右手腕关节为支点, 食中二指叠按于关元穴, 操作者掌指部主动施力, 向耻骨联合脊柱方向操作, 要求徐徐按下按而留之; 摩法以食指、中指指面置于施术部位, 以腕关节为中心, 使掌、指做环形摩动, 同时以中脘为中心, 做节律性顺时针方向环形运动。结果发现推拿手法干预后中医症状积分和 FS-14 较对照组降低更明显($P < 0.05$)。

3.4. 背部膀胱经推拿

阳气是生命的动力, 背腰部是人体阳气最盛的部位。五脏六腑经气皆输注于背腰部膀胱经俞穴, 膀胱经俞穴是十二经气汇聚点及经气能量强弱的反应点, 又可以反应脏腑功能的强弱。推拿手法在背腰部膀胱经俞穴治疗后, 可以达到通行阳气、卫外御邪, 改善局部组织代谢, 还可通过脊髓相应节段反射到

神经中枢,达到调节肌肉、骨骼、脏腑、气血的目的。胡琼等[25]发现 CFS 患者经过不同方法治疗后生活质量均较治疗前提高,差异具有统计学意义($P < 0.05$, $P < 0.01$);干预组采用背部膀胱经推拿,在改善 CFS 患者临床症状和健康状况、缓解疲劳及提高临床疗效方面优于对照组($P < 0.05$),治疗前后比较差异具有统计学意义($P < 0.01$)。齐凤军等[26]采用类似研究方案,干预组采用推拿腰背部膀胱经治疗,对照组采用针刺背俞穴,经过不同治疗方式后发现两组患者治疗前后血清 IL-6、CHRM1 水平均显著降低($P < 0.05$, $P < 0.01$),干预组降低更明显($P < 0.05$)。张杰[27]将 CFS 患者随机分为两组,发现推拿腰背部膀胱经组相比于针刺背俞穴组,推拿治疗有效率更高($P < 0.05$),治疗后推拿组 IFN- γ 与 TNF- α 水平降低更加明显,比较具有统计学意义($P < 0.05$)。

3.5. 脏腑推拿

刘心等[28]将 CFS 患者(肝郁脾虚型)随机分为两组,对干预组采取齐鲁脏腑推拿疗法,对照组采取常规针刺治疗。结果显示两组患者治疗后中医症状评分差异有统计学意义($P < 0.05$),经治疗后两组患者中医症状评分中“食少”、“腹胀”、“便溏不爽”三项评分均存在差异($P < 0.05$);多维疲劳量表评分有显著差异($P < 0.01$),结论显示齐鲁脏腑推拿疗法比常规针刺疗法疗效更好。陈飞腾[27]利用调脏手法治疗 CFS,发现其疗效优于口服谷维素、维生素 B1,改善耐力与肌力疗效良好,患者更加易于接受。

4. 小结

推拿治疗 CFS 临床报道的技法种类繁多,临床报道疗效均优于常规干预方法,但仍缺乏多中心大样本随机对照研究证据。我们搜集的研究表明,利用推拿疗法治疗慢性疲劳综合征已被小范围讨论,但样本量较小,实验数量较少,且实验范围大多局限于中国国内,所以尚没有足够证据来最终确定推拿治疗 CFS 的有效性和安全性。对于盲法不充分和分配隐藏不充分的试验也是如此,因为这样的试验更容易受到选择偏倚的影响,产生可能夸大的治疗效果。在随机对照试验中,不充分的序列生成也可能夸大治疗效果,这也是潜在研究偏倚来源之一。因此需要设计更加完善、样本量更大、随机性更好的随机对照试验来克服当前的局限性。但学者们已经试图在临床上开展更多试验,验证推拿疗法在 CFS 的治疗上是不良事件较少、经济成本较低、治疗效果回报较高的一种疗法。

基础研究方面,目前已从以下几方面开展了研究:① 根据国内外制作的大鼠穴位图谱取穴,造模采用肌注氢化可的松等激素加低温游泳的方法,借助机械振动器对动物模型穴位进行治疗,测定血清中 IL-1 β 、IL-6 的含量[17];② 造模成功后剥离大鼠大脑分离出海马,提取 RNA 后扩增拍照,通过计算机处理图像;③ 造模方面,由于 CFS 发病机制尚不明确,故慢性疲劳综合征动物模型的制备尚有不少难度,主要有几种方法:注射病毒产生病毒感染后的模型;反复做上下坡等造成慢性疲劳;冷水游泳加电刺激等方法。

推拿疗法治疗 CFS 具有多方面、多维度效应机制,目前研究已揭示了部分化学机制,其力学效应刺激下其微观分子生物学效应机制是什么?亟须开展分子生物学研究的进一步探索。在初步探究了推拿疗法对于 CFS 的安全性和有效性之后,许多临床医生将目光放在比较两种或多种推拿手法的治疗效果上。然而合适的推拿时间、部位、手法、频率等,都是影响临床效果的重要因素。目前有关这方面的数据尚不完善,仍需要进一步的探索。

基金项目

1) 四川省中管局:基于剪切波弹性成像评价罗氏手法结合蜡疗治疗寒湿阻络型产后腰痛的临床疗效研究,编号:2021MS075;2) 成都中医药大学杏林学者项目:罗才贵教授“峨眉伤科疗法”脊柱整复手

法传承研究, 编号: CCYB2022005; 3) 四川省老中医药专家学术经验项目: 2100601-中医药专项; 4) “峨眉伤科疗法”三步推拿治疗小儿肌性斜颈的多中心临床研究, 编号: 2021MS412。

参考文献

- [1] Konig, R.S., Albrich, W.C., Kahlert, C.R., *et al.* (2021) The Gut Microbiome in Myalgic Encephalomyelitis (ME)/Chronic Fatigue Syndrome (CFS). *Frontiers in Immunology*, **12**, Article ID: 628741. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2021.628741>
- [2] Maksoud, R., Eaton-Fitch, N., Matula, M., *et al.* (2021) Systematic Review of Sleep Characteristics in Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. *Healthcare (Basel)*, **9**, Article No. 568. <https://doi.org/10.3390/healthcare9050568>
- [3] Turner-Stokes, L. and Wade, D.T. (2020) Updated NICE Guidance on Chronic Fatigue Syndrome. *BMJ*, **371**, m4774. <https://doi.org/10.1136/bmj.m4774>
- [4] Sapra, A. and Bhandari, P. (2023) Chronic Fatigue Syndrome. StatPearls Publishing, Treasure Island.
- [5] 钟晓玲, 童伯瑛, 惠倩倩, 等. 针灸治疗慢性疲劳综合征的机制研究进展与思考[J]. 世界中医药, 2023: 1-8.
- [6] 岳生弘, 辜可欣, 张钰, 等. 中医外治法治疗慢性疲劳综合征睡眠障碍的研究进展[J]. 实用中医内科杂志, 2023: 1-3.
- [7] Lim, E.J. and Son, C.G. (2021) Prevalence of Chronic Fatigue Syndrome (CFS) in Korea and Japan: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, **10**, 3204. <https://doi.org/10.3390/jcm10153204>
- [8] Sandler, C.X. and Lloyd, A.R. (2020) Chronic Fatigue Syndrome: Progress and Possibilities. *The Medical Journal of Australia*, **212**, 428-433. <https://doi.org/10.5694/mja2.50553>
- [9] Smith, L., Crawley, E., Riley, M., *et al.* (2021) Exploring Anhedonia in Adolescents with Chronic Fatigue Syndrome (CFS): A Mixed-Methods Study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, **26**, 855-869. <https://doi.org/10.1177/13591045211005515>
- [10] Paul, B.D., Lemle, M.D., Komaroff, A.L., *et al.* (2021) Redox Imbalance Links COVID-19 and Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, **118**, e2024358118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2024358118>
- [11] Wostyn, P. (2021) COVID-19 and Chronic Fatigue Syndrome: Is the Worst Yet to Come? *Medical Hypotheses*, **146**, Article ID: 110469. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110469>
- [12] Wong, T.L. and Weitzer, D.J. (2021) Long COVID and Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome (ME/CFS)—A Systemic Review and Comparison of Clinical Presentation and Symptomatology. *Medicina (Kaunas)*, **57**, Article No. 418. <https://doi.org/10.3390/medicina57050418>
- [13] Komaroff, A.L. and Lipkin, W.I. (2021) Insights from Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome May Help Unravel the Pathogenesis of Postacute COVID-19 Syndrome. *Trends in Molecular Medicine*, **27**, 895-906. <https://doi.org/10.1016/j.molmed.2021.06.002>
- [14] Vink, M. and Vink-Niese, A. (2022) The Draft Updated NICE Guidance for ME/CFS Highlights the Unreliability of Subjective Outcome Measures in Non-Blinded Trials. *Journal of Health Psychology*, **27**, 9-12. <https://doi.org/10.1177/1359105321990810>
- [15] 王宇航, 谢颖, 郇梦婷, 等. 推拿干预慢性疲劳综合征的优势分析[J]. 中医外治杂志, 2023, 32(3): 121-124.
- [16] 陈海洋, 张玮. 叶天士虚劳病辨治发微[J]. 环球中医药, 2021, 14(10): 1786-1788.
- [17] 王宇航, 魏小丽, 宋石龙, 等. 机械推拿对慢性疲劳综合征肾虚型大鼠行为学及血清 IL-1 β 、IL-6 的影响[J]. 时珍国医国药, 2018, 29(5): 1235-1237.
- [18] 刘昕. 机械推拿对慢性疲劳综合征脾虚型大鼠行为学和脑内单胺类神经递质含量的影响[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2010.
- [19] 李华南, 韩一豪, 刘洋, 等. 腹部推拿对慢性疲劳综合征模型大鼠行为学及海马区 BDNF、CREB mRNA 表达的影响[J]. 中国中医基础医学杂志, 2019, 25(6): 750-753.
- [20] 潘明柱, 李建, 荣兵, 等. 腹部推拿疗法对慢性应激所致慢性疲劳综合征模型大鼠海马神经重塑及其海马-HPA 轴的负反馈机制[J]. 吉林大学学报(医学版), 2021, 47(4): 842-848.
- [21] 姚斐, 房敏, 朱高峰, 等. 经穴推拿对慢性疲劳综合征 FS-14 与 FAI 评分的影响[J]. 南京中医药大学学报, 2012, 28(3): 222-224.
- [22] 周娴芳, 王超, 阮祯, 等. 推拿背腰部膀胱经穴对慢性疲劳综合征 IL-6、CHRM1 含量的影响及临床疗效观察[C]//

中华中医药学会第十六次推拿学术研讨会. 深圳: 中华中医药学会, 2015: 366-370.

- [23] 徐昭, 王金贵, 孙庆, 等. 腹部推拿对慢性疲劳综合征患者胃动素水平的影响[J]. 天津中医药大学学报, 2006(4): 212-214.
- [24] 冯伟. 腹推治疗心脾两虚型慢性疲劳综合征疗效观察[J]. 中国城乡企业卫生, 2022, 37(5): 166-168.
- [25] 胡琼, 周娴芳, 王超, 等. 推拿背腰部膀胱经穴对慢性疲劳综合征 IFN- γ 、TNF- α 含量的影响[J]. 湖北中医药大学学报, 2016, 18(4): 18-21.
- [26] 齐凤军, 王宗佼, 代瑜, 等. 推拿背腰部膀胱经穴对慢性疲劳综合征患者血清 IL-6、CHRM1 含量的影响及临床疗效观察[J]. 湖北中医药大学学报, 2020, 22(3): 63-66.
- [27] 张杰. 推拿背腰部膀胱经对慢性疲劳综合征患者的疗效及对患者血清 IFN- γ 、TNF- α 含量的影响[J]. 中国保健营养, 2018, 28(31): 101-102.
- [28] 刘心. 齐鲁脏腑推拿治疗慢性疲劳综合征(肝郁脾虚型)的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东中医药大学, 2020.