

# 温针灸治疗第三腰椎横突综合征的研究进展

赵云舟<sup>1</sup>, 张杰<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

<sup>2</sup>黑龙江中医药大学附属第二医院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年3月14日; 录用日期: 2024年4月7日; 发布日期: 2024年4月17日

## 摘要

中医治疗第三腰椎横突综合征是近几年研究的热点之一。温针灸作为一种传统中医疗法, 将针刺和艾灸相结合, 促进局部血液循环, 缓解肌肉痉挛, 有助于减轻疼痛, 改善患者的症状, 提高患者的生活质量。温针灸相较于西医的手术、口服非甾体抗炎药等治疗方式, 具有安全性较高, 不良反应较少, 适合于长期治疗等优势。因此, 温针灸在第三腰椎横突综合征的临床应用具有广阔的前景和重要的意义。笔者收集并分析了近几年相关文献, 对温针灸治疗第三腰椎横突综合征的相关临床研究进行综述, 期望为后续的临床实践提供一些有益的参考。

## 关键词

温针灸, 第三腰椎横突综合征, 研究进展, 综述

# Research Progress of Warm Acupuncture in the Treatment of Third Lumbar Transverse Process Syndrome

Yunzhou Zhao<sup>1</sup>, Jie Zhang<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Graduate School, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

<sup>2</sup>Second Affiliated Hospital, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Mar. 14<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 7<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 17<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Traditional Chinese medicine treatment of the third lumbar transverse process syndrome has

\*通讯作者。

文章引用: 赵云舟, 张杰. 温针灸治疗第三腰椎横突综合征的研究进展[J]. 中医学, 2024, 13(4): 707-711.

DOI: 10.12677/tcm.2024.134110

been a hot topic in research in recent years. Warm acupuncture, a traditional Chinese medical technique that combines acupuncture and moxibustion, promotes local blood circulation, relieves muscle spasms, helps alleviate pain, improves patients' symptoms, and enhances their quality of life. Compared to Western medical treatments such as surgery and oral non-steroidal anti-inflammatory drugs, warm acupuncture has the advantages of higher safety and fewer adverse reactions, making it suitable for long-term treatment. Therefore, the clinical application of warm acupuncture in the treatment of the third lumbar transverse process syndrome holds vast prospects and significant importance. The author has collected and analyzed relevant literature in recent years, conducted a review of clinical studies on warm acupuncture treatment of the third lumbar transverse process syndrome, and hopes to provide useful references for future clinical practice.

## Keywords

Warm Acupuncture, Third Lumbar Transverse Process Syndrome, Research Progress, Review

Copyright © 2024 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

第三腰椎横突综合征(Third Lumbar Transverse Process Syndrome, TLTPS), 亦称为第三腰椎横突滑囊炎或第三腰椎横突周围炎, 是一种较为常见的慢性腰痛疾病, 多见于青壮年及重体力劳动者[1]。西医学中认为 TLTPS 的发病机理主要涉及机械性卡压、炎性物质刺激、同根反射、脊柱失衡与节段错位等因素[2], 临床上多采用口服非甾体类抗炎药的治疗方式, 病情严重者则需采取手术治疗, 但停止服用非甾体类抗炎药后易复发[3], 手术治疗则具有一定风险性。温针灸作为一种传统的中医治疗方法, 通过针刺和艾灸相结合的方式, 调节人体的气血, 改善局部血液循环, 达成舒筋活络, 缓解疼痛的目的, 被广泛用于腰椎疾病的治疗中[4]。

## 2. 中医学对第三腰椎横突综合征的认识

### 2.1. 病名释义

第三腰椎横突综合征(Third Lumbar Transverse Process Syndrome, TLTPS)是一种慢性腰痛疾病, 常见于青壮年和从事体力劳动的人群, 通常伴随着腰部扭、挫伤或劳损史。患者主要表现为腰部疼痛, 尤其是第三腰椎横突尖端的明显压痛, 位置相对固定, 可触及由肌肉和筋膜形成的条索状挛缩结节, 同时在臀大肌前缘和臀中肌后缘之间也可触及结节, 伴有明显的压痛感。疼痛多呈酸痛、困难和牵拉感, 可能单侧或双侧出现肌肉紧张和痉挛, 向下延伸到臀部和大腿, 有时甚至会蔓延至小腿外侧[5]。不同于一般腰痛, 这种疼痛不会因咳嗽或打喷嚏等腹部压力增加而加剧[6]。早期患者可能会观察到臀部和腰部肌肉稍微丰满, 而晚期患者则可能表现出臀部肌肉萎缩的症状[7]。中医学依据其临床表现和中医辨证思想, 将其归为“腰痛”范围之内, 在第十版《中医骨伤科学》中将其归为“筋伤”范畴。

### 2.2. 病因病机

《诸病源侯论·腰痛候》中记载: “凡腰痛者有五: 一曰少阴, 少阴肾也。七月万物阳气伤, 是以

腰痛。二曰风痹, 风寒着腰, 是以痛。三曰肾虚, 役用伤肾, 是以痛。四曰肾腰, 坠堕伤腰, 是以痛。五曰寝卧湿地, 是以痛。”第三腰椎横突综合征在中医理论中主要归因于跌扑外伤、风寒湿邪和肝肾亏虚三个方面[1]。腰部扭、挫伤或慢性劳损, 气血瘀阻, 凝滞不通, 使得腰部气血运行受阻, 或风寒湿邪外侵, 滞于腰部, 阻于经络, 经脉不畅出现疼痛症状, 不通则痛。肝肾同源, 精血同源, 肝肾不足, 肝血亏虚, 藏血不足, 导致筋骨失养, 使得腰部肌肉、筋膜等组织得不到充分滋养, 萎软无力, 易受损伤, 出现疼痛症状, 不荣则痛。肾乃先天之本, 诸般腰痛, 其根本在肾虚, 本病的发生与肾脏的虚实密切相关, 正气虚弱则邪气乘袭, 故本病乃本虚标实之症, 治疗中应注重标本兼治。

### 3. 温针灸治疗第三腰椎横突综合征

温针灸, 又称“针柄灸”, 是中医传统治疗手法之一, 其将针刺的局部刺激和艾灸的温热效应相结合, 兼顾循经感传和艾热传导, 二者同时发挥作用, 事半功倍[8]。艾叶其味苦, 性微温, 归肝、脾、肾经, 有理气血, 逐寒湿之功, 外灸有兴奋回苏之功, 对肌肉麻痹, 行动不遂, 血行障碍用之有镇痛起痹之效[9]。第三腰椎横突综合征主要归因于跌扑外伤、风寒湿邪和肝肾亏虚, 其本在肾, 艾叶入肾经, 能理气血, 逐寒湿, 标本兼治。

#### 3.1. 温针灸治疗第三腰椎横突综合征的机理研究

《千金翼方》云: “凡病皆由气血壅滞, 不得宣通; 针以开导之, 灸以温通之”, 温针结合了针刺和艾灸的优势, 通过持续加热针身, 使热力沿针身源源传入体内[10], 具有散寒除湿, 活络止痛的功效[11]。温针灸正是这样一种集针刺、艾灸及特定腧穴刺激于一体的治疗方法[12], 事半功倍。在针刺穴位的基础上通过辅以艾段使艾灸的温热效应、辐射效应、药性等综合效益通过针体及周围环境传入体内直达穴位深部, 改善局部微循环从而行气活血止痛; 温热的力量也能逐步疏通经络之闭滞, 使风寒湿邪气无所遁形[13]。针刺结合温热效应能增强细胞的吞噬功能、改善血液循环、降低神经兴奋性, 具有镇痛的功效[14]。艾叶则具有温经散寒、祛风活血、通络止痛的作用, 能够更好地发挥针刺的疏通作用。透过疏解病邪聚集之所, 达致畅通经络、活血化瘀之效。第三腰椎横突综合症常因气血阻滞而致粘连, 形成结节或条索状物, 施行温针可解除粘连、疏通局部经络气血, 促进气血畅通, 速缓疼痛[15]。

#### 3.2. 温针灸治疗第三腰椎横突综合征的临床应用

张亚男等[16]运用温针输刺治疗第三腰椎横突综合征, 在常规针刺阿是穴、肾俞、大肠俞、委中基础上, 在阿是穴行温针输刺法, 温针输刺组的总有效率为 96.7%。

王晟灏等[17]运用温针灸联合火罐治疗第三腰椎横突综合征, 针刺 L1、L2 夹脊穴、肾俞穴、气海俞穴、大肠俞穴、腰眼穴、秩边穴、阿是穴, 行温针灸。在患侧 L3 横突、双侧腰眼穴进行拔罐治疗。温针灸联合火罐组总有效率为 92%, 值得推广应用。

傅航等[18]采取温针傍刺法结合功能训练治疗第三腰椎横突综合征, 选取阿是穴或痛性筋束部行针, 行温针灸。配合功法锻炼, 急性期给予适应性牵拉活动, 以卧床休息为主; 中后期进行“飞燕式”锻炼。治疗组总有效率为 100.00%, 疗效显著。

汪锋等[19]采取温针灸联合新癍片外敷治疗第三腰椎横突综合征, 取肾俞、大肠俞、腰阳关、腰眼、阿是穴、后溪、悬钟、委中、承山、腰夹脊穴等行温针灸, 而后使用新癍片外敷。观察组的总有效率为 95.0%, 显著高于对照组的 80.0%, 联合治疗法在改善腰痛症状和提高生活质量方面优于单一温针灸治疗。

骆建宇等[20]采取毫火针和温针灸疗法治疗第三腰椎横突综合征, 毫火针组采用毫针在阿是穴及肾俞、大肠俞、委中穴进行治疗, 在阿是穴处行毫火针, 将前 2/3 的针身烧红, 迅速进针, 深度约 1~1.2

寸, 留针 30 分钟后出针, 治疗后留针 30 分钟。温针灸组在相同穴位进行针刺后, 针柄上穿置艾条进行灸疗, 直至艾条燃尽。毫火针的总有效率为 96.7%, 温针灸的总有效率为 93.3%, 两种疗法均具有较好的疗效。

陈奕雄等[21]运用阴络放血联合温针灸治疗第三腰椎横突综合征, 首次治疗时在委中穴进行放血, 随后在腰部膀胱经、气海俞、大肠俞、肾俞穴位进行温针灸, 每次治疗约 40 分钟。患者 VAS 评分和 ODI 评分均有显著改善, 具有较高的应用价值, 值得推广。

占超等[22]运用扬刺温针灸治疗第三腰椎横突综合征, 患者俯卧位, 在第三腰椎横突尖部的阿是穴进行扬刺温针灸法, 总有效率为 96.875%, 扬刺温针灸法治疗具有确切的疗效, 能显著减轻患者疼痛, 为患者带来更好的康复结局, 且操作简便, 适宜临床推广。

#### 4. 讨论

温针灸是一种历史悠久的中医传统治疗方式, 前人加热针具后行针可追溯到内经中的燔针劫刺, 《灵枢·经筋》论经筋痹症“治在燔针劫刺, 以知为度, 以痛为输”, 《类经》记载: “燔针者, 盖纳针之后, 以火燔之使暖也”, 根据加热针具方式和针刺时间, 逐渐发展为火针和温针灸两个分支[23]。“温针”二字首见于《伤寒论》: “太阳伤寒者, 加温针必惊也”, 说明当时已有温针这种治疗方式。王纶的《明医杂著》记载了温针灸的具体操作过程“其法针于穴, 以香白芷作圆饼, 套针上以艾温之, 多取效。”到了明代, 李梴在《医学入门》中提出了一种针对痹证患者的温针灸方法, 即“痹不知痛痒者, 用艾粟米大于针尾上烧三五炷, 知痛即止。”这一方法与现代临床上使用的艾绒团按在针尾上进行温针灸的操作已经非常接近。

倪朝民等[24]解剖 10 具尸体 L2-L3 横突后发现, L3 横突较其他腰椎横突更长, 这使得其周围的肌肉和韧带易受损伤, 导致软组织发生粘连、充血和水肿等现象。这些变化可能对邻近的神经造成压迫或刺激, 从而引起以第三腰椎横突区域显著压痛为特点的慢性腰痛[25]。这种病症的典型症状包括腰部的无力感、疼痛和不适, 常常可以触摸到条索状或结节状的硬块, 此条索状物为紧张痉挛的臀中肌。部分患者主诉疼痛向同侧的髋部和大腿放射, 但通常不会超过膝盖[26]。中医根据其临床表现, 将其归于“腰痛”, 跌扑外伤、风寒湿邪和肝肾亏虚为其主要病因, 其本在肾。治病务必求本, 温针灸取阿是穴、肾俞、大肠俞等穴, 配合艾叶入肾经, 充分发挥理气血, 逐寒湿之功, 标本兼治。温针灸作为一种简便验廉的治疗方式, 在治疗第三腰椎横突综合征方面具有安全性较高, 不良反应少, 适于长期治疗的优势。

#### 参考文献

- [1] 中华中医药学会. ZYYXH/T372~415-2012 第三腰椎横突综合征[S]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.
- [2] 李振, 张喜林. 腰三横突综合征发病机制分析[J]. 按摩与康复医学, 2019, 10(5): 62-64.
- [3] 段木生, 周庞虎, 曾凡军. 第三腰椎横突综合征 15 例手术治疗体会[J]. 临床外科杂志, 2005, 13(10): 671.
- [4] 郑寒丹, 赵继梦, 吴璐一, 等. 温针灸镇痛的临床应用与进展[J]. 中国组织工程研究, 2015(42): 6855-6860.
- [5] 王金伟, 廖军. 第三腰椎横突综合征简易针刺疗法[J]. 山西中医, 2019, 35(4): 49-51.
- [6] 黄实. 体外冲击波配合中药熏蒸治疗第三腰椎横突综合征的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2017.
- [7] 麦超常. 电针治疗第三腰椎横突综合征的临床研究[D]: [博士学位论文]. 广州: 南方医科大学, 2013.
- [8] 赵清燕. 温针灸治疗腰三横突综合征[J]. 甘肃中医学院学报, 1999(1): 40-41.
- [9] 王药雨. 实用中药学[M]. 青海: 青海人民出版社, 1962.
- [10] 贵树华, 钟昌树. 温针灸为主治疗神经根型颈椎病 62 例[J]. 针灸临床杂志, 2001, 17(3): 35-36.
- [11] 柯娟, 王俊华. 温针灸治疗第三腰椎横突综合征 48 例疗效观察[J]. 中医药导报, 2015, 21(14): 88-90.

- 
- [12] 朱毅, 黄任佳, 王硕硕, 等. 从单一到多元: 温针灸的临床应用进展[J]. 世界中西医结合杂志, 2016, 11(3): 440-444.
- [13] 刘建成, 董宝强, 林星星. 温针灸结合辨证分型治疗第三腰椎横突综合征临床观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2017, 19(3): 143-146.
- [14] 公晋. 传统艾灸作用机理初探[C]//中国民族医药学会艾灸分会成立大会暨 2015 艾灸学术交流会论文集. 2015: 54-56.
- [15] 徐继信, 王坚. 温针齐刺法治疗腰三横突综合征[J]. 针灸临床杂志, 2010, 26(11): 44-45.
- [16] 张亚男, 马桂琴. 温针输刺法治疗第三腰椎横突综合征 30 例临床观察[J]. 中国民族民间医药, 2023, 32(5): 115-118.
- [17] 王晟灏. 温针灸联合传统火罐治疗第三腰椎横突综合征的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 湖北中医药大学, 2023.
- [18] 傅航, 高干, 蓝旭. 温针傍刺法结合功能训练治疗气滞血瘀型第三腰椎横突综合征的临床观察[J]. 广州中医药大学学报, 2021, 38(10): 2168-2173.
- [19] 汪锋, 张世宏, 李明刚, 等. 温针灸联合新癍片外敷治疗第三腰椎横突综合征[J]. 中医药临床杂志, 2020, 32(5): 967-970.
- [20] 骆建宇. 毫火针与温针灸治疗腰三横突综合征的疗效比较[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2019.
- [21] 陈奕雄, 陈为坚. 阴络放血联合温针灸治疗第 3 腰椎横突综合征的疗效观察[J]. 中医临床研究, 2019, 11(12): 116-117.
- [22] 占超, 丁一, 方晓明, 等. 扬刺温针灸治疗第三腰椎横突综合征疗效观察[J]. 时珍国医国药, 2018, 29(8): 1935-1936.
- [23] 靳新悦, 高峻, 王茜娜, 等. 浅论温针灸技术的演变历程[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(11): 6651-6653.
- [24] 倪朝民, 何娟娟, 赵翱. 第三腰椎横突综合征的基础与临床研究[J]. 中国骨伤, 1998(2): 23-24.
- [25] 鲁世荣, 赵健, 秦晓霖, 等. 腰椎横突与第三腰椎横突综合征的相关性研究[J]. 航空航天医学杂志, 2011, 22(6): 644-645.
- [26] 郭玉娜. 第三腰椎横突综合征[J]. 中国全科医学, 2006(12): 967-968.