

# 中医药治疗非特异性腰痛的研究进展

王 鸿<sup>1</sup>, 潘军英<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>黑龙江中医药大学研究院, 黑龙江 哈尔滨

<sup>2</sup>黑龙江中医药大学第一附属医院推拿科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年5月9日; 录用日期: 2025年6月2日; 发布日期: 2025年6月9日

## 摘 要

非特异性腰痛是临床常见的腰痛类型, 其病因复杂且难以明确归因于特定的结构损伤。本文综述了非特异性腰痛的中医治疗, 旨在为临床医生提供全面的参考, 以便更好地管理和治疗非特异性腰痛患者, 为了更好地探索中医药治疗非特异性腰痛的临床疗效, 笔者查阅相关的文献现综述如下。

## 关键词

非特异性腰痛, 中医治疗, 研究进展

# Research Progress of Traditional Chinese Medicine Treatment for Non-Specific Low Back Pain

Hong Wang<sup>1</sup>, Junying Pan<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Research Institute, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

<sup>2</sup>Department of Massage, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: May 9<sup>th</sup>, 2025; accepted: Jun. 2<sup>nd</sup>, 2025; published: Jun. 9<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

Non-specific low back pain is a common clinical type of low back pain, characterized by complex etiology and difficulty in attributing it to specific structural damage. This article reviews the traditional Chinese medicine (TCM) treatment for non-specific low back pain, aiming to provide clinicians with comprehensive references for better management and treatment of patients with this

\*通讯作者。

文章引用: 王鸿, 潘军英. 中医药治疗非特异性腰痛的研究进展[J]. 临床医学进展, 2025, 15(6): 498-502.  
DOI: 10.12677/acm.2025.1561752

condition. To further explore the clinical efficacy of TCM in treating non-specific low back pain, the authors reviewed relevant literature, and the findings are summarized as follows.

## Keywords

Non-Specific Low Back Pain, Traditional Chinese Medicine Treatment, Research Progress

Copyright © 2025 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

非特异性腰痛(Non-specific low back pain, NSLBP)是指无明确病理学改变的一类腰痛, 临床主要表现为腰骶疼痛不适, 疼痛可放射至下肢。目前发病机制尚不明确, 腰痛严重危害人类社会生产活动, 其尚无明确的病因, 七情六淫、日常活动锻炼操作不当等均会导致该病的发生。近些年来经济和科技的高速发展, 电子游戏大肆盛行人们不良的生活、工作习惯都极大地影响着腰痛的发病率。在我国腰痛疾患的患病率介于 6.11%至 28.5%之间[1], 腰痛的反复发作对人们的日常生活和心理健康造成了极大的影响, 无形中增加了人们的经济负担。西医对于非特异性腰痛(NSLBP)并无良好的针对性治疗, 而中医的推拿、汤药、针灸等方法呈现“简”“验”“效”“廉”的突出优势, 在缓解疼痛、减少复发等方面取得了一定疗效。

## 2. 非特异性腰痛的病因及机制

### 2.1. 中医对于非特异性腰痛的认识

中医并无 NSLBP 这一病名根据其临床表现归属于中医痹症的范畴, 《备急千金药方》认为腰痛是由于筋脉气血瘀滞, 气血运行不相顺承所导致, 将跌扑伤筋归结为腰痛的主要原因。《黄帝内经》指出, 寒湿、瘀血以及肝肾功能不足是导致腰痛的主要病因。朱丹溪在《丹溪心法》里补充湿热邪气亦是导致腰痛的病因, 《素问》曰“腰者肾之府, 转摇不能, 肾将惫矣”指出腰痛的病因来源之一肾虚。综上所述, 本病初期可由外感风、寒、湿等邪气或跌扑伤筋引发腰痛, 若经久不愈则可能导致经筋挛缩气血不相顺调, 进而形成虚实夹杂正邪相争的局面最终表现为本虚标实之症。

### 2.2. 西医对于非特异性腰痛的认识

现代医学认为 NSLBP 是腰骶部、臀部及下肢有疼痛症状, 但不能通过现代的科技手段诊查出有组织结构的变化, 其主要的临床表现为明显的腰部疼痛伴活动受限严重者可伴有失眠。现代医学对于 NSLBP 的治疗仅局限于保守的治疗, 鲜有手术治疗且手术治疗效果不显著, 保守治疗包括西药口服、物理因子治疗、运动疗法等疗法, 这些疗法对于患者都有一定的损害且口服药物有一定的成瘾性临床效果不太令人满意, 中医的推拿、汤药、针灸等方法呈现“简”“验”“效”“廉”的突出优势, 在缓解疼痛, 减少复发等方面取得了一定疗效。

## 3. 中医治疗

### 3.1. 针刺治疗

#### 3.1.1. 单一针刺

针刺疗法是用毫针刺入人体的经络腧穴, 使得人体的气血畅达阴阳平衡以达到疏通经络行气止痛的

目的, 针刺对于疼痛类疾病有着得天独厚的优势, 相对于药物而言既没有毒副作用安全性又可以得到保障, 是治疗 NSLBP 的一种重要疗法。沙书娅等[2]基于《难经·六十七难》“五脏募皆在阴, 而俞皆在阳, 阴病行阳, 阳病行阴”的理论, 采用俞募配穴法, 腹部选用气海穴、关元穴、中极穴, 背部选用肾俞穴、脾俞穴、膀胱俞穴、大肠俞穴, 研究证实了俞募配穴法可明显下调 NSLBP 患者体内  $\beta$ -EP 水平, 修复了机体激素水平动态平衡链, 减少继发性损害。李瑞杰等[3]认为治疗 NSLBP 需遵循“治以经筋刺法, 调以核心训练”的治疗原则采用触诊的诊察手段探寻疾病的结筋病灶点, 以针刺的方式解除卡压解结筋松经筋, 通过核心肌群的训练给予腰部各个水平方向上的压力以达到稳定腰部核心力量改善腰部的力线, 以此来改善非特异性腰痛的临床症状。

### 3.1.2. 联合针刺

陈振华等[4]通过温针灸联合三步七法推拿对 NSLBP 患者进行治疗, 观察了治疗前后患者的视觉模拟评分法(VAS)评分、Oswestry 功能障碍指数(ODI)评分、恐惧回避信念问卷(FABQ)评分、阳虚寒湿痹阻积分以及 Schober 试验距离等指标。研究结果显示温针灸与三步七法推拿的联合应用能够显著减轻 NSLBP 患者的疼痛及相关症状。尹翎等[5]采用葛氏腰痛方内服外用配合温针灸治疗 NSLBP 寒湿瘀阻证, 在疼痛以及腰椎活动度两个方面两组对比与治疗前均有统计学意义( $P < 0.05$ )因此葛氏腰痛方配合温针灸治疗 NSLBP 寒湿瘀阻证疗效可观。苏彬等[6]通过肌内效贴对疼痛类疾病有着短期的消炎祛痛的作用结合针灸治疗, 结果显示肌内效胶布贴扎技术联合针灸治疗在治疗早期可以有效地缓解临床症状。阮燕利等[7]基于独通痹止痛汤有着舒筋通脉、通痹止痛的功效结合揸针具有耗时短、操作简便、刺激量小、痛苦微弱的优势特点在治疗上运用桂独通痹止痛汤联合揸针治疗 NSLBP 有着缓解腰部冷痛、肢体发凉等症状, 增强腰腹肌力量改善腰部功能障碍提升自主活动能力的作用。薛东华等[8]认为治疗 NSLBP 是以疏解筋骨为基础, 顾护于脾肾为关键将针膏结合贯穿于其中双管齐下标本兼治极大缓解 NSLBP 临床症状。

## 3.2. 艾灸疗法

中医学认为 NSLBP 大多是因过劳而导致肾气亏损正气不足由此易受寒湿等邪气的侵袭, 邪气阻滞导致经脉不通, 不通则痛, 此为本病的发病机制, 应予祛风散寒、活血化瘀为其治疗原则。艾灸疗法作为中医外治法一个重要的组成部分, 其通过热力效应刺激背部的穴位, 已达到温经散寒、疏通经络、活血化瘀的作用。杜莹等[9]基于艾灸的优势结合腰部核心肌群的训练, 使用长蛇灸联合核心稳定运动训练训练的方法治疗 NSLBP, 研究结果显示研究组治疗总有效率为 96.55%高于对照组表明艾灸结合核心肌群治疗 NSLBP 有着显著的优势。尹小花等[10]研究表明使用竹圈姜灸并结合中药热熨活血散瘀、祛风散寒的功能能够极大地改善腰部的血液循环、肌肉的痉挛, 减轻疼痛以达到治疗 NSLBP 的目的。王洋等[11]将百笑灸置于主穴(腰阳关、肾俞、命门、大肠俞)辅助穴位(阿是穴)上, 结果显示治疗的总有效率高达 93.33%。张平等[12]运用督灸仪进行治疗 NSLBP 结果显示石墨烯督灸仪治疗寒湿型 NLBP 具有不错的疗效。

## 3.3. 导引疗法

导引是祖国医学中一门古老的养生术, 它将呼吸运动和肢体运动结合起来, 具体来说“导”通过特定的呼吸方法来调理气息, “引”通过屈伸弯腰等肢体动作来活动筋骨, 以此来达到气血畅通, 阴平阳秘。张硕等[13]予代温灸膏外敷配合健康宣教研究结果显示观察组在治疗 4 周后, VAS、ODI 评分均较治疗前降低, 优于对照组, 腰椎屈伸及侧屈总 AROM 较治疗前明显改善, 且优于对照组, 可见长期练习腰椎导引操, 一定程度上可减轻 NSLBP 患者症状, 恢复腰椎正常功能。

### 3.4. 电针

电针是将传统的针刺方法结合现代电刺激进行治疗的一种方法,它是将针刺人体穴位得气后在针具上接入人体生物电低频脉冲电流,通过电流的刺激增强针感延长针刺作用时间以此来达到更好的治疗效果。龙迪等[14]在对照组上给予常规针刺治疗,肾俞、大肠俞、腰阳关、委中、阿是穴为主穴,配合辨证取穴,试验组给予电针深刺“腰椎五穴”配合“臀三针”治疗选取“腰椎五穴”(双侧 L4、L5、S1 的华佗夹脊穴、腰阳关穴、腰俞穴)及患侧“臀三针”(秩边穴、环跳穴、居髂穴),结果显示电针深刺“腰椎五穴”及“臀三针”在缓解腰部疼痛方面具有更大优势,其优势主要是通过微电流带动针灸持续刺激穴位增强针感,从而促进人体内源性内啡肽和脑啡肽等镇痛物质的分泌来达到良好的镇痛效果,以此来改善 NSLBP 的症状。

### 3.5. 推拿疗法

推拿又称按摩,按跷属于非药物治疗方法,它是医生运用自己的双手作用于患者的体表,通过推、拿、按、揉等手法和力道以期达到通经络、行气血、平阴阳的作用。孙岩等[15]认为清宫正骨疗法治疗 NSLBP 的临床效果显著,治疗组采用清宫正骨手法治疗对照 1 组采用针灸治疗,对照 2 组采用中医定向透药治疗,研究结果显示治疗组治疗 2 周后 ODI 评分、肌肉僵硬程度均低于同期对照 1 组、对照 2 组,且治疗组治疗总有效率高于对照 1 组、对照 2 组表明了推拿治疗 NSLBP 有着显著的优势。

### 3.6. 中药治疗

汤药治疗是一种蕴含深厚历史底蕴且具备独特优势的治疗方法,在中医理论的指导下通过辨证论治,综合分析患者的症状、体征及病史等因素,强调整体观念与个体化治疗,以调整脏腑平衡促进气血运行,从而达到治疗疾病的目的。汤药治疗作为治疗 NSLBP 的重要手段,在临床实践中已展现出显著的疗效。陈紫轩等[16]运用龚正峰教授根据葛云彬老先生的临床经验不断总结而来经验药方枳壳甘草汤并结合腰椎斜扳法内外结合治疗 NSLBP,研究表明与单纯使用非甾体抗炎药相比较服用枳壳甘草汤的患者治疗的效果更佳,其观察组的 VAS 评分、Dol 指数均低于对照组。蔡霞英等[17]运用独活寄生汤联合隔姜灸治疗 NSLBP 患者治疗后,观察组患者满意度为 91.67% 高于对照组的 75.00%,表明患者的腰部疼痛得到的明显的缓解,说明独活寄生汤联合隔姜灸治疗 NSLBP 可以有效地驱邪外出、缓解痹痛。

## 4. 讨论

NSLBP 属于临床常见病种,致病因素复杂多样,已经严重影响患者的生活质量,中医将 NSLBP 归属于“痹证”范畴,治疗法旨在疏通经络,补气活血,在治疗方式上多种多样且安全性好依从性高并且具有显著的临床效果。现代医学依据现代技术明确不了病因只能笼统对症治疗,方法单一费用昂贵治疗效果不佳。此外,研究的样本量较小这本身就削弱了其结论的可信度,研究设计的不够严谨进一步加剧了这一问题。未来,我们应当增加样本量以提升研究的可信性并更好地服务于临床,预防和早期干预是减轻疾病负担的关键,中医对于早期干预有着丰富的手段对于治疗该疾病有着独特的优势值得我们推广运用以及探索更加行之有效的治疗思路。

## 参考文献

- [1] 陈栋, 陈春慧, 胡志超, 等. 中国成人腰痛流行病学的系统评价[J]. 中国循证医学杂志, 2019, 19(6): 651-655.
- [2] 沙书娅, 张铭, 孟庆良. 基于俞募配穴法针灸结合康复治疗非特异性腰痛的临床疗效[J]. 世界中医药, 2018, 13(11): 2847-2850.
- [3] 李瑞杰, 董宝强, 林星星, 等. 经筋刺法结合核心稳定训练治疗慢性非特异性腰痛临床观察[J]. 辽宁中医药大学

- 学报, 2018, 20(6): 60-63.
- [4] 陈振华, 郑其开, 陈水金, 等. 温针灸联合三步七法推拿治疗阳虚寒湿痹阻型慢性非特异性腰痛: 随机对照试验[J]. 中国针灸, 2022, 42(5): 505-510.
- [5] 尹翎, 马良飞, 严小勤, 等. 葛氏腰痛方配合温针灸治疗慢性非特异性腰痛寒湿瘀阻证的临床研究[J]. 中医药学报, 2019, 47(5): 89-92.
- [6] 苏彬, 贾澄杰, 尹传瑞, 等. 肌内效胶布贴扎技术联合针灸应用于慢性非特异性腰痛的临床研究[J]. 中国运动医学杂志, 2015, 34(6): 540-543.
- [7] 阮燕利. 桂独通痹止痛汤联合揆针治疗寒湿型慢性非特异性下腰痛 52 例[J]. 中国中医药科技, 2023, 30(4): 816-818.
- [8] 薛东华, 胡宇晴, 徐宁阳, 等. 基于“经筋-脾肾”理论多维探讨针膏结合治疗非特异性腰痛[J]. 辽宁中医杂志, 2025, 52(3): 31-35.
- [9] 杜莹, 母晓华, 郭耀光. 长蛇灸联合核心稳定运动训练在慢性非特异性腰痛患者中的应用效果[J]. 中国民康医学, 2024, 36(11): 81-84.
- [10] 尹小花, 汤霞, 赵丹. 竹圈姜灸联合中药热熨在慢性非特异性腰痛病人中的应用[J]. 护理研究, 2024, 38(7): 1308-1310.
- [11] 王洋, 周秀玲. 百笑灸调治对社区老年慢性非特异性下腰痛患者及其生命质量的影响[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(17): 4397-4399.
- [12] 张平, 李本源, 张鑫如, 等. 石墨烯督灸仪治疗寒湿型非特异性腰痛疗效观察[J]. 现代中西医结合杂志, 2023, 32(14): 1990-1993.
- [13] 张硕, 李春根, 祝永刚, 等. 腰椎导引操联合代温灸膏治疗中青年慢性非特异性腰痛疗效观察[J]. 北京中医药, 2023, 42(4): 398-402.
- [14] 龙迪和, 时宗庭, 刚丽丽, 等. 电针深刺“腰椎五穴”配合“臀三针”治疗中青年非特异性腰痛的效果分析[J]. 中国社区医师, 2023, 39(11): 80-82.
- [15] 孙岩, 范佳驹, 唐帅. 清宫正骨疗法治疗非特异性腰痛的临床效果分析[J]. 中国社区医师, 2024, 40(7): 71-73.
- [16] 陈紫轩, 沈晓峰, 徐波, 等. 枳壳甘草汤结合腰椎斜扳手法治疗慢性非特异性腰痛的临床观察[J]. 中医药临床杂志, 2024, 36(2): 329-333.
- [17] 蔡霞英, 林敏, 叶羽翀. 独活寄生汤联合隔姜灸治疗慢性非特异性腰痛临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(16): 72-75.