Journal of Clinical Personalized Medicine 临床个性化医学, 2025, 4(1), 443-448
Published Online February 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/jcpm
https://doi.org/10.12677/jcpm.2025.41066

Hans汉斯

中医导引功法治疗慢性腰肌劳损临床研究现状

白赵环[1]，朱　杰[1]，张叶青[1]，公维志[2*]

[1]黑龙江中医药大学第二临床医学院，黑龙江　哈尔滨
[2]黑龙江中医药大学附属第二医院推拿三科，黑龙江　哈尔滨

收稿日期：2025年1月18日；录用日期：2025年2月11日；发布日期：2025年2月21日

摘　要

慢性腰肌劳损作为一种常见的骨伤科疾病，临床发病率较高，呈现年轻化趋势。目前针对慢性腰肌劳损的治疗方法包括药物疗法，针灸、针刀疗法，物理疗法、运动疗法等。本文对近20年来中医导引功法治疗慢性腰肌劳损的研究文献进行分析，结果表明，导引功法可调养机体阴阳，内调五脏六腑，外强筋骨，对慢性腰肌劳损的防治有极大的作用。但目前相关文献数量较少，文献研究质量一般，未来仍需在研究过程中增加样本量，优化设计方案以提高试验质量，为中医导引功法防治慢性腰肌劳损等疾病提供可靠的临床依据。

关键词

慢性腰肌劳损，导引功法，现状分析

Clinical Research Status of Traditional Chinese Medical Guiding Exercises in the Treatment of Chronic Lumbar Muscle Strain

Zhaohuan Bai[1], Jie Zhu[1], Yeqing Zhang[1], Weizhi Gong[2*]

[1]Second Clinical Medical College, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang
[2]Department of Massage (III), The Second Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jan. 18th, 2025; accepted: Feb. 11th, 2025; published: Feb. 21st, 2025

Abstract

Chronic lumbar muscle strain, as a common orthopedic disease, has a high incidence rate in clinical

*通讯作者。

文章引用: 白赵环, 朱杰, 张叶青, 公维志. 中医导引功法治疗慢性腰肌劳损临床研究现状[J]. 临床个性化医学, 2025, 4(1): 443-448. DOI: 10.12677/jcpm.2025.41066

practice and shows a trend of young age. Currently, the treatments for chronic lumbar muscle strain include pharmaceutical therapy, acupuncture, acupuncture-surgery therapy, physical therapy, and exercise therapy, among others. This paper analyzes the research literature on the treatment of chronic lumbar muscle strain by guiding exercises of traditional Chinese medicine in the past 20 years. The results show that guiding exercises can regulate Yin and Yang of the body, regulate the viscera of the five organs and strengthen the muscles and bones outside, and have a great effect on the prevention and treatment of chronic lumbar muscle strain. However, there are currently fewer relevant literature studies, and the quality of the literature studies is generally poor. In the future, more efforts need to be made to increase the sample size and optimize the design of the study to improve the quality of the experiment, in order to provide reliable clinical evidence for the prevention and treatment of chronic lumbar muscle strain and other diseases using traditional Chinese exercise methods.

Keywords

Chronic Lumbar Muscle Strain, Guiding Exercises, Analysis of the Current Situation

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. 概述

腰肌劳损是由于长期的重复性体力劳动、静力性劳动及急性腰部创伤失治后引起的不同人群中的多发病，是推拿科，针灸科、骨科、康复科等临床科室的常见病[1]。在中医范畴中，腰肌劳损又被称为“腰尻痛”、“腰痛”、“腰脊痛”、“腰背痛”等[2]，并且《诸病源候论》在病因学上，充实了腰痛的类别，其中有卒腰痛与久腰痛之分，与现代医学将其分为急性腰扭伤与慢性腰肌劳损相一致。本文以慢性腰肌劳损为研究对象，其治疗目前以推拿手法配合药物、针灸、针刀、物理疗法等形式为主，虽效果确切但容易复发，究其根本是腰背肌功能不够，积极进行腰部练功活动是治疗慢性腰肌劳损行之有效的方法，其既可增强腰背肌的肌力，又可调节脊柱的内外平衡[3]。因此中医导引功法以其简便易行、成本低廉、疗效确切的特点可以成为防治慢性腰肌劳损方法的最优选[4]。本文通过荟萃分析以近 20 年来易筋经、八段锦、太极拳、五禽戏等传统导引功法防治慢性腰肌劳损的康复研究文献，将中国知网、万方期刊数据库、维普资讯中文期刊等多个独立的临床研究结果综合起来，进行质量分析，将符合“导引功法对慢性腰肌劳损有积极防治作用”意义的文献筛选纳入，其余排除，旨在为中医导引功法治疗慢性腰肌劳损进行总结与推广应用。

2. 传统导引功法研究

2.1. 易筋经

在明清时期，易筋经就已在我国社会广为流传，随着新中国成立，在党和国家领导人的关怀下，易筋经得到了优良的继承和发扬，2014 年，我国将“古本易筋经十二势导引法”列入传统医药中医诊疗法。“古本易筋经十二势导引法”精粹之处在于“一势一经”，即每一势都是在针对性地调和人体一条经络，舒展筋骨，活血脉，濡养相应脏腑，同时易筋经可以调和机体阴阳，预防疾病发生，防止慢性疲劳综合征的产生。姜秀莲等利用针灸配合体育易筋经治疗腰肌劳损，发现其能够通畅气血，充盈血脉，消除风、寒、湿等邪气对肌肉筋骨的损伤，增加腰背部及周围肌肉筋骨的营养，从而调节机体代谢，达到“通则

不痛”的状态[5]。赵立军等证明了患者经习练易筋经后临床症状较治疗前有明显改善，同时发现随着随访时间的延长，患者的症状改善也越明显[6]。蔡祥碧等研究发现易筋经锻炼对下腰痛有很好的镇痛和提高脊柱稳定性的效果，不仅能够缓解躯体症状，还能调畅情志，缓解压力，起到一个“治未病”的作用[7]。林军等研究发现易筋经可以调和阴阳，疏通经络，从而有效预防和治疗腰肌劳损[8]。李垂坤等发现经常进行易筋经锻炼内可收心调息，外可强筋壮骨，对腰痛有极好的治疗效果[9]。

易筋经的动作由预备势、韦驮献杵第一势、韦驮献杵第二势、摘星换斗势、出爪亮翅势、倒拽九牛尾势、九鬼拔马刀势、三盘落地势、青龙探爪势、卧虎扑食势、打躬势、工尾势、收势组成。具体动作参考《古本易筋经十二势导引法》。在古本易筋经十二势导引法中，摘星换斗势可疏导手少阴经筋，以腰带肩肩带臂，对于长期伏案的工作者而言，导引此势可舒展筋骨，使局部气血通畅，缓解颈椎、腰椎的疲劳，远离慢性疲劳综合征。九鬼拔马刀势可疏导足少阳经筋，通过脊柱左右旋转屈伸动作导引此势，对下肢关节不灵活，腰部关节不灵活，胸胁部疼痛，颈椎痛等有明显的缓解功效。三盘落地势可疏导手厥阴经筋，是练习上中下盘三盘的技法，其主要作用是锻炼经筋、提高免疫力，达到周身气血运行通畅，阴阳相合，内调脏腑，外壮筋骨，“通则不痛”的效果。卧虎扑食势可疏导足厥阴经筋，其导引法是模仿老虎的仿生导引法，与之相近的是东汉末年华佗所创五禽戏中的“虎戏”。通过虎扑食之势，身体的前扑配合胸腹的伸展，可使督脉得以调养，并起到松紧腰背肌的作用[10]。

2.2. 八段锦

起源于北宋的导引功法八段锦，距今已有八百多年的历史。现在的健身气功•八段锦是在传统导引八段锦的基础上改编而成的，它传承了传统八段锦的精华，动作精简又势势相接，主要特点有二：一是每一式功法名称为 7 个汉字，里面包括了动作要领与主要作用；二是每一式动作都聚焦于一个中医理论，通过对脏腑及筋脉的“调”与“和”，提高身体机能[11]。八段锦的完整口诀为：两手拖天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七损往后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力、背后七颠百病消。陈和明等发现八段锦功法的锻炼可以提高腰椎的活动度，降低腰背肌肌张力，缓解腰背肌肌紧张，也可以提高患者肢体肌力和功能，从而提高腰肌劳损患者的腰椎功能[12]。张秀华等发现八段锦有助于活血化瘀，舒筋活络，行气止痛等，可改善腰背部肌肉状况，提高腰背部血液循环，在“防”与“治”腰肌劳损上有一定功效[13]。高峰等研究发现八段锦能从身体、呼吸、心理 3 个层面改善慢性非特异性腰痛患者的身心状态，提高临床疗效[14]。李希颖等在对八段锦的理论解析中提出八段锦可形神兼养，疏经通络，调理脏腑[15]。Xin 等人通过研究表明练习八段锦可以预防和减缓骨质疏松症的发展过程[16]。

八段锦是一种综合性的，全身性的功法锻炼，不是单靠某一势来强筋骨，除痹痛，将各节动作综合起来才能够达到理三焦、固腰肾、“抻筋拔骨”的效果，才能够起到全面健身的作用[17]，习练八段锦呼吸在先，动作在后，动作是在呼吸的带领下开始的，其次是动静结合，“动”是在呼吸的引领下，动作舒展自然，“静”是指在习练过程中虽有动作的停顿，但内劲不停，肌肉持续用力，使相应的部位得到充分的牵引伸拉。八段锦由准备式“双手托天理三焦”开始，舒展全身筋骨，调畅全身气机，经扩展上焦，牵引腹部器官及肌肉，运动头颈部，到“攒拳怒目增气力”，“两手攀足固肾腰”，“摇头摆尾去心火”，以放松式“背后七颠诸病消”为结束式，调节全身气血，调畅全身气机，各式综合起来达到强身健体的目的。如今，由国家体育总局出品的健身气功•八段锦以其官方性、权威性、老少皆宜、动作舒展简便等已经成为广受欢迎的八段锦锻炼方法。

2.3. 太极拳

“太极”一词源自《易经 • 系辞》：“易有太极，是生两仪。”太极中蕴含着阴阳、开合、虚实等理

论[18]。太极拳从诞生到如今吸收并转化了祖国医学的导引、经络、俞穴、气血、藏象、阴阳等理论，是以在锻炼过程中注重疏导人体的经络，调节气血的运行。在太极拳锻炼过程中，以腰为轴带动上下肢运动，在合理的姿势下，使腰椎关节协调而达到脊柱自我向上延伸，有利于腰部肌力的锻炼，从而达到促进肌肉血液循环、缓解肌肉疲劳的效应。这便是太极拳身法之首要“虚领顶劲”与“气沉丹田”的通俗解释[19]。卢美丽等验证了太极拳锻炼可缓解腰肌劳损患者疼痛症状，改善日常生活质量[20]。何云峰等发现太极拳可温经通络，调畅气血，增加腰部周围血管的营养，调节带脉，从而缓解腰肌劳损症状[21]。肖兰等对太极拳锻炼对腰肌劳损患者康复的机理探讨的实验，发现太极拳锻炼可以疏导肌肉及筋络、缓解腰部疼痛、促进病患处气血循环、解除肌肉筋膜粘连，从而缓解腰肌劳损症状[22]。庞丹丹等研究发现长期太极拳锻炼可以提高腰部肌肉柔韧性，提高腰骶椎稳定性，缓解肌肉张力，从而治疗腰部劳损[23]。

太极拳一招一式都是在疏通全身经络基础上进行动作的，由其“独立守神，肌肉若一”，动静结合而致形神合一，达到身心与自然的协调统一[24]。现民众锻炼所用太极拳可参考国家体育局 1956 年编串而成的 24 式简化太极拳，具体步骤如下：起势、野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步、手挥琵琶、倒卷肱、左揽雀尾、右揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立、右下势独立、左右穿梭、海底针、闪通臂、转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势。相比传统太极拳，简化太极拳动作更加精炼，内容更加丰富，以“心静体松”为基础，在锻炼过程中势势相连，肢体虚实配合，呼吸与动作相协调，达到形神合一的目的。通过长期的太极拳练习，可以增强人体的免疫力、增强活力、提高耐力，从而达到强身健体、防病治病的效果。

2.4. 五禽戏

五禽戏源自华佗：“吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。”2003 年由人民体育出版社出版发行的《健身气功 • 五禽戏》蕴涵“五禽”的神韵，共五戏，一戏两动，共十式，经预备式起式调息后，第一戏虎戏：虎举、虎扑；第二戏鹿戏：鹿抵、鹿奔；第三戏熊戏：熊运、熊晃；第四戏猿戏：猿提、猿摘；第五戏鸟戏：鸟伸、鸟飞；最后心势引气归元。此导引功法将中医理论与运动医学有机的结合，调节人体五脏六腑的气血运行，以达到有病即治，无病养生的作用[25]。彭建威等对 40 例腰肌劳损患者进行分组治疗，结果表明，五禽戏能够明显地缓解腰部疼痛，改善患者功能障碍情况[26]。李东威等肯定了在慢性腰肌劳损治疗过程中，五禽戏锻炼的作用[27]。宁兴明等研究发现五禽戏通过脊柱带动腰部肌肉在不同方向的牵拉放松，来增强腰骶椎的活动度，恢复腰肌功能，通过全身的锻炼来提高身体机能[28]。吕强等实验发现五禽戏锻炼可以改善脊柱受力，促进血液循环和气机运行，改善竖脊肌张力，从而防治腰肌劳损[29]。于香兰等研究发现长期进行五禽戏锻炼能够提高身体以脊柱为轴心的稳定性，锻炼多裂肌，强化其功能，缓解腰部疼痛，提高腰部活动度[30]。

五禽戏中虎戏重在“虎爪”，两手上举下落，通三焦气机，调三焦功能，精在“引腰”，引腰前伸，牵拉脊椎，提高脊柱的柔韧性和伸展度，增强腰部力量，预防腰肌劳损。鹿戏前弓后撑，腰屈背拱，可以使整个脊椎得到充分的锻炼，锻炼了筋膜延展性，同时也减少腰部脂肪囤积。熊戏转腰舒体，提髋迈步，晃动两臂，牵动两胁，内引外导，挤压中脘，运化脾胃，助于腹部两侧脂肪运化，放松腰部肌群。猿戏意在“猿钩”，两掌上提，提踵直立，眼随手动，可增强呼吸，牵引身体向上，稳定重心。鸟戏，提肩缩项，挺胸塌腰，两掌后摆，身体反弓，可疏通任督二脉，增强脊柱柔韧性[31]。

2.5. 存在的问题

通过本次文献整理研究，本文发现了其中存在的一些问题：1. 在导引功法临床对照研究中，观察样本量较少，缺乏对大样本及长期随访治疗数据的研究。2. 在治疗腰肌劳损方面，常用的导引功法主要包

括四种：易筋经、八段锦、太极拳、五禽戏。易筋经的某些招式较复杂，某些动作幅度较大，导致学与练的难度较大，不适合身体较差及年龄较大者练习。五禽戏不强调呼吸与动作协调，重在对动物神态的模仿，难以普及大众。因此，类似腿脚不灵活及体虚、中重度腰肌劳损患者，应选择太极拳与八段锦进行练习，在练习时，要注意循序渐进的原则，注重呼吸与动作的配合，选择小步幅、高姿势的动作，保持肌肉平稳，注重肌肉牵拉感，不要求动作完全符合规范标准，在练习结束后，以微微汗出，精神旺盛，不感疲劳为宜；练有余力者及轻度腰肌劳损者，可据自身情况学练易筋经与五禽戏，习练时长以一周五次，每次半小时左右为宜。3. 现有的临床研究多为导引功法与其他疗法相结合的治疗性试验，单独导引功法的治疗性试验研究较为少见，同时现有的临床研究也未能体现出中医导引功法锻炼在预防腰肌劳损等疾病方面的作用。

3. 结语

本次文献整理研究表明：易筋经、八段锦、太极拳、五禽戏等中医导引功法能够通过全身的锻炼来提高身体机能，疏通全身经络，放松腰部肌群，缓解腰部疼痛，恢复腰肌功能，对治疗慢性腰肌劳损疾病有极大的作用。同时，也存在观察样本量少、学与练难度大，以及缺乏单独导引功法治疗等问题。因此，本文认为未来应需在研究过程中增加样本量，坚持长期随访，优化设计方案以提高试验质量，为中医导引功法防治慢性腰肌劳损等疾病提供可靠的临床依据。今后在临床治疗中，也应加大对中医导引功法的宣传，提高导引功法的应用度，提高大众对导引功法的认可度，使“防”与“治”结合起来，真正做到“未病先防”，将中医“治未病”思想发扬光大，为健康中国的建设添砖加瓦。

参考文献

[1] 王锴. 慢性腰肌劳损的病因刍议[J]. 世界最新医学信息文摘, 2016, 16(57): 43.

[2] 梅伟. 中医治疗腰肌劳损概况[J]. 亚太传统医药, 2008(11): 139-141.

[3] 刘昊. 慢性腰肌劳损防治的研究[J]. 荆门职业技术学院学报, 2006(3): 50-53.

[4] 赵有强, 刘楠, 王立能, 等. 导引功法防治腰椎间盘突出症的临床研究进展[J]. 云南中医中药杂志, 2017, 38(1): 89-91.

[5] 姜秀莲, 王奎生. 针灸配合传统体育易筋经治疗劳损型腰痛的疗效观察[J]. 中外医疗, 2010, 29(7): 128.

[6] 赵立军. 习练易筋经治疗腰肌劳损临床观察[J]. 北京中医, 2007(10): 669-670.

[7] 蔡祥碧. 健身气功·新编易筋经治疗腰椎间盘突出症下腰痛的研究[D]: [博士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2010.

[8] 林军, 王奎生. 习练传统体育易筋经治疗慢性腰肌劳损型腰痛 18 例[J]. 中国民间疗法, 2009, 17(10): 13-14.

[9] 李垂坤. 健身气功·易筋经健身功效研究进展[J]. 当代体育科技, 2013, 3(28): 163+165.

[10] 魏静媛, 肖龙, 王志荣, 等. 基于“肌筋膜经线”视角探析《易筋经》十二式动作内涵[J]. 实用临床医药杂志, 2023, 27(21): 7-12.

[11] 陈国明, 王丽, 毕鸿雁. 中国传统功法八段锦的临床康复研究进展[J]. 按摩与康复医学, 2022, 13(10): 57-60.

[12] 陈和明, 兰雨燕, 陈乐春等. 八段锦改善腰肌劳损患者腰椎功能的疗效探讨[J]. 中外医疗, 2023, 42(21): 187-190.

[13] 张秀华, 任树军. 谈“八段锦”对腰肌劳损的影响[J]. 中国中医药现代远程教育, 2011, 9(14): 105.

[14] 高峰, 袁松, 刘娜等. 八段锦对慢性非特异性腰痛的疗效观察[J]. 康复学报, 2018, 28(4): 13-17.

[15] 李希颖, 杨加仙. “健身气功·八段锦”的中医理论解析[J]. 武术研究, 2019, 4(4): 105-107.

[16] Liu, B., Chen, S., Li, Y., Wang, J., Zhang, B., Lin, Y., *et al*. (2015) The Effect of the Modified Eighth Section of Eight-Section Brocade on Osteoporosis in Postmenopausal Women: A Prospective Randomized Trial. *Medicine*, **94**, e991. https://doi.org/10.1097/md.0000000000000991

[17] 林松. “抻筋拔骨”小招式大智慧[J]. 中医健康养生, 2018, 4(4): 36-37.

[18] 李科毅, 张雅婷. 论太极拳中“太极”理念的形成[J]. 武术研究, 2024, 9(2): 23-25.

[19] 周国庆, 李华. 太极拳“虚领顶劲” “气沉丹田”与脊柱核心稳定性训练的内在联系[J]. 中华养生保健, 2024, 42(5): 74-76+80.

[20] 卢美丽, 柯炬峰, 曾涛, 等. 太极拳锻炼对腰肌劳损患者的康复疗效观察[J]. 中国民族民间医药, 2017, 26(17): 110-112.

[21] 何云峰, 姜益常, 李芳. 48 例腰肌劳损患者习练太极拳运动的临床观察[J]. 光明中医, 2009, 24(3): 454.

[22] 肖兰, 周勇. 太极拳锻炼对腰肌劳损患者康复的影响和机理探讨[J]. 陕西师范大学学报(自然科学版), 2008(5): 101-103.

[23] 庞丹丹, 王雪强, 刘静. 腰椎间盘突出症太极拳运动治疗研究进展[J]. 中国康复理论与实践, 2010, 16(11): 1021-1023.

[24] 苏清君, 胡海平. 关于太极拳运动对慢性腰痛防治机理的中医学探讨[J]. 黑龙江医药, 2009, 22(1): 48-49.

[25] 周琦. 五禽戏联合悬吊运动应用于腰腿痛患者的效果分析[J]. 颈腰痛杂志, 2023, 44(6): 1092-1094.

[26] 彭建威, 郭文煌, 黄俊豪. 五禽戏对腰肌劳损的临床疗效观察[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——书面交流(运动医学分会). 2023: 2.

[27] 李东威. 五禽戏结合中药熏蒸治疗慢性腰肌劳损(寒湿型)的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2021.

[28] 宁兴明, 伍亮, 王廷, 等. 五禽戏配合核心肌力训练治疗非特异性腰痛的临床研究[J]. 中医正骨, 2015, 27(11): 25-28.

[29] 吕强, 王淼, 张超, 等. 五禽戏对脊柱退行性变代偿稳定期人群腰腹部肌张力的影响[J]. 上海中医药杂志, 2017, 51(5): 61-64.

[30] 于香兰, 孙献武, 于金秀, 等. 五禽戏配合控力抗阻康复运动治疗慢性下腰痛的临床研究[J]. 护理与康复, 2018, 17(10): 57-59.

[31] 王敬浩, 虞定海. 华佗五禽戏创编的文化机理及其现代健身意义[J]. 体育文化导刊, 2006(2): 87-89.