

基于“骨错缝，筋出槽”理论探讨独活寄生汤对慢性非特异性腰痛的影响

哈斯特尔·加尔肯¹，马 勇^{1,2}

¹南京中医药大学第一临床医学院，江苏 南京

²南京中医药大学中西医结合学院，江苏 南京

收稿日期：2025年1月24日；录用日期：2025年2月17日；发布日期：2025年2月26日

摘 要

慢性非特异性腰痛(chronic non-specific low back pain, CNSLBP)是一种在临床上较为棘手的疾病，它极大地影响了患者的日常生活质量。中医理论中的“骨错缝，筋出槽”概念为CNLBP的治疗提供了独特的视角。独活寄生汤作为中医经典方剂，在治疗CNLBP方面显示出潜在的疗效。本文综述了“骨错缝，筋出槽”理论的现代理解，独活寄生汤的药理作用，以及其在CNLBP治疗中的应用和效果。

关键词

慢性非特异性腰痛，独活寄生汤，骨错缝，筋出槽

Effect of Duhuo Jisheng Decoction on Chronic Nonspecific Low Back Pain Based on the Theory of “Bone Misalignment and Sinew Displacement”

Hasiteer·Jiaerken¹, Yong Ma^{1,2}

¹The First College of Clinical Medical, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing Jiangsu

²School of Integrated Chinese and Western Medicine, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing Jiangsu

Received: Jan. 24th, 2025; accepted: Feb. 17th, 2025; published: Feb. 26th, 2025

Abstract

Chronic non-specific low back pain (CNSLBP) is a challenging clinical condition that significantly

文章引用：哈斯特尔·加尔肯，马勇. 基于“骨错缝，筋出槽”理论探讨独活寄生汤对慢性非特异性腰痛的影响[J]. 临床个性化医学, 2025, 4(1): 620-623. DOI: 10.12677/jcpm.2025.41090

affects the daily quality of life of patients. The concept of “bone misalignment and sinew displacement” in Traditional Chinese Medicine (TCM) provides a unique perspective for the treatment of CNSLBP. Duhuo Jisheng Decoction, as a classic TCM formula, has shown potential efficacy in treating CNSLBP. This article reviews the modern interpretation of the “bone misalignment and sinew displacement” theory, the pharmacological effects of Duhuo Jisheng Decoction, and its application and efficacy in the treatment of CNSLBP.

Keywords

Chronic Nonspecific Low Back Pain, Duhuo Jisheng Decoction, Bone Misalignment, Sinew Displacement

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

慢性非特异性腰痛(chronic nonspecific low back pain, CNLBP)是一种在没有明显病因的情况下, 发生在第 12 肋骨至臀部褶皱区域的肌肉骨骼疼痛[1]。这种疼痛通常持续超过 12 周, 且不伴随神经根病、特定的脊柱疾病或神经根疼痛。患者所经历的疼痛、僵硬和活动受限, 很大程度上与腰背部肌肉群的功能减退、弹性降低以及张力和僵硬增加有关[2]。慢性特异性腰痛在中医中归于“痹症”等范畴, 其主要累及腰部经筋, 涉及经筋系统的肌筋病变。与肝肾功能失调、气血运行不畅有关, 而“骨错缝, 筋出槽”则是这些内在失调的外在表现。骨提供支撑和结构, 而软组织包括肌肉、肌腱、韧带等提供动力和稳定性。“骨错缝”指的是骨骼结构的微小错位, 而“筋出槽”则是指软组织的功能障碍或损伤。这两种情况都可能导致力学平衡的破坏, 引起疼痛和功能障碍。独活寄生汤作为中医经典方剂, 其在治疗 CNLBP 中的作用机制和临床效果值得深入探讨。

2. 从“骨错缝, 筋出槽”理论认识腰肌劳损

从生物力学的角度来看, 骨错缝实际上指的是骨骼微小的错位或关节的不正常对接, 这种错位不仅改变了骨骼的力学特性, 还可能影响到肌肉和韧带等软组织的受力状态, 从而引发肌肉紧张、痛感和功能受限。此外, 现代神经生理学的研究表明, 软组织的功能障碍会对神经系统产生影响, 改变疼痛信号的传导, 进而导致慢性疼痛的持续存在。这一点与传统中医的解释相符, 但在具体机制上需要更多的神经生理学研究来支持。

2.1. 腰部的“筋”和“筋槽”

“筋”, 涵盖了人体众多软组织结构, 包括皮肤、皮下浅深筋膜、肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、筋膜、关节囊、滑膜囊、椎间盘、周围神经和血管等。如《杂病源流犀烛·筋骨皮肉毛发病源流》所述, 筋的功能在于“束节络骨”, 作为身体的“关纽”, 它促进全身的运动。筋的作用是连接和约束骨骼与关节, 保持骨骼和关节之间的动态和静态平衡。根据以上对筋的属性和功能的论述, 我们认为腰部的“筋”包含局部稳定肌和整体原动肌。局部肌肉包括腹横肌、多裂肌、内斜肌、外斜肌的中部纤维、腰方肌、横膈膜和盆底肌肉。整体原动肌包括腹直肌、腹内外斜肌、腰方肌、竖脊肌等[3]。人体的运动平衡依赖于一个精细的系统, 该系统由肌肉、肌腱、韧带等动力元素与骨骼的静态结构相互作用。这些元素共同构成了人体的动静力平衡机制, 其中筋和骨是维持这种平衡的关键。当筋膜发生“筋出槽”现象时, 其生物力

学特性会发生变化, 这会破坏肌筋膜网络的整体张力平衡, 进而对骨骼和肌肉等组织的应力功能产生不利影响[4] [5]。

2.2. 腰部的“骨”和“骨缝”

《灵枢·经脉》提到“骨为干”, 意味着骨骼是身体结构的支柱和重量的承载者, 也是筋膜连接和功能发挥的依托。包含局部结构腰椎、腰椎间盘突出、椎间小关节、韧带, 整体结构骨盆, 骶髂关节, 腰骶关节, L5~S1。骨骼是人体生物力学传递的关键物质基础, 具有方向性的应力强度和各向异性的特点。所谓的“骨错缝”现象, 即骨微关节错位, 不仅改变了筋在骨骼上的附着点位置, 导致筋络移位, 还可能改变应力传导的方向, 损害骨骼的支撑性能和力学传递效率, 使得力学平衡向失代偿方向发展。这种变化导致患处筋骨系统的软组织受力发生改变, 引起内外源性稳定系统的失衡, 包括局部病变关节内机械应力的变化、局部区域负荷的增加以及力线的病理性偏移[6]。

3. 独活寄生汤的来源及应用

《备急千金要方》曰: “夫腰背痛者, 皆由肾气虚弱, 卧冷湿地当风所得也。不时速治, 喜流入脚膝, 为偏枯冷痹缓弱疼重, 或腰痛挛脚重痹, 宜急服此方” 腰背痛多因肾气不足, 加之久卧于冷湿之地或直面风邪所致。若不及时医治, 病症可能下延至脚膝, 引发偏枯、冷痹、缓弱、疼痛等症状, 或表现为腰痛伴随脚重痹。因此, 宜迅速采用适当方剂治疗。NLBP 可视为外邪侵袭, 导致经筋功能异常, 气血运行受阻, 腰部失养, 从而引发疾病。《扁鹊心书》强调治疗痹症需以温补为主。方中独活、桑寄生能补益肝肾、祛风除湿、疏通经络、缓解痹痛; 防风、秦艽、细辛、肉桂可通络止痛、祛风胜湿; 当归、川芎、白芍、地黄能活血养血; 人参、茯苓、甘草健脾益气; 牛膝、杜仲补肝肾、强筋骨。这些药物协同作用, 旨在补脾益肾、强筋壮骨、祛湿除风、舒筋活络、补气血、止痹痛, 有效缓解腰部疼痛等症状, 体现了中医“祛邪不伤正, 扶正不留邪”的治疗原则[7] [8]。

3.1. 从“骨”论治慢性非特异性腰痛

在“骨错缝”的理论下, 骨骼的微小错位或关节不稳定是导致慢性腰痛的原因之一。独活寄生汤中的杜仲和牛膝等药物具有补肝肾、强筋骨的作用。杜仲有助于增强骨骼的稳定性, 改善腰椎及关节的结构和功能, 从而修复因骨错缝导致的力学不平衡。牛膝不仅能补肝肾, 还能增强骨骼对抗外部压力的能力, 帮助恢复腰部的支撑功能, 减少骨骼错位带来的疼痛[9]。

3.2. 从“筋”论治慢性非特异性腰痛

作用于“筋”: “筋出槽”则指软组织(如肌肉、筋膜)的功能障碍, 导致了肌肉的紧张、僵硬和活动受限。独活寄生汤中的独活、桑寄生等药材具有祛风除湿、舒筋通络的作用。独活能有效祛风湿, 缓解因湿气和风邪导致的筋膜粘连和僵硬, 改善肌肉和筋膜的弹性。桑寄生具有疏筋通络的功能, 可以放松腰部的紧张肌肉, 恢复筋膜的正常功能, 改善血液和气血的循环, 从而缓解因“筋出槽”引起的疼痛和僵硬[10]。

4. 总结

综上所述, 独活寄生汤结合中医的“骨错缝, 筋出槽”理论, 通过补益肝肾、强筋骨、祛风除湿、疏通经络等作用, 能够有效改善慢性非特异性腰痛患者的临床症状。同时, 辅以适当的手法治疗和物理疗法, 可以进一步提高治疗效果。未来的研究可以进一步探讨独活寄生汤对 CNLBP 患者腰背肌力学特性改变的影响, 以及如何通过调整方剂组成来提高疗效。

参考文献

- [1] Itz, C.J., Geurts, J.W., van Kleef, M. and Nelemans, P. (2012) Clinical Course of Non-Specific Low Back Pain: A Systematic Review of Prospective Cohort Studies Set in Primary Care. *European Journal of Pain*, **17**, 5-15. <https://doi.org/10.1002/j.1532-2149.2012.00170.x>
- [2] Masaki, M., Aoyama, T., Murakami, T., Yanase, K., Ji, X., Tateuchi, H., *et al.* (2017) Association of Low Back Pain with Muscle Stiffness and Muscle Mass of the Lumbar Back Muscles, and Sagittal Spinal Alignment in Young and Middle-Aged Medical Workers. *Clinical Biomechanics*, **49**, 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2017.09.008>
- [3] Bergmark, A. (1989) Stability of the Lumbar Spine. *Acta Orthopaedica Scandinavica*, **60**, 1-54. <https://doi.org/10.3109/17453678909154177>
- [4] Schleip, R., Gabbiani, G., Wilke, J., Naylor, I., Hinz, B., Zorn, A., *et al.* (2019) Fascia Is Able to Actively Contract and May Thereby Influence Musculoskeletal Dynamics: A Histochemical and Mechanographic Investigation. *Frontiers in Physiology*, **10**, Article 336. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00336>
- [5] Alahmari, K.A., Rengaramanujam, K., Reddy, R.S., Samuel, P.S., Tedla, J.S., Kakaraparthi, V.N., *et al.* (2020) The Immediate and Short-Term Effects of Dynamic Taping on Pain, Endurance, Disability, Mobility and Kinesiophobia in Individuals with Chronic Non-Specific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *PLOS ONE*, **15**, e0239505. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239505>
- [6] 莫灼锚, 张人文, 唐树杰. 脊柱“骨错缝, 筋出槽”理论的研究进展[J]. 中医正骨, 2017, 29(5): 16-19.
- [7] 殷杰, 何晨, 艾田梅, 等. 独活寄生汤结合按摩治疗非特异性下腰痛临床观察[J]. 光明中医, 2022, 37(6): 1022-1024
- [8] 聂颖, 卢敏, 杨雷, 等. 卢敏基于“虚、瘀”和筋骨失衡理论论治腰椎间盘突出症的经验[J]. 湖南中医药大学学报, 2021, 41(6): 907-910.
- [9] 刘强, 李君, 张军. “筋出槽、骨错缝”理论在脊柱源性疾病中的认识[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2012, 20(10): 72-73.
- [10] 范志勇, 郭汝松, 李振宝, 等. 基于“骨错缝、筋出槽”理论探讨林氏正骨推拿治疗腰椎间盘突出症的核心技术规范[J]. 上海中医药杂志, 2016, 50(9): 11-14.