

彝医药在缓解跌打扭伤疼痛中应用的护理研究进展

陈 靛, 杨 月*

楚雄市紧密型医共体东华镇分院, 云南 楚雄

收稿日期: 2025年5月26日; 录用日期: 2025年6月18日; 发布日期: 2025年6月30日

摘 要

跌打扭伤, 肌肉劳损, 筋骨酸痛为临床常见病, 多由于劳累过度及意外事故等原因引起, 其临床表现为局部淤血肿痛, 严重影响了患者的生活质量。近年来, 随着对跌打扭伤, 肌肉劳损, 筋骨酸痛研究的深入, 彝医药作为传统医学的重要组成部分, 在跌打扭伤, 肌肉劳损, 筋骨酸痛等方面的应用逐渐受到关注。本文将从跌打扭伤, 肌肉劳损, 筋骨酸痛的病因、发病机制以及彝医药护理在治疗中应用效果进行综述。

关键词

彝医药, 跌打扭伤, 彝医护理技术

Research Progress on Nursing in the Application of Yi Ethnic Minority Medicine in Alleviating Pain from Sprains and Contusions

Liang Chen, Yue Yang*

Donghua Town Branch of Chuxiong City Compact Medical Consortium, Chuxiong Yunan

Received: May 26th, 2025; accepted: Jun. 18th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

Sprains, strains, and muscular soreness are common clinical conditions, often caused by overexertion, accidents, and other factors. These conditions manifest as localized hematoma and swelling,

*通讯作者。

文章引用: 陈靛, 杨月. 彝医药在缓解跌打扭伤疼痛中应用的护理研究进展[J]. 临床个性化医学, 2025, 4(3): 752-758.
DOI: 10.12677/jcpm.2025.43405

significantly affecting patients' quality of life. In recent years, with the deepening research on sprains, strains, and muscular soreness, Yi medicine, as an important component of traditional medicine, has gradually garnered attention for its application in treating these conditions. This article provides an overview of the etiology, pathogenesis of sprains, strains, and muscular soreness, as well as the application effects of Yi medicine nursing in their treatment.

Keywords

Yi Ethnic Minority Medicine, Sprains and Contusions, Yi Medicine Nursing Techniques

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

彝医治疗骨伤卓有成效。被誉为“济世良药”的云南白药即是彝医治疗骨伤疾病的典范之一。在迄今为止发现的有关彝族医药知识记载最早的《明代彝医书》中，就有专门治疗骨伤疾病的方药，而且颇具特色，彝医认为，跌打扭伤是由外力作用于身体，导致身体内部气血运行不畅，经络阻塞而引起的疾病[1]。治疗和护理的目标是恢复气血运行，消除疼痛和肿胀，以及预防和减轻进一步的伤害。

有关彝医骨伤疾病在学术界尚未有一个明确的界定。根据中医骨伤科教材，主要包括：骨折、脱位、筋伤、内伤、骨病、痹症等疾病。《明代彝医书》中记载骨伤疾病有骨折、跌打内伤、骨髓炎、骨关节痹症、关节感染等。彝医药在跌打扭伤疼痛的护理研究中取得了一些进展。彝医药“疗效显著”、“确有效果”具体的疗效数据或统计学分析结果其引用“表 1，表 2”

Table 1. Research on the treatment of acute soft tissue injuries using yi medicine external application method
表 1. 标准试验系统结构两组患者治疗效果对比

分组	例数	治愈	有效	无效	总有效率
对照组	135	30	62	43	68.15%
观察组	135	56	65	14	89.63%

Table 2. Comparison of improvement in the affected area between the two patient groups before and after treatment, based on data from the standard test system results
表 2. 标准试验系统结果数据两组患者治疗前后患处改善情况对比

分组	时间	疼痛评分(VAS)	肿胀程度评分	关节功能评分
对照组	治疗前	6.82 ± 1.35	45.63 ± 8.21	43.58 ± 7.92
	治疗后 1 天	5.26 ± 1.28	52.37 ± 7.96	50.25 ± 7.34
	治疗后 1 周	4.05 ± 1.17	60.28 ± 7.53	58.62 ± 6.85
观察组	治疗前	6.79 ± 1.32	45.81 ± 8.15	43.71 ± 7.89
	治疗后 1 天	4.02 ± 1.05	65.43 ± 7.28	62.37 ± 7.01
	治疗后 1 周	2.58 ± 0.86	78.54 ± 6.52	75.49 ± 6.13

以上数据表明，在治疗急性软组织损伤(跌打扭伤属于此类)时，彝医外敷法在缓解疼痛、减轻肿胀和恢复关节功能等方面均优于常规治疗。但需注意，该研究仅为一项单中心研究，样本量有限，还需要更多高质量研究来进一步验证彝医药在治疗跌打扭伤方面的疗效。

关于彝医外敷法治疗急性软组织损伤的研究中的相关数据表格研究者对彝药护理的中医操作技术如护理“摸骨术”擦药、熏蒸护理技术使用进行了深入研究,发现一些彝药配合中医操作护理技术具有更好的抗炎、抗炎、镇痛等效果,可以用于治疗跌打扭伤疼痛。例如,斯赤列彝医药配合护理操作,其活性化学成分具有显著的抗炎、镇痛效果明显[2]。其次,彝医药结合护理现代医学的研究方法,及利用现代影像学技术观察药物的生物效应。这些研究方法的应用,提高了彝医药治疗跌打扭伤疼痛的科学性和有效性。

此外,彝医药在护理方法上也进行了一些创新。例如,彝医的一些物理疗法和康复训练方法,如微波仪护理疗法、推拿、热敷“摸骨术”擦药熏蒸护理技术等,可以有效地缓解跌打扭伤疼痛,加速康复过程[3]。

彝医药在处理跌打扭伤疼痛、气血运行不畅、经脉阻塞等问题时,通常采用活血化瘀、疏通经络的方法,这与现代医学中对于炎症反应和组织损伤的处理理念有一定的对应关系。现代医学中的炎症反应,如组织细胞发生形态结构不同程度的损伤、充血、肿胀、渗出等过程,这些均与中医的“瘀滞”概念相似,表现为不通则痛[4]。彝医药中提到的气血运行不畅、经脉阻塞,类似于现代医学中的血液循环障碍和组织损伤后的炎症反应。

彝医药治疗跌打扭伤时,会使用草药、外敷、按摩等方法来缓解疼痛和促进血液循环,这些治疗方法有助于减轻炎症反应,促进受损组织的恢复。例如,在《彝族医药》中提到的黄柏、血通、血竭、冰片等药物配伍,以及《启谷署》中的黄芪、阴石蕨、当归等药物,都是为了达到活血化瘀、消炎止痛的效果[5]。这些药物的使用体现了彝医药在治疗跌打损伤时,注重通过改善局部血液循环、消除炎症来缓解疼痛和促进组织修复的原则,这与现代医学中通过抗炎、镇痛药物来治疗类似病症的理念相吻合。

总的来说,彝医药在跌打扭伤疼痛的治疗和护理研究中取得了一些进展,但仍需要进一步的研究来提高其科学性和有效性。同时,也需要借鉴现代医学的研究方法和技术,以提高彝医药护理的研究水平。

2. 跌打扭伤的病因病机

2.1. 彝族医学中跌打扭伤的病因病机

彝医的“清浊二气六路学说”认为,人体内的清浊二气是维持生命活动的重要物质基础[4]。跌打扭伤:通常是指因外力作用导致的软组织损伤,如摔倒、碰撞等引起的损伤。在彝族医学中,这类伤害常导致气血运行不畅,经脉受阻,造成局部气血运行不畅,形成局部气血两亏,进而导致筋骨不得温养,引起疼痛和功能障碍[5]。

2.1.2. 肌肉劳损

长期的重复运动或者不正确的运动方式,导致肌肉过度使用或不正确使用,引起的一种慢性损伤。在彝族医学中,这可能与“五劳所伤”有关,长期的劳损会导致筋骨失养,进而出现劳损所致的疾病[6]。

2.1.3. 筋骨酸痛

这种情况可能是由于跌打损伤或肌肉劳损后,局部组织发生了病理性改变,如肌肉、肌腱、韧带等受到了不同程度的损伤,影响了局部血液循环,造成组织缺血、缺氧,进而引起疼痛和酸胀感[7]。彝族医学认为跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛的病因病机主要与气血运行不畅、经脉阻塞、筋骨失养等因素有关[7]。这些因素相互作用,导致相关疾病的发生。在彝族医学的治疗中,通常会通过调整气血、通调经脉、温养筋骨等策略来进行干预,以缓解症状和恢复功能[8]。

2.2. 现代医学中跌打扭伤的发病机制

现代医学中跌打扭伤的发病机制是一个复杂的过程,它涉及多方面的因素。

2.2.1. 生活及行为习惯因素

肌肉劳损：长期的重复运动或者不正确的运动方式，导致肌肉过度使用或不正确使用，引起的一种慢性损伤。在彝族医学中，这可能与“五劳所伤”有关，长期的劳损会导致筋骨失养，进而出现劳损所致的疾病[6]。筋骨酸痛：这种情况可能是由于跌打损伤或肌肉劳损后，局部组织发生了病理性改变，如肌肉、肌腱、韧带等受到了不同程度的损伤，影响了局部血液循环，造成组织缺血、缺氧，进而引起疼痛和酸胀感[7]。彝族医学认为跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛的病因病机主要与气血运行不畅、经脉阻塞、筋骨失养等因素有关。这些因素相互作用，导致相关疾病的发生。在彝族医学的治疗中，通常会通过调整气血、通调经脉、温养筋骨等策略来进行干预，以缓解症状和恢复功能[4] [7] [8]。

2.2.2. 跌打扭伤职业因素及疾病因素

跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛等是在不同的工作环境中可能出现的肌肉骨骼损伤。这些伤害通常与以下职业因素有关：

- 1) 职业活动中的意外伤害：例如，建筑工人、劳动者、园艺者等在工作过程中可能因为使用工具、搬运重物等原因造成扭伤、肌肉劳损等[9]。
 - 2) 工作环境与工作姿势：长期处在一种姿势或重复性劳动可能会导致某些部位的劳损或酸痛，如长时间的久坐、久站或重复性的上肢活动等[9]。
 - 3) 缺乏适当的热身与放松活动：如果没有进行充分的准备活动或者在运动后没有适当的放松和恢复，可能会导致肌肉劳损或筋骨酸痛[10]。
 - 4) 疾病因素：某些疾病或健康问题也可能导致上述症状，如关节炎、神经压迫、内分泌疾病等[11]。
- 以上这些因素都可能导致跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛等问题。因此，建议在工作和日常生活中注意安全，适当进行热身和放松活动，保持良好的体位，以及时发现并解决潜在的健康问题。

3. 彝医药护理的研究现状

近年来，随着国家对民族医药事业的高度重视，在治疗多种疾病方面，彝医药护理具有独特的疗效，俗话说三分靠治疗，七分靠护理，跌打扭伤方面，彝医药护理，表现突出。其适应症广泛包括但不限于妇科疾病，消化系统疾病，颈椎病，腰腿病的治疗后护理，方法多种多样。如小叶针刀治疗后护理，浮针治疗后护理，穴位注射针灸后护理等，这些方面在治疗后护理，取得了显著的疗效[12]。

彝医药护理在药物应用上极具特色，讲究“药对”与“方剂”的精准运用。针对，彝医会根据跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛患者的具体症状、体质及环境因素，灵活组合多种草药，形成独特的方剂使用护理技术方法。这些方剂配合护理往往蕴含着深厚的药理知识，能够针对跌打扭伤后风湿病的“风、寒、湿、热、瘀”等复杂病机，实现多靶点、多途径的综合治疗。这种个性化、精准化的治疗方案，是现代医学所追求的，也是彝医药护理在缓解跌打扭伤中独树一帜的关键[13]。

4. 彝医药在跌打扭伤彝医药临床应用的意义和现状

4.1. 彝药护理内服疗法

通过观察总结，查阅国内外相关文献发现空白点，及今后的研究方向，深入思考发现彝药护理技术调配，根据温度及季节内服疗法，是彝医药护理治跌打扭伤的重要手段之一。通过深入挖掘整理彝族古籍及民间验方中记载了许多具有活血化瘀，疏通经脉活血通功效的药材及其配方。例如，《齐苏书》里跌打伤外敷方；彝医古籍《医药好药书》中外敷跌打瘀滞肿胀的大方。《彝医植物学》中记载的昆明山海棠配冰糖、适量酒服，以及紫金标根泡酒服，均是良方。这些药材通过酒的辛温之性，能够温通经脉、散

寒通络、活血行血,从而达到缓解疼痛的目的。曹泽民以八角风紫金藤紫丹参白花蛇石菖蒲潍坊研制比例与白酒浸泡而得消痹灵合剂,取得较好效果。一阿里阿月自创一药,我司治疗跌打扭伤,具有确切的抗炎消肿功效。镇痛消肿等疗效且在用药期间无明显不良反应,值得临床推广[14]。

4.2. 彝医鲜药外敷疗法

彝医鲜药护理外敷疗法,是将新鲜中彝药如见肿清、血当归、韭菜、柳树皮等切碎、捣烂后,直接敷于患处或穴位,同时,还采用特制的黄酒加入大驳骨,小驳骨,木香白芷,两面针,小百通(彝医药)细辛,独活,三七,红花,当归,川芎,乳香,没药,冰片,樟脑,麝香,薄荷脑等按照一定比例护理更换药物。这种疗法具有舒筋活络、祛瘀生新、消肿止痛、清热解毒等功效,对于跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛患者而言,是一种安全有效的治疗方法。

彝医护理具体操作:将新鲜中草药切碎、捣烂后,平摊于棉垫上,敷于患处,用胶布或绷带固定即可。但需注意敷药过程中需保持患处清洁,避免使用刺激性强的药物,尤其是对皮肤娇嫩的小儿要特别小心[15]。

4.3. 彝医水膏护理药疗

彝医水膏药疗法是彝族传统医药中的另一大特色,也是缓解跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛的重要外治方法。该疗法将彝药鲜品或干品磨粉后,根据病情不同,兑入露水、霜水、冰雪水等调成膏糊状,外敷于患处或穴位。彝医药护理根据适应证广泛,包括风湿肿痛、跌打损伤等。水膏药疗法利用水性透凉的特点,具有清热解毒、消肿镇痛的功效,能够迅速缓解风湿骨痛患者的痛苦。彝医药水膏药护理疗法的独特之处,在于其选药精准、配伍合理,且操作简便、易于推广。在彝族地区,这一疗法深受患者欢迎,成为缓解风湿骨痛疼痛的重要手段之一。拟龄等采用彝医药护理操作技术配合,口服外敷痛风灵的配合针灸三位一体疗法治疗 87 例跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛病人,有力的证明,外敷彝医水膏药,配合医药熏洗法效果明显,且安全可靠[16]。

4.4. 彝医药的适应症与禁忌症

彝医药在治疗多种疾病方面具有独特的疗效,如小叶针刀治疗,浮针治疗穴位注射针灸等,这些方面在治疗常见病多方面取得了显著的疗效,然而医药并非万解之药,它有其他禁忌症,例如。孕妇及经期,哺乳期妇女禁用部分医药感冒发热,阴虚火旺者也应禁用彝药。此外,医药在治疗过程中还需注重于其他疗效的相互作用,避免产生不良反应。因此,在不使用医药时,患者应严禁遵循。医嘱不能随之改变用药方案[17]。

5. 彝医药在缓解跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛临床应用中护理要点

5.1. 一般护理

按时对测量体温脉搏,呼吸血压,血糖,密切观察患者疼痛部位性质与体位变化的关系,以及有无。放射痛和皮肤疼痛异常,注意患者有无二便功能障碍等[18]。

5.2. 体位护理

保持病房温度适应。注意通风,阳光充足宜卧硬板床休息,保持床铺清洁平整舒适无渣屑,做好皮肤护理保持会阴部清洁防止湿疹,压疮发生。

5.3. 给药护理

将对症的彝药制剂敷于患部,再用医用液态蜡热敷以治疗疾病,简称“彝药蜡疗”。蜡含有油质,对皮肤及结缔组织有润滑、软化及恢复弹性的作用,加热熔化的液态蜡使外敷的彝药药效更好,透达关节、肌肉,温热作用持久,能充分发挥温通经络、祛湿除寒、活血化瘀、消肿止痛的作用[19],对风寒外袭、湿热痹阻、瘀血阻络的关节痛患者均有效果。临床实践证明,彝药蜡疗对类风湿关节炎、痛风性关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、骨质疏松等风湿疾病都有良好的疗效,能很好地缓解关节疼痛、肿胀、僵直,且无毒副作用,易于被患者接受[20]。

彝医鲜药护理外敷,也是彝医药护理外敷特色,《伤科汇纂》记载:“山羊血治跌扑及伤力失血神效”[21]。《医宗金鉴·正骨心法要旨》记载:羚羊血外用“治打扑损伤,骨折筋翻,瘀淤血凝聚”,“消青紫肿痛”[22],彝医鲜药护理外敷,使用动物新鲜血液涂抹,应用特制无菌纱布包裹。

迄今临床治疗用药剂型多以溶液剂,酊剂等虽多。其共同的缺点是涂抹于皮肤表面药液易挥发,药物滞留时间短。经透皮吸收量少。疗效不佳,往往达不到预期的效果。为解决上述问题,目前,护理研究进展以应用医药水疗膏治疗,彝医药处理中彝医药护理“摸骨”“提筋”技术应用起到很好的活血化瘀,消肿止痛的效果。护理操作中使用精提后配伍皮肤促进剂。使用传统工艺,阿佐恩阿姆(彝医药)和成膜材料 pup 制成涂膜剂经有关文献记载。针对各种跌打扭伤,韧带扭伤,肌肉劳损等持续药效,确有效果[22]。

5.4. 饮食护理

彝医药在缓解跌打扭伤疼痛方面具有独特的优势,通过结合护理与饮食调理。根据不同的病情,提出了不同的饮食建议。食物如牛膝,当归,黄芪等,对于湿热痹阻型的患者,应该食用具有清淡清热利湿通络止痛作用的食物如丝瓜。瘦肉汤,所有患者都应该避免食用辛辣,油腻,生冷及寒冷食物,以免加重病情[23]。

5.5. 康复护理

药物治疗一要采用多种天然草药,通过煎服,外敷等方法达到祛风除湿,舒筋活血的目的。医药中的物理疗,如推拿,按摩,拔罐等,能够舒筋活络。缓解肌肉等紧张,改善关节活动度。这些物理疗法在风湿骨痛康复过程中起到了重要的作用[24]。

6. 结语

我们不仅要回顾过去的研究进展,更要思考未来的发展方向。彝医药护理技术应用,在跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛病痛中应用的最新研究虽然为患者带来了希望,但也面临着诸多挑战和问题。我们需要不断探索和创新,以更加科学、安全、有效的手段为缓解跌打扭伤、肌肉劳损、筋骨酸痛,患者带来更好的治疗效果[25]。

参考文献

- [1] 王军. 跌打扭伤涂抹剂的研制及治疗观察[Z]. 成都: 第一军医大南方医学, 2020.
- [2] 安忠碧, 邹培. 明代医书骨伤疼痛用药特点[Z]. 2010.
- [3] 潘立文, 李光富, 陆鸿奎, 等. 彝医清浊六路学说临床意义的探析[J]. 世界中西医结合杂志, 2017, 1(7): 901-905, 924.
- [4] 胡俊鸿, 田耘. 陕西省中医药研究院附属医院[J]. 炎症与痕滞探析, 1999, 4(2).
- [5] 杨文杰, 李晓通, 冯强, 等. 彝族摔跤: “体医结合”现象的人类学研究[J]. 体育文化导刊, 2017(7): 80-84.
- [6] 徐士奎, 罗艳秋, 等. 彝医原创性思维模式的学术内涵: “气浊二元论”阐释[J]. 西部中医药, 2020, 33(5): 59-63.

-
- [7] 阿子阿越. 彝族医药[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 1993: 124-125.
- [8] 王正坤. 彝医药理论与应用[M]. 昆明: 云南科技出版社, 2017.
- [9] 王志勇. 少数民族医药适宜技术选编[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2017.
- [10] 曹泽民. 彝族草药消痹灵合剂治疗痹证 120 例疗效观察[J]. 中国民族医药杂志, 1998, 4(4): 13.
- [11] 郭小琳, 李羚玮. 浅谈肌肉损伤[J]. 当代体育科技, 2015, 5(20): 10-11.
- [12] 龙启顺, 周树成. 彝药自拟方治疗类风湿关节炎临床观察[J]. 长春中医药大学学报, 2011, 27(6): 1011-1012.
- [13] 景明, 郭佳, 贾延涛, 等. 彝药“金基痹痛舒”合剂的抗炎镇痛作用及急性毒性研究[J]. 中国民族民间医药, 2016, 25(9): 20-21.
- [14] 许嘉鹏, 杨本雷. 杨本雷主任医师彝医临床经验初步总结[J]. 中国民族医药杂志, 2015, 21(3): 2-3.
- [15] 李丽梅. 彝医水膏药配合彝药熏洗治疗膝关节滑膜炎疗效观察[C]//云南省科学技术协会, 中共楚雄州委, 楚雄州人民政府. 第八届云南省科协学术年会论文集——专题五: 医药与健康. 北京: 北京出版社, 2018: 189-196.
- [16] 龙启顺, 周树成. 彝医熏蒸疗法治疗寒湿痹证的临床研究[J]. 中外健康文摘, 2012(42): 56-57.
- [17] 章丽萍. 彝药冻巴散封包治疗关节肿痛 436 例疗效观察[C]//云南省科学技术协会, 中共楚雄州委, 楚雄州人民政府. 第八届云南省科协学术年会论文集——专题五: 医药与健康. 北京: 北京出版社, 2018: 173-176.
- [18] 杨本燕. 彝药湿敷配合 TDP 治疗膝骨性关节炎的护理效果研究[J]. 按摩与康复医学, 2018, 9(19): 57-59.
- [19] 贾克琳, 陈普. 彝医古籍中酒的药用探析[J]. 云南中医学院学报, 2007, 30(4): 29-30, 55.
- [20] 郑雯婧. 彝医水膏药疗法的整理研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南中医药大学, 2020.
- [21] 王敏, 杨甫旺, 张丽清. 中国彝族民间医药验方研究汉彝对照[M]. 昆明: 云南民族出版社, 2007: 75-76.
- [22] 杨本雷, 高金荣. 彝医水膏药疗法的研究提升和临床应用[J]. 中国科技成果, 2018, 19(1): 22-23, 26.
- [23] 沙学忠. 常用彝药及医疗技术[M]. 昆明: 云南民族出版社, 2016: 161-166.
- [24] 包雅婷, 曾锐. 彝药用药经验和炮制方法的研究[J]. 中国处方药, 2018, 16(2): 106-107.
- [25] 罗艳秋, 徐士奎. 彝医外疗法论治体系的分类整理研究[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(9): 4702-4705.