

中药热奄包联合针刺治疗颈型颈椎病的研究进展

孙瑞泽¹, 董建萍^{2*}, 李金刚², 尤 磊²

¹黑龙江省中医药科学院研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江省中医医院针灸八科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2026年2月18日; 录用日期: 2026年3月11日; 发布日期: 2026年3月20日

摘 要

颈型颈椎病作为颈椎病中最为常见的类型之一, 主要是指颈椎退行性改变引发颈部肌肉、筋膜、韧带等软组织无菌性炎症。其典型症状包括颈部疼痛、僵硬, 活动明显受限。患者常常感觉颈部肌肉紧绷, 有刺痛、酸痛或隐痛感, 疼痛可能放射至肩部或背部, 在长时间保持同一姿势, 如久坐、晨起或受寒后, 症状会显著加重。本文系统阐述了中药热奄包、针灸以及中药热奄包结合针灸治疗颈椎骨软骨病的最新临床研究进展, 旨在探讨中药热奄包结合针灸在治疗颈椎骨软骨病中的新应用方向, 并为该疗法的临床应用规范化、科学化发展提供理论依据。

关键词

中药热奄包, 针刺, 颈型颈椎病, 临床研究

Research Progress on the Treatment of Cervical Spondylosis with Traditional Chinese Medicine Hot Compress Combined with Acupuncture

Ruize Sun¹, Jianping Dong^{2*}, Jingang Li², Lei You²

¹Graduate School of Heilongjiang Academy of Chinese Medical Sciences, Harbin Heilongjiang

²The 8th Department of Acupuncture and Moxibustion, Heilongjiang Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: February 18, 2026; accepted: March 11, 2026; published: March 20, 2026

*通讯作者。

文章引用: 孙瑞泽, 董建萍, 李金刚, 尤磊. 中药热奄包联合针刺治疗颈型颈椎病的研究进展[J]. 临床个性化医学, 2026, 5(2): 11-15. DOI: 10.12677/jcpm.2026.52095

Abstract

Cervical spondylosis of cervical type, as one of the most common types of cervical spondylosis, primarily refers to the aseptic inflammation of soft tissues such as cervical muscles, fascia, and ligaments caused by degenerative changes in the cervical spine. Its typical symptoms include neck pain, stiffness, and significant limitation of movement. Patients often feel tightness in the neck muscles, accompanied by tingling, soreness, or dull pain, which may radiate to the shoulders or back. Symptoms may significantly worsen after maintaining the same posture for a long time, such as sitting for extended periods, getting up in the morning, or exposure to cold. This article systematically expounds on the latest clinical research progress in the treatment of cervical osteochondritis with traditional Chinese medicine hot compress, acupuncture and moxibustion, and the combination of traditional Chinese medicine hot compress and acupuncture and moxibustion. It aims to explore the new application direction of the combination of traditional Chinese medicine hot compress and acupuncture and moxibustion in the treatment of cervical osteochondritis, and to provide theoretical basis for the standardized and scientific development of clinical application of this therapy.

Keywords

Chinese Medicine Hot Compress, Acupuncture, Cervical Spondylosis, Clinical Research

Copyright © 2026 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. 颈型颈椎病现状剖析

颈型颈椎病作为颈椎病中最为常见的类型之一[1], 主要是指颈椎退行性改变引发颈部肌肉、筋膜、韧带等软组织无菌性炎症。在现代社会, 由于生活方式的转变, 颈型颈椎病的发病率呈现出显著上升的趋势, 特别是长期伏案工作者、低头族, 成为了颈型颈椎病的高发人群。长时间盯着手机或电脑, 头部倾斜或在长时间工作期间保持固定姿势, 会导致头部过度前倾、颈部肌肉持续紧张以及椎间盘压力增大, 从而加速颈椎退变并引发颈椎病。据相关统计, 我国颈椎病的发病率接近 20%, 且 30 岁以下的颈椎病患者占比不断攀升, 发病呈现出逐年增长、逐步年轻化的态势。颈型颈椎病不仅给患者带来身体上的痛苦, 还会严重影响他们的工作效率和生活质量, 如缺勤、睡眠质量下降等。因此, 迫切需要找到一种有效的治疗方法。

2. 中药热奄包治疗颈型颈椎病的研究

中药热奄包是一种将中药碾碎或切细, 经过加热后用布包裹, 热敷于人体特定穴位或患处的中医外治疗法。该疗法主要基于温热刺激与中药成分的协同作用。温热效应可使局部血管扩张, 促进血液循环, 从而提升组织氧供、加速代谢, 并有助于病理物质的吸收与清除。热奄包的最早形态可追溯至“熨法”。作为中医理论的经典源头, 《黄帝内经》对熨法的治疗原理及临床应用作出了系统阐述, 为该疗法奠定了坚实的理论基础。《素问·调经论》明确提出: “病在骨, 焮针药熨。”指出对于深在筋骨之病, 需用药熨之法。《灵枢·寿夭刚柔》篇则详细阐述了“药熨”的具体制作与施用方法, 热奄包疗法作为中医外治法的重要分支[2]就像冬日里用热水袋暖手, 手部血液循环加快, 会感觉温暖舒适, 热奄包对颈部的作用同理, 能为颈部组织提供更充足的养分, 帮助消除因炎症产生的代谢废物。同时, 温热刺激还能降低

神经末梢的兴奋性，缓解肌肉痉挛，减轻疼痛，当我们肌肉紧张酸痛时，用热毛巾敷一敷会感觉放松许多，热奄包的温热刺激效果更为显著且持久。

在中药药效方面，中药热奄包中选用的中药具有不同的性味和功效，通过皮肤渗透进入人体后，可发挥相应的治疗作用。在颈型颈椎病的治疗中，所选中药常具不同功效。例如，葛根具有解肌退热、生津、升阳止泻、通络及解酒等作用，可有效舒缓颈部肌肉紧张并促进局部气血循环；川芎活血行气、祛风止痛，其辛香行散，温通血脉，能有效促进颈部血液循环，消除瘀血阻滞，减轻疼痛；桂枝发汗解肌、温通经脉、助阳化气，可帮助温通颈部经络，驱散风寒之邪，使颈部气血通畅。这些药材相互配伍，共同起到舒筋活络、活血化瘀、散寒止痛的作用[3]。现有临床研究已充分验证，中药热奄包在改善颈型颈椎病方面具有明确疗效。有研究表明，采用中药热奄包治疗颈椎病，可有效缓解颈部疼痛和僵硬，改善颈椎的活动功能。沈菊萍[4]的研究直接探讨了改良中药热奄包法在颈型颈椎病康复中的作用。该研究表明，经改良的热奄包疗法可显著改善颈型颈椎病患者的主要症状，如颈部疼痛与僵硬，对该病的康复具有积极的促进作用，进一步体现了其在颈型颈椎病临床治疗中的直接应用价值。马小燕[5]采用传统中药热奄包对患者进行干预，研究结果证实该方法在减轻颈部疼痛与促进颈椎功能恢复方面效果显著，为该疗法的临床推广提供了实证支持。在此基础上，祝玲等[6]人进一步对热奄包进行了改良，其研究通过优化药包配方与热敷方法，发现改良后的热奄包法能更有效地减轻患者疼痛程度，并提高其日常生活活动能力，表明技术上的优化可以进一步提升疗效。中药热奄包不仅能单独使用，还能与其他治疗手段联合应用，并在实践中显示出良好的协同增强效应。凌耀权等[7]人的临床观察将畅气通络手法与中药热奄包治疗相结合，用于治疗颈型颈椎病患者。结果显示，该联合疗法在缓解患者临床症状方面具有显著效果，且疗效优于单一干预方式。这表明中药热奄包在综合治疗中具备协同增效的作用，有助于提升整体临床效益。综上所述，现有研究表明，无论是传统还是改良的中药热奄包法，无论是单独应用还是与手法等其他疗法结合，均是治疗颈型颈椎病的有效手段，值得在临床康复中推广和应用。

3. 针刺治疗颈型颈椎病的研究

针刺治疗颈型颈椎病以通经止痛、活血化瘀、通则不痛，痛则不通为基本原则，选取穴位时，主要以颈夹脊穴、颈部周围阿是穴，以及三阳经的经穴为主[8]。

针刺手法是指在对患者针刺治疗过程中面对不同证型与虚实不同患者而采取的不同治疗手法，是中医治疗体系中辨证与论治的体现在同样在治疗颈型颈椎病中也起着关键作用，常见的针刺手法包括基础的提插补泻、捻转补泻等。提插补泻作为针刺手法中较为基本的手法之一是指，将针刺入穴位一定深度后根据患者病情与证型的不同而采用补或泻的手法，如先深后浅，轻插重提，提插幅度大，频率快，操作时间长者为泻法。捻转补泻也是同样的体现，捻转角度大，用力重，频率快，操作时间长，结合拇指向后、食指向前者为泻法。手法的选择和刺激量的大小也需根据临床所接触患者的体质、病情等因素而采取灵活调整。须注意的是体质较弱、病情较轻者，应采用较弱的刺激量。郑静奕[9]壮医经筋推拿联合针刺“颈三针”治疗颈型颈椎病的临床观察中详细探讨了针刺手法的应用与重要性。结合大量患者在治疗过程的反馈与临床研究表明，针刺治疗颈型颈椎病疗效显著。谭旭荣等[10]和肖地金等[11]在其综述中指出，大量临床观察显示，无论是单纯针刺还是针刺结合其他疗法(如推拿、灸法等)，在改善患者症状和体征方面均优于单纯西药或物理治疗的对照组。姚宇彤等[12]则总结了近期临床研究，指出针刺可通过调节局部肌肉状态、改善血液循环及抑制炎症反应等多途径发挥治疗作用。其中不同证型的颈型颈椎病患者在接受针刺治疗后，疗效也有不同程度的改善，雷港[13]与刘铭[14]的研究中结合了大量数据，并结合相关研究方法，得出了研究结论，表明了针刺治疗对不同证型的颈型颈椎病的治疗均有明显的改善。

4. 中药热奄包联合针刺治疗颈型颈椎病的优势

中药热奄包与针刺两种疗法联合应用于颈型颈椎病的治疗，展现出显著的协同增效作用，在作用机制上呈现出互补的关系。针刺通过刺激特定穴位，能迅速疏通经络气血，就像打通堵塞的管道，使气血运行恢复顺畅。以颈夹脊穴针刺为例，该疗法可直接促进颈部经络气血运行，增加局部肌肉及韧带血供。在此基础上，配合中药热奄包外敷，能够进一步强化气血循行，起到协同增效的作用。热奄包的温热刺激能使局部皮肤毛孔张开，促进中药有效成分更深入地渗透吸收。中药在温热效应的协同下，可更有效地发挥其舒筋通络、化瘀活血及散寒镇痛的效用，进而提升温通经络的治疗效果。其中药材如葛根的葛根素[15]等能迅速透入皮肤作用于颈部中药热奄包的加入，不仅增强了止痛效果，还通过持续的热效应和药力作用，改善了颈部的血液循环，减轻了炎症反应，从而减少了疾病的复发，体现了中西医结合外治法的综合优势。从复发率角度来看，联合治疗同样具有明显优势。针刺联合热奄包治疗颈型颈椎病在降低复发率方面展现出显著优势。该联合疗法通过多靶点、多层次的协同作用，从根本上改善颈椎稳态，从而延长缓解期。针刺可直接刺激局部穴位与深部肌筋膜，松解粘连，调节失衡的颈部肌群张力和局部炎性反应，打破“疼痛-痉挛-缺血”的恶性循环。同时，热奄包的外敷温热效应能持续促进局部血液循环，加速代谢产物清除，增强组织修复能力，并能显著缓解残余肌紧张。两者结合，实现了“即时疏通”与“持续温养”的互补：针刺快速解结止痛以治标，热奄包温经散寒、改善内环境以固本。这种标本兼治的模式，较之单一疗法更能有效纠正颈椎病的核心病理基础——颈部动力性失衡与血液循环障碍，从而增强了颈椎结构的稳定性与抗疲劳能力。临床观察表明，该方案能显著降低治疗后患者的疼痛复发频率与强度，其优势可能源于这种对局部微环境与整体功能状态更为全面和持久的调节作用。在针对颈型颈椎病复发预防的中医外治临床研究中，申斌等[16]通过分析指出，采用针刺及中药外治等方法可有效降低该病的复发率，体现了中医干预在此类病症防治中的独特作用。

5. 总结与展望

中药热奄包联合针刺治疗颈型颈椎病在临床应用中展现出了良好的治疗效果，具有显著的协同增效作用，能更有效地缓解患者的颈部疼痛、僵硬等症状，改善颈部活动功能，降低复发率[16]。中药热奄包通过温热刺激和中药药效，促进局部血液循环，缓解肌肉痉挛，减轻疼痛；针刺则通过刺激穴位，疏通经络气血，调节人体的生理功能。二者结合，在作用机制上相互补充，为颈型颈椎病的治疗提供了一种安全、有效的方法。然而，目前关于中药热奄包联合针刺治疗颈型颈椎病的研究仍存在一些不足之处。目前部分相关研究的样本规模有限，其结果在代表性和外推性上可能存在不足，较难准确评估该疗法在更广泛人群中的有效性与安全性。同时，由于各研究在实施方案上缺乏一致性，例如中药热奄包的组方、制备工艺、施治时长与次数，以及针刺选穴、操作手法和疗程等方面均存在异质性，导致不同研究间的结论难以直接比较与整合分析。而且，对于中药热奄包联合针刺治疗颈型颈椎病的作用机制研究还不够深入，虽然已知二者在改善血液循环、缓解肌肉痉挛等方面发挥作用，但具体的分子生物学机制、对神经递质和细胞因子的影响等仍有待进一步探索。

未来，椎病的研究可从以下几个方向展开。未来有必要通过开展多中心、大样本的随机对照试验，扩大受试人群的覆盖范围与数量，以提升研究结论的可信度与普适性。借助多中心协作模式，可汇集不同地域、年龄及病情分级的患者信息，从而更为全面地评估该联合疗法的有效性与安全性。规范研究方法，制定统一的中药热奄包和针刺治疗的操作规范和标准，包括药物组成、穴位选择、手法操作、治疗周期等，以便于不同研究之间的比较和交流。未来还需进一步探讨联合治疗方案的作用机理，可从细胞、分子乃至基因水平，研究中药热奄包结合针刺干预对颈型颈椎病的效应机制，从而为临床应用奠定更为

扎实的理论依据。可利用现代先进的技术手段,如蛋白质组学、基因芯片技术等,研究联合治疗对相关信号通路、基因表达的影响。结合患者的个体差异,如年龄、体质、病情严重程度等,进一步优化治疗方案,实现个性化治疗,提高治疗效果。对于年轻、体质较好的患者,可适当增加治疗强度;针对年老体虚或病情较轻的患者,宜选用刺激强度较低、性质较为和缓的干预方案。还可以将中药热奄包联合针刺治疗与其他康复治疗方法,如推拿、牵引、理疗等相结合,综合运用多种治疗手段,为颈型颈椎病患者提供更全面、有效的治疗方案,进一步提高患者的生活质量,减轻疾病负担。

参考文献

- [1] 于谊文,沈卫东,蔡娟. 针灸治疗颈型颈椎病的临床进展[J]. 长春中医药大学学报, 2025, 41(9): 1057-1062.
- [2] 李若和,许兵,吴倩,等. 中药热奄包对颈椎患者的临床康复影响[J]. 浙江中医杂志, 2016, 51(1): 35-36.
- [3] 田明. 桂枝加葛根汤联合中医推拿治疗风寒痹阻证颈椎病的临床效果[J]. 中国药物经济学, 2025, 20(5): 56-59+63.
- [4] 沈菊萍. 改良中药热奄包法用于颈型颈椎病康复中的作用分析[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(14): 45.
- [5] 马小燕. 中药热奄包法在颈型颈椎病康复中的应用分析[J]. 医学理论与实践, 2018, 31(21): 3299-3301.
- [6] 祝玲,温贤秀,孙晓燕,等. 改良中药热奄包法在颈型颈椎病康复中的效果研究[J]. 实用医院临床杂志, 2017, 14(1): 74-76.
- [7] 凌耀权,钟平,杨仁轩,等. 畅气通络手法配合热奄包治疗颈型颈椎病 30 例临床观察[J]. 中国民族民间医药, 2016, 25(22): 78-79+82.
- [8] 陈扬,王寒,王琪,等. 基于 30 年文献数据挖掘针刺治疗颈型颈椎病选穴规律[J]. 贵州医药, 2024, 48(6): 847-852.
- [9] 郑静奕其. 壮医经筋推拿联合针刺“颈三针”治疗颈型颈椎病的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西中医药大学, 2025.
- [10] 谭旭荣,农金丽,崔洪运,等. 针刺治疗颈型颈椎病的研究进展[J]. 微创医学, 2024, 19(5): 540-544.
- [11] 肖地金,程柳,杨超,等. 针刺治疗颈型颈椎病的研究进展[J]. 中医药通报, 2024, 23(6): 67-70.
- [12] 姚字形,周鸿飞. 针刺治疗颈型颈椎病的临床研究进展[J]. 山西中医药大学学报, 2023, 24(9): 1059-1062.
- [13] 雷港. 董氏奇穴治疗风寒痹阻证颈椎病的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 湖北中医药大学, 2024.
- [14] 刘铭. 针刺调治阳虚质颈型颈椎病的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 秦皇岛: 华北理工大学, 2024.
- [15] 赵桂昌,李才锐. 葛根素注射液对颈椎病的临床观察[J]. 四川生理科学杂志, 2009, 31(1): 24-25.
- [16] 申斌,于川,余威,等. 中医外治预防颈型颈椎病复发临床研究[J]. 中国中医药现代远程教育, 2019, 17(23): 34-36.