

浅谈针灸治疗腰三横突综合征的临床研究进展

王昊¹, 金弘^{2*}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院针灸五科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2026年4月8日; 录用日期: 2026年5月13日; 发布日期: 2026年5月27日

摘要

腰三横突综合征是以第3腰椎横突处明显压痛为主要特征的腰部劳损性疾病, 归属于中医“伤筋”、“腰痛病”的范畴, 好发于体型瘦长的青年体力劳动者、长期久坐久站的办公人群及腰部反复受力者。本病因第三腰椎横突解剖结构特殊, 受外力、劳损等因素影响, 致局部软组织无菌性炎症、粘连, 压迫神经引发腰部疼痛及下肢牵涉痛。西医治疗以非甾体类抗炎药、物理治疗、局部封闭、手术治疗, 虽起效快但易反复, 且长期用药存在胃肠道等不良反应。中医治疗以针灸、推拿、中药内服外用为主要方法, 其中针灸凭借操作简便、疗效确切、副作用小的优势, 可有效改善患者腰椎功能、减轻疼痛。本文梳理针灸治疗腰三横突综合征的临床研究现状, 从针刺、电针、浮针、温针灸等疗法的临床应用与机制进行综述, 探讨针灸治疗该病的优势与进展, 为临床实践提供参考。

关键词

腰三横突, 中医治疗, 针灸, 治疗现状

A Brief Discussion on the Clinical Research Progress of Acupuncture and Moxibustion in the Treatment of Third Lumbar Transverse Process Syndrome

Hao Wang¹, Hong Jin^{2*}

¹Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Department of Acupuncture and Moxibustion V, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: April 8, 2026; accepted: May 13, 2026; published: May 27, 2026

*通讯作者。

Abstract

Lumbar third transverse process syndrome is a lumbar strain disease characterized by significant tenderness at the third lumbar transverse process. It falls under the categories of “injury of tendons” and “lumbago” in traditional Chinese medicine (TCM), and is more common in slender young manual laborers, office workers who sit or stand for long periods, and individuals who repeatedly bear stress on their waist. Due to the special anatomical structure of the third lumbar transverse process, it is susceptible to external forces, strain, and other factors, leading to aseptic inflammation and adhesion of local soft tissues, which in turn compresses nerves and causes lumbar pain and referred pain in the lower limbs. Western medicine treatment includes non-steroidal anti-inflammatory drugs, physical therapy, local block therapy, and surgery. Although these treatments are effective quickly, they are prone to recurrence, and long-term medication may cause adverse reactions such as gastrointestinal problems. TCM treatment mainly involves acupuncture and moxibustion, tuina, and oral and external administration of traditional Chinese medicine. Among these, acupuncture and moxibustion, with their advantages of simple operation, precise efficacy, and minimal side effects, can effectively improve lumbar function and alleviate pain. This article reviews the current clinical research on acupuncture and moxibustion for the treatment of lumbar third transverse process syndrome, summarizing the clinical application and mechanisms of acupuncture, electroacupuncture, floating acupuncture, and warm acupuncture-moxibustion. It discusses the advantages and progress of acupuncture and moxibustion in treating this disease, providing a reference for clinical practice.

Keywords

Third Lumbar Transverse Process, Traditional Chinese Medicine Treatment, Acupuncture and Moxibustion, Current Treatment Status

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. 引言

腰三横突综合征是由于第3腰椎横突因解剖结构特殊,在长期劳损、急性损伤或寒冷刺激下,导致附着其上的软组织发生无菌性炎症、纤维化或神经嵌压,引发以腰部疼痛、活动受限为主要表现的疾病[1]。第三腰椎作为腰椎活动的中心节点,横突在五节腰椎中最长,且为腰背筋膜深层附着点,缺乏坚韧韧带保护,日常前屈、侧弯、旋转等动作易使此处应力集中,引发肌肉撕裂、血管破裂,进而形成组织水肿、纤维增生与粘连,压迫腰神经后支外侧支,出现单侧或双侧腰部酸胀刺痛,疼痛可向臀部、大腿后侧放射但不超膝关节,久坐、劳累后加重,休息后稍缓解,查体可见横突尖端局限性压痛,部分可触及痛性硬结[2]。西医治疗本病以对症治疗为主,采用布洛芬、双氯芬酸钠等非甾体类抗炎药镇痛,配合热敷、超声波、冲击波等物理治疗改善局部循环,保守治疗无效时采用局部封闭或腰三横突切除术[3]。其优势为起效迅速,能快速缓解急性疼痛,但仅能消除暂时出现的症状,无法从根本上改善局部组织,且长期用药易损伤胃肠黏膜。封闭治疗存在激素依赖风险,手术则有创伤大、恢复慢的弊端[4]。中医治疗以舒筋活络、化瘀止痛、调和气血为主,可采用身痛逐瘀汤、独活寄生汤等中药辨证内服,或红花、川芎煎水熏洗外用,同时配合推拿揉按、斜扳法松解粘连。其中针灸直接作用于病变部位与经络穴位,兼具

局部通络与整体调气的作用,能从根源上改善气血瘀滞、筋脉失养的状态,且操作无创、无药物副作用,远期疗效稳定,不易复发,更适合慢性期患者及对药物不耐受者。

2. 腰三横突综合征的中医病因病机

腰三横突综合征属中医“伤筋”、“腰痛”范畴,正气亏虚为内因,劳损、寒湿、外伤为外因,核心为筋脉瘀阻、气血运行不畅、腰府失养[5]。《素问·脉要精微论》言:“腰者,肾之府,转摇不能,肾将惫矣”,明确指出腰部与肾脏的密切关联,肾主骨生髓,肾气充足则骨骼强健、筋脉得养,若先天禀赋不足、久病耗伤或年老体衰致肾气亏虚,骨骼发育失养,腰三横突易因解剖结构薄弱而受外力损伤,此为发病的根本原因[6]。长期弯腰劳作、久坐久站或突然扭转腰部,也可致腰部筋脉受损,气机阻滞,血行不畅,瘀血内停,凝滞于腰三横突周围,不通则痛;而久居寒湿之地、冒雨涉水或腰部受凉,寒湿之邪易痹阻腰部经络,寒性收引、湿性黏滞,致筋脉挛急、气血凝滞,加重疼痛与活动受限。

3. 针灸治疗腰三横突综合征的机制

针灸治疗腰三横突综合征以中医经络学说为核心,通过刺激腰部局部穴位与远端循经穴位,发挥通经活络、活血化瘀、补益肾气、缓急止痛的目的。局部首选腰三横突尖端压痛处阿是穴,借助机械刺激松解肌筋膜粘连、缓解腰肌保护性痉挛,解除神经外周机械卡压,直达病所,同时配伍肾俞、大肠俞、腰阳关、夹脊穴等,益肾壮腰、疏通腰部经络;远端选取委中、阳陵泉、承山等,遵循“腰背委中求”的经典理论,调和足太阳膀胱经、足少阳胆经气血,上下联动疏解腰脊筋脉挛急。针法以毫针、电针、浮针、芒针为主,根据病情轻重、病程长短灵活选用,实证多用泻法,虚证则补泻兼施[7]。从中医角度讲,针灸通过针刺穴位激发经气,疏通腰部瘀阻的经络,促进气血运行,消除局部气滞血瘀与寒湿凝滞,缓解筋脉挛急,同时刺激肾俞、腰阳关等穴可补益肾气,充养腰府筋脉,达到通则不痛、荣则不痛的目的[8]。针灸还可促进 β -内啡肽、脑啡肽等内源性镇痛物质分泌,提高机体痛阈,发挥镇痛作用;同时能调节局部血管舒缩功能,增加病变区域血流量,加速炎性介质清除,减轻组织水肿与神经压迫。

4. 针灸治疗腰三横突综合征的方法

4.1. 针法

4.1.1. 毫针

毫针是治疗腰三横突综合征的基础核心针法,临床选穴以局部阿是穴为核心,配伍肾俞、大肠俞、腰夹脊、委中穴,局部穴疏通腰部经络,委中穴循足太阳膀胱经调气活血。毫针对气滞血瘀型、寒湿痹阻型腰三横突综合征适配性最佳,尤其适合病程较短、症状较轻的急性期患者,也可作为各证型的基础治疗。通过机械性针刺刺激穴位,激发经气运行,疏通腰部瘀阻的经络,促进局部气血循环,清除炎性介质,缓解筋脉挛急与神经压迫,同时通过远端配穴实现上下经络气血的调和。毫针刺激可扩张局部微血管、优化病灶微循环,加速乳酸、组胺等致痛代谢产物清除,促进受损肌腱、筋膜修复;并激活中枢内源性镇痛系统,促进内啡肽、5-羟色胺分泌,借助脊髓背角闸门控制效应阻断痛觉传导,降低外周痛觉敏化,行气活血、解痉通络,调和局部气血瘀滞,纠正腰部力学失衡,实现止痛、解拘、复功的协同疗效。栗勇胜[9]证实,毫针松解法操作简便、安全、有效、患者依从性好,治疗时间短、疼痛缓解较明显,具有重要临床价值。

4.1.2. 电针

在常规毫针通络行气、松解局部粘连的基础上,叠加脉冲电刺激强化疗效。阿是穴与腰阳关靶向作用于病变部位,肾俞益肾壮腰,阳陵泉疏解少阳经筋挛急,电极多连接局部病变穴与远端配穴,形成电

流回路强化刺激。该针法对疼痛剧烈、肌肉痉挛明显的气滞血瘀型急性期患者最为适用,也可用于常规毫针治疗效果不佳的慢性期患者。电针镇痛起效快,疗效优于单纯毫针,刺激参数可根据患者耐受度调节,个体化适配性强,能快速改善急性期患者的腰部活动受限问题。但操作较单纯毫针复杂,需配备电针仪,且电流强度把控不当易导致患者局部肌肉刺痛、抽搐,舒适度欠佳;对体质虚弱、皮肤敏感者,强电刺激易引发头晕、乏力等不适,不适宜长期连续使用。林展[10]证实,疏密波电针治疗腰三横突综合征的有效率达100%。

4.1.3. 浮针

浮针是一种新型浅刺疗法,以浅刺皮下、刺激皮部为特点,适用于局部肌肉痉挛、粘连明显,且压痛固定的患者,尤其适合对深刺耐受度低的人群。操作时选取腰三横突尖端压痛处为进针点,进针后沿皮下向病痛部位方向平刺,当针体在皮下能自由活动且患者无明显酸麻胀痛感时,进行扇形扫散操作,扫散结束后,抽出针芯,将软套管留置于皮下,用医用胶布固定,留管24小时后取出。浮针通过皮下浅刺刺激皮部经络,激活皮部的卫气运行,疏通经络气血,同时通过扇形扫散松解皮下筋膜与肌肉的粘连,缓解肌肉痉挛,改善局部微循环。与传统深刺针法相比,浮针操作更轻柔,无明显痛感,且能直接作用于病变部位的筋膜组织,对因粘连导致的顽固性压痛效果显著,同时留管可实现长效刺激,延长治疗效果。姬锋养[11]证实,浮针+委中放血治疗优于单一针刺治疗,值得临床推广应用。

4.1.4. 芒针

芒针为针身较长、富有弹性的特殊针法,操作要求较高,适用于病程较长、病情顽固的肾气亏虚型腰三横突综合征,尤其适合腰部隐痛缠绵、肌肉萎缩、活动受限明显的慢性患者。选穴以腰部深部穴位与远端治本穴位为主,局部选取阿是穴、肾俞、大肠俞、腰阳关,远端配伍太溪、昆仑,兼顾局部通络与整体补肾。芒针的优势在于针身长、刺激深,能深达腰部深部经络与脏腑相关穴位,更有效地调节肾气,充养腰府筋脉,从根本上改善肾气亏虚、筋脉失养的病理状态,同时深刺可松解腰部深层肌肉的粘连,缓解深部组织的痉挛与压迫,对慢性顽固性腰三横突综合征具有独特的治疗价值,常作为其他针法治疗无效后的优选方案。

4.2. 灸法

4.2.1. 温针灸

温针灸为针刺与艾灸结合的疗法,对寒湿痹阻型、肾气亏虚型腰三横突综合征适配性最佳,尤其适合疼痛遇冷加重、畏寒肢冷、腰部隐痛的患者。毫针针刺疏通经络、活血化瘀,针柄上的艾绒燃烧产生的温热效应,通过针身直达穴位深部,温通腰部经络,驱散寒湿之邪,同时温补肾气、充养腰府筋脉;温热刺激还能扩张局部血管,加速血液循环,促进炎性介质清除,松解因寒湿凝滞导致的肌肉粘连,缓解筋脉挛急。温针灸集针刺与艾灸功效于一体,局部与整体调理兼顾,对寒、虚型腰痛疗效显著,远期复发率低;且温热刺激温和持久,患者舒适度较高,适合长期调理。王晟灏[12]证实,温针灸联合传统火罐治疗第三腰椎横突综合征的总有效率为92.00%,优于针刺联合传统火罐治疗。

4.2.2. 艾灸

艾灸通过艾叶燃烧的温热效应与药理作用,温通腰部经络,驱散寒湿之邪,缓解肌肉痉挛;同时艾灸肾俞、腰阳关可温补肾气,充养腰府筋脉,增强腰部肌肉的抵抗力,预防病情复发;温热刺激还能扩张局部血管,改善微循环,促进炎性介质缓慢吸收,达到温和镇痛、通络的效果。相较于温针灸,艾灸为纯温热刺激疗法,无需针刺,无创伤、无痛苦,且操作简便、安全性高,患者接受度极高,适合老年患者、体质虚弱者及恢复期。且艾灸材料易得,治疗成本较低,可长期坚持适用于症状较轻的寒湿痹阻型

患者, 及慢性期恢复期的巩固治疗, 也可作为其他针灸疗法的辅助手段。许涛[13]等证实, 针刀联合艾灸治疗总有效率为 97.50% 优于单一针刀治疗的 77.5%。

4.2.3. 隔姜灸

隔姜灸为传统温热灸法, 选穴以阿是穴、腰阳关、大肠俞为核心, 均为腰部局部穴位, 靶向作用于病变部位, 兼顾疏通经络与温阳散寒。尤其适合腰部冷痛、刺痛固定不移、遇寒加重的患者。隔姜灸利用生姜的辛温之性, 温通经络、散寒祛湿、行气活血, 结合艾灸的温热效应, 通过姜片的孔隙将温热传导至穴位深部, 双重作用于腰三横突周围组织, 驱散寒湿之邪, 促进局部气血运行, 消除气滞血瘀, 缓解肌肉痉挛与神经压迫; 同时生姜的药理成分与温热刺激协同, 能增强局部微循环, 加速炎性物质代谢, 提升镇痛效果。相对于针刺, 隔姜灸的优势在于温热刺激温和而持久, 无针刺痛感, 患者接受度高, 且生姜与艾灸协同增效, 温散寒湿、活血化瘀的效果优于单纯艾灸, 对寒瘀型急性腰痛起效更快。

5. 总结

针灸是治疗腰三横突综合征首选保守方案, 有确切疗效且无创、低副作用。针对不同证型, 采用多种针法与灸法, 可通经活络、化瘀止痛等。不同疗法各有侧重, 能快速缓解急性疼痛、改善功能, 调节气血与肾气, 远期疗效稳定且不易复发, 还避免了西医治疗弊端。但目前临床应用存在操作手法缺乏统一规范、长期随访研究少等问题。未来需总结有效经验, 制定标准化规范, 开展大样本长期研究, 优化个体化方案。

参考文献

- [1] 程志文, 蒋涛. 蒋氏松筋正骨法结合针刺治疗腰三横突综合征经验[J]. 中医药临床杂志, 2025, 37(12): 2424-2428.
- [2] 刘红, 高异男. 滞针结合针刀治疗腰三横突综合征的效果分析[J]. 中国典型病例大全, 2025, 19(3): 517-521.
- [3] 张少奇. 浮针联合中药穴位注射治疗腰三横突综合征的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2025.
- [4] 毛娅雯. 壮医经筋手法结合腰三针治疗第三腰椎横突综合征的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西中医药大学, 2025.
- [5] 吴青. 三部取穴联合苍龟探穴法治疗腰三横突综合征气滞血瘀证的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南中医药大学, 2023.
- [6] 许贵英, 许成都. 竖横针刺法治疗腰三横突综合征患者疗效观察[J]. 深圳中西医结合杂志, 2022, 32(15): 54-56.
- [7] 吴慧奇. “多针输刺法”治疗腰三横突综合征临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西中医药大学, 2022.
- [8] 贺阿利, 王晓霞, 伦奕, 等. 针刺腹部阳性反应点(物)治疗腰三横突综合征临床观察[J]. 陕西中医药大学学报, 2020, 43(6): 76-79.
- [9] 栗勇胜. 毫针松解治疗腰三横突综合征临床疗效观察[Z]. 玉溪: 云南省玉溪市人民医院, 2011-12-28.
- [10] 林展. 疏密波电针治疗腰三横突综合征[J]. 名医, 2020(4): 59.
- [11] 姬锋养, 赵艳. 浮针配合委中放血治疗腰三横突综合征[J]. 现代诊断与治疗, 2016, 27(4): 629-631.
- [12] 王晟灏. 温针灸联合传统火罐治疗第三腰椎横突综合征的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖北中医药大学, 2023.
- [13] 许涛, 汪英杰, 苏毅, 等. 针刀联合艾灸治疗腰三横突综合征的临床疗效观察[J]. 颈腰痛杂志, 2024, 45(3): 581-583.