

八段锦联合壮药竹罐疗法治疗颈型颈椎病的疗效观察

刘懿翀

(广西中医药大学 广西南宁 530001)

摘要: 本研究的主要目的是深入探讨和分析八段锦这一传统健身方法与壮药竹罐疗法相结合,在治疗颈型颈椎病方面的应用效果。研究通过对比分析的方法,对接受八段锦结合壮药竹罐疗法的患者群体与仅接受常规治疗的患者群体进行了详细的比较。研究的焦点在于评估这种联合疗法对于缓解颈椎病症状、提高患者的生活质量以及促进患者整体健康的临床价值和实际效果。

关键词: 八段锦; 壮药竹罐疗法; 颈型颈椎病; 疗效观察

引言: 颈型颈椎病是临床上常见的颈椎疾病之一,主要表现为颈部疼痛、僵硬等症状,严重影响患者的生活质量。目前,治疗颈型颈椎病的方法多样,但效果各异。八段锦作为一种传统的健身气功,壮药竹罐疗法作为一种传统中医疗法,二者结合使用,可能为颈型颈椎病的治疗提供新的思路。

一、八段锦联合壮医竹罐疗法概述

八段锦是一种传统的中国气功练习方法,它由八个动作组成,每个动作都旨在促进身体的特定部位的健康和活力。而壮医竹罐疗法则是一种源于壮族的传统医疗技术,它通过在皮肤上放置竹罐来形成负压,从而达到促进血液循环、缓解肌肉疼痛和调节身体机能的目的。

当这两种疗法结合使用时,可以相互补充,增强治疗效果。八段锦的柔和动作有助于放松肌肉和关节,为竹罐疗法创造更好的条件,而竹罐疗法则可以进一步加强八段锦对身体的正面影响,特别是在缓解疼痛和改善局部血液循环方面。

1. 八段锦的基本动作和练习方法

八段锦,这一古老的中国气功健身法,包含了八个独特的动作,每个动作都蕴含着深厚的养生哲学和身体调理的智慧。首先,两手托天理三焦的动作,旨在调理人体的三焦经络,促进气血流通;紧接着,左右开弓似射雕的动作,模仿射箭的姿势,有助于增强肩部和背部的肌肉力量。第三个动作是调理脾胃需单举,通过单手向上举的动作,可以刺激脾胃,促进消化系统的健康。五劳七伤往后瞧的动作,通过向后看的动作,帮助缓解颈部和腰部的疲劳,预防多种劳损性疾病。摇头摆尾去心火的动作,通过摇头摆尾的协调动作,有助于消除心火,保持情绪的稳定。两手攀足固肾腰的动作,通过双手攀足的姿势,强化腰部和肾脏的功能。攢拳怒目增力气的动作,通过攢拳和怒目的动作,增强身体的力量和意志力。最后,背后七颠百病消的动作,通过轻微的跳跃和颠动,促进全身气血的循环,有助于消除各种疾病。每个动作都伴随着特定的呼吸和意念要求,练习者必须在专业指导下,学习正确的姿势和呼吸方法,以确保练习的效果和安全。

2. 竹罐疗法的原理和操作步骤

壮医竹罐疗法的原理是深深植根于中医的经络理论之中的,它通过在人体的特定穴位或疼痛区域放置竹罐,借助负压吸引的原理,有效地促进局部血液循环,从而达到缓解肌肉紧张和减轻疼痛的效果。在进行壮医竹罐疗法的操作过程中,首先必须对竹罐进行彻底的消毒处理,以确保治疗的安全性。随后,在需要放置竹罐的皮肤区域涂抹适量的介质,这些介质可以是酒精或者各种类型的油类,目的是为了更好地形成密封效果。接着,将竹罐内的空气点燃,待空气燃烧殆尽后迅速将竹罐倒置在已经涂抹好介质的皮肤上,这样便形成了负压,竹罐便会紧紧吸附在皮肤表面,通过这种方式,可以有效地促进血液循环,缓解肌肉的紧张状态,减轻疼痛感。此外,壮医竹罐疗法还具有调节人体内环境、增强免疫力等多重功效,是一种非常具有特色的传统医疗方法。它不仅适用于肌肉疼痛的缓解,还被广泛应用于治疗风湿病、关节炎等疾病,甚至在现代医学中,也被认为是一种有效的辅助治疗手段。

3. 八段锦与竹罐疗法的联合应用

在现实生活的应用过程中,八段锦和竹罐疗法往往可以依

照一定的程序和顺序进行结合运用。一般而言,患者会先进行一段时间的八段锦练习,目的是为了达到放松身心、调整呼吸的效果。八段锦是一种源远流长的中国传统健身气功,它通过一系列缓慢而有节奏的动作,帮助人们缓解压力,增强体质。在完成八段锦练习之后,根据患者的具体症状和体质,选择恰当的穴位进行竹罐疗法。竹罐疗法是一种历史悠久的自然疗法,它通过在特定的穴位上放置竹罐,利用负压原理,促进血液循环,缓解肌肉紧张和疼痛。通过这种联合疗法,可以更全面地促进身体健康,提高治疗效果。这种综合性的治疗手段不仅能够针对身体的局部问题进行治疗,还能够从整体上改善患者的健康状况,增强免疫力,从而达到预防疾病和促进康复的目的。

二、颈型颈椎病患者特征分析

颈型颈椎病是颈椎病的一种常见类型,主要表现为颈部的疼痛和不适,有时还会伴有头痛、头晕等症状。患者在进行颈部活动时,疼痛可能会加剧。

1. 颈部疼痛

颈型颈椎病的患者经常会遭遇到一种特别典型的临床症状,即颈部的疼痛感。这种疼痛感可能会在颈部的各个部位出现,但通常情况下,它会集中在颈部的两侧或者后侧区域。这种疼痛感可能会因为不同的活动或者姿势而加剧,例如长时间保持一个姿势,或者在进行某些特定的头部转动时。此外,患者可能会感到颈部僵硬,活动受限,甚至在某些情况下,疼痛可能会放射到肩部或者上背部。颈型颈椎病的这些症状不仅影响患者的日常生活,还可能对工作和睡眠造成干扰,从而进一步影响患者的整体生活质量。

2. 头痛头晕

对于那些不幸患有颈型颈椎病的患者来说,他们可能会遭遇到一系列令人烦恼的症状,其中包括头痛和头晕。这些症状的出现往往与颈部的疼痛紧密相关,有时它们会在颈部疼痛刚刚开始时就紧随其后地出现,给患者带来突如其来的不适感。这种持续的不适感不仅影响患者的日常生活质量,还可能对他们的工作和社交活动造成不利影响,使得患者在面对日常任务时感到力不从心。此外,颈型颈椎病还可能导致患者出现视力模糊、注意力不集中以及睡眠障碍等问题,进一步加剧了他们的生活负担。因此,对于颈型颈椎病的患者来说,及时寻求专业的医疗帮助和采取有效的治疗措施是至关重要的,以减轻症状,改善生活质量。

3. 活动受限

颈型颈椎病的患者在进行颈部的活动时,常常会体验到颈部的僵硬感,仿佛颈部的肌肉和关节被无形的枷锁紧紧束缚,使得活动范围受到了明显的限制。当颈部的疼痛感加剧时,这种症状会变得尤为突出和明显,患者甚至在轻微的转动头部时都会感到一阵阵的刺痛,仿佛有无数细针在颈部神经上轻轻扎过。这种不适感不仅影响了患者的日常生活,还可能在心理上造成一定的压力,使得患者在进行任何颈部活动时都变得小心翼翼,生怕再次触发那难以忍受的疼痛。此外,这种持续的不适和疼痛还可能导致患者出现焦虑和抑郁的情绪,因为他们可能会担心自己的病情会进一步恶化,或者担心颈部的疼痛会影响到他们的工作和社交活动。长期的疼痛和不适还可能导致睡眠质量下降,进一步影响到患者的整体健康状况。

三、当前颈型颈椎病治疗中存在的问题

在现今的医疗领域中，颈型颈椎病的治疗往往依赖于一系列传统的方法，这些方法在一定程度上能够缓解患者的症状，并在控制病情方面展现出一定的成效。问题的核心在于这些方法未能有效地保持颈椎的内外源稳定性。在西医领域，口服药物和理疗是治疗颈椎病的常见手段。但是，口服药物往往伴随着较大的副作用，并且无法实现对颈椎病的彻底治愈。理疗虽然在缓解急性症状方面表现出显著的疗效，但其对长期预后的改善作用通常有限。在国际医疗界，手术疗法被一些医疗机构所采用，但这种疗法通常伴随着较大的创伤，且手术后经常会出现一些不可逆转的并发症。此外，手术疗法还存在术后恢复时间长、治疗费用高昂以及病情容易复发等问题。鉴于这些局限性，目前的研究趋势正朝着开发操作便捷、安全、绿色、无痛且高效的治疗方法方向发展，以期找到更加理想的治疗颈型颈椎病的新途径。

四、八段锦联合壮医竹罐治疗颈型颈椎病的治疗路径

传统的颈型颈椎病治疗包括内服和外治法，其中外治以手法治疗、针灸、推拿、及通过平时的保健运动进行防治，大量的文献研究表明，针灸+推拿、推拿+拔罐、八段锦+针刺等复合方法治疗颈型颈椎病取得更好的疗效。目前，治疗颈型颈椎病的发展趋势多为联合治疗，我们要充分发挥传统保健在治疗颈型颈椎病的优势，结合民族医药治疗颈型颈椎病的特点，探索新型有效的治疗颈型颈椎病方法。

1. 八段锦，这一源远流长的中国传统气功锻炼方法，已经历了数千年的历史沉淀。它由八组独特的体位动作组成，每组动作都蕴含着深邃的哲学思想和对人体机能的深刻理解。通过缓慢而有节奏的呼吸与精准的身体姿势相结合，八段锦不仅调和了人体内的气血流动，还促进了内脏器官的功能协调，从而增强了体质，预防了疾病的发生。八段锦的练习，不仅仅是一种身体上的锻炼，更是一种心灵上的洗礼。它帮助人们在忙碌的现代生活中找到一片宁静的港湾，让心灵得以放松和净化。通过这种古老的锻炼方式，人们可以更好地理解自我，提升内在的平和与智慧，从而在日常生活中展现出更加积极和健康的生活态度。

2. 壮医竹罐疗法是一种源自壮族的传统医疗技术，它利用竹罐在皮肤上产生负压，以达到促进血液循环、缓解肌肉紧张和疼痛的效果。这种疗法历史悠久，源远流长，是壮族人民在长期的生活实践中积累下来的宝贵经验。此外，它还能够帮助调节内分泌，增强免疫力，对于一些慢性疾病也有着不错的辅助治疗效果。在现代社会，随着人们对于自然疗法和传统医学的重视程度日益增加，壮医竹罐疗法也逐渐受到了更多人的关注和认可，成为了一种值得推广的健康养生方式。

3. 将传统的八段锦健身操与壮医独特的竹罐疗法相结合，可以形成一种综合性的治疗方案，专门针对颈型颈椎病的患者。这种联合疗法不仅能够通过八段锦的锻炼来增强患者的体质和自我修复能力，还能通过壮医竹罐疗法来缓解颈部的疼痛和僵硬，从而达到更好的治疗效果。八段锦是一种古老的健身方法，它通过一系列缓慢而有节奏的动作，帮助调节人体的气血，促进血液循环，增强身体的柔韧性和平衡能力。而壮医竹罐疗法则是一种利用竹罐在皮肤上产生负压，以达到促进局部血液循环、缓解肌肉紧张和疼痛的自然疗法。当这两种方法结合使用时，不仅可以提高治疗颈椎病的效率，还能帮助患者在日常生活中更好地管理自己的健康状况，减少复发的可能性。通过这种综合性的治疗方案，患者可以体验到一种全方位的康复过程，其中八段锦的练习有助于提升整体健康水平，而竹罐疗法则专注于解决颈部的具体问题。作者结合临床三个月跟踪观察，发现将八段锦健身操与壮医竹罐疗法结合，大大改善了颈椎活动度，通过VAS评分与SF-12(健康测量12项)评价指标证明患者颈椎得到缓解，同时身体健康和功能得到改善。具体如图1-3。

VAS评分(全称为视觉模拟评分法，是一种用于评估主观感受，尤其是疼痛的量化工具)将疼痛程度分为以下几个等级：

0分：无痛，患者没有任何疼痛感。

1-3分：轻度疼痛，患者可以忍受，不影响日常生活。

4-6分：中度疼痛，患者感到明显不适，可能影响睡眠和日常生活。

7-9分：重度疼痛，患者疼痛剧烈，难以忍受，严重影响生活质量。

10分：剧痛，患者无法忍受，需要紧急处理。

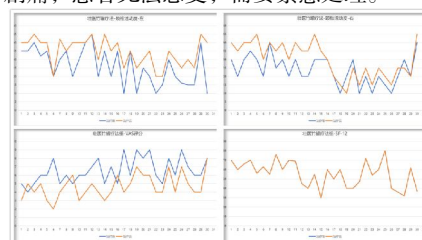


图1 壮医竹罐疗法组

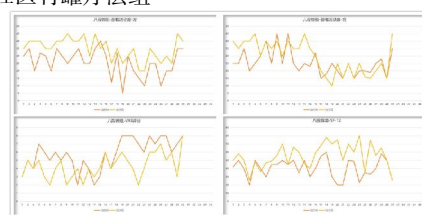


图2 八段锦治疗组

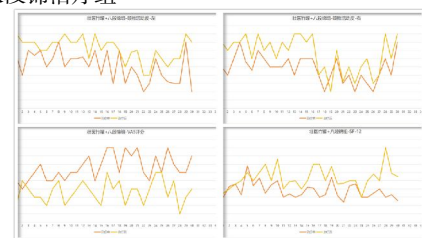


图3 壮医竹罐疗法+八段锦治疗组

本项实验不仅在医学上具有创新性，而且在实际应用中也显示出了显著的疗效，为颈型颈椎病患者提供了一种新的治疗选择。

结论：综合分析表明，八段锦联合壮医竹罐疗法在治疗颈型颈椎病方面具有显著的疗效，能够有效缓解患者的颈部疼痛和僵硬症状，提高患者的生活质量。未来研究应进一步扩大样本量，深入探讨其作用机制，为临床治疗提供更加科学的依据。

参考文献：

- [1] 韩芳. 浅谈药物竹罐疗法 [J]. 开卷有益-求医问药, 2024, (12): 74-75.
- [2] 潘红霞, 陈洁, 刘礼剑, 等. 膀胱经中药竹罐疗法治疗中虚气逆型胃食管反流病疗效观察 [J]. 右江医学, 2024, 52 (09): 784-789.
- [3] 张文霞. 中药竹罐疗法治疗中风后失眠症患者的临床疗效观察 [J]. 青海医药杂志, 2024, 54 (06): 48-51.
- [4] 邓玉琴, 张蔓, 黄彩凤, 等. 壮医药物竹罐疗法对气滞血瘀型慢性腰肌劳损病人腰椎功能和疼痛程度的影响 [J]. 循证护理, 2024, 10 (09): 1652-1656.
- [5] 唐栋玉. 中医外治法治疗神经根型颈椎病 [J]. 家庭医药. 就医选药, 2024, (12): 18-19.
- [6] 卜献忠, 钟远鸣, 卜保斌, 等. 中医三联法联合“四方抗阻”训练治疗神经根型颈椎病临床研究 [J]. 西部中医药, 2024, 37 (11): 149-152.

作者简介：刘懿翀，1981.8，男，壮族，广东梅州，毕业于广西民族大学，研究生学历，体育教育与训练专业，研究方向：武术套路教学与训练、太极拳、健身气功教学与竞赛、体武医课程结合。

基金项目：广西壮族自治区中医药管理局项目-八段锦联合壮医竹罐疗法治疗颈型颈椎病的疗效观察(项目编号：GXZYA20220027)