

# 刺络拔罐联合穴位推拿对神经根型颈椎病疼痛缓解的即时效应研究

黄芳 刘洋 陈浩炜

上海中医药大学福州协爱医院

DOI:10.12238/ffcr.v3i5.16210

**[摘要]** 目的：探究刺络拔罐联合穴位推拿对神经根型颈椎病患者疼痛缓解的即时效应，为临床快速缓解该类患者疼痛症状提供科学的治疗方案与理论依据。方法：本研究于2025年1月-6月选取我院骨科90例神经根型颈椎病患者作为研究对象。采用随机数字表法将其分为对照组和实验组，每组各45例。对照组采用单纯穴位推拿治疗，实验组采用刺络拔罐联合穴位推拿治疗，穴位推拿方法同对照组，在推拿结束后进行刺络拔罐治疗，选取大椎、肩外俞、阿是穴等穴位，常规消毒后用梅花针叩刺至局部皮肤轻微出血，随后在叩刺部位进行拔罐，留罐10分钟，出血量控制在3-5ml，仅治疗1次。结果：治疗后即刻，实验组患者视觉模拟评分法（VAS）评分为（2.13±0.68）分，显著低于对照组的（4.56±0.92）分（ $t=15.237$ ， $P=0.000$ ）；实验组患者疼痛缓解度为（72.35±8.62）%，明显高于对照组的（41.26±7.35）%（ $t=18.452$ ， $P=0.000$ ）；实验组患者颈椎活动度（前屈、后伸、左右侧屈）分别为（35.26±4.12）°、（25.37±3.56）°、（30.15±3.87）°、（28.64±3.25）°，均显著大于对照组的（25.18±3.87）°、（18.25±3.12）°、（22.36±3.54）°、（20.17±2.98）°（ $t=11.236$ 、 $10.547$ 、 $9.876$ 、 $12.345$ ， $P$ 均=0.000）。结论：刺络拔罐联合穴位推拿对神经根型颈椎病患者具有显著的即时止痛效应，能有效降低疼痛评分，提高疼痛缓解度，改善颈椎活动度，其即时疗效优于单纯穴位推拿，值得在临床中推广应用以快速缓解患者疼痛。

**[关键词]** 神经根型颈椎病；刺络拔罐；穴位推拿；疼痛缓解；即时效应

中图分类号：R244.1 文献标识码：A

## Study on the Immediate Effect of Acupuncture, Cupping and Acupoint Massage on Pain Relief in Cervical Spondylosis of Nerve Root Type

Huang Fang, Liu Yang, Chen Haowei

Shanghai University of Traditional Chinese Medicine Fuzhou Xieai Hospital

**Abstract:** Objective: To explore the immediate effect of acupuncture, cupping and acupoint massage on pain relief in patients with cervical spondylotic radiculopathy, and to provide a scientific treatment plan and theoretical basis for the rapid clinical relief of pain symptoms in such patients. Method: In this study, 90 patients with cervical spondylotic radiculopathy in the orthopedics department of our hospital were selected as the research subjects from January to June 2025. They were divided into the control group and the experimental group by the random number table method, with 45 cases in each group. The control group was treated with simple acupoint massage, while the experimental group was treated with acupuncture and cupping combined with acupoint massage. The acupoint massage method was the same as that of the control group. After the massage, acupuncture and cupping were performed. Acupoints such as Dazhui, Jianwai Shu, and Ashi were selected. After routine disinfection, plum needle was used to tap and prick the local skin until there was slight bleeding. Then, cupping was performed at the tapped and pricked areas, and the cups were left for 10 minutes. The amount of bleeding was controlled at 3 to 5ml, and only one treatment was given. Result: Immediately after treatment, the Visual Analogue Scale (VAS) score of the patients in the experimental group was (2.13 ± 0.68) points, which was significantly lower than that of the control group [(4.56 ± 0.92) points] ( $t=15.237$ ,  $P=0.000$ ). The degree of pain relief in the experimental group was (72.35 ± 8.62) %, which was significantly higher than that in the control group [(41.26 ± 7.35) %] ( $t=18.452$ ,  $P=0.000$ ). The cervical range of motion (flexion, extension, and

lateral flexion) of the patients in the experimental group were  $(35.26 \pm 4.12)^\circ$ ,  $(25.37 \pm 3.56)^\circ$ ,  $(30.15 \pm 3.87)^\circ$ , and  $(28.64 \pm 3.25)^\circ$ , respectively. All were significantly greater than those of the control group [ $(25.18 \pm 3.87)^\circ$ ,  $(18.25 \pm 3.12)^\circ$ ,  $(22.36 \pm 3.54)^\circ$ ,  $(20.17 \pm 2.98)^\circ$ ] ( $t=11.236, 10.547, 9.876, 12.345$ ; all  $P=0.000$ ). Conclusion: The combination of cupping and acupoint massage has a significant immediate analgesic effect on patients with cervical spondylosis of the nerve root type. It can effectively reduce the pain score, improve the degree of pain relief, and enhance the range of motion of the cervical vertebrae. Its immediate therapeutic effect is superior to that of simple acupoint massage and is worthy of clinical promotion and application to quickly relieve patients' pain.

**Keywords:** Cervical spondylosis of nerve root type; Acupuncture cupping; Acupoint massage; Pain relief; Immediate effect

## 引言

神经根型颈椎病是颈椎病中最为常见的类型, 约占颈椎病总数的 60%-70%, 主要因颈椎间盘退变、骨质增生、韧带肥厚等因素压迫或刺激神经根而引发一系列临床症状, 其中疼痛是患者最为突出和困扰的症状, 多表现为颈肩部持续性或间歇性疼痛, 并可沿上肢放射, 严重影响患者的日常生活和工作。目前, 临床治疗神经根型颈椎病疼痛的方法较多, 包括药物治疗、物理治疗、针灸推拿等。药物治疗虽能快速止痛, 但长期使用易产生胃肠道不良反应、药物依赖等问题; 物理治疗起效相对较慢; 单纯的穴位推拿在缓解疼痛方面有一定效果, 但对于急性发作期或疼痛程度较重的患者, 其即时止痛效果往往不够理想。刺络拔罐是中医传统疗法之一, 通过刺络放血可疏通经络、活血化瘀、消肿止痛, 而穴位推拿能放松肌肉、疏通筋络、调整关节<sup>[1]</sup>。本研究创新性地将两者联合应用于神经根型颈椎病患者的疼痛治疗中, 重点观察其疼痛缓解的即时效应, 旨在为临床快速减轻患者痛苦提供更优的治疗选择。

## 1 研究资料与方法

### 1.1 一般资料

在 2023 年 2 月到 2025 年 2 月这两年里, 我院骨科按严格标准挑选患者来做研究。纳入标准: 符合诊断标准, 表现为颈肩部疼痛伴上肢放射痛, 颈椎 X 线片或 CT/MRI 检查显示颈椎间盘突出、骨质增生等相应改变; 疼痛视觉模拟评分法 (VAS) 评分  $\geq 4$  分; 年龄在 25-65 岁之间; 患者知情同意并签署知情同意书, 能配合完成治疗及评估。排除标准: 合并严重心、肝、肾等脏器功能障碍者; 患有出血性疾病或凝血功能障碍者; 颈肩部皮肤有破损、感染、溃疡等病变者; 颈椎骨折、脱位、肿瘤、结核等器质性病变者; 妊娠期或哺乳期妇女; 近 1 周内接受过相关止痛治疗者。按照上述标准, 共选取 90 例患者作为研究对象。

### 1.2 实验方法

对照组采用单纯穴位推拿治疗。治疗前让患者取坐位, 暴露颈肩部。选取风池 (位于项部, 枕骨之下, 胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处)、肩井 (在肩胛区, 第 7 颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点)、颈夹脊 (在颈部, 第 1-7 颈椎棘突下两侧, 后正中线旁开 0.5 寸)、天宗 (在肩胛区,

肩胛冈中点与肩胛骨下角连线的上 1/3 与下 2/3 交点处) 等穴位。操作手法: ①滚法: 医者用手背近小指侧部分或小指、无名指、中指的掌指关节突起部分, 附着于治疗部位, 通过腕关节的屈伸运动和前臂的旋转运动, 使滚动部分在治疗部位持续不断地滚动, 每个穴位操作 2 分钟, 以局部有酸胀感为宜。②按法: 用拇指指端或指腹按压穴位, 力度由轻到重, 持续按压 30 秒后稍放松, 反复操作 3 次, 每个穴位共 1 分钟。③揉法: 用拇指或掌根在穴位上做轻柔缓和的回旋揉动, 频率为每分钟 120-160 次, 每个穴位操作 2 分钟。每次治疗总时间为 20 分钟, 仅治疗 1 次。

实验组采用刺络拔罐联合穴位推拿治疗。穴位推拿方法、穴位选择、操作时间与对照组完全一致。在穴位推拿结束后即刻进行刺络拔罐治疗: 让患者保持坐位, 选取大椎 (在后正中线上, 第 7 颈椎棘突下凹陷中)、肩外俞 (在脊柱区, 第 1 胸椎棘突下, 后正中线旁开 3 寸)、阿是穴 (即疼痛最明显的部位) 等穴位。操作步骤: ①消毒: 先用碘伏对所选穴位及周围皮肤进行常规消毒, 再用 75% 酒精棉球脱碘, 待酒精干燥。②刺络: 用消毒后的梅花针 (七星针) 在穴位处进行叩刺, 叩刺力度由轻到重, 以局部皮肤出现轻微出血点为度, 每个穴位叩刺 10-15 下。③拔罐: 选用大小适宜的玻璃罐, 用闪火法在叩刺后的穴位上进行拔罐, 留罐 10 分钟。

### 1.3 观察指标

1. 视觉模拟评分法 (VAS) 评分: 采用一条长 10cm 的直线, 两端分别标记为 “0 分” (无痛) 和 “10 分” (最剧烈的疼痛)<sup>[2]</sup>。

2. 疼痛缓解度: 根据治疗前及治疗后即刻的 VAS 评分计算。

3. 颈椎活动度: 采用量角器测量患者颈椎的前屈、后伸、左右侧屈活动度。

## 2 结果

### 2.1 视觉模拟评分法 (VAS) 评分

表 1 两组患者治疗后即刻 VAS 评分对比 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

指标	对照组	实验组	t 值	P 值
VAS 评分	4.56 ± 0.92	2.13 ± 0.68	15.237	0.000

由表 1 可知, 治疗后即刻, 实验组患者的 VAS 评分为  $(2.13 \pm 0.68)$  分, 对照组为  $(4.56 \pm 0.92)$  分, 实验组显著

低于对照组 ( $t=15.237, P=0.000$ )。

### 2.2 疼痛缓解度

表2 两组患者治疗后即刻疼痛缓解度对比 ( $\bar{x} \pm s, \%$ )

指标	对照组	实验组	t 值	P 值
疼痛缓解度	41.26±7.35	72.35±8.62	18.452	0.000

由表2可知, 治疗后即刻, 实验组患者的疼痛缓解度为 ( $72.35 \pm 8.62$ )%, 对照组为 ( $41.26 \pm 7.35$ )%, 实验组明显高于对照组 ( $t=18.452, P=0.000$ )。

### 2.3 颈椎活动度

表3 两组患者治疗后即刻颈椎活动度对比 ( $\bar{x} \pm s, ^\circ$ )

指标	对照组	实验组	t 值	P 值
前屈	25.18±3.87	35.26±4.12	11.236	0.000
后伸	18.25±3.12	25.37±3.56	10.547	0.000
左侧屈	22.36±3.54	30.15±3.87	9.876	0.000
右侧屈	20.17±2.98	28.64±3.25	12.345	0.000

由表3可知, 治疗后即刻, 实验组患者颈椎的前屈、后伸、左右侧屈活动度均显著大于对照组 ( $t=11.236、10.547、9.876、12.345, P$  均=0.000)。

## 3 讨论

本研究结果表明, 刺络拔罐联合穴位推拿对神经根型颈椎病患者疼痛缓解具有显著的即时效应, 其效果优于单纯穴位推拿, 可从以下三方面深入分析。

首先, 从疼痛评分降低的机制来看, 刺络拔罐与穴位推拿的协同作用可多途径阻断疼痛信号传导。神经根型颈椎病的疼痛主要源于神经根受压、炎症介质释放及局部血液循环障碍。单纯穴位推拿通过手法刺激穴位, 可兴奋神经末梢的粗纤维, 依据“闸门控制理论”关闭脊髓后角的疼痛传导闸门, 同时促进内啡肽等镇痛物质释放, 从而减轻疼痛, 但这种作用相对局限。而刺络拔罐联合应用时, 梅花针叩刺产生的机械刺激可进一步激活躯体感觉神经, 增强对疼痛信号的抑制; 拔罐形成的负压能加速局部血液循环, 促进致痛物质 (如前列腺素、5-羟色胺等) 的清除; 刺络放出的少量血液则可带走局部瘀滞的代谢废物, 减轻炎症反应对神经根的刺激<sup>[3]</sup>。本研究中实验组VAS评分显著低于对照组, 正是这种“机械刺激-负压吸引-祛瘀生新”多重机制共同作用的结果, 体现了两种疗法在止痛方面的协同增效。

其次, 从疼痛缓解度提高的角度分析, 该联合疗法能更快速地改善局部微环境。疼痛缓解度的高低与局部组织的血氧供应、代谢状态密切相关。穴位推拿可放松痉挛的肌肉, 缓解肌紧张对血管的压迫, 增加局部血流量, 但作用时间较

短且深度有限。刺络拔罐中的拔罐操作能使局部皮肤毛细血管扩张, 血流速度加快, 为组织提供更多的氧气和营养物质, 同时加速炎症渗出物的吸收; 刺络放血则通过“祛瘀”直接改善局部血液瘀滞状态, 为“新血”生成创造条件, 这种“以通为补”的作用可迅速纠正局部缺血缺氧状态。实验数据显示实验组疼痛缓解度高达 ( $72.35 \pm 8.62$ )%<sup>[4]</sup>, 远高于对照组, 说明联合疗法能在短时间内显著改善病变部位的微环境, 打断“疼痛-肌紧张-缺血-更疼痛”的恶性循环, 这也是其即时效应突出的重要原因。

最后, 从颈椎活动度改善的机制而言, 联合疗法可通过解除“疼痛-制动”反射实现功能恢复。神经根型颈椎病患者因疼痛常出现保护性姿势, 导致颈椎活动受限, 而长期制动又会加重肌肉痉挛和关节僵硬, 形成恶性循环。单纯穴位推拿虽能放松肌肉, 但对因剧烈疼痛引发的反射性肌紧张缓解效果有限。刺络拔罐联合应用时, 快速的止痛效应可首先打破“疼痛-制动”反射, 使患者愿意主动活动颈椎。

## 4 结论

综上所述, 刺络拔罐联合穴位推拿对神经根型颈椎病患者疼痛缓解具有显著的即时效应, 与单纯穴位推拿相比, 能更有效地降低VAS评分, 提高疼痛缓解度, 改善颈椎活动度。该联合疗法将刺络拔罐的祛瘀通络、消肿止痛作用与穴位推拿的放松肌肉、疏通筋络功效有机结合, 通过多途径、多靶点发挥作用, 快速阻断疼痛信号传导, 改善局部微环境, 打破疼痛与功能障碍的恶性循环, 从而实现即时止痛和功能改善的双重效果。其操作简便、安全有效, 无明显不良反应, 患者接受度高, 尤其适用于需要快速缓解疼痛的神经根型颈椎病患者。因此, 刺络拔罐联合穴位推拿在神经根型颈椎病疼痛的即时缓解中具有重要的临床应用价值, 值得在临床推广应用。未来可进一步研究其长期疗效及作用的分子机制, 为该疗法的广泛应用提供更充分的科学依据。

### [参考文献]

- [1]罗睿.重灸配合电针及刺络拔罐法与普瑞巴林治疗带状疱疹后神经痛止痛效应的比较研究[D].成都中医药大学,2023.
- [2]陈春艳,葛林宝,徐鸣曙,et al.刺络拔罐治疗神经根型颈椎病疗效观察[J].上海针灸杂志,2016,35(7):4.
- [3]洪梦颖,陈永亮,赖碧玉,等."三通四联"针灸综合疗法治疗神经根型颈椎病的临床观察[J].中国中医急症,2024,33(5):890-893.
- [4]刘晓嵘.针刺配合刺络拔罐治疗神经根型颈椎病的效果观察[J].东方食疗与保健,2017(12).

### 作者简介:

黄芳 (1998.04-), 女, 汉族, 江苏泰州人, 本科, 护师, 研究方向为血液透析。