

中药联合中医外治调理腰椎间盘突出症的实效分析

高云帆

石家庄市藁城中西医结合医院 河北 石家庄 052160

【摘要】：腰椎间盘突出症是临床高发脊柱退行性疾病，以腰痛、下肢放射痛、肢体麻木、活动受限为主要症状，复发率高、病程迁延，严重影响患者日常工作与生活。西医保守治疗多以镇痛、抗炎为主，能缓解表象症状，远期复发率较高。中医针对本病遵循、内外合治，内服中药调理脏腑气血、固本祛邪，配合外治手段直达病灶、通络止痛，改善症状、减少复发、恢复腰椎功能方面优势显著。本文结合临床诊疗实践，分析中药内服联合中医外治协同调理腰椎间盘突出症的作用机制与临床实效，内外合治应用优势与施治要点，该病中医规范化保守治疗提供临床参考。

【关键词】：腰椎间盘突出症；中药内服；中医外治；内外合治；临床实效

DOI:10.12417/2811-051X.26.12.020

1 引言

腰椎间盘突出症属于中医“腰痛”“痹症”范畴，是椎间盘退变、纤维环破裂、髓核突出压迫神经根，一系列神经刺激症状，多见于长期久坐、负重劳作、劳损外伤及中老年人群。该病病机为本虚标实，肾虚为本，风寒湿痹、气滞血瘀为标，患者多存在气血瘀滞、经络痹阻、筋脉失养问题。

临床多数轻症及恢复期患者无需手术治疗，保守调理为首选方案。单纯西药对症治疗存在治标不治本、副作用明显、易反复等弊端，单一中医内服或外治方式起效较慢、疗效局限。中医综合疗法普及，中药内服+中医外治的内外合治模式已成为腰椎间盘突出症保守治疗核心方案，可实现内调体质、外通经络双重效果，临床实效显著，认可度持续提升。

2 腰椎间盘突出症中医核心病机

中医认为腰为肾之府，腰椎正常生理功能依赖肾气充盈、气血通畅、经络濡养。中老年患者肾气渐衰、肾精亏虚，腰府失于濡养，正气亏虚；青壮年久坐劳损、外伤闪挫、外感风寒湿邪，导致腰部气血运行不畅，瘀血阻滞经络，不通则痛。

核心病机可归纳为虚实两端：虚证以肝肾亏虚、气血不足为主，表现为腰部隐痛、酸软无力、劳累加重、反复发作；实证以气滞血瘀、寒湿痹阻、湿热蕴结为主，表现为腰部剧痛、僵硬麻木、下肢放射痛、遇寒加重。临床患者多为虚实夹杂之证，单一治法难以兼顾虚实，这也是单一疗法疗效有限、病情反复核心原因，内外合治可精准适配本病复杂病机。

3 中药内服分型调理的内在作用

中药内服以辨证论治为核心，根据患者证型个体化组方，从根源调理脏腑气血、祛除病邪、增强体质，杜绝病情反复，实现治本之效。

气滞血瘀型为临床最常见证型，多由外伤、劳损所致，治

以活血化瘀、通络止痛，常用身痛逐瘀汤加减。方中桃仁、红花、当归活血化瘀，牛膝、地龙通络舒筋，川芎行气止痛，可有效改善腰部血液循环，化解经络瘀滞，缓解神经根瘀血水肿。

寒湿痹阻型多外感寒湿、腰部失温，治以散寒除湿、温经通络，选用独活寄生汤加减。独活、细辛祛风散寒、除湿止痛，杜仲、桑寄生补益肝肾、强腰壮骨，茯苓、白术健脾祛湿，从内祛除寒湿之邪，温养腰府经络。

肝肾亏虚型多见于中老年及久病患者，治以补益肝肾、益气养血，以左归丸、右归丸为基础加减，滋养肾精、强健腰膝，改善腰府亏虚之本，提升机体抗劳损、抗外邪能力，减少疾病复发。

中药内服起效温和持久，重点调节机体内部失衡，解决肾虚、气血瘀滞、寒湿内阻根本问题，弥补外治仅治局部短板。

4 中医外治局部干预的临床应用

中医外治直接作用于腰部病灶区域，起效迅速、安全性高，可快速缓解急性期疼痛、僵硬、麻木症状，为治标良方，临床常用推拿、艾灸、中药热敷、穴位贴敷等疗法。

推拿理筋是腰部疾患康复体系中一种以手法操作为核心关键外治手段。并非简单肌肉放松，是依据中医经络学说与解剖生理学，通过一系列精准、规范且富有层次手法技术来达成治疗目标。具体实施过程通常包含滚法、揉法、点穴以及正骨复位等多种专业技法。滚法能以深沉柔和力量渗透至深层组织，广泛放松劳损或外伤处于紧张、痉挛状态腰部肌肉群，有效缓解肌张力异常增高。揉法则侧重于在局部痛点或条索状结节处进行舒缓环形运动，在逐步松懈肌肉、筋膜等软组织之间形成粘连，改善局部血液循环与新陈代谢。

基础上，针对性点穴手法能够刺激特定经络穴位，调节气血运行，增强镇痛与解痉效果。科学严谨正骨复位手法，直接

作用于脊柱关节结构，旨在轻柔精确地纠正长期姿势不良或急性损伤导致腰椎小关节细微错位或功能紊乱。这一系列手法协同作用，共同构成一个完整治疗逻辑：解除肌肉痉挛与软组织粘连这一“标”，调整关节对位关系这一“本”，从力学根源上减轻病变椎间盘对相邻神经根造成刺激与压迫。这种综合干预能够迅速改善患者疼痛和保护性肌紧张导致腰部屈伸、旋转等活动严重受限状态，重建并恢复符合生物力学原理、稳定协调腰椎动态平衡。

中药热敷及封包热疗是传统中医药外治法中重要组成部分，原理在于巧妙结合了物理温热效应与药物渗透吸收作用。通过持续温热刺激，能够有效松弛局部紧张组织与肌肉，显著扩张皮下及深层微小血管，从显著改善病灶区域血液循环状态。在此基础上，辅以精心配伍、具有活血化瘀、散寒除湿、温经通络功效中药药力，这些有效成分得以更充分地透过皮肤屏障，深入肌理筋膜，直至抵达病变核心区域。这一综合作用不仅能加速局部新陈代谢与淋巴回流，促进炎性物质及代谢废物清除，更能有效抑制与消除神经根周围无菌性炎症反应，减轻组织水肿对神经压迫与刺激。最终，这一系列协同效应显著缓解了神经受压或炎症所导致下肢麻木感、放射性疼痛等一系列不适症状，为患者带来了舒缓与治疗双重益处。

艾灸、督灸、穴位贴敷等传统中医外治方法，皆以人体经络学说与穴位理论为根本施治依据。在具体操作中，重点选取肾俞、腰阳关、命门、环跳、委中等位于腰背及下肢关键穴位进行针对性施治。这些疗法通过温热刺激或药物渗透，能够有效温通阻滞经络，促进周身气血运行与调和，从起到扶助人体正气、祛除病邪之气综合作用。疗效不仅着眼于缓解局部疼痛不适，更注重从根本上强化体质、稳固内在根基。这一系列疗法特别适合处于慢性疾病恢复阶段患者，能提供系统性调理与康复支持，助力身体机能逐步恢复平衡与健康。

外治方法操作便捷、无肝肾胃肠副作用，可快速改善临床急症，与内服中药形成互补。

5 中药联合外治内外合治的临床实效分析

5.1 起效更快，症状改善更全面

单一中药内服起效缓慢，难以快速缓解急性期剧烈疼痛；单纯外治仅能改善局部症状，无法调理内在体质，停药后易复发。在内外结合综合治疗框架下，通过外部治疗手段能够迅速缓解肌肉痉挛与疼痛感，有效消除患处局部炎症反应与组织水肿，从快速改善患者所直接感受到疼痛、关节僵硬以及活动功能受限等一系列明显症状；配合内服中药进行同步调理，针对内在脏腑功能进行调和与增强，促进气血运行、化解瘀滞，并祛除体内风邪与湿气，从根本上处理疾病内在病因与病机。这种内外兼治策略，既实现了在短时间内有效控制表面症状、缓解患者痛苦，又通过内部调理达成长期稳固治疗效果，实现了

“速效治标”与“长效治本”两者紧密结合。该整合疗法整体治疗成效和远期康复水平，显著优于仅采用单一治疗方法传统方案。

5.2 改善腰椎功能，降低复发率

临床实践表明，内外合治可双向调节机体状态，既能松解局部筋脉、恢复腰椎活动功能，又能补益肝肾、夯实正气，修复椎间盘退变损伤带来机体失衡。相较于单纯采用西医疗方式，中医综合疗法优势更为突出：不仅能够显著提升患者 JOA 腰椎功能评分、有效降低 VAS 疼痛评分，还能够在长期随访中观察到，治疗后远期复发率得到大幅降低。该疗法适合那些病程较长、反复发作、在劳累后症状明显加重、且体质较为虚弱患者群体。通过中医方法系统性调理，能够达到更为稳固治疗效果，维持长期健康状态。

5.3 安全性高，适配全周期调理

中药辨证内服是一种根据个体体质和病情差异进行精准施治方法，关键在于运用天然草药进行调理，产生副作用极小，安全性非常高。中医外治法如针灸、推拿、贴敷等，不仅实现了无创无痛治疗体验，适应人群范围广泛，不受年龄或体质类型严格限制。与含有激素或化学成分西药镇痛药物相比，该方案完全避免了长期使用可能引发耐药性问题，也杜绝了药物对胃肠道造成潜在损伤和负担。这一综合治疗方案能够全面覆盖疾病管理各个阶段：在急性发作期能有效缓解疼痛、控制症状；进入恢复期则侧重于组织修复和功能重建；到了巩固期，更着眼于整体调理以预防疾病再次复发，形成长效管理机制。该方案灵活性强，既能适用于轻症患者保守治疗与日常调理，也可作为手术后辅助康复手段，加速身体机能恢复；对于年老体弱或慢性病患者，它还能提供一种温和持续长期养护支持，显著提升生活质量。在安全性、适应性和全程管理方面突出优势，该方案在临床实践中展现出极强适用性和广阔应用前景。

6 施治注意事项与优化要点

在临床施治过程中，严格遵循中医辨证论治核心原则，坚决避免对不同患者采用千篇一律固定方案。对于内服方药运用，依据患者具体证候类型进行精细化配伍调整：若患者血瘀症状较为严重，则应适当增加活血化瘀类药物剂量以疏通经络；倘若寒湿之邪偏盛，重加强温阳散寒与化湿祛浊药力以驱除病邪；对于身体虚弱患者，治疗策略应更多地侧重于滋补肝肾功能，旨在扶助正气、固本培元。在外部治疗手段实施上，严格掌握规范操作方法与禁忌：在疾病急性发作阶段，应避免施行力度过重推拿手法，以防止不当刺激加剧神经根周围水肿情况；对于存在皮肤破损或属于过敏体质患者，须谨慎选用中药外敷疗法，以免引起皮肤刺激或过敏反应，确保治疗安全性与有效性。

需配合生活调护，指导患者规避久坐久站、弯腰负重、腰

部受凉等，坚持腰背肌功能锻炼，维持腰椎稳定性，辅助提升调理效果，实现治疗与养护一体化。

7 结语

腰椎间盘突出症虚实夹杂复杂病机，决定了单一治疗方案存在局限性。中药内服从内调理气血、补益肝肾、祛除病根，中医外治从外疏通经络、解痉止痛、修复局部损伤，二者联合

形成内外协同、标本兼顾综合治疗体系。该中医综合疗法起效快、疗效持久、安全性高，可有效改善患者疼痛症状与腰椎功能，降低疾病复发率，相较于西医单纯对症治疗具备独特临床优势，值得在基层临床及康复调理中推广应用。未来可进一步规范辨证施治标准、优化内外合治方案，为腰椎间盘突出症中医规范化诊疗提供更完善临床依据。

参考文献：

- [1] 曾子超,梁冬波.中医治疗腰椎间盘突出症研究进展[J].光明中医,2023,38(19):3881-3884.
- [2] 李松岩,刘宇,王世轩.中医治疗腰椎间盘突出症的研究进展[J].实用中医内科杂志,2023,37(2):33-35.
- [3] 王哲,柳直,廖楷雄,等.中医治疗腰椎间盘突出症的研究进展[J].当代医药论丛,2023,21(20):15-18.
- [4] 吴少明,谢永松,王浩.中医针灸联合独活寄生汤加减治疗急性腰间盘突出症患者的效果观察[J].北方药学,2024,21(2):37-39.
- [5] 信金党,郑昆仑.腰间盘突出症患者实施不同中医治疗的效果研究[J].继续医学教育,2021,35(4):151-152.
- [6] 张杨.中医正骨针灸治疗腰间盘突出临床效果分析[J].中国伤残医学,2020,28(19):51-52.
- [7] 胡冰,郭德亮,马臻.中医推拿疗法与温针灸综合治疗腰间盘突出症的临床效果[J].中外女性健康研究,2022(12):23-25.