

神经根型颈椎病中医护理干预及研究进展

王 岩¹, 唐世明², 张 林¹, 丁圣楠¹, 陈 奇¹

(1. 杭州师范大学护理学院, 浙江 杭州, 311100;

2. 杭州师范大学经亨颐教育学院, 浙江 杭州, 311100)

摘要: 神经根型颈椎病严重影响患者的身体、心理和生活质量。中医护理操作具有操作简便、不良反应少、舒适度高优势, 广泛应用于治疗神经根型颈椎病。本研究就神经根型颈椎病的基础概念及中医护理干预及研究进展进行综述, 概括目前临床适用于神经根型颈椎病的中医护理操作及其应用方法、适用范围及局限性, 旨在为神经根型颈椎病患者制定并实施有效的中医护理提供参考。

关键词: 神经根型颈椎病; 中医护理; 耳穴压豆; 中药贴敷; 艾灸

中图分类号: R 473.6 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2023)10-0129-07

Clinical practice and research progress of Traditional Chinese Medicine nursing of neurogenic cervical spondylosis

WANG Yan¹, TANG Shiming², ZHANG Lin¹, DING Shengnan¹, CHEN Qi¹

(1. School of Nursing, Hangzhou Normal University, Hangzhou, Zhejiang, 311100;

2. College of Jinghengyi Education Hangzhou Normal University, Hangzhou, Zhejiang, 311100)

ABSTRACT: With changes in lifestyle, the incidence of cervical spondylosis is developing at an increasing rate year by year, with the highest incidence being neurogenic cervical spondylosis, which has a great impact on patients' physical, psychological and quality of life. Traditional Chinese Medicine (TCM) nursing techniques have unique advantages over basic nursing operations, such as fewer side effects and higher comfort, and are therefore widely used in the treatment of neurogenic cervical spondylosis, which is the focus of current research and a hot spot. This article reviews the basic concept of neurogenic cervical spondylosis and the clinical practice and research progress of TCM nursing for it. It outlines the current clinical TCM nursing practices applicable to neurogenic cervical spondylosis, their application methods, scope of application and limitations, and aims to provide reference for the formulation and implementation of effective TCM nursing care for patients with neurogenic cervical spondylosis.

KEY WORDS: Traditional Chinese Medicine nursing; neurogenic cervical spondylosis; auricular acupoint pressing; acupoint application; moxibustion

随着生活方式的改变, 颈椎病的发病率呈逐年增高的趋势, 据相关数据调查显示, 颈椎病在国内的发病率为 17.5%^[1], 其中发病率最高的是神经根型颈椎病, 约占 60%~70%^[2]。神经根型颈椎病是由于颈椎退行性病变, 增生的骨质或骨赘刺激脊神经而出现颈肩背疼痛、上肢放射痛、严重者出现运动及感觉障碍等一系列综合征的疾病^[3],

高发年龄为 30~50 岁, 且呈年轻化趋势发展, 多发生于颈椎退化的中老年人群以及长时间进行伏案工作和体力劳动的人群, 对患者的身体、心理和生活质量产生极大的影响。目前临床上神经根型颈椎病主要以保守治疗为主, 包括生活管理、颈部制动、物理治疗和药物治疗等, 约 90% 患者经过非手术治疗病情得到缓解。颈椎的退化是不可逆转

收稿日期: 2023-06-22

基金项目: 杭州师范大学应用研究项目(W2023H00591)

通信作者: 唐世明, E-mail: 2930732873@qq.com

OPEN ACCESS

<http://www.zxyjhhl.cn>

的,神经根型颈椎病患者的病情往往呈持续性和反复性发展,对患者的身体、心理和生活质量造成严重影响。目前,中医护理在神经根型颈椎病患者中的应用越来越广,常用的有耳穴压豆、中药敷贴和八段锦等,具有操作简便、无创,不良反应少,舒适度高,依从性好,患者可自行操作等优势。中医护理能明显缓解神经根型颈椎病患者临床症状、改善颈椎功能。本文就神经根型颈椎病中医护理的临床干预及研究进展开展综述,以期为该患者提供更好的护理干预措施提供借鉴和参考。

1 神经根型颈椎病对患者身体、心理和生活质量的影响

随着手机、电脑等电子产品在日常生活中的使用率不断增高,或因各种职业需要,越来越多的年轻人深受颈椎病的困扰。神经根型颈椎病属慢性病范畴,病情易反复。身体方面,神经根型颈椎病的主要症状以颈肩部疼痛、僵硬为主,可出现上肢放射性的麻木、乏力等,造成肩颈及上肢活动受限,对飞行人员等需要上肢操作灵活度的从业人员影响巨大^[4]。神经根型颈椎病严重时会引起头晕、恶心及远端肢体麻木等全身症状。心理方面,颈椎病患者日常生活中需要接受自我管理教育^[5],自我规范生活方式,心理消耗大,易疲惫。研究^[6]表明,患有慢性病的人更容易出现焦虑不安、情绪激动、抑郁等情绪。生活质量方面,颈椎病患者气血不足,容易疲劳,无法长时间伏案工作;睡眠质量差^[7],影响患者的精神状态和专注能力;颈椎病严重时会有视力障碍和感觉障碍^[8],甚至发生卒倒,威胁患者生命安全。

2 神经根型颈椎病的中医护理

神经根型颈椎病在中医上被称为项痹症,颈椎间盘及颈椎附件退变是本病的内因,各种急、慢性颈部外伤和受寒是导致本病的外因。中医辨证分型包括风寒湿阻型、痰湿阻络型、气血虚弱型、肝肾不足型和气滞血瘀型^[9]。现代中医整脊学^[10]中指出:颈椎病是由于颈椎间盘退行性病变、颈椎骨质增生以及脊椎部损伤等原因引起颈段脊柱内外平衡失调,刺激或压迫神经根、椎动脉、脊髓或交感神经而引起的一组综合征,属中医学“颈痹”、“项肩痛”、“眩晕”等范畴。

2.1 按摩

按摩可徒手按摩或借助工具按摩,常用的工具有三角雀、刮痧板等,常用的穴位有大椎穴、风池穴、风府穴、肩井穴等。患者呈坐位,操作者在按摩部位涂一层精油或风油精润滑,以免损伤患者皮肤,用手或三角雀等工具在每个穴位上按揉、叩击或顺经络循行方向推按,一般按摩时间10 min,以患者有轻微痛感但可以耐受为宜。穴位按摩可疏通经络,疏散结节、拥堵,使血流顺畅,减轻颈部酸、麻、胀、痛,改善颈部微循环和缺血缺氧症状^[11]。崔洁娜等^[12]指出通过推拿按摩可有效缓解颈部疼痛部位的肌肉痉挛、放松肌肉、复位紊乱的小关节。赵倩等^[13]用Meta分析方法通过对13篇穴位按摩治疗神经根型颈椎病临床疗效文献的研究得出穴位按摩疗法可有效减轻患者疼痛,达到平衡阴阳、活血通络的作用。在精油的选择上,王昭章老师在2020年提出王氏中医五行精油按摩疗法^[14],根据不同精油具有的金、木、水、火、土属性,结合不同的穴位和病证,对患者进行辨证施护,具有更好的疗效和安全性。临床实践显示,患者对按摩疗法的舒适度评价普遍偏高,服从性好,且该疗法无创伤、不良反应少,在临床上容易实施且效果明显。

2.2 耳穴压豆

耳穴压豆是将王不留行籽贴于耳朵穴位上,通过按压穴位产生刺激。颈椎病患者常用穴位有颈、颈椎、肩、神门、交感、皮质下、心等。操作者在进行耳穴压豆之前,用75%酒精消毒耳部,擦除油渍和污垢,选定穴位,将王不留行籽贴于对应耳穴,指导患者用拇指和食指对准穴位轻柔按压,一般以耳部出现轻微酸胀、灼热为宜,因患者的耐受能力不同,力度要以患者能耐受为度,但要注意避免揉搓以免损伤皮肤。患者每日自行按压,每穴每次5s,按压3次/d,3 d后更换另一侧耳朵交替治疗^[15]。护理人员每日评估患者耳部皮肤情况,若出现皮肤破损、疼痛难忍,应停止治疗,给予对症干预。中医认为,通则不痛,痛则不通,人的躯体和内脏有病变时,相应的耳穴会出现压痛、变色等变化,刺激耳部相应穴位可以减轻身体其他部位的病理状况^[16],且通过检索近十年关于耳穴压豆疗法治疗干预神经根型颈椎病的文献,均表明耳穴压豆疗法具有较好的临床疗效,值得推广。耳穴压豆疗法操作简单,患者可以自行操作,副作用少,价格低廉,基本不影响患者的生活、工作,患者

接受度普遍较高。段世英等^[17]将收治的60例神经根型颈椎病患者随机分为对照组30例和观察组30例,对照组用传统推拿方法进行护理干预,观察组在对照组的基础上加以耳穴压豆疗法进行护理干预,通过比较两组患者护理前后的疼痛情况和睡眠问题,得出耳穴压豆疗法可有效改善神经根型颈椎病患者疼痛情况和睡眠问题,从而提高患者的生活质量。

2.3 中药敷贴疗法

目前临床上常用的敷贴有夜消痛贴膏^[18]、温阳扶正天灸膏^[19]、项痹膏^[20]等。常用的热敷药物组成有红花、透骨草和熟地黄各30g,桂枝、牛膝、当归和川芎各15g,栀子、白芍、桃仁和海风藤各9g,研磨成粉,陈醋搅拌,加入蒸锅蒸30min冷却后使用^[21]或用中药褊康1号方^[22]。热敷的部位主要是在后颈部,常用的穴位有双天宗穴、大椎穴、风池穴、肩颈穴等。中药热敷可将药物渗透到皮肤中,疏通经络、驱寒舒痹,透出寒气、邪气,起到扩张血管、加速血液循环的作用。张伟^[23]将100例颈椎病患者分为治疗组50例和对照组50例,对照组给予微波治疗,治疗组给予单纯的中药热敷疗法治疗,通过对治疗前后颈椎活动度积分的对比观察,得出中药热敷疗法在治疗神经根型颈椎病方面疗效显著,治疗效果明显优于微波疗法,可有效缓解神经根型颈椎病的临床症状,提高患者的生存质量。丁小芬等^[24]将60例神经根型颈椎病患者随机分为穴位敷贴组(穴位敷贴大椎、天宗、相应节段颈夹脊穴等穴位,5天换1次药,10天为1个疗程,共治疗3个疗程)、局部敷贴组(在颈椎间盘突出的节段进行敷贴,方法同上)和针刺组(进行针刺治疗,取穴和治疗同穴位敷贴组),每组20例,治疗结束后通过对患者进行日本骨科协会(JOA)评估治疗颈椎评分、视觉模拟评分表(VAS)评分和F波运动传导速度的观测(FM-CV),得出穴位敷贴疗法可有效缓解神经根型颈椎病患者临床症状,改善颈椎功能,且操作简单、费用低、无创无痛,患者易于接受。

2.4 灸法

临床上常用灸法主要有艾灸、温针灸、热敏灸、电针灸等,常选用的穴位有大椎穴、风池穴、肩井穴、外关穴、夹脊穴等。艾灸时护士手持点燃的艾条距穴位皮肤2~3cm处移动或缓慢旋转,或使用回旋灸、雀啄灸等灸法,一般灸15~30min,以皮肤有温热感而不灼痛为宜。艾灸具有温通经络、

免疫抗炎、活血化瘀等作用^[25],从中医角度可舒痹、驱寒、散邪,以达到防治颈椎病的目的。艾灸盒的设计可帮助患者实现居家自我施灸。温针灸^[26]、热敏灸^[27]疗法是针刺和艾灸相结合的方法,先选取穴位用毫针直刺进针,以提插捻转手法为主,留针30~40min,后用点燃的艾条于针刺施艾灸,使点然后艾条的热力通过针传至腧穴,当患者感受到透热、传热、扩热等“艾热”,或局部不(微)热远部热、表面不(微)热深部热,即发生腧穴热敏化现象^[28],选取3~5个最敏感的穴位给予灸法,1次/d。荆玮等^[29]对86例神经根型颈椎病患者根据随机数字表法分为研究组43例和对照组43例,对照组给予常规针灸治疗,研究组给予温针灸治疗,1个月后可通过比较临床评价得出温针灸可以提升神经根型颈椎病患者颈椎功能,提高临床疗效。研究^[30]显示,温针灸对寒湿阻络型神经根型颈椎病患者疗效确切,舒适状态高,通过消散寒湿、通络止痛有效减轻患者症状。电针灸是使用电子针辽仪、一次性无菌针灸针,选用合适波型及电流强度进行施灸,使肌肉出现肌肉震颤,帮助突出的椎间盘还纳到正常位置,减轻神经根的压迫,从而减轻患者症状,改善颈神经和肌肉营养,治疗神经根型颈椎病^[31]。孟灵等^[32]通过大鼠模型的随机试验得出电针疗法可抑制小胶质细胞激活,减少炎性细胞因子生成和分泌,从而减轻患者疼痛。

2.5 中药汤剂

中药汤剂作为我国的传统国粹,也是中华民族传统文化的重要组成部分,在防治神经根型颈椎病中,疗效准确、不良反应小,针对患者不同病情合理配药,能迅速缓解患者的临床症状。临床常见治疗颈椎病的中药汤剂有补阳还五汤、黄芪桂枝五物汤、三痹汤、益气活血汤、灸甘草汤、葛根汤、独活寄生汤、葛根姜黄虫藤饮、活血行气止痛汤等。近十年来,很多学者已通过临床实验观察证明服用中药汤剂可明显改善神经根型颈椎病患者颈椎功能、减轻机体炎症反应^[33-34]、减轻患者疼痛和手指麻木情况^[35]、缓解术后疼痛及功能障碍、加速患者术后康复^[36]。

2.6 八段锦

八段锦是中国传统健身养生功法之一,练习八段锦可防治慢性疾病、缓解患者痛苦、调节心理健康,提高患者生活质量^[37]。目前八段锦已经衍生出多种改良式,比如坐式八段锦、卧式八段锦、Q版八段锦等,以期对各种病症进行更适配、更有

针对性的康复训练。施碧霞等^[38]为研究八段锦“一、二、四”式锻炼对神经根型颈椎病患者康复的影响,将69例神经根型颈椎病患者随机分为对照组34例和观察组35例,对照组按照常规中医护理方案进行,观察组在对照组的基础上在康复期加以八段锦第一、二、四式锻炼,3个月通过观察综合疗效及症状积分,得出八段锦一、二、四式锻炼可有效缓解患者疼痛,改善肢体麻木、瘫痪、失眠、眩晕等症状。改良八段锦“前三式”为屠金康等^[39]提出的在坐位下练习八段锦的前三式,通过实验观察,得出改良八段锦“前三式”可改善神经根型颈椎病患者的临床症状、焦虑程度、疼痛及生活质量。八段锦的指导、教学过程中,促进了护患双方的沟通,增强了患者对疾病和了解和认识,且简单易学,强身健体,值得推广。需要注意的是,八段锦疗法只在康复期进行训练,急性发作期的患者以卧床休息为主,在训练过程中,要根据患者的年龄、病情、身体情况等制定训练强度,循序渐进,量力而行。

2.7 颈椎保健操

陈斌等^[40]根据颈椎的解剖特点及中医经络原理设计了颈部保健操,可有效缓解颈椎压力、消炎止痛、疏通经络,长期锻炼可预防颈椎病的发生。该颈部保健操经过实践和改进,版本多有不同,但效果均可圈可点。赵珈琛等^[41]通过实验观察,对石氏伤科运肩护颈功的有效性进行了论证;王书艺^[42]在2022年5月也提出了游戏化颈椎病康复训练APP的训练方法;孙一方等^[43]也通过实验表明其自创的PNF颈椎操在大学生群体中效果良好。甩臂耸肩和简易颈椎操对学生、办公室上班族等颈椎病高危人群来说简易可行且效果明显,每天2~3 min练习即可起到很好的效果。神经根型颈椎病患者通过长期坚持做颈椎保健操也可缓解疼痛,改善颈椎功能,增加肌力,提高患者生活质量。

3 小结

中医护理操作在神经根型颈椎病患者的临床干预中效果显著,但仍存在一些局限性:①中医护理操作一般是在患者病情缓解期进行,急性期的患者仍建议卧床休息,且患者出院后自行练习时若不注意锻炼的幅度和频率,容易加重损伤,未来要注重对出院患者中医护理操作的健康教育和回访。②部分中医护理操作疗程长、见效慢,患者出院后不能保证其依从性,建议结合移动医疗,医院

或诊所在为患者进行中医护理操作后联网上传,按时电话回访,同时开发颈椎保健操APP等线上跟练打卡软件。③长期的中医护理操作会加重患者的经济负担,建议可适当将部分中医护理操作纳入医保。随着生活方式的改变和健康素养的提高,越来越多的人开始关注颈椎病的预防和治疗。中医护理具有操作性强、舒适度高、副作用小等各种优势,因此研究如何将中医护理普及和应用,对于减少神经根型颈椎病对患者的影响、调节患者的颈椎状态,具有重要的价值和意义。

参考文献

- [1] 邹汉玉, 陈翔, 赵莉娟, 等. 牵引治疗神经根型颈椎病机制及应用进展[J]. 实用医学杂志, 2023, 39(7): 793-797.
ZOU H Y, CHEN X, ZHAO L J, et al. Mechanism of traction in the treatment of cervical radiculopathy: a review of literature [J]. J Pract Med, 2023, 39(7): 793-797. (in Chinese)
- [2] 陈俊佑. 新加坡华人神经根型颈椎病中医临床特征与证素调查[D]. 福州: 福建中医药大学, 2021.
CHEN J Y. Cervical Spondylotic Radiculopathy: TCM Clinical Characteristics of the Chinese Population in Singapore [D]. Fuzhou: Fujian University of Traditional Chinese Medicine, 2021. (in Chinese)
- [3] 叶伟权. 神经根型颈椎病患者并发焦虑、抑郁的流行病学调查及危险因素分析[D]. 南宁: 广西中医药大学, 2022.
YE W Q. Epidemiological investigation and risk factors analysis of anxiety and depression in patients with cervical spondylotic radiculopathy [D]. Nanning: Guangxi University of Chinese Medicine, 2022. (in Chinese)
- [4] 王建昌, 徐先荣, 崔丽, 等. 军事飞行人员神经根型颈椎病医学鉴定操作指南(2022)[J]. 解放军医学院学报, 2022, 43(12): 1209-1212, 1217.
WANG J C, XU X R, CUI L, et al. Operational guidelines for medical identification of cervical spondylotic radiculopathy in military pilots (2022) [J]. Acad J Chin PLA Med Sch, 2022, 43(12): 1209-1212, 1217. (in Chinese)
- [5] AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. 2. classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetes-2019 [J]. Diabetes Care, 2019, 42(Suppl 1): S13-S28.
- [6] 张涵, 郭继志, 王瑞梅, 等. 老年慢性病患者心理健康状况及应对方式分析[J]. 中华疾病控制杂志

- 志, 2016, 20(7): 659-662.
- ZHANG H, GUO J Z, WANG R M, et al. Analysis of the mental status and coping modes among elderly patients with chronic diseases[J]. *Chin J Dis Control Prev*, 2016, 20(7): 659-662. (in Chinese)
- [7] 孙振晓, 孙宇新, 于相芬. 颈椎病患者睡眠质量及相关因素研究[J]. *长治医学院学报*, 2018, 32(3): 191-194, 207.
- SUN Z X, SUN Y X, YU X F. Study on sleep quality and related factors of patients with cervical spondylosis[J]. *J Chang Med Coll*, 2018, 32(3): 191-194, 207. (in Chinese)
- [8] 胥少汀, 葛宝丰, 徐印坎. 实用骨科学[M]. 4版. 北京: 人民军医出版社, 2012.
- XU S T, GE B F, XU Y K. *Practical Osteology* [M]. 4th ed. Beijing: People's Military Surgeon Press, 2012. (in Chinese)
- [9] 吴玉梅, 蒋晓静, 邹瑜, 等. 辨证施护在神经根型颈椎病中的护理效果观察[J]. *安徽医学学报*, 2022, 21(2): 62-64.
- WU Y M, JIANG X J, ZOU Y, et al. The effect of the nursing base on differentiation of symptom in patients with Nerve-root type cervical spondylotic[J]. *J Anhui Med Coll*, 2022, 21(2): 62-64. (in Chinese)
- [10] 吕选民, 常钰曼, 吕金豆. 现代中医整脊学[M]. 西安: 世界图书出版西安有限公司, 2018.
- LYU X M, CHANG Y M, LYU J D. *Modern Osteopathy of Chinese Medicine* 学[M]. Xi'an: World Publishing Xi'an Co., Ltd, 2018. (in Chinese)
- [11] 黄悦, 万文梅. 中药熏洗联合穴位按摩对颈椎病的护理研究[J]. *中国中医药现代远程教育*, 2022, 20(24): 153-155.
- HUANG Y, WAN W M. Study on nursing care of cervical spondylosis by fumigation and washing with traditional Chinese medicine combined with acupoint-massage[J]. *Chin Med Mod Distance Educ China*, 2022, 20(24): 153-155. (in Chinese)
- [12] 崔洁娜, 梁汝圣. 颈腰痛中医药治疗的研究进展[J]. *内蒙古中医药*, 2022, 41(11): 152-154.
- CUI J N, LIANG R S. Research progress of traditional Chinese medicine treatment of cervical low back pain[J]. *Inn Mong J Tradit Chin Med*, 2022, 41(11): 152-154. (in Chinese)
- [13] 赵倩, 唐锐, 王小丽, 等. 穴位按摩对神经根型颈椎病患者疗效的Meta分析[J]. *甘肃科技纵横*, 2022, 51(9): 97-101.
- ZHAO Q, TANG R, WANG X L, et al. Meta-analysis of therapeutic effect of acupoint massage on patients with cervical spondylotic radiculopathy[J]. *Sci Tech Inf Gansu*, 2022, 51(9): 97-101. (in Chinese)
- [14] 覃光辉. 五行精油按摩治疗颈椎病颈痛[C]//2022年中国针灸学会年会论文集. 济南, 2022: 195-197.
- QIN G H. Five-element essential oil massage treatment of cervical spondylosis neck pain [C]// 2022 Annual conference of China Acupuncture and Moxibustion Association. Jinan, 2022: 195-197. (in Chinese)
- [15] 王丽. 耳穴压豆联合中医推拿对减轻神经根型颈椎病患者疼痛的护理研究[J]. *新疆中医药*, 2021, 39(5): 29-31.
- WANG L. Nursing study on auricular point pressing bean combined with traditional Chinese medicine massage to relieve the pain of patients with cervical spondylotic radiculopathy[J]. *Xinjiang J Tradit Chin Med*, 2021, 39(5): 29-31. (in Chinese)
- [16] 高成. 椎间孔镜下神经根减压术配合耳穴压豆治疗神经根型颈椎病的疗效观察[D]. 济南: 山东中医药大学, 2021.
- GAO C. Clinical observation of percutaneous endoscopic cervical decompression combined with auricular pressure beans in the treatment of cervical spondylotic radiculopathy [D]. Jinan: Shandong University of Traditional Chinese Medicine, 2021. (in Chinese)
- [17] 段世英, 袁冬, 吴秀梅, 等. 耳穴压豆疗法对神经根型颈椎病的干预效果[J]. *实用中医内科杂志*, 2022, 36(2): 87-89.
- DUAN S Y, YUAN D, WU X M, et al. Nursing intervention effect of ear acupoint bean pressing therapy on cervical spondylotic radiculopathy[J]. *J Pract Tradit Chin Intern Med*, 2022, 36(2): 87-89. (in Chinese)
- [18] 张玉琳, 牛聪慧. 夜消痛贴膏联合中医综合护理对神经根型颈椎病的效果观察[J]. *实用中医内科杂志*, 2022, 36(7): 86-88.
- ZHANG Y L, NIU C H. Observation on the effect of yexiaotongplaster applied in comprehensive nursing of traditional Chinese medicine on patients with cervical spondylotic radiculopathy[J]. *J Pract Tradit Chin Intern Med*, 2022, 36(7): 86-88. (in Chinese)
- [19] 万红棉, 杜冬青, 张静, 等. 温阳扶正天灸膏穴位贴敷配合火针治疗神经根型颈椎病临床研究[J]. *山东中医杂志*, 2020, 39(12): 1318-1322.
- WAN H M, DU D Q, ZHANG J, et al. Clinical study on acupoint application of WenyangFuzheng-

- Tianjiu ointment combined with fire needle in the treatment of cervical spondyloticradiculopathy [J]. *Shandong J Tradit Chin Med*, 2020, 39(12): 1318–1322. (in Chinese)
- [20] 郭浩山, 关涛. 项痹膏穴位贴敷配合颈椎保健操治疗神经根型颈椎病[J]. *中医正骨*, 2013, 25(10): 14–16.
- GUO H S, GUAN T. Effect of acupoint sticking therapy combined with cervical vertebra exercises on cervicalspondyloticradiculopathy [J]. *J Tradit Chin OrthopTraumatol*, 2013, 25(10): 14–16. (in Chinese)
- [21] 高宇. 中药热敷联合卧位牵引对神经根型颈椎病康复效果的影响[J]. *中国民间疗法*, 2022, 30(13): 29–31.
- GAO Y. Effect of Chinese medicine hot compress combined with supine traction on rehabilitation of cervical spondyloticradiculopathy [J]. *China's Naturopathy*, 2022, 30(13): 29–31. (in Chinese)
- [22] 易文博, 田国杰, 吴天成, 等. 穴位中药贴敷治疗神经根型颈椎病临床研究[J]. *中国中医急症*, 2021, 30(5): 816–818.
- YI W B, TIAN G J, WU T C, et al. Clinical observation on the treatment of nerve-root type cervical spondylosis with acupoint herbal compresses [J]. *J EmergTradit Chin Med*, 2021, 30(5): 816–818. (in Chinese)
- [23] 张伟. 中药热敷疗法治疗颈椎病神经根型的临床研究[D]. 长春: 长春中医药大学, 2011.
- ZHANG W. Clinical study on the effect of Traditional Chinese Medicine hot compress in the treatment of nerve-root type cervical spondylosis [D]. Changchun: Changchun University of Chinese Medicine, 2011. (in Chinese)
- [24] 丁小芬, 张君, 田明月, 等. 穴位贴敷治疗神经根型颈椎病的临床疗效观察[J]. *中医临床研究*, 2021, 13(6): 99–101, 108.
- DING X F, ZHANG J, TIAN M Y, et al. Clinical observation on acupoint application in the treatment of cervical spondyloticradiculopathy [J]. *Clin J Chin Med*, 2021, 13(6): 99–101, 108. (in Chinese)
- [25] 冯萧, 燕炼钢, 陈幸生. 艾灸作用的实验研究进展[J]. *中医药临床杂志*, 2018, 30(1): 153–155.
- FENG X, YAN L G, CHEN X S. Experimental research progress of moxibustioneffect [J]. *Clin J Tradit Chin Med*, 2018, 30(1): 153–155. (in Chinese)
- [26] 杨梦想, 赵宇兰. 针灸治疗神经根型颈椎病研究进展[J]. *实用中医药杂志*, 2022, 38(9): 1662–1666.
- YANG M X, ZHAO Y L. Research progress on acupuncture and moxibustion treatment of cervical spondyloticradiculopathy [J]. *J PractTradit Chin Med*, 2022, 38(9): 1662–1666. (in Chinese)
- [27] 储兰芳, 马小平, 鲁厚林. 热敏灸合电针治疗老年神经根型颈椎病的护理[J]. *河北中医*, 2015, 37(3): 444–446.
- CHU L F, MA X P, LU H L. Nursing care of elderly patients with cervical spondylotic radiculopathy treated by heat-sensitive moxibustion combined with electroacupuncture [J]. *Hebei J Tradit Chin Med*, 2015, 37(3): 444–446. (in Chinese)
- [28] 陈日新, 谢丁一. 热敏灸: 灸疗学的传承与发展[J]. *科技导报*, 2019, 37(15): 32–42.
- CHEN R X, XIE D Y. Heat-sensitive moxibustion: inheritance and development of moxibustion [J]. *Sci-Technol Rev*, 2019, 37(15): 32–42. (in Chinese)
- [29] 荆玮, 祁龙, 张云霞. 温针灸治疗神经根型颈椎病的临床效果[J]. *内蒙古中医药*, 2022, 41(6): 106–107.
- JING W, QI L, ZHANG Y X. Clinical effect of warm acupuncture on cervical spondyloticradiculopathy [J]. *Inn Mong J Tradit Chin Med*, 2022, 41(6): 106–107. (in Chinese)
- [30] 李崇腾. 温针灸联合葛根汤加味治疗寒湿阻络型神经根型颈椎病的临床观察[J]. *中国民间疗法*, 2022, 30(14): 76–79.
- LI C T. Clinical observation on the treatment of cervical spondylotic radiculopathy with cold-dampness blocking collaterals by warm acupuncture combined with GegenDecoction [J]. *China's Naturopathy*, 2022, 30(14): 76–79. (in Chinese)
- [31] 郭建萍. 针刺、推拿手法治疗神经根型颈椎病研究进展[J]. *河南中医*, 2023, 43(1): 141–145.
- GUO J P. Research progress of acupuncture and massage in the treatment of cervical spondyloticradiculopathy [J]. *Henan Tradit Chin Med*, 2023, 43(1): 141–145. (in Chinese)
- [32] 孟灵, 杨松, 钟青华, 等. 电针颈夹脊穴对神经根型颈椎病模型大鼠小胶质细胞、P38丝裂原活化蛋白激酶和炎性因子表达的影响[J]. *针灸临床杂志*, 2023, 39(1): 82–89.
- MENG L, YANG S, ZHONG Q H, et al. Effect of electroacupuncture at Jiaji point on the expression of microglia, P38 mitogen-activated protein kinase and inflammatory factors in cervical spondylotic radiculopathy model rats [J]. *J ClinAcupunctMoxibustion*,

- 2023, 39(1): 82-89. (in Chinese)
- [33] 唐崇曦. 黄芪桂枝五物汤治疗神经根型颈椎病的Meta分析[D]. 武汉: 湖北中医药大学, 2022.
- TANG C X. Meta-analysis of Huangqi Guizhi Wuwutang for Cervical Spindylotic Radiculopathy [D]. Wuhan: Hubei University of Chinese Medicine, 2022. (in Chinese)
- [34] 王文在, 王渊俊, 吴苏曼. 独活寄生汤加减结合超微针刀治疗神经根型颈椎病的临床效果研究[J]. 蛇志, 2022, 34(4): 512-515, 520.
- WANG W Z, WANG Y J, WU S M. Clinical effect of DuhuoJisheng Decoction combined with ultramicro needle knife on cervical spondylosis of nerve root type[J]. J Snake, 2022, 34(4): 512-515, 520. (in Chinese)
- [35] 赵兴龙, 冯康虎, 申建军, 等. 葛根汤加减配合牵引治疗神经根型颈椎病的临床疗效观察[J]. 甘肃科技, 2022, 38(24): 108-110.
- ZHAO X L, FENG K H, SHEN J J, et al. Clinical observation on treatment of cervical spondylotic radiculopathy with Gegen Decoction plus traction[J]. Gansu SciTechnol, 2022, 38(24): 108-110. (in Chinese)
- [36] 贺江林. 补阳还五汤加减用于ACDF治疗神经根型颈椎病术后快速康复的观察[D]. 武汉: 湖北中医药大学, 2022.
- HE J L. Observation on rapid recovery if cervical spondylotic radiculopathy treated by ACDF with Buyang Huanwu Decoction[D]. Wuhan: Hubei University of Chinese Medicine, 2022. (in Chinese)
- [37] 师正严. 习练健身气功·八段锦功效综述[J]. 武术研究, 2022, 7(9): 110-113.
- SHI Z Y. A summary of the efficacy of practicing health Qigong and Ba DuanJin [J]. Wushu Stud, 2022, 7(9): 110-113. (in Chinese)
- [38] 施碧霞, 林如, 冯锦绣, 等. 八段锦“一、二、四”式锻炼对神经根型颈椎病患者康复的影响[J]. 湖南中医杂志, 2017, 33(9): 126-128.
- SHI B X, LIN R, FENG J X, et al. Effect of Ba Duan Jin's "one, two, four" exercise on rehabilitation of patients with cervical spondylotic radiculopathy [J]. Hunan J Tradit Chin Med, 2017, 33(9): 126-128. (in Chinese)
- [39] 屠金康, 李方方, 付腾飞, 等. 改良八段锦“前三式”对神经根型颈椎病患者的疗效探究[J]. 中国全科医学, 2022, 25(30): 3783-3788.
- TU J K, LI F F, FU T F, et al. Effect of modified first three postures of the Baduanjin exercise in patients with cervical spondyloticradiculopathy [J]. Chin Gen Pract, 2022, 25(30): 3783-3788. (in Chinese)
- [40] 陈斌, 应亚云, 张春琴, 等. 颈部保健操的设计和运用[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2012, 20(5): 35-36.
- CHEN B, YING Y Y, ZHANG C Q, et al. Design and application of neck exercises [J]. Chin J Tradit Med TraumatolOrthop, 2012, 20(5): 35-36. (in Chinese)
- [41] 赵珈琛, 舒锦, 吴纯, 等. 石氏伤科手法联合石氏运肩护颈功治疗神经根型颈椎病疗效观察[J]. 安徽中医药大学学报, 2023, 42(1): 22-26.
- ZHAO J C, SHU J, WU C, et al. Clinical observation on the treatment of cervical spondylotic radiculopathy by Shi's trauma manipulation combined with Shi's shoulder-moving and neck-protecting skill [J]. J Anhui Univ Chin Med, 2023, 42(1): 22-26. (in Chinese)
- [42] 王书艺. 游戏化颈椎病康复训练APP交互设计方法研究[D]. 徐州: 中国矿业大学, 2022.
- WANG S Y. Research on the Interactive Design Method of Gamified Cervical Spondylosis Rehabilitation Training Application [D]. Xuzhou: China University of Mining and Technology, 2022.
- [43] 孙一方, 耿姣姣, 蒋金, 等. 自创PNF颈椎操治疗大学生颈型颈椎病的疗效探讨[J]. 中外医疗, 2018, 37(19): 18-21.
- SUN Y F, GENG J J, JIANG J, et al. Study on curative effect of self-initiated PNF cervical spine operation on cervical cervicalspondylopathy [J]. China Foreign Med Treat, 2018, 37(19): 18-21. (in Chinese)

(本文编辑:尹佳杰)