

# 王建生“辨位论治”理论指导颈椎病治疗概述

牛时季 王建生 \* 苟斌虎

乌鲁木齐市中医医院，新疆 乌鲁木齐 830000

**摘要：**王建生教授在中医“辨证论治”的基础上提出了“辨位论治”思想，强调辨位论治应从解剖结构、经络、脏腑出发，辨位论治更关注颈椎具体病变位置。比如当颈椎间盘突出压迫神经时，治疗直接针对椎间盘突出部位，采取如牵引、手术等方式解除压迫；如果是颈椎小关节紊乱，就着重对小关节进行复位和调整，像通过手法复位让关节恢复正常位置，改善关节功能，从而减轻疼痛和活动受限等症状，提倡以此思想来治疗颈椎病，临幊上取得卓著成效，值得进一步继承和推广。

**关键词：**颈椎病；辨位论治；王建生

颈椎病是一种以椎间盘退行性病理改变为基础的疾病。由于颈椎长期劳损、骨质增生或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈脊髓、神经根、椎动脉受压，交感神经受到刺激，出现一系列功能障碍的临床综合征。它不是单一的疾病，而是多种颈椎病变的统称。根据不同组织结构受累而出现不同的临床表现，本病主要分为脊髓型颈椎病、神经根型颈椎病、椎动脉型颈椎病、颈型颈椎病以及交感型颈椎病<sup>[1]</sup>。主要症状包括颈部疼痛、僵硬，有时疼痛会放射到肩部和上肢，严重时可出现四肢无力，甚至肌肉萎缩<sup>[2]</sup>。这是因为颈椎病受影响到了椎动脉供血或者交感神经。

近年来颈椎病年轻人发病率也在提高，调查发现，某高院校大学生群体中，颈型颈椎病的发病率超过48.0%，其病因主要与缺乏运动、电子产品使用时间过长、熬夜、头部外伤、枕头高度、情绪不良等多种因素有关，是影响青年人健康的重要疾病，而本病位退行性病变，随年龄增长，其发病率有进一步增高趋势<sup>[3]</sup>。

目前，颈椎病主要治疗有运动疗法、药物治疗、物理治疗、神经阻滞治疗、中医理疗、手术治疗等，全都可以缓解疼痛症状，但是难以治愈，病情反复，严重影响患者生活。

王建生教授提出了“辨位论治”治疗颈椎病的观点，认为“辨位论治”强调“位”，是着重于确定疾病的位置来进行针对性治疗。比如在中医外治法中，对于体表部位的疮疡，根据其所在经络、上下左右的位置不同，来选择不同的外敷药物、针灸穴位等治疗手段；在骨伤科，会根据骨折或者损伤的具体部位开展复位、固定等不同的治疗操作。在西医中也有类似概念，例如对于肿瘤的治疗，会根据肿瘤所在器官、组织的位置以及是否转移等情况来确定手术方案、放疗区域等治疗策略。辨位论治应从解剖结构、经络、脏腑出发。

## 1 辨位论治与解剖

了解并熟悉掌握颈椎的正常形态结构和异常形态结构对颈椎病的治疗起至关重要的作用。辨位论治在颈椎病治疗中有独特应用。

**1.1 颈椎的部位** 颈椎可分为不同部位，如颈椎椎体、椎间盘、关节突关节、颈部肌肉软组织等。若病变主要在颈椎椎体，如椎体骨质增生导致的局部疼痛与活动受限，治疗重点在于改善椎体的受力状态，可能采用整脊手法纠正椎体的微小错位，增强椎体稳定性，同时配合补肾壮骨中药以促进骨质的健康修复。

对于椎间盘突出引起的颈椎病，若椎间盘压迫神经根导致上肢放射性疼痛麻木，治疗时需针对椎间盘位置进行干预。可运用牵引疗法拉开椎间隙，减轻椎间盘对神经的压力，再佐以活血化瘀、利水消肿中药，以缓解局部炎症与神经受压症状。

颈椎病发病过程遵循经筋力线上“点一线—面一体”的损伤过程，强调结构系统的力学效能及其稳定性<sup>[4-5]</sup>。中医认为“不通则痛”，颈椎生理结构的改变，可能导致局部经脉气血紊乱，甚至血溢脉外，进而影响阴阳平衡。阴阳平衡的中医思想影响了颈椎病的治疗，甚至影响了疼痛方面的治疗。

## 1.2 颈部的肌肉

颈部肌肉分为浅层肌肉和深层肌肉，着重说一下深层肌肉。颈部深层肌肉按功能可划分为两大类，第一类起于颈椎，止于颈椎之外的骨或韧带，作用是可以使颈椎向不同方向倾斜或旋转，例如：斜方肌，头夹肌等；第二类起于颈椎，止于其他颈椎或胸椎，作用是可以使颈椎向不同方向弯曲，例如：颈长肌，头长肌等。长时间的肌肉僵硬容易引起颈椎病，应减少久坐，加强运动，如采用八段锦及肌肉拉伸训练，颈椎活动度可以明显改善，

是行之有效的方法之一。八段锦 新编健身八段锦运动90min/d，运动频率为每天早晚各练习1次，每次练习2遍（每节动作重复8次），可改善患者颈肩部血液循环，解除颈肩肌肉痉挛与疼痛，增强颈椎外源性稳定，恢复颈椎的正常生理活动功能，促进颈椎内源性系统的稳定<sup>[6]</sup>。

## 1.3 颈部的连接

第一，椎间盘，也就是椎间纤维软骨盘，是椎体之间的主要连接方式。第二，颈椎的椎间关节。包括普通颈椎的关节突关节、

钩。第三，颈椎的韧带。在颈椎椎体及椎弓周围有一系列韧带对颈椎的固定及限制颈椎的运动有重要作用。

从解剖位置来说，颈椎病根据病变位置不同也有不同的表现和治疗重点。如果是颈椎间盘突出压迫神经根导致上肢放射性疼痛和麻木，通过影像学检查（如颈椎MRI）确定突出的椎间盘位置。若突出位置在颈椎C5-C6椎间盘，压迫C6神经根，往往会引起拇指侧上肢的疼痛和麻木。在治疗上，对于病情较轻的患者可以先采用颈椎牵引，将椎间隙适当拉开，减轻椎间盘对神经根的压迫，牵引的角度和重量也会根据突出位置和患者个体情况调整。同时可以配合物理治疗，如在病变颈椎节段附近进行超声波治疗，改善局部血液循环，缓解疼痛。所以我们在临床治疗中要搞清发病部位再治疗。

## 2. 辨位论治与经络

### 2.1 经络不通

《黄帝内经》里说“五劳所伤”，久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久行伤筋。视、卧、坐、行本身没有什么坏处，但时间久了就会引起气血运行缓慢，引起经络不通从而引起颈椎病。周福贻教授认为，该病以肝肾亏虚、筋骨失养为本，外感风寒湿邪为标，外邪袭络，气血不通，经脉痹阻，发为疼痛<sup>[7]</sup>。经络不通有时是因为气血失于濡养，所以也要重视调理气血。如徐小漫采用温针灸、手三里、足三里、推拿治疗气血亏虚型颈椎病，可显著缓解患者气血亏虚症状，有利于缓解疼痛，改善颈椎曲度，缩短治疗疗程<sup>[8]</sup>。经络不通有时是因为寒邪侵袭，寒性收引、凝滞，所以易导致经络不通，可采用针刺联合TDP照射治疗，可明显改善患者症状，促进血液循环。

### 2.2 辨位经脉

颈椎病的经脉有以下四条：第一、位于颈部正中的是督脉，比如风府穴、大椎穴都属于督脉上的穴位。第二、经脉足太阳膀胱经。第三、经脉是少阳胆经。第四、经脉足阳明胃经。这四条经脉上的很多穴位都是颈椎病发病的重要原因，经脉不通颈部就会出现酸困、僵硬、疼痛、活动不灵。辨经络至关重要，从中医角度来看，如果是后颈部疼痛，可能与太阳经有关。因为足太阳膀胱经循行经过后颈部。在这种情况下，治疗可以着重疏通太阳经的气血，例如采用推拿手法放松颈部后侧的肌肉，刺激膀胱经上的天柱、大杼等穴位，以达到舒筋活络、止痛的效果。若是颈椎骨质增生引起椎动脉受压，导致脑部供血不足而出现头晕等症状。在明确骨质增生的位置后，对于一些不太严重的情况，可以采用颈部的康复锻炼来改善颈椎的活动度，纠正不良姿势，避免增生的骨质进一步刺激椎动脉。例如进行米字操等颈部活动，锻炼时要注意动作的幅度和频率，根据颈椎病变位置及程度合理调整，防止加重损伤。米字操<sup>[9]</sup>，即肩与两脚保持同宽，手叉腰，由头部将颈部带动活动，活动的顺序依照“米”字笔画的顺序，

“米字操”是防治颈椎病的有效运动疗法。药物治疗方面，也会根据颈椎病变位置所引发的不同症状进行选择，如改善脑部供血的药物用于椎动脉受压导致头晕的情况。

## 3 辨位论治与脏腑

辩证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则。脏腑是人体内脏器官的总称，包括五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦）。辩证论治与脏腑关系密切。在辨证过程中，脏腑辨证是重要的方法。比如，当患者出现咳嗽、气喘、咯痰等症状时，通过脏腑辨证可考虑病位在肺。因为肺主气司呼吸，与外界气体交换相关，这些症状反映了肺气失宣或者肺阴不足等可能的病理状态。论治时，根据脏腑的生理功能和病理变化确定治法。辨位论治就是基于辩证论治发展的，准确辨位对颈椎病的治疗有很大帮助。

颈椎周围神经与内脏神经存在交通支，当颈椎病变刺激或压迫周围神经时，会通过神经反射影响相应脏腑的功能。例如，颈椎病变刺激交感神经，可能会引起胃肠功能紊乱，出现恶心、呕吐等症状。脏腑理论《素问》云：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”《素问·五脏生成篇》云：“饮食偏嗜，饮食不节可伤筋损气”。脾胃是气机升降中枢，饮食有节，升降之枢方能运转如常，气不病则筋血和。黎欢欢等<sup>[10]</sup>从脾论治颈椎病，葛根汤中加入黄芪、党参以补气，脾气振奋则有助于全身气机畅通。葛根能解肌升津，舒筋活络，善于舒缓外邪侵袭，筋脉失养，经气不利所致的“项背强几几”病症，能加强解肌之功效，可治太阳、阳明经证。<sup>[10]</sup>

## 4 日常生活

颈椎病患者在日常生活中有多个注意要点。

首先是姿势方面，要保持正确的坐姿和站姿。坐着时应尽量保持脊柱自然曲线，桌椅高度要合适，避免颈部过度前屈或后仰。站立时挺胸抬头，不要弯腰驼背。使用电子设备时，尽量使眼睛与屏幕平视，减少低头时间。

其次是睡眠，要选择合适的枕头。枕头的高度应能维持颈椎正常的生理前凸，一般为自己一拳头高左右。同时，睡姿也很重要，仰卧位时可在颈部下方垫一个薄毛巾卷，保持颈椎的生理弧度；侧卧位时，要保证枕头高度与肩膀宽度一致，使颈椎处于中立位。

再者是颈部活动。避免长时间保持同一姿势，定时活动颈部，像缓慢地做前屈、后伸、左右侧屈、旋转等动作，每个动作保持数秒，重复几次，但要避免过度、剧烈的颈部运动，防止损伤加重。

在工作环境方面，要注意调整电脑显示器的高度和角度，避免颈部肌肉紧张。如果工作需要长时间伏案，可使用辅助设备，如人体工学座椅、电脑支架等。

另外，要注意颈部保暖，寒冷可能会引起颈部肌肉紧张，加重颈椎病症状。可以在天气寒冷时佩戴围巾。

## 5 小结

辨位论治的意义：

### 5.1 精准治疗

辨位论治能够准确找到颈椎病的病变位置，就像精准定位的导航一样。例如，对于神经根型颈椎病，明确是哪一个椎间孔处的神经根受到压迫，医生就可以有针对性地采取措施，如在受压神经根对应的椎间隙进行牵引或手术减压，使治疗更直接有效，避免盲目治疗对其他正常组织造成不必要的伤害。

### 5.2 提高治疗效果

通过辨位论治，医生可以根据不同的病变部位和程度制定个性化的治疗方案。比如脊髓型颈椎病，因为病变位置在椎管内压迫脊髓，情况较为严重。一旦明确位置，就可以尽早采取手术减压治疗，防止脊髓进一步受损，最大限度地恢复神经功能，提高治疗有效率，改善患者的生活质量。

### 5.3 优化资源利用

在医疗资源方面，精准的辨位论治有助于合理安排检查、药物和手术等治疗手段。对于一些症状较轻、病变位置明确的患者，如软组织型颈椎病，通过简单的物理治疗和药物治疗就可以缓解症状，避免过度使用高级别的医疗资源。而对于需要手术的患者，也能根据病变位置准确选择合适的手术方式，减少手术并发症和住院时间。

### 5.4 深入理解疾病机制

辨位论治促使医生深入研究颈椎病不同位置病变的发病机制。比如研究椎动脉型颈椎病横突孔附近病变对椎动脉血流的影响，或者神经根型颈椎病椎间孔狭窄与神经根受压后的病理生理改变等。这有助于医学研究的进步，为开发更精准的诊断方法和治疗药物提供依据。

总之，颈椎病是一种常见的脊柱疾病，需要采取综合措施进行治疗和预防。通过调整生活习惯、加强颈部肌肉锻炼、进行物理疗法和使用矫形器等方法，可以有效降低颈椎病的发生率并缓解症状。对于症状严重的患者，应及时就医并考虑手术治疗。

## 参考文献：

- [1] 中华外科杂志编辑部. 颈椎病的分型、诊断及非手术治疗专家共识 (2018) [J]. 中华外科杂志, 2018, 56 (6) : 401-402.
- [2] 吴凯, 江晓霁, 万斌. 应用六经理论辨证论治颈椎病经验 [J]. 中国中医骨伤科杂志, 2020, 28 (10): 75-77.
- [3] 朱小棠, 徐凌娇, 李高峰, 等. 北京市某高职院校大学生颈型颈椎病影响因素调查研究 [J]. 实用预防医学, 2021, 28 (4): 470-472.
- [4] 王晓刚, 刘颖, 常洪波, 等. 颈椎及其毗邻结构的超声检查与临床意义 [J]. 中国超声医学杂志, 2020, 36 (7): 581-584.
- [5] 吴志伟, 周鑫, 吕智桢, 等. “筋骨平衡”理论在颈椎病推拿诊疗中的应用 [J]. 中华中医药杂志, 2018, 33 (8): 3399-3402.
- [6] 闭英生, 周宾宾, 冯振奋, 等. 八段锦防治颈椎病研究进展 [J]. 河南中医, 2021, 41 (4) : 632-636.
- [7] 刘军, 金杰, 夏建龙, 等. 周福贻教授辨治颈椎病经验撷菁 [J]. 中国中医骨伤科杂志, 2021, 29 (8): 74-76.
- [8] 徐小漫. 温针灸手, 足三里结合推拿治疗气血亏虚型颈椎病疗效观察 [D]. 福州: 福建中医药大学, 2020.
- [9] 张文福. 从气一元论探讨痹证的病因病机 [J]. 中医临床研究, 2020, 12 (30): 23-24, 37.
- [10] 王轶. 桂枝加葛根汤结合“米字操”治疗颈型颈椎病 60 例 [J]. 中医外治杂志, 2017, 26 (3): 10-11.

作者简介：牛时季（1979—），男，汉族，乌鲁木齐市中医院软伤科副主任医师，硕士研究生，毕业于北京中医药大学，研究方向，骨伤，疼痛。

通信作者：王建生，男，主任医师；主要从事骨伤疾病的研究。

基金项目：国家中医药管理局第七批全国老中医药专家学术经验继承工作项目（编号：国中医药人教2022-76）；

新疆维吾尔自治区王建生名老中医传承工作室项目（编号：xj20231107）乌鲁木齐市沙依巴克区友好南路590号