

太极拳运动对颈椎病预防保健作用的机制探讨

闵潇 焦拥政 梁琪 郭姜

【摘要】 颈椎病的日常防护与保健对于其治疗意义重大。太极拳作为一种优秀的传统保健体育运动,具有巨大的预防保健价值。通过太极拳锻炼,可产生“类牵引作用”“类发汗作用”“类镇静作用”,对于颈椎病的治疗具有积极的意义。

【关键词】 颈椎病; 太极拳; 牵引; 发汗; 镇静

【中图分类号】 G852.11 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2016.12.018

颈椎病是因颈部椎间盘退行性改变导致颈部动、静力平衡失调,产生椎间盘突出(或膨出)、韧带钙化、骨质增生,从而刺激或压迫颈部神经、脊髓、血管而出现的一系列临床症状和体征的综合征。近年来本病的患病人群呈现年轻化的趋势,且患病率日益增高。本病可严重干扰患者的日常生活,给患者的身心健康带来巨大的不良影响。“不治已病治未病”,颈椎病的日常预防保健意义重大。太极拳运动作为一种运动方式,能够有效地作用于人体的多个器官系统;有文献报道^[1]显示,练习太极拳能恢复颈椎的柔韧性、灵活性及稳定性,可预防颈部的疲劳性损伤,促进颈部的血液循环,有效缓解颈部疼痛等。本文试从练习太极拳产生的“类牵引作用”“类发汗作用”“类镇静作用”等角度出发,阐述太极拳锻炼对颈椎病预防保健的作用机制。

1 太极拳的“类牵引作用”有助于“骨合缝、筋入槽”

在人体的整个脊柱节段中,颈椎具有活动度大、活动频率高、灵活性大、稳定性差的特点。在日常活动中,颈部需维持颈椎的稳定和头颈的正常姿势,承担颈活动时的压力、拉力、剪力等动力学的负担,从而保证其生理功能得以正常发挥。随着社会的发展进步、人民生活工作方式的转变,越来越多的人群需长时间地使用电脑、长时间地伏案工作学习,再加上生活节奏快、身体缺乏运动,看书看电视姿势不当,睡眠用枕习惯不良,长期处于空调房等不良的生活方式,颈部长时间保持屈颈姿势或固定姿势的几率大为增加。长时间地让颈椎保持某一固定的姿势或长久处于屈曲的状态,一是

可导致颈屈/伸肌群需对抗的前负荷加重,肌群易出现强直收缩,致使肌纤维受损、肌力减弱,进而导致颈椎动静力平衡遭到破坏,力学性能降低,诱发颈椎的退变;二是可对椎间盘纤维环的营养获得造成影响,干扰髓核的涵水及营养代谢,从而造成颈部椎体的韧带、椎间盘、筋膜及肌肉组织的慢性损伤,致使其钙化纤维化;三是颈部动静力平衡失调后,可令韧带承载加大,容易引起韧带的增生、肥厚、钙化甚至骨化,特别是前纵韧带、后纵韧带和黄韧带,同时增生的黄韧带又可使椎管变窄,进一步对脊髓形成后方压迫。

《太极拳论》云:“打拳关键在何处?曰:在百会穴下,脑后大椎通向长强,其动处在任督二脉。”《太极拳谱·十三势行动歌》云:“尾闾正中神贯顶,满身轻利顶头悬。”^[2]可见太极拳练习过程中强调“百会穴领起全身”“虚领顶劲”,要求头部自然松直,下颌微收,头顶百会穴有上顶之意念,从而形成上下对拉,令颈椎乃至整个脊柱各节段自然松开,让颈部肌肉韧带自然伸长,有意识地维持颈椎正常的生理曲度,进而保证颈部神经血管等免受压迫,经络畅通无阻,气血贯输正常。如朱有源^[3]认为在练习太极拳时,通过“顶头悬,尾闾收”,达到立身中正、顺项贯顶、脚底生根的状态,令百会穴与会阴穴在一条直线上,一则主动萌生上上下下对拉之意念,二则有利于气血上下流通无阻,再加上手眼相随、颈椎左右摆动与前后摇转等活动,从而对预防颈椎病产生良好的效果。同时太极拳套路多强调动作的缓慢与舒展,注重肌肉收缩与舒张的协调用力,故而在“虚领顶劲”的基础之上,再进行“云手”“倒卷肱”等颈部各方位的缓慢与舒展运动,持续产生类似“旋提”的效应。从而通过这些有效地自我锻炼、自我整复运动、自我拔伸治疗,形成的“类牵引”“类旋提”效应,可起到松解黏连、解除嵌顿、缓解压迫的作用,令椎间隙得以增加、椎间孔得以扩大、紊乱的小关节得以矫正,肌肉张力得以降低、颈背部肌肉韧带得以松弛,对血管和神经的挤压得以减轻,调整脊柱静力的平衡、改善颈椎的失稳状态。通过自我锻炼、自我牵引,伴随着椎间隙扩大、椎间韧带松弛、突出物回纳,可令颈肩部和上肢的疼痛不适、麻木感等减轻或消失,使颈椎活动范围增大,头痛头晕症状得到

作者单位: 100053 北京,中国中医科学院广安门医院男科[闵潇(硕士研究生)、焦拥政],国际医疗部(郭姜);贵州省黔东南州中医医院骨科(梁琪);北京中医药大学研究生院[闵潇(硕士研究生)]

作者简介: 闵潇(1990-),2014级在读硕士研究生。研究方向: 男性不育症、糖尿病 ED、迟发性性腺功能减退症的中西医结合诊治及传统保健功法机制研究。E-mail:minxiao0828@163.com

通讯作者: 郭姜(1969-),本科,副主任医师。研究方向: 手法配合中药治疗内、妇、儿、伤科疾病。E-mail:13671187979@163.com

缓解与消除等。如姜浩等^[4]认为太极拳的基本动作要求为悬顶、弛项、含胸、拔背,如此可在上下、左右四个方向上施以静态的张力,在加上套路的练习,从被动及主动两个方面减少颈肩部肌肉的异常应力,恢复肌肉筋骨关节的静态与动态的平衡,纠正力线,增强关节稳定性,维持颈椎及胸椎的自然生理曲度。长久习练太极拳不仅可以有效延缓颈椎的退行性病变,同时也可以有效地改善已有退变。可见规范地习练太极拳,可以拉伸颈部肌群、改善颈椎各方位的活动功能,从而放松肌肉,松解颈肩部肌肉筋膜的黏连,纠正颈椎小关节的紊乱,使“筋柔骨正”“骨合缝、筋入槽”,达到保护颈椎的目的。

2 太极拳的“类发汗作用”有利于舒经理筋、行气活血

颈椎病在中医学上属于“痹症”范畴。卢志明等^[5]认为经脉痹阻、经筋失衡、气血失和是颈椎病的根本病理机制。颈椎病的发生除了长时间的屈颈姿势这一诱因外,颈部感受风寒湿邪也是重要的诱因。日常生活中不注意颈肩部的保暖,或居住环境比较潮湿,光照条件不好,特别是现在的都市人群,在夏季长期处于空调房内或吹电风扇,导致汗出不畅,或正汗出时骤入空调房,导致寒邪深入肌腠,均可诱发颈椎病。颈部长时间受外邪侵袭后,导致经筋、经络、血脉风寒湿邪流注久留,气血运行不畅,营卫痹阻,不通则痛。病程缠绵日久,阴邪可损伤阳气,进而导致阳气不足,温煦推动无力,血瘀滞留不行,气滞血瘀、气虚血瘀,进而诱发颈椎病的出现。故而在处方用药上,应重视祛风散寒除湿,调气和血,舒经理筋,方药可选用桂枝加葛根汤、葛根汤、羌活胜湿汤等治疗。

《太极拳谱·十三势行动歌》云“气遍身躯不少滞”;《太极拳论》云“打拳以调养气血”“神气不断,血脉自然流通”^[6]。太极拳锻炼也可起到祛风散寒除湿,畅通气血的功效,具有“类发汗效应”。太极拳运动的一个重要特点便是舒缓持久,所追求的最佳锻炼效果并非是现代体育运动所呈现的大汗淋漓,而是“遍身皦皦微似有汗”,与服用桂枝汤后所期望的结果一致。《金匱要略》云:“若治风湿者,发其汗,但微微似欲出汗者,风湿俱去也。”在太极拳的练习过程中,强调动作轻柔匀缓,如行云流水一般连绵不断,同时“以体导气、以气运身”,如此可促进全身的血液循环,调节全身的体液代谢,畅通全身血脉筋络。既可温通血脉、散寒止痛,又可解肌祛风、调和营卫。通过锻炼之后的“周身皦皦汗出”,以达到祛风散寒除湿,畅通气血的目的,产生“荣而不痛”“通而不痛”的功效,从而有效改善颈椎局部的血液循环,纠正颈部肌肉、椎间盘的代谢紊乱,促进代谢产物的清除;缓解动脉的痉挛压迫,保证椎动脉和基底动脉对颅内的正常血液供应;消除无菌性炎症反应,减轻疼痛。如何友平等^[7]开展的研究显示,习练太极拳可给大脑皮层以良好的刺激,调整中枢神经系统机能活动,提高血浆一氧化氮浓度,促进一氧化氮的合成与释放,达到防止血小板在血管内皮黏附,抑制血管平滑肌增殖,增加血液循环系统功能。可见习练太极拳

可起到畅通气血,疏通经络的作用,其产生的微发汗效应又可起到祛风散寒除湿的作用,从而有效解除颈椎病的致病因素,促进康复。

3 太极拳的“类镇静作用”有利于调节情绪、舒缓压力

颈椎病的发生除了与不良的姿势和感受外邪有关外,紧张、焦虑、抑郁等负性的情绪体验也跟颈椎病的发生发展有着密切的关系。有文献^[8]报道称心理因素或精神因素在慢性疼痛的发生、发展、持续或加重中起着关键作用。颈椎周围有重要的血管和神经,紧张焦虑、压力抑郁等负性的情感体验可导致局部区域的血管收缩和颈部周围肌群的持续收缩,从而使血流减少、肌张力增高^[9]。肌群的持续收缩甚至痉挛可导致颈部周围的血管、神经受到机械压迫,进而影响血液供应和神经传导,从而诱发系列的生理、病理改变,产生相应的临床症状。疼痛与情绪障碍是互为因果、相互促进的关系^[10]。长期的颈部不适或疼痛也会加重患者的负性情绪,负性情绪又进一步加深患者对疼痛的感受,从而形成一种恶性循环。

《太极拳解》云“身虽动,心贵静,气须敛,神宜舒”“气敛入骨,神舒体静”“内固精神,外示安逸”^[11]。研究显示,太极拳练习能有效调节精神状态,集中精神,排除杂念,克服焦虑情绪,保持良好心态,增进身心健康^[12]。太极拳锻炼强调松静安舒、形神合一,具有“类镇静效应”。练习太极拳的第一要求便是放松,既是身体的放松又是心灵的放松。四肢百骸、体内脏腑、体表肌腠均尽可能处于放松的状态。同时排除杂念,精神放松,全身心地、从容不迫地、缓慢柔和地投入到练拳中去。全神贯注,意念引导动作。通过呼吸、意念的调整,令大脑处于放松入静的状态,从而缓和紧张焦虑的高压状态,舒缓无形的心理压力,令身体和精神得到最大限度的放松。长期坚持有利于调节精神状态,克服负面情绪,保持良好的心态。太极拳不仅可以促进身体健康,而且能促进心理健康。李莹^[13]认为练习太极拳有利于人积极健康情绪的培养,达到调整阴阳、疏通经络、强体健身、益寿延年的目的。杨亿兵^[14]认为太极拳是进行心理保健,改善老化特征的良法,可有效地克服忧郁、孤独的心理。故而通过太极拳的练习,有利于畅达情志、缓解疼痛、打破负面情绪与疼痛之间的恶性循环。

4 结语

随着社会的发展与进步,人们工作生活方式的转变,颈椎病的发病率日益增高,且有越来越多的年轻人群受到颈椎病的困扰。颈椎病患者完整的治疗计划应涵盖预防、保健、临床和康复四个方面,以适应医学模式的转变。太极拳作为一种古老的拳术,在当今社会,其“治未病”的价值已经得到广泛公认。就颈椎病的治疗而言,太极拳锻炼所产生的“类牵引作用”“类发汗作用”“类镇静作用”,能起到舒筋活络、畅通气血、条畅情志、强筋健骨的作用,对于防止颈椎病的发生,促进颈椎病的好转,巩固临床治疗的效果,预防颈椎病的

复发与加重均具有积极的作用,值得推广与重视,以使患者获得最大的益处。

参 考 文 献

- [1] 李海玉,陈庆合,李红强. 太极拳配合耳针治疗颈型颈椎病 30 例临床观察[J]. 世界最新医学信息文摘,2015,15(44): 86-87.
- [2] 唐豪,顾留馨. 太极拳研究仁宗[M]. 北京:人民体育出版社,1996:156.
- [3] 朱有源. 太极拳健身功效的机理研究[J]. 浙江体育科学,2002,24(2):40-43.
- [4] 姜浩,吴诗城,黄杰. 传统手法结合太极推手治疗颈椎病疗效观察[J]. 现代中西医结合杂志,2012,11(19):2087.
- [5] 卢志明,唐占英,叶秀兰,等. 颈椎病的发病机理及传统手法治疗研究进展[J]. 中国中医骨伤科杂志,2011,19(1):61-64.
- [6] 刘明甫. 太极拳论汇宗[M]. 北京:人民武警出版社,2003:95.
- [7] 何友平,吕品. 太极拳运动对原发性高血压作用机制[J]. 安

徽师范大学学报(自然科学版),2012,35(1):83-85.

- [8] 邵河清. 精神情志因素对疼痛的影响[J]. 现代中西医结合杂志,2004,13(20):2797-2798.
- [9] 姜淑云,房敏,左亚忠,等. 颈部肌群与颈椎病[J]. 颈腰痛杂志,2006,27(3):235-238.
- [10] 吴媛媛,方剑乔,陈利芳,等. 慢性疼痛患者疼痛因素与伴发情绪障碍的相关性分析[J]. 中国疼痛医学杂志,2015,21(11):873-875.
- [11] 沈寿. 太极拳谱[M]. 北京:人民体育出版社,1991:62.
- [12] 邓明. 试论太极拳的健身作用[J]. 西南师范大学学报(自然科学版),2008,33(3):168-172.
- [13] 李莹. 太极拳健身作用与原理[J]. 辽宁中医学院学报,2001,3(1):82-83.
- [14] 杨亿兵. 浅谈太极拳对改善老年人生理心理退行性变化的作用[J]. 内蒙古体育科技,2014,272(2):114-116.

(收稿日期:2016-04-02)

(本文编辑:韩虹娟)