

温通拔筋罐疗法与妇科慢性炎症的中医外治路径思考

马 兰

银川市中医医院 宁夏 银川 750004

摘 要：妇科慢性炎症作为困扰女性健康的一大顽疾，其病程迁延、反复发作、治疗棘手的特点，给患者带来沉重的身心负担。现代医学以抗生素为核心的治疗模式虽能控制急性感染，却在应对慢性化、耐药性及整体调理方面显现出局限。中医药以其独特的理论体系和丰富的外治法，在此领域展现出显著优势。温通拔筋罐疗法，作为一种融合了艾灸之温、拔筋之通、刮痧之泄于一体的复合型外治技术，其“温、通、调、补”的核心作用机制，与妇科慢性炎症“寒、湿、瘀、虚”的核心病机高度契合。本文旨在系统梳理妇科慢性炎症的中医病机特点，深入剖析温通拔筋罐疗法的作用原理，并在此基础上，构建一条以“辨证为纲、经络为引、局部与整体并重”为核心的中医外治新路径。通过探讨其在暖宫散寒、化瘀通络、扶正祛邪等方面的独特价值，旨在为临床提供一种安全、有效、可推广的非药物干预方案，丰富和发展中医妇科外治学的内涵。

关键词：温通拔筋罐；妇科慢性炎症；中医外治法；病机；经络；温通理论

引言

妇科慢性炎症，主要指女性内生殖器官及其周围结缔组织、盆腔腹膜发生的持续性或反复性的炎性病变，常见者如慢性盆腔炎、慢性宫颈炎等。其临床表现多为下腹部坠胀疼痛、腰骶部酸痛、带下量多质稠或清稀、月经失调、性交痛等，严重影响患者的生活质量，甚则导致不孕、异位妊娠等严重后果。在现代医学框架下，该病多被认为与病原微生物感染、免疫功能低下及盆腔病理改变相关，治疗上长期依赖抗生素，但易陷入“用药即缓、停药即发”的困境，且伴随菌群失调、耐药性增加等副作用。中医学虽无“妇科慢性炎症”之名，但根据其症状表现，可将其归属于“带下病”、“妇人腹痛”、“癥瘕”等范畴。中医认为，此类疾病的发生并非单纯的外邪入侵，而是内外因相互作用的结果。其核心病机在于正气亏虚（尤以脾肾阳虚为本），加之寒、湿、热、瘀等邪气留滞于胞宫、冲任二脉，导致气血运行不畅，“不通则痛”、“不荣则痛”。因此，治疗上不仅要祛除病邪，更要注重扶助正气、调和气血、疏通经络。中医外治法历史悠久，具有“简、便、验、廉”的特点，能直达病所，避免口服药物对胃肠的刺激，尤其适用于慢性疾病的长期调理。近年来，集多种传统疗法之长的温通拔筋罐疗法逐渐兴起，其独特的治疗理念与操作方式，为妇科慢性炎症的防治开辟了新的思路。

1 妇科慢性炎症的中医病机探析

妇科慢性炎症的形成是一个复杂的病理过程，其病机可概括为“本虚标实”，具体体现在以下几个方面：

1.1 寒湿凝滞，胞宫失煦

《素问·调经论》有云：“血气者，喜温而恶寒，寒则泣不能流。”女性生理特性决定了其更易受寒邪侵袭。若平素贪凉饮冷，或于经期、产后不慎感受寒湿之邪，寒性收引凝滞，湿性重浊黏腻，二者相合，客于胞宫、冲任，阻碍气血运行。寒湿久郁，阳气被遏，胞宫失于温煦，则见小腹冷痛、得温痛减、带下清稀量多、畏寒肢冷等症^[1]。此乃妇科慢性炎症最常见的病机之一，亦是温通疗法的主要适应证。寒湿之邪如阴霾蔽日，使胞宫这一生命之宫室失去应有的温暖与活力，气血为之凝滞，病痛由此而生。

1.2 湿热瘀阻，气血不畅

若患者素体脾虚，运化失职，水湿内停，郁久化热；或因不洁性生活、手术创伤等，湿热之邪直接侵入胞宫。湿热之邪胶结难解，阻滞冲任、胞脉，导致气血运行不畅，瘀血内生。《医林改错》曾深刻指出：“瘀血内停，新血难安。”湿、热、瘀三者互为因果，形成恶性循环，使得病情缠绵难愈。临床表现为下腹灼痛、带下黄稠臭秽、口苦咽干、小便短赤等。对于此类病机，治疗需在清利湿热的同时，兼顾活血化瘀，以防湿热留恋，瘀血成癥。湿热如油入面，与瘀血交织，使得胞宫环境污浊不堪，气血流通受阻，故而疼痛与分泌物异常并见。

1.3 气滞血瘀，脉络不通

情志因素在妇科疾病中占有举足轻重的地位。《景岳全书·妇人规》明确指出：“凡忧思郁怒，损伤肝脾，致血气不调，则为癥瘕。”长期情志不畅，肝失疏泄，气机郁滞，气滞则血行不畅，久而成瘀。瘀血阻于

胞宫、冲任，脉络不通，故见痛有定处、经行不畅、经色紫暗夹块等。此型病机多见于现代职业女性，压力大、情绪波动频繁，其病程往往更为缠绵。肝气郁结，如同河道被泥沙淤塞，上游之水（气血）无法顺畅下行，最终在胞宫区域形成瘀堵，引发各种痛症与月经障碍。

1.4 脾肾两虚，正气不固

“正气存内，邪不可干。”妇科慢性炎症之所以迁延不愈，根本原因在于正气亏虚，尤其是脾肾两脏。脾为后天之本，气血生化之源，主运化水湿；肾为先天之本，藏精系胞，主生殖与一身之阳气。若素体虚弱，或久病耗伤，或房劳过度，均可导致脾肾亏虚。脾虚则湿浊内生，统摄无权；肾虚则封藏失职，冲任不固。正气不足，无力抗邪，致使外邪易于侵袭，或使已入之邪难以清除，形成虚实夹杂之证^[2]。患者常伴有神疲乏力、腰膝酸软、食欲不振、月经量少色淡等全身症状。脾肾亏虚，犹如国库空虚、边防松弛，外敌（病邪）自然乘虚而入，且难以驱逐，使得疾病反复发作，难以根除。

综上所述，妇科慢性炎症的病机虽复杂多变，但万变不离其宗，总以“不通”与“不荣”为核心。因此，外治法的核心任务便是“通其经络，调其气血，扶其正气”。

2 温通拨筋罐疗法的作用机理与特色

温通拨筋罐疗法是一种创新的复合型中医外治技术，它巧妙地将传统火罐的负压吸附、艾灸的温热渗透、推拿拨筋的松解手法以及刮痧的疏泄作用融为一体。其核心器具——温通拨筋罐，通常采用加厚陶瓷材质，罐口设计为12片梅花瓣状，内置粗壮艾条。这种独特的结构设计使其在临床应用中展现出多重功效。

2.1 “温”以散寒，扶助阳气

“温”是该疗法的首要特性。罐内燃烧的艾条（多为药效更强的蕲艾）产生持续、浑厚的热力，通过罐体传导至施术部位。《本草从新》称艾叶“能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿”。此温热效应能够驱散盘踞于胞宫的寒邪，直接温煦失煦的宫室，从而缓解因寒凝所致的冷痛。更为重要的是，这股温热之力能深入脏腑，振奋脾肾之阳，增强机体抵御外邪和自我修复的根本能力。同时，温热还能扩张局部毛细血管，加速血液循环和淋巴回流，改善组织的营养供应，为病灶的修复创造良好的内环境。这种由外而内的温煦，恰如冬日暖阳，融化坚冰，恢复生机。

2.2 “通”以化瘀，疏通经络

“通”是该疗法的关键所在。梅花瓣状的罐口边缘，在操作者手持罐体进行特定方向的拨动时，能对皮下筋膜、肌肉产生类似推拿“拨筋”和刮痧的复合物理刺

激。这种动态的拨动手法，能够有效松解因慢性炎症导致的盆腔组织粘连和筋膜挛缩，恢复组织的正常弹性和活动度。机械性的刺激还能强力促进局部微循环，消散沉积已久的瘀血，从根本上改善“不通则痛”的病理状态。此外，通过在特定经络上循经走罐，能激发沉寂的经气，打通气血运行的通道，使周身气血得以顺畅流转。这种“通”的力量，旨在打破病理性粘连与瘀堵形成的僵局，重建气血和谐的运行秩序。

2.3 “调”以平衡，燮理脏腑

温通拨筋罐疗法不仅作用于局部病灶，更能通过经络的内在联系，调节全身脏腑的功能。通过对腹部、背部相关穴位的温通刺激，能够有效调节肝、脾、肾三脏的气机升降，使之归于平衡。例如，温通肝经相关区域可疏解情志郁结，温通脾经区域可健运中焦以化湿，温通肾经区域可固摄下元以系胞。这种调节作用最终指向阴阳的平衡，通过温阳以制阴寒，通络以化瘀滞，使身体回归到一种动态的、健康的稳态^[3]。对于因宫寒、血瘀引起的月经不调、痛经等问题，该疗法通过直接温煦胞宫，改善子宫内环境，起到良好的调理作用，体现了其“调”的整体观。

2.4 “补”以固本，扶正祛邪

该疗法在祛除病邪的同时，亦蕴含着深刻的扶正之意。“正气”很大程度上依赖于阳气的充盛。通过温阳散寒、疏通经络，改善了气血生化和运行的环境，间接起到了“补”的作用。温热之气如同薪火，点燃了人体内在的生命活力。同时，良好的局部循环和由此引发的神经-内分泌-免疫网络的良性调节，能有效激活机体的自愈潜能。这种治疗模式实现了“扶正以祛邪，祛邪以安正”的良性循环，而非简单的对抗。它强调在驱逐病邪的过程中，始终不忘培补正气，固护根本，从而为疾病的彻底康复奠定坚实的基础。

3 温通拨筋罐疗法介入妇科慢性炎症的外治路径构建

基于对妇科慢性炎症病机的深刻理解和对温通拨筋罐疗法作用机理的把握，我们可以构建一条系统化、个体化的外治路径。

3.1 辨证分型，确立治则

外治之理，亦需遵循内治之法。施术前必须进行详细的四诊合参，明确患者的证型，方能有的放矢。面对寒湿凝滞之证，当以温经散寒、化湿止带为大法，施术重点在于下腹部及腰骶部，手法宜沉稳缓慢，务求温煦之力透达深层。若遇湿热瘀阻之候，则需清热利湿、化瘀止痛，此时操作应先以轻柔手法清泻湿热，再辅以温和拨筋以活血，且需谨慎控制温热强度，以免助长热

势。对于气滞血瘀之象，疏肝理气、活血化瘀是关键，施术区域应兼顾胸胁与下腹，以疏通肝经与冲任之气机。而针对脾肾两虚之本，健脾益肾、扶正固本是根本，手法须柔和持久，专注于腹部与背部要穴，以培补先后天之本。唯有如此，方能使外治之力精准契合内在病机。

3.2 循经取穴，精准施术

经络是联系脏腑与体表的无形通道，也是外治法发挥效力的桥梁。任脉为“阴脉之海”，总司一身之阴经，与女子胞关系最为密切；督脉为“阳脉之海”，总督一身之阳气。温通任督二脉，可实现阴阳双调，是妇科外治的根本大法。足太阳膀胱经在背部排列着诸多脏腑俞穴，是调整脏腑功能的重要门户，特别是位于骶后孔的八髎穴，紧邻盆腔，被誉为“妇科之门”，是治疗妇科病不可或缺的要地。足少阴肾经与足太阴脾经则分别对应先天与后天之本，通过温通其经脉上的关键穴位，可直接补益脾肾^[4]。施术时，应将辨证所得与经经理论紧密结合，选择上述经络的关键穴位及循行路线，将点、按、走、拨等多种手法融会贯通，使治疗之力沿经络直达病所。

3.3 局部与整体协同，内外兼治

温通拨筋罐疗法虽为外治，但其效应是全身性的。在操作中，既要关注局部病灶（如下腹、腰骶）的直接处理，也要通过刺激远端穴位和整体经络来调节全身状态。例如，在处理下腹部的同时，配合背部膀胱经的走罐，可以起到“从阳引阴”的效果，更好地调动全身阳气来温煦下焦。这种局部与整体的协同作战，能够放大治疗效果。此外，外治法不应孤立存在，而应与内服中药、饮食调养、情志疏导等方法相结合，形成内外兼治、身心同调的综合干预模式。内服药物可从内部调理脏腑，外治法则从外部疏通经络，二者相辅相成，共同构

筑起抵御疾病的坚固防线，以期达到最佳的康复效果。

4 结语

温通拨筋罐疗法以其“温、通、调、补”四位一体的独特优势，为妇科慢性炎症这一临床难题提供了极具潜力的外治新思路。其核心价值在于，它不仅仅是一种物理治疗手段，更是中医“整体观念”和“辨证论治”思想在实践中的生动体现。通过精准的辨证分型，循经取穴，将温热之力与拨筋之巧相结合，既能直击病所，化解寒、湿、瘀之标实，又能温煦阳气，扶助脾肾之本虚，从而打破慢性炎症的病理循环。未来的研究应进一步深化对其作用机制的现代科学阐释，如通过影像学、分子生物学等手段，客观评价其对盆腔血流、炎症因子、免疫功能的影响。同时，制定标准化的操作规范和疗效评价体系，将有助于该疗法在更广泛的临床实践中推广应用。总而言之，深入挖掘和创新发展以温通拨筋罐为代表的中医外治法，不仅是传承中医药宝库的必然要求，更是提升妇科慢性疾病防治水平、守护女性健康福祉的现实需要。

参考文献

- [1]郑学艳.温通拨筋罐技术在中医特色治疗中的应用及其效果评估[C]//中国生命关怀协会.关爱生命大讲堂之生命关怀与智慧康养系列学术研讨会论文集(下)--肿瘤患者全流程营养护理实践专题.乐亭县中医医院,2025:331-333.
- [2]李春玲,黄蓉.温通拨筋罐在原发性痛经患者中的应用效果观察[J].中国现代药物应用,2024,18(15):124-126.
- [3]经红玲,文艳林,刘晓琴.活血通经方足浴联合温通拨筋罐对子宫全切术后患者睡眠质量的影响研究[J/OL].中国药学药品知识仓库,1-4[2026-05-15].
- [4]黄丹,伍彩红.使用温通拨筋罐需避开两个误区[N].大众健康报,2025-11-21(010).