

# 浅析百会穴在治疗神经根型颈椎病中的作用

王振东<sup>1</sup> 宋秀娟<sup>2\*</sup> 王田田<sup>1</sup> 高楠<sup>1</sup>

1. 宁夏医科大学 宁夏 银川 750001

2. 银川市中医医院 宁夏 银川 750001

**摘要:** 本文旨在探讨百会穴在神经根型颈椎病治疗中的作用。通过分析百会穴的中医理论基础、其对颈部气血经络的影响以及现代研究相关证据, 阐述百会穴在改善神经根型颈椎病症状、促进康复方面的意义, 为临床治疗提供理论依据。

**关键词:** 神经根型颈椎病; 百会穴; 针刺; 艾灸; 疼痛

## 引言

颈椎病, 也被称作颈椎骨关节病或颈椎综合征, 是一种疾病, 它通常由颈椎间盘的退行性变化、突出, 以及骨关节炎和邻近软组织的病变引起, 这些病变可能会影响周围的神经根、脊髓、椎动脉和交感神经, 导致一系列相应的临床症状。在所有颈椎病中, 神经根型颈椎病是最为普遍的, 占比大约在60%-70%。这是一种由刺激或压迫引起的临床综合征, 如颈椎退化、骨质增生、颈椎韧带松脱和颈神经根偏移。临床上主要表现为颈臂酸痛、麻木等症状, 限制了颈部的活动, 极大地影响了人民群众的生活与工作。<sup>[1]</sup>中医理论认为, 颈椎病属于“痹症”范畴; 病因主要是由于风邪侵袭, 肝肾不足导致气血两虚, 筋骨失养加上扭伤受伤等, 造成气血亏损, 或感受风寒湿痹导致经脉瘀滞, 产生颈部麻木疼痛。故临床上表现出疼痛和功能障碍。因此, 本病的特点是本虚标实。治疗上应以扶正祛邪为重点, 扶正重在补虚, 祛邪则重在逐瘀通络, 达到扶正祛邪的目的。

## 1 百会穴的中医理论基础

治疗神经根型颈椎病百会为首选腧穴, 因百会穴为督脉穴, 位于头部, 当前发际正中直上5寸。头是精明之府, 百脉之宗, 人体十二经脉均汇集于此, 在整个身体中处于支配地位, 且百会穴在头顶的正中间, 和手足三阳经左、右交会, 故百会穴是诸阳之会。同时为头部保健之要穴, 可以通全身阴阳脉络, 连贯一切大小经穴, 在调整人体阴阳平衡中起着非常重要的作用。《说文》言: “颠, 天也。”百会与天气相通应, 为人体阳气最旺盛之地。针刺百会可激发百脉阳气, 通百窍。<sup>[2]</sup>当发生神经根型颈椎病时, 颈部气血痹阻, 百会穴可通过调节督脉阳气, 使阳气下达颈部, 温通经络, 改善局部气血循环。

## 2 针刺百会穴在治疗颈椎病的作用

### 2.1 疏通经络

针灸在治疗骨痹方面有着悠久的历史, 《灵枢·海论》篇中提到: “夫十二经脉者, 内属于脏腑, 外络于肢节”, 总结出经络有连结肢体筋肉之功能; 《灵枢·本脏》篇云: “经络者, 所以行气血而营阴阳, 濡筋骨, 利关节者也”, 总结出经络连接着四肢的筋肉并使其濡润, 能够使气血运行通畅。治疗神经根型颈椎病百会穴可激发经气, 经气传导至颈部经络, 如手太阳小肠经、手少阳三焦经等与上肢相关经络。针灸通过激发神经信号至大脑, 促使大脑释放内啡肽, 种强力的天然止痛化学物质, 以此减轻疼痛感。同时, 针灸还能调节血清素和多巴胺等神经递质, 增强其止痛效果。<sup>[3]</sup>针灸在减轻腰背痛、关节炎和偏头痛等慢性疼痛症状方面表现出色。作为一种古老的治疗手段, 针灸同样经过科学验证, 成为了现代治疗技术的一部分。当经气畅通时, 能缓解因经络不通导致的上肢麻木、疼痛, 消除颈部肌肉紧张, 减轻对神经根的压迫。

### 2.2 调和气血

针刺疗法的优势在于它能够促进局部经络中气血的流动, 增加该区域的血液循环, 从而有助于水肿的吸收和炎症的快速消退。此外, 针刺还能逐渐缓解肌肉痉挛, 减少神经受到的压迫, 对于颈椎病引起的麻木、疼痛等症状有改善作用。长期进行针刺治疗可以通过持续刺激局部神经, 帮助恢复神经功能。百会穴位于头部最高点, 是五脏六腑气血汇聚之处, 能够调节身体的经络气血, 促进身体机能的恢复。《道藏》云: “天脑者……, 百神之会也”, 其功能主藏神<sup>[4]</sup>。百会网络诸经, 联络脏腑, 沟通内外, 平衡阴阳, 安神镇静, 调节全身气机, 其可调节气血运行, 促进颈部气血的充盈与流通。气血充足则肌肉、筋骨得以濡养, 有利于修复受损的神经根和周围组织, 改善神经根的营养供应状态, 缓解因缺血、缺氧引起的神经根症状。<sup>[5]</sup>

### 2.3 醒脑安神

《类经图翼》曰：“百会穴百病皆治。”百会穴具有宁神醒脑的功效，常被用来治疗神志方面的疾病和头部相关疾病。作为督脉的一部分，百会穴位于头部，而头部是所有阳经的交汇点，脑部则是髓液的海洋，也是元神的居所。这个穴位不仅用于治疗脑部疾病和精神类疾病，还适用于治疗那些长期疾病导致的神志受损（表现为焦虑、抑郁、烦躁、易怒、失眠、精神萎靡等症状），以及与元神相关的各种疾病。神经根型颈椎病患者常伴有头晕、耳鸣、失眠等神经系统症状。针刺此穴能够醒脑开窍、宁心安神。它可以调节大脑的功能状态，改善因颈椎病变刺激或压迫椎动脉、交感神经等导致的脑供血不足、神经功能紊乱的情况，缓解头晕、头痛等症状，提高患者的睡眠质量。

## 3 艾灸百会穴在治疗颈椎病的作用

### 3.1 温通经络

神经根型颈椎病主要表现为颈部疼痛僵硬及颈部肌肉紧张，导致其症状很大一部分原因由于寒邪侵袭，寒邪属于外感六淫，然六淫是中医对疾病发生的外因认识，六淫指的是自然界中风、寒、暑、湿、燥、火这六种气候因素的异常变化，它们转变为对人体有害的致病因素，具体包括风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪和火邪。这些外邪在特定条件下都能侵犯人体，导致机体出现病理变化，进而引起疼痛。在这些因素中，寒邪是最常见的引起疼痛的原因。《素问·痺论》对此作过精辟论述，云：“痛著，寒气多也，有寒故痛也。”艾灸本身具有温热之力，另外百会穴作为“三阳五会”，起到贯通阳经的作用，能够通过温热刺激百会穴，使经络中的气血得温则行。颈椎病患者往往存在颈部经络气血瘀滞的情况，艾灸百会穴产生的温热感可以沿着经络传导，帮助驱散颈部的寒邪、湿邪等邪气，改善颈部的血液循环，缓解因经络不通导致的颈部疼痛、僵硬等症状。比如，一些因受寒而使颈椎病症状加重的患者，艾灸百会穴后，颈部会有温热舒适感，疼痛和僵硬感也会随之减轻。

### 3.2 升阳举陷

宋朝陈元择《三因极一病证方论》说：“头者诸阳之会……百神所聚”。道家把百会称为“泥丸”、“泥丸宫”，其中的“泥丸”就是指脑神而言。进一步阐明百会为升阳之要穴。百会穴是阳气汇聚之处，艾灸该穴位能够提升人体阳气。在解剖学上，百会穴位于人的头顶中央，这个位置接近于控制睡眠和意识的神经中枢在体表的投影区域，且这一区域与督脉的路径相毗邻。

百会穴是三条主要的阳经和被称为“阳脉之海”的交汇点，这个穴位是人体中阳气最为集中和旺盛的地方。对于神经根型颈椎病患者而言，阳气充足有助于改善颈椎局部的生理功能。特别是对于因颈椎退变导致的颈椎间隙变窄、椎体失稳等情况，阳气的提升可以促进局部组织的修复和功能的恢复，增强颈椎的支撑能力，缓解因颈椎病变引起的头晕、乏力等症状。<sup>[6]</sup>

### 3.3 平肝息风

百会穴，位于人体的最高点，并且是手足三阳经与督脉——被称为“阳脉之海”的经络交汇的地方，因此这个穴位是人体中阳气最为充沛的区域。依据“重阴必阳、重阳必阴”以及阴阳相互转化的原理，百会穴当具有良好的镇静安神、熄风定惊的功效。肝风内动或肝阳上亢可能导致颈椎病患者出现头晕、目眩、耳鸣等症状。艾灸百会穴可以调节肝脏功能，使肝风得以平息，肝阳得以潜藏。从而减轻头晕等不适症状，改善患者的生活质量。

## 4 针刺加艾灸百会穴在治疗颈椎病的作用

### 4.1 改善血液循环

中医理论认为：“不通则痛”，不通是导致疼痛的最终原因，是各种疼痛的病理变化基础，所有致病因素都是通过引起机体发生“不通”的病理变化而导致疼痛出现的。所谓“不通”是指气血运行的障碍，包括运行不畅和淤滞不行。正常情况下，人体气血在经脉之中流行不止，环周不休。针刺百会穴能够调节经络气血的流通，艾灸则凭借温热之力促进血液循环。二者结合，可以使颈部血管扩张，让血液更顺畅地流向颈椎及周围组织。这对于改善因颈椎病变导致的局部缺血、缺氧状况十分有效。例如，对于椎动脉型颈椎病患者，针刺与艾灸百会穴相结合，可以增加椎动脉的供血量，缓解因脑供血不足引起的头晕、视力模糊等症状。

### 4.2 缓解肌肉痉挛

寒邪具有收敛和凝滞的特性，因此当寒邪侵袭人体时，它不仅会削弱气血流动的动力，导致气血流动变得迟缓无力，还会使血管收缩紧张，造成血管不畅。这两种影响共同作用，阻碍了气血的正常流动，从而引发疼痛。寒气客于脉外则脉寒，脉寒则缩蜷，拘急，气血瘀滞，导致颈部颈部肌肉僵硬痉挛。针刺百会穴可以疏通经络，行气行血，起到通的作用，达到缓解颈部肌肉紧张的作用，艾灸产生的温热刺激能够直接作用于肌肉组织。二者共同作用，使颈部肌肉的痉挛得到放松，减轻肌肉对颈椎的牵拉和压迫，有助于恢复颈椎的正常生理曲度。就像给紧绷的弹簧松绑一样，改善颈椎的受力情

况,缓解疼痛和活动受限等症状。

#### 4.3 调节神经系统功能

通过针刺特定的穴位,可以对心脏产生影响,阻断或转移心脏对疼痛性病理变化的感知,从而消除疼痛,正如《素问·至真要大论》中所说:“心燥则痛甚,心寂则痛微。”针刺对痛觉反应的抑制作用,不仅仅是减轻症状和解除痛苦,它还能直接影响病理过程,促进气血的正常流动。针刺能够引导疼痛的病理过程进入一个良性循环。由此可见,针刺通过“转移注意力”使“精神回归其位”,实现“止痛和转移疼痛”的效果。针刺百会穴能够调节人体的神经系统,艾灸的温热刺激可以促进神经递质的释放和神经传导功能的改善。二者配合,有助于调整交感神经和副交感神经的平衡,缓解因颈椎病引起的交感神经症状,如心慌、胸闷、耳鸣等,同时还能改善睡眠质量,减轻患者的精神压力。<sup>[7]</sup>

#### 5 现代研究证据

现代医学研究表明,百会处有贯穿颅骨中央的血管,用于连接脑静脉和颈动脉,并与颅内硬脑膜窦相通,不仅有抗脑缺氧等功能,还能降低全血粘度和红细胞压积,促进炎症吸收,缓解对受损颈部周围神经和血管的刺激。同时,头针刺刺激能引起大脑皮质对应功能区的兴奋,并令该兴奋向皮层的某一区域传导和发散,同时与其他条件反射中枢相联系,产生多种调整效应,例如对多巴胺等神经递质的分泌进行调节以达到平衡,从而起到温阳醒脑的功效。另外刺激百会穴可能会引起神经反射,调节神经系统功能。<sup>[8]</sup>在针刺同时配以电针,还可提高针刺的镇痛效应,促进局部血液循环,促进代谢,改善组织营养加强局部炎症吸收,解除神经纤维组织压迫,恢复其颈椎活动的正常功能。加TDP局部理疗,可改善深部软组织血液循环,减轻或消除无菌性炎症,减轻患者痛苦,达到综合治疗目的。<sup>[9]</sup>

#### 结论

百会穴在神经根型颈椎病的治疗中有着重要作用。它从中医气血经络理论和现代医学神经调节等多方面对疾病产生积极影响。在临床实践中,无论是单独使用针对百会穴的疗法还是与其他穴位或治疗方法相结合,都为神经根型颈椎病的治疗提供了新的思路和方法,值得进一步深入研究和推广应用,以更好地服务于患者,减轻其痛苦。

#### 参考文献

- [1]李增春,陈德玉,吴德升,等.第三届全国颈椎病专题座谈会纪要[J].中华外科杂志,2008(23):1796-1799.
- [2]杨超,吕立江,王玮娃,等.基于“筋骨失衡,以筋为先”理念探讨颈型颈椎病的治疗[J].中医正骨,2019,31(04):64-65.
- [3]江建春.重视“治未病”,远离颈椎病[J].中医健康养生,2023,9(02):57-59.
- [4]任兰群,郑太才,王琪,等.颈型颈椎病的中医证型和治则分析[J].光明中医,2023,38(04):599-601.
- [5]黄琴,陈瑞华.陈瑞华基于“调神扶阳”理论运用针灸治疗脾胃病经验[J].中国民间疗法,2024(17):17-20. DOI:10.19621/j.cnki.11-3555/r.2024.1706.
- [6]钱春晓.针灸治疗的原理是什么[N].甘肃科技报,2024-06-25.(008).
- [7]刘佳雯.针刺百会透前顶穴对缺血性脑卒中恢复期的失眠患者心率变异性的影响[D].黑龙江中医药大学,2024,DOI:10.27127/d.cnki.ghlzu.2024.000180.
- [8]陈秋欣,唐一鹤,刘晓莹,徐宁,徐思禹.针刺百会、曲鬓穴对急性期脑出血大鼠的影响及其作用机制研究[J].康复学报,2024(02):124-132.
- [9]赵喜晨,伊鹏,朱庆辉.百会穴为主电针治疗神经根型颈椎病120例[J].中国民间疗法,2009(12):9-10. DOI:10.19621/j.cnki.11-3555/r.2009.12.006.