

八段锦防治骨质疏松症的进展研究

前言

骨质疏松是一种常见的全身退行性骨骼疾病，八段锦是中国传统导引术。目前关于八段锦对骨质疏松患者的干预和治疗已经有不少研究，本文通过总结八段锦对骨质疏松的干预情况研究，说明八段锦在防治骨质疏松症中的作用，促进“体医融合”背景下的八段锦的实践与实用价值，推动传统中医运动对疾病的干预，拓宽骨质疏松症的预防与治疗方法。

关键词

八段锦；导引术；骨质疏松症

随着中国老龄人口的增多，骨质疏松患者人群的数量也逐步增加。如何改善治疗效果，提升人民的健康水平、提高生活质量，受到了人民群众的广泛关注。骨质疏松症是一种全身退行性骨骼疾病，它以骨含量和骨强度下降导致骨组织发生微结构变化为主要表现。骨质疏松包括原发性及继发性骨质疏松。原发性骨质疏松症包括绝经后骨质疏松症（I型）、老年骨质疏松症（II型）和特发性骨质疏松症（包括青少年型）。继发性骨质疏松症指由任何影响骨代谢的疾病或药物及其他明确病因导致的骨质疏松。初期，骨质疏松没有明显的临床表现，但随着病情发展，患者会出现骨痛、脊柱变形、骨折等表现，影响患者身心健康及生活质量。原发性骨质疏松症诊疗指南（2017）中对于原发性骨质疏松的防治包括基础措施、药物干预以及康复治疗。基础措施有生活方式的改变，适当补充钙剂等。药物治疗主要包括骨吸收抑制剂、骨形成促进剂、传统中药等。康复治疗主要有运动疗法物理因子治疗等。

运动疗法简单实用，相比药物疗法副作用小，除了可以改善骨密度，维持骨结构外，还可增强心肺功能、改善平衡性协调性等，起到综合防治作用。

1 八段锦的历史起源及特点

八段锦是基于中国古代道家思想，于北宋时期发展起来的一种中国传统导引术。目前大部分人练习的并非古籍记

载的八段锦，而是健身气功·八段锦。这种运动简单易学、对场地要求较小，老少皆宜。其功法的主要特点是：缓慢舒展、松紧相兼、神形兼备、动静相连。健身气功·八段锦共包括“两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力、背后七颠百病消”八段。八段锦各个招式均有健身功效和对应医理作用，可以充分地调和人体脏腑气血，增强身体素质，提高抵抗力。从具体健身功效和对应医理作用来看，其中每一式都对相应的脏腑或病症具有运动处方治疗的效果。因此，练习健身气功·八段锦时，可以根据自身情况有选择的进行练习。

从中医上来讲八段锦融合了中医的阴阳、脏腑、经络等学说，对人体起到平衡阴阳、调理脏腑、疏通经络、调和气血的作用。研究表明，八段锦对心脑血管系统、呼吸系统、内分泌系统、运动系统等都有很好的干预或治疗效果。从现代医学讲，八段锦可提高心肺功能，防治动脉硬化、心血管与呼吸系统疾病有积极作用；同时可改善血液生化指标，提高人体神经体液系统功能，增强人体免疫力，有效减缓衰老过程；并对许多慢性疾病如糖尿病、消化性疾病及运动系统如颈肩关节肌肉酸痛也有很好的辅助治疗效果。

2 八段锦对绝经后妇女骨质疏松的研究进展

绝经后骨质疏松症是指绝经后妇女卵巢内分泌功能衰

退,引起雌激素水平下降,使骨代谢耦联失衡,骨吸收大于骨形成,形成以骨量减少、骨组织微细结构破坏,导致骨质疏松性增加和易发骨折为特征的一种全身骨代谢性疾病。由于绝经后卵巢功能逐渐衰落,导致绝经后妇女产生雌激素逐步减少,进而影响依赖雌激素水平的成骨与破骨的动态平衡,骨矿盐流失加速,骨的微结构被损坏。目前,八段锦对防治绝经后妇女骨质疏松症的研究较多,王振龙通过对90例相关患者研究发现,在绝经后女性骨质疏松临床治疗中,中药药膳配合八段锦功治疗不仅疗效更为理想,能够在治疗中产生舒筋活络以及补肾壮骨作用,而且有效改善了骨组织血液供给,进而达到提高疗效目的,也可以进一步帮助患者增加骨密度,减轻疼痛症状。成磊等人通过观察八段锦锻炼对未绝经期女性的影响,显示八段锦锻炼可以增加实施者腰椎椎体骨密度,提高患者生活质量。

3 八段锦对原发性骨质疏松症的研究进展

八段锦对于治疗原发性骨质疏松病症也具有一定效果。随着我国人口老龄化的发展,骨质疏松患者发病率也逐步增高,由骨质疏松引起骨折的患者以老年人为主。引起老年人骨质疏松的原因十分复杂,随着年龄的增长,骨髓间充质干细胞逐渐失去了向成骨细胞分化的能力,而逐渐向脂肪细胞分化,骨基质减少和骨丢失量增加,进而导致骨质疏松的发生。彭小苑通过对原发性骨质疏松腰背疼痛老年患者100例的研究发现,相较于单纯中药药膳治疗方法对老年骨质疏松患者使用,中药口服配合坐式八段锦进行治疗具有更好的疗效。有研究表明锻炼八段锦及配合基础治疗6个月后可通过提高患者的静态平衡能力、动态平衡能力、综合平衡能力从而降低跌倒风险。八段锦动作缓慢,运动时主要以肌肉等长收缩为主,对下肢肌力进行力量训练,增加了下肢的稳定性,可以预防患者跌倒,减少骨折的发生。李玲等通过对练习八段锦的老年人进行访谈,表明八段锦运动强度适中,动作缓慢柔和,适合老年人运动,通过长期八段锦的练习可改善老年人骨质状况,有效预防骨质疏松症。八段锦在训练时可以增加骨应力,促进骨形成,减少骨吸收,控制骨质疏松的进展。另外,由于八段锦运动缓慢,关节活动频率较小,也降低了运动对老年患者关节的损伤。但目前对于八段锦的宣传较少,多数受访者在习练之前对八段锦缺乏了解,且存在练

习不规范、不到位的情况。

4 八段锦在骨质疏松症相关手术术后研究进展

手术治疗骨质疏松性骨折是常规治疗方法。八段锦在患者术后康复中运用较多,目前研究表明八段锦对心血管系统疾病、呼吸系统疾病、癌症等疾病的术后都发挥着良好的改善作用。其中八段锦在脊柱疾病术后可通过增加背部肌肉力量,维持脊柱整体稳定,通过对组织温和牵拉,缓解局部疼痛和活动受限症状等改善患者术后不适。八段锦在骨质疏松性骨折术后亦能降低再次骨折的情况。研究表明改良八段锦第八式结合钙剂可改善骨质疏松性椎体压缩骨折PVP术后患者的血清骨代谢指标、血清骨保护素与核因子KB受体活化因子配体、骨密度、中医证候积分及平衡能力,降低椎体再骨折的发生率。邓强等人通过八段锦结合损伤胶囊及药膳饮食的中医综合疗法能有效降低骨质疏松性椎体压缩性骨折PKP术后再骨折发生率。其作用机制可能与降低骨吸收、增加骨密度、提高肢体平衡能力、减少跌倒次数有关,值得临床推广应用。

5 结语

综上,八段锦可以不同程度地改善患者平衡能力,增加患者下肢稳定性,增强患者骨密度,提升患者背部肌肉力量,减轻骨质疏松性疼痛症状,对于绝经后妇女和老年性骨质疏松的防治均具有良好效果,同时也可降低骨质疏松性骨折术后再次骨折的情况,骨质疏松症患者可在医师或康复师指导下长期习练健身气功·八段锦。健身气功·八段锦动作柔和、松紧有度、动静结合、形神具备、气贯始终,是一种中小强度的有氧运动,对老年人关节损伤较小,且对场地要求较小,具有很好的推广效果。但与之相关的文献较少,仍需要扩大研究范围,明确其干预骨质疏松症的机制及效果。

目前健身气功·八段锦的宣传力度仍然不够广泛。尤其是在老年人信息获取途径较少的情况之下,多数老年人不了解或不能正确地习练健身气功·八段锦。因此,今后我国相关媒体机构应继续加强对于八段锦的推广与宣传,提高大众对八段锦的认识,积极推动体医融合背景下的八段锦的实践价值,推动传统中医运动对疾病的干预,拓宽骨质疏松症的防治方法。

文/张溪婷,檀亚军(成都体育学院附属体育医院,四川成都 610041)

