



简介： 针灸推拿学专业，临床医学硕士，主治医师/讲师，两届全国中医药职业教育针灸推拿技能大赛优秀指导教师，四川省中医药工作先进个人，四川省中医药传承创新发展先进个人，四川省中医传统技术骨干人才，长期从事脊柱骨盆针推及内、妇、产后的中医方药临床工作。

一、成果

2022.12 第二批省级职业教育教师教学创新团队；

2022 年 8 月，四川省中医传统技术骨干人才，主持四川省中医传统技术骨干人才传承工作室。四川省中医药管理局；

2023 参与国家教学标准制定：中医康复技术；

2023 年 5 月，作为指导老师指导学生的“中医康复养生公寓”项目获得 2023 年“十足道”杯创新创业大赛中荣获三等奖；

2023 年 6 月：作为副主编参与编写的中国中医药出版社全国中医药行业中等职业教育“十三五”规划教材《推拿学》(2

版) 获得首批“十四五”职业教育国家规划教材;
2024 年 12 月, 作为指导老师指导 6 名学生创新创业项目获得“第四届四川省中华职业教育创新创业大赛”三等奖。

二、文章

1. 李川, 张美林, 覃勇, 唐娟, 李游, 顾健. 专业教师参与一线实践的问题及应对策略 [J]. 职业教育 (汉斯), 2023, 12(1): 9-15;
2. 廖海清, 苏小芳, 袁忠亮, 李川, 何小英, 等. 针灸联合核心肌群训练治疗产后腰痛的临床研究. 系统医学, 2024, 11(25): 39-40;
3. 袁忠亮, 何小英, 廖海清, 苏小芳, 李川, 等. 浅议产后腰痛的核心肌群治疗. 世界复合医学, 2024, 10(17): 42-43.

三、科研

2022. 4-2024. 4, 四川省中医药管理局课题, 基于中医外治法的川派中医药适宜技术推广应用情况, 第三主研, 2022. 2。编号: 2022CP0160, 已结题;
2023. 4-2025. 3, 四川省中医药管理局课题科学技术研究专项课题, 针灸联合核心肌群训练治疗产后腰痛的临床研究, 第四主研, 2023MS622, 在研;
2023-2024 年, 四川省人力资源和社会保障厅, 基于针灸推拿赛项的规程、技术要求、设施设备研究, (四川省职业技

能竞赛研究课题,) 第一主研, BATS2023024, 已结题。

项目团队骨干成员

姓名	职务/职称	专业/学科	专职教师或 企业导师	工作部门（单位）	教学领域	团队分工（课程模块）
张美林	党委书记/正高级	中医/中医	专职教师	成都中医药大学附属医院针灸学校	《推拿技术》 《推拿手法》	负责人/专业核心课程
李前华	副校长/副高级	思想政治/思想政治	专职教师	成都中医药大学附属医院针灸学校	《思想政治》	公共基础课程
袁松柏	教务科研工部 部部长/中级	康复治疗学/ 康复治疗学	专职教师	成都中医药大学附属医院针灸学校	《康复评定技术》 《临床康复技术》	专业核心课程
唐娟	中医康复保健 专业负责人/ 中级	针灸推拿学/ 针灸推拿学	专职教师	成都中医药大学附属医院针灸学校	《经络与腧穴》 《针灸技术》	专业基础课程
罗振国	职业培训部副 部长/一级技 师	针灸推拿学/ 针灸推拿学	专职教师	成都中医药大学附属医院针灸学校	《推拿手法》 《保健按摩》	专业核心课程
邓正平	组织人事部部 长/助理讲师	语文/语文	专职教师	成都中医药大学附属医院针灸学校	《语文》	公共基础课程
李川	中医康复保健 专业带头人/ 针灸推拿教研 室主任/中级	针灸推拿学/ 针灸推拿学	专职教师	成都中医药大学附属医院针灸学校	《推拿技术》 《推拿治疗》	专业核心课程

2	林辉阳	四川省骨科医院	20
3	丁松屹	四川省中西医结合医院	20
4	舒文韬	四川省第二中医医院	20
5	付至江	西南医科大学附属中医医院	20
6	李 川	四川省针灸学校	20
合计			120

责任单位：省中医药局人事教育处；局属（注册）各有关单位，各市（州）中医药管理局，四川大学华西医院，成都中医药大学，西南医科大学，川北医学院。

（三）中药炮制技术传承基地建设项目

建设任务：依托我省中药炮制技术传承基地建设，主要开展：

1.技术传承。（1）对文献古籍、对名老中医药专家经验、临方炮制品种进行收集、整理、归纳，发掘临床所需优势特色品种，指导饮片临床使用。（2）基于传统炮制理论和技术，探索构建传统与现代相结合的研究方法和路径，从多个维度开展疗效和质量评价，阐释炮制内涵和精髓。2.文化传承。（1）搭建内容丰富、形式多样的中药炮制文化载体，通过中药饮片、炮制展示场馆以及网络等线下线上方式，对炮制工具、饮片标本、图文和多媒体资料进行展示。（2）加强中药炮制文化宣传，通过举办参加各类文化活动，开展中药炮制科普知识宣传，增强公众对中药炮制科学性的认知。3.人才传承。（1）推进中药炮制后备人才培养，做好老中药专家学术经验继承工作，完善传承谱系建设。（2）

厚德 精技



求真 笃行

荣誉证书

CERTIFICATE OF HONOR

李川：

您指导的“中医康复养生公寓”项目在
2023年“十足道杯”创新创业大赛中荣获三等
奖，特授予您

优秀指导教师奖

特发此证，以资鼓励

成都中医药大学附属医院针灸学校
二〇二三年五月二十四日



荣誉证书

CERTIFICATE OF HONOR

邓超,刘红伟,张晓雅,杨杰,陈梦怡,郭婉琦

你的 成都数字经方健康管理有限公司 项目在第四届
四川省中华职业教育创新创业大赛中获得中职组

三等奖

指导教师: 袁忠亮 | 李川

特发此证, 以资鼓励



2024 年 12 月

证书

项目类别：教育部委托项目

项目名称：国家中等职业教育中医康复技术专业《简介》制订项目

组 长：张美林（成都中医药大学附属医院针灸学校（四川省针灸学校））

副组长：廖海清（成都中医药大学附属医院针灸学校（四川省针灸学校））

成 员：何小英（成都中医药大学附属医院针灸学校（四川省针灸学校））
（执笔人）

袁松柏（成都中医药大学附属医院针灸学校（四川省针灸学校））

李 川（成都中医药大学附属医院针灸学校（四川省针灸学校））

刘 艺（成都中医药大学附属医院）

杨彦革（沈阳市中医药学校）

刘军龙（成都至真堂中医门诊部有限公司）

该项目经审核，准予结项，特发此证。

全国中医药职业教育教学指导委员会
（安徽中医药高等专科学校 代章）

2022年9月



中华人民共和国教育部

Ministry of Education of the People's Republic of China



当前位置：首页 > 公开

信息名称： 教育部办公厅关于公布首批“十四五”职业教育国家规划教材书目的通知

信息索引： 360A07-06-2023-0015-1

生成日期： 2023-06-25

发文机构： 教育部办公厅

发文字号： 教职成厅函〔2023〕19号

信息类别： 职业教育与成人教育

内容概述： 教育部办公厅关于公布首批“十四五”职业教育国家规划教材书目的通知

教育部办公厅关于公布首批“十四五” 职业教育国家规划教材书目的通知

教职成厅函〔2023〕19号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局，部属各高等学校，有关直属单位：

17	陈生文	内江市中医医院	10
18	王青松	乐山市中医医院	10
19	江文瑜	乐山市人民医院	10
20	杨 林	仪陇县中医医院	10
21	李 帆	宜宾市第二中医医院	10
22	李胜明	武胜县中医医院	10
23	王 刚	达州市中西医结合医院	10
24	李绍军	巴中市中医医院	10
25	刘宗玉	雅安市中医医院	10
26	窦树林	眉山市中医医院	10
27	陈尧华	资阳市中医医院	10
28	张和金	茂县人民医院	10
29	阿 佳	甘孜州藏医院	10
30	周卫红	凉山州中西医结合医院	10
31	涂 禾	四川省骨科医院	10
32	夏 庆	四川大学华西医院	10
33	雷 泉	川北医学院	10
34	黄家骏	成都体育学院附属体育医院	10
35	王 飞	四川中医药高等专科学校	10
合计			350

7.传统技术骨干人才传承工作室建设项目，按照 20 万元/个予以补助，项目资金具体分配如下：

传统技术骨干人才传承工作室建设项目资金分配表

序号	姓名	项目单位	补助经费 (万元)
1	罗茂银	成都中医药大学附属医院	20

四川省教育厅

川教函〔2022〕659号

四川省教育厅关于公布 第二批省级职业教育教师教学创新团队和 第三批省级“双师型”名师工作室、紧缺领域 教师技艺技能传承创新平台名单的通知

各市（州）教育主管部门，各职业院校，有关单位：

根据《四川省教育厅关于遴选第三批职业院校“双师型”名师工作室和紧缺领域教师技艺技能传承创新平台的通知》（川教函〔2022〕551号）和《四川省教育厅关于遴选第二批省级职业教育教师教学创新团队的通知》（川教函〔2022〕497号），经职业院校自主申报，市（州）、高校推荐，省级审核确定、公示等程序，遴选出了我省第二批省级职业教育教师教学创新团队30个、第三批职业院校省级“双师型”名师工作室10个、第三批紧缺领域教师技艺技能传承创新平台20个，现予公布（名单见附件）。

入选的各职业教育教师教学创新团队、“双师型”名师工作室、紧缺领域教师技艺技能传承创新平台负责人要带领工作团队，严格按照遴选通知相应建设任务要求，细化目标和方案，突

532	中职	医药卫生大类	外科护理（第2版）	董全斌	东莞职业技术学院	人民卫生出版社有限公司
533	中职	医药卫生大类	外科护理（第4版）	阴俊	山西省长治卫生学校	中国科技出版传媒股份有限公司
534	中职	医药卫生大类	微生物基础（第二版）	张仙芝	太原市卫生学校	中国科技出版传媒股份有限公司
535	中职	医药卫生大类	推拿学（第2版）	张美林	成都中医药大学附属医院针灸学校	中国中医药出版社有限公司
536	中职	医药卫生大类	心理学基础（第3版）	蒙雅萍	西安市卫生学校	高等教育出版社有限公司
537	中职	医药卫生大类	心理与精神护理（第2版）	李祎	广东茂名健康职业学院	人民卫生出版社有限公司
538	中职	医药卫生大类	学前儿童卫生与保健	张海丽	石家庄幼儿师范高等专科学校	北京理工大学出版社有限责任公司
539	中职	医药卫生大类	药店零售与服务技术	石少婷	山东省莱阳卫生学校	人民卫生出版社有限公司
540	中职	医药卫生大类	药理学基础（第三版）	贾焕金	沈阳市中医药学校	中国科技出版传媒股份有限公司
541	中职	医药卫生大类	药品储存与养护技术	官淑秋	山东省莱阳卫生学校	人民卫生出版社有限公司
542	中职	医药卫生大类	药品储存与养护技术（第3版）	何红	江西省医药学校	中国医药科技出版社有限公司
543	中职	医药卫生大类	药事管理与法规（第二版）	符秀华	安徽省淮南卫生学校	中国科技出版传媒股份有限公司
544	中职	医药卫生大类	药物分析基础（第三版）	王艳秋	沈阳市中医药学校	中国科技出版传媒股份有限公司
545	中职	医药卫生大类	药物化学基础（第3版）	钟辉云	四川卫生康复职业学院	中国科技出版传媒股份有限公司
546	中职	医药卫生大类	药物学基础	杨耀光	秦皇岛市卫生学校	人民卫生电子音像出版社有限公司
547	中职	医药卫生大类	药物制剂技术（第三版）	栾淑华	沈阳市化工学校	中国科技出版传媒股份有限公司
548	中职	医药卫生大类	医护礼仪与形体训练(第5版)	王颖	朝阳市卫生学校	中国科技出版传媒股份有限公司
549	中职	医药卫生大类	医学基础（第3版）	李桂兰	江西省医药学校	中国医药科技出版社有限公司

主管单位：国家卫生健康委员会

国内统一刊号：CN10-1369/R

主办单位：国家卫生计生委医药卫生科技发展研究中心、全国
卫生产业企业管理协会、《中国卫生产业》杂志社

国际标准刊号：ISSN2095-9693

系统医学

System Medicine

2024年

第11卷

第25期

中国核心期刊（遴选）数据库收录期刊

中国学术期刊综合评价数据库期刊

中文生物医学期刊数据库期刊

中国科技期刊数据库期刊

中国期刊网



25

◇临床研究

超声影像技术诊断胡桃夹综合征的临床效果评价客服	王坤 38
针灸联合核心肌群训练治疗产后腰痛的临床研究	廖海清 苏小芳 袁忠亮 李川 何小英 朱俊峰 刘丽娜 贾金涛 苏小芳 39
大柴胡汤治疗胆腑郁热证型急性胆囊炎的临床体会	吕露 41
半夏泻心汤加减治疗寒热错杂型慢性胃炎的临床价值研究	潘力 43
低分子肝素治疗重症急性胰腺炎的临床疗效观察	王海娇 44
超声诊断在小儿急腹症中的鉴别价值及临床治疗指导效能的研究	姜梦娜 45
彩色多普勒超声对子宫肌瘤与子宫肌腺瘤的临床诊断与鉴别	姜凤鸣 董雪菲 47
甘精胰岛素联合阿卡波糖治疗老年糖尿病的临床效果	李莲 48
盐酸利托君联合硝苯地平用于晚期先兆流产治疗的临床效果	陈双贵 49
培土生金法治疗肺系疾病的临床经验	蒋茜 沙剑柯 50
少阳为枢理论谈脾胃病从胆论治的临床经验	刘俊 沙剑柯 赵萍 梁爽 51
孟鲁司特钠在儿科哮喘治疗中的临床应用	刘晓凤 52
医学影像诊断在中老年冠心病诊断中的应用及临床研究	胡娜 53

◇护理园地

家庭协作护理对小儿眼科手术患儿心理应激反应影响研究	修圆元 55
延续性护理模式在慢阻肺患者中的应用效果及其对肺功能影响	韩静 56
危重症专科护理对慢阻肺患者的影响	李百宁 齐欣 57
探究人性化护理对老年精神患者的干预效果分析	白倩 盘惠 梁菊芳 58
风险管理应用在高龄髋部骨折患者围手术期护理中的效果观察	单丽红 60
精神分裂症患者实施心理疏导和精神护理的效果分析	李林佳 62
优质护理服务模式护理妊娠期高血压患者效果评价	王美芳 王旖旎 王正存 64
健康教育在子宫瘢痕妊娠患者护理中的效果分析	王旖旎 王美芳 杨溪 66
加强饮食护理对胃炎胃溃疡患者治疗效果和满意度的影响	彭玲 68
集束化护理干预对肺心病合并呼吸衰竭患者康复进程的影响分析	汤春霞 69
延续性护理在儿童反复呼吸道感染中的应用研究	修圆元 70
快速康复护理模式在亲体肾移植护理中的应用价值评估	吴艳红 马雪 71
精细化管理在风湿免疫性疾病护理中的应用分析	张璐丹 72

针灸联合核心肌群训练治疗产后腰痛的临床研究

廖海清 苏小芳 袁忠亮 李川 何小英 朱俊峰 刘丽娜 贾金涛 苏小芳^{通信作者}

成都中医药大学附属医院针灸学校 四川成都 610097

摘要：目的：探讨针灸联合核心肌群训练对产后腰痛的临床疗效。方法：选取2022年12月至2024年6月72例产后腰痛患者，随机分为对照组和研究组，分别接受针灸联合推拿治疗和针灸联合核心肌群训练。通过JOA评分、中医证候积分和临床疗效评定，结果：治疗后，研究组提高程度明显优于对照组（ $P < 0.05$ ）。治疗后，研究组降低程度明显优于对照组（ $P < 0.05$ ）。结论：针灸联合核心肌群训练能有效缓解产后腰痛，改善腰部功能，值得临床推广应用。
关键词：产后腰痛；针灸治疗；核心肌群训练

产后腰痛（Postpartum low back pain, PLBP）是产后常见的并发症之一，给产妇的生活质量带来了严重影响^[1]。现代医学关于产后腰痛发病机制尚不完全清楚，现大多认为妊娠期激素水平改变，体重增长，姿势改变及产后劳累与产后腰痛发病关系密切。它的治疗手段多种多样，但是效果不一。中医针灸治疗腰痛源远流长，有疏通经络，调和气血的功效；通过核心肌群的训练，可以有效地提高腰部的稳定性并优化腰部的功能^[2]。本次研究目的在于探究针灸联合核心肌群训练在产后腰痛中的临床应用效果，并且和针灸联合推拿治疗相比较，以期能够给临床提供更加有效的方案。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

本研究选取2022年12月至2024年6月期间，来自成都中医药大学附属医院妇产科门诊部和郫都区中医院针灸康复科就诊的产后腰痛患者共72例。根据随机信封法将患者随机分为A、B两组，每组36例。A组为对照组，给予针灸联合推拿治疗；B组为研究组，给予针灸联合核心肌群训练。纳入标准：①符合产后腰痛的中医诊断标准，产前无腰痛病史，症状表现为腰部特定区域疼痛、活动受限，体征和影像学检查有特定表现；②中医诊断需符合气虚血瘀型，分娩45天后，年龄20-45岁；③产后实验室检查结果正常，排除其他干扰因素；④近半个月未接受其他治疗，签署知情同意书。排除标准：①孕前腰痛、腰臀部皮肤破损、剖宫产手术瘢痕未愈；②心脑血管、自身免疫性疾病患者；③痛痛转移、妇科等病变引起的腰痛；④近期接受其他治疗或试验，或合并精神、智力障碍无法配合治疗。

1.2 方法

(1) 对照组

针灸治疗：取穴肾俞、大肠俞、阿是穴、委中、腰阳关。穴位定位参照相关国家标准，患者取俯卧位，穴位局部皮肤常规消毒后，选用华佗牌无菌针灸针0.35×40mm毫针垂直皮肤快速进针，得气后留针30min。每周治疗2次，共治疗8周。

推拿治疗：参考“十三五”《推拿治疗学》治疗腰痛的方法。手法包括攘法、掌根按揉法、拇指弹拨法、点法、擦法、扳法。部位及取穴为腰臀部、肾俞、大肠俞、环跳、承山、委中等。操作步骤为患者取俯卧位，施术者立于患侧，先用攘法、掌根按揉法、拇指弹拨法在两侧膀胱经及腰骶部施术，以温热感为度，使局部肌肉放松；然后用拇指点按环跳、承山、委中、肾俞、大肠俞等穴，约5min，以局部酸胀为度；最后做腰部后伸、斜扳法及屈膝屈髋摇腰法，以小鱼际擦法直擦腰部、横擦腰骶部为收式。每周治疗2次，共治疗8周。

(2) 研究组

采用针灸联合核心肌群训练。针灸治疗操作同对照组。

核心肌群训练方案如下：

腹式呼吸训练：患者仰卧，双腿弯曲，手放腹部，进行鼻吸口呼

的腹式呼吸，吸气时肚子鼓起，呼气时下沉。逐渐增加难度，如在腹部放置沙袋进行抗阻训练。

四点支撑训练：包括手膝四点支撑、四点支撑伸膝伸髋、四点支撑对侧交替抬起等动作，旨在激活并强化核心肌群。

臀桥训练：患者仰卧，双腿屈曲，腰部发力抬起臀部至大腿与身体呈直线，然后逐渐加入交替跨步等进阶动作。

飞燕训练：患者俯卧，双臂向下伸展，腰背部发力抬起双肩、下肢，头颈保持自然姿态，进行脊柱的伸展与强化。

平板支撑训练：患者俯卧，屈肘支撑，保持躯干和臀部呈直线，进行腰腹部肌肉的持续收缩训练。

侧平板支撑训练：患者侧卧，以一侧前臂和脚掌为支点，抬起肩部、髋部、膝部，进行侧腰及腹部肌肉的强化。

训练注意事项包括控制训练量、循序渐进、避免剧烈疼痛、根据完成情况调整强度等。

通过8周的治疗与训练，研究组患者腰部功能得到显著改善，JOA评分和中医证候积分均优于对照组，表明针灸联合核心肌群训练在缓解产后腰痛方面具有显著疗效。

1.3 观察指标

(1) 主要观察指标：采用日本骨科协会评估治疗分数（JOA）评估患者治疗前后的腰部功能障碍程度，该量表包括主观症状（9分）、临床体征（6分）、日常生活活动（14分）三项，最高为29分，最低为0分，分数低者障碍程度重。根据改善率分为治愈、显效、有效、无效四个等级，治疗改善率 = [(治疗前评分 - 治疗前评分) + (29 - 治疗前评分)] × 100%。

(2) 中医证候积分：对腰部疼痛、冷凉、酸胀重着、转侧不利、下肢不适疼痛麻木、寒冷阴雨天加重、舌苔白腻、脉沉而迟等症候进行量化评分，无（0分）、轻度（1分）、中度（2分）、重度（3分）。

(3) 疗效判定标准：参照卫生部颁布的《中药新药治疗腰痛的临床研究指导原则》，治愈为腰痛基本消失，JOA评分改善指数≥90%；显效为腰痛明显改善，不影响正常工作生活，腰部功能尚可，JOA评分改善指数为60%-90%；有效为腰痛有所改善，影响正常工作生活，腰部功能有改善，JOA评分改善指数为30%-60%；无效为腰痛无明显改善，JOA评分改善指数<30%。

1.4 统计学分析

运用SPSS22.0 2 数据软件进行统计学分析，计量资料以（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，并进行正态性和方差齐性检验，两组比较采用t检验；计数资料以频数表示，采用 χ^2 检验；等级资料采用秩和检验。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2. 结果

2.1 两组 JOA 评分

治疗后，研究组提高程度明显优于对照组（ $P < 0.05$ ），见表1。

表1 两组患者治疗前后 JOA 评分比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	n	治疗前 JOA 评分	治疗后 JOA 评分
对照组	36	12.5±3.2	18.2±4.1
研究组	36	12.8±3.0	22.5±4.5
t 值	-	0.435	4.321
P 值	-	>0.05	<0.05

2.2 两组中医证候积分 治疗后，研究组降低程度明显优于对照组（ $P<0.05$ ），见表 2。

表 2 两组患者治疗前后中医证候积分比较（ $\bar{x}\pm s$ ）

组别	n	治疗前积分	治疗后积分
对照组	36	15.2±3.5	10.5±2.8
研究组	36	15.5±3.2	8.0±2.5
t 值	-	0.421	3.987
P 值	-	>0.05	<0.05

2.3 两组临床疗效 见表 3。

研究组治疗总有效率明显高于对照组（ $\chi^2=4.179$ ， $P<0.05$ ），

表 3 两组患者临床疗效比较

组别	n	治愈（n）	显效（n）	有效（n）	无效（n）	总有效率（%）
对照组	36	8	12	10	6	83.33
研究组	36	12	16	6	2	94.44
χ^2 值	-	-	-	-	-	4.179
P 值	-	-	-	-	-	<0.05

3.讨论

本研究结果显示，针灸联合核心肌群训练在改善产后腰痛患者的腰部功能障碍、中医证候积分以及临床疗效方面均优于针灸联合推拿治疗。这一发现不仅验证了针灸治疗产后腰痛的有效性，更凸显了核心肌群训练在康复治疗中的重要作用。

针灸作为一种传统的中医治疗方法，可以通过对肾俞、大肠俞等具体穴位进行刺激来疏通经络和调和气血以达到减轻腰痛的效果。这符合现代医学针灸能改善局部血液循环，解除肌肉紧张，减轻炎症反应的机理。但是单纯针灸治疗虽能减轻腰痛症状但对腰部肌肉力量及稳定性改善有限。故本文介绍核心肌群训练为其联合治疗之一，核心肌群指分布在腹部和腰部等躯干中央的肌群，这些肌群在保持身体姿势，传递力量和保护脊柱等方面起着至关重要的作用。产后腰痛者核心肌群力量及稳定性常被破坏，使腰部易受损伤而酸痛。通过有针对性地对核心肌群进行训练，能够有效活化并增强这些肌群，增强腰部稳定性与支撑力，进而缓解腰痛症状。

具体操作上，核心肌群训练要针对患者个体情况进行个性化训练计划。训练内容为腹部肌肉收缩，腰部肌肉伸展，增强整体核心力量，

在训练中，病人可取仰卧位，俯卧位或者侧卧位，用自己的体重或者外部器械来完成各种体位。训练的频率与强度要逐步加大，以免过度疲劳与伤害。核心肌群训练较推拿治疗更强调病人的积极参与及肌肉力量增强。推拿治疗虽能减轻肌肉紧张，改善血液循环，但是对肌肉力量提升效果有限。并且核心肌群训练可以直接以腰部肌肉为目标增强腰部稳定性与支撑力，使腰痛症状得到更加有效的缓解。

综上所述，针灸配合核心肌群训练对产后腰痛的治疗有明显的优势。该联合疗法既能减轻腰痛症状又能增强腰部稳定性及支撑力减少腰痛反复发作几率。故临床上建议结合针灸及核心肌群训练对产后腰痛病人进行更全面有效的康复治疗。

参考文献

[1] 骆黎静,陈喜军,段爱红,等.核心肌群训练联合经皮神经电刺激治疗产后非特异性下背痛的疗效观察[J].中国康复, 2024, 39(1):22-26.
[2] 魏天斌,张琳,李向哲,等.核心肌群训练治疗产后下背痛的表面肌电研究[J].颈腰痛杂志, 2021, 42(1):4.
[3] 郭凡春,陆艳,李万浪,等.正骨手法联合核心稳定性训练对产后腰痛的影响[J].现代中西医结合杂志, 2022(031-007).