

DOI: 10.12209/CAIM202504170004

· 中西医结合临床案例 ·

平衡火罐联合五行音乐治疗1例 心脾两虚型不寐患者的护理报告

姚海英, 李晓瑾, 徐 杨, 马春燕
(北京市昌平区中医医院 脾胃病科, 北京, 102200)

摘要: 本文回顾性分析1例平衡火罐联合五行音乐治疗心脾两虚型不寐患者的护理经验。通过护理评估、辨证施护, 给予1例心脾两虚型不寐的门诊患者平衡火罐联合五行音乐治疗, 治疗4周后, 患者PSQI量表评分由治疗前16分降至6分, 夜间睡眠时间延长至每晚6 h以上, 患者睡眠质量得到改善。

关键词: 心脾两虚; 不寐; 平衡火罐; 五行音乐

Nursing Report on Balanced Cupping Combined with Five-Element Music Therapy for One Case of Insomnia due to Deficiency of Both Heart and Spleen

YAO Haiying, LI Xiaojin, XU Yang, MA Chunyan
(Department of Gastroenterology, Traditional Chinese Medicine Hospital of
Changping District, Beijing, 102200)

ABSTRACT: This article retrospectively analyzes the nursing experience of one case of insomnia due to deficiency of both heart and spleen treated with balanced cupping combined with five-element music therapy. Through nursing assessment and syndrome differentiation nursing, a patient with this pattern was administered the combined therapy for 4 weeks. Post-treatment, the patient's PSQI score decreased from 16 to 6, and nighttime sleep duration extended to over 6 hours per night, indicating significant improvement in sleep quality.

KEY WORDS: deficiency of both heart and spleen-pattern; insomnia; balanced cupping; five-element music therapy

不寐在中医经典中称为“不得眠”“不得卧”等^[1], 是临床上常见的一种睡眠障碍, 以睡眠时间、睡眠质量经常不能获得满足为特征的一类病症, 且不寐的发病率成逐年上升趋势^[2]。不寐直接影响患者生活质量, 严重影响工作和生活。不寐因病机不同分7种证型, 心脾两虚属于常见证型^[3], 心脾两虚型不寐的中医治疗主要以补益心脾、养血安神的中医汤剂、归脾丸或穴位贴敷及耳穴压丸等非药物疗法为主。本例心脾两虚型不寐患者采取平衡火罐联合五行音乐治疗, 通过独特的作用机理, 显著效果, 现将护理体会报告如下。

1 病例资料

1.1 一般资料

患者男, 62岁, 2024年12月30日来我科门诊

就诊, 主诉失眠半年伴乏力、纳差及心悸一月余。刻下症: 乏力、纳食不香、心悸。既往体健, 发现血压升高3个月, 服用苯磺酸氨苯地平片控制血压, 血压控制良好。

1.2 体格检查

一般情况: 体温(T) 36.5℃, 脉搏(P) 90次/min, 呼吸(R) 20次/min, 血压(BP) 125/80 mm Hg, 患者神志清、精神弱, 失眠、多梦, 平均睡眠时间4~5 h/晚, 纳食不香, 二便正常。专科查体: 腹平, 质韧, 上腹部压之不适, 移动性浊音阴性, 肠鸣音5~6次/min。中医四诊: 望诊: 神志清、精神弱, 面色晦暗, 舌红、苔黄腻; 闻诊: 声音低弱; 问诊: 半年前入睡困难, 伴有多梦、易醒, 每晚平均睡眠时间4~5 h, 曾多次医院就诊, 服用过艾司唑仑助眠, 接受过耳穴压丸及针灸治疗, 具体不详, 现服用劳

收稿日期: 2025-04-17

OPEN ACCESS

<https://case.jcme.net.cn>

拉西泮每晚 2 mg,效果不佳,近一周出现食欲不振(每餐主食不足 1 两,有时晚饭不吃)、乏力,心悸,二便正常;切诊:脉细弱。

1.3 诊断及治疗

中医诊断:不寐;辨证分型:心脾两虚型;西医诊断:失眠。患者于门诊治疗,治疗原则为补益心脾、清热利湿及安神定志。2024 年 12 月 30 日开始门诊治疗,具体如下:①遵医嘱予服用中药方剂(党参 12 g、黄芪 10 g、白术 15 g、茯苓 15 g、酸枣仁 15 g、黄连 6 g、黄芩 9 g、半夏 9 g、薏苡仁 20 g、远志 6 g 及甘草 3 g),7 剂,1 剂/d,水煎分两次温服,患者实际服用 2 剂,因饮用中药恶心故停药;②平衡火罐治疗:2025 年 1 月 21 日结束,1 次/周,共治疗 4 次;③五行音乐治疗:2025 年 1 月 28 日结束治疗,1 次/d,因事暂停 3 次治疗,共完成治疗 27 次。

2 护理

2.1 护理评估

睡眠治疗评估:采用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)进行评估,本例患者评估为 16 分,睡眠质量差。焦虑评估:采用焦虑自评量表(SAS)自评,得分为 58 分,属轻度焦虑。

2.2 护理诊断

①睡眠型态紊乱与心脾两虚,气血不足有关;②焦虑与心火亢盛扰动心神有关;③患者缺乏中医非药物疗法的相关知识。

2.3 护理计划

针对患者护理诊断,制定如下护理计划:①评估患者失眠情况,制定相应护理措施;②予患者情志护理;③给予运动饮食指导;④讲解中医非药物疗法相关知识。

2.4 护理措施

2.4.1 平衡火罐

予患者平衡火罐治疗,1 次/周,疗程为 4 周。患者采取俯卧位,充分暴露背部,取两个玻璃罐分别吸附左侧肾俞穴(下)及右侧肺俞穴(上),沿背部膀胱经闪罐三个来回至皮肤发红,乘火罐温热进行揉罐,即沿督脉及双侧膀胱经按揉 3 个来回;背部涂润肤油,再沿督脉及双侧膀胱经走向,走罐 3 次,观察皮肤及患者反应;最后背部留罐 10 min 后起罐。观察罐印颜色红紫而暗,提示有热邪及血瘀现象,详见图 1,向患者讲解拔罐后注意事项。

2.4.2 生活指导

①建立规律作息,按时起床,晚上 11 点前准时熄灯睡觉,继续遵医嘱睡前服用劳拉西泮 2 mg;白天可适当运动,睡前 3 h 不做剧烈运动、观看刺激性电影或做其他有可能兴奋交感神经的行为。②饮食指导:均衡饮食,每餐八分饱,可选择健脾养心、益气生血之品,如山药、莲子、小麦、大枣及龙眼肉等,食疗可选用龙眼肉、莲子及大枣煎汤服用,以补气养血安神。③加强情志护理:加强沟通交流,分散患者注意力,以减轻焦虑情绪。④通过微信将五行音乐歌曲发给患者,指导患者睡前 1 h 听音乐,选择曲目为宫调(脾音)《春江花月夜》健脾安神;徵调(心音)《花好月圆》,清心降火,缓解焦虑。

2.5 护理评价

分别于 2025 年 1 月 7 日、15 日及 21 日进行平衡火罐治疗,同时评估患者不寐情况并详细记录,详见表 1。

3 结果和随访

患者于 1 月 28 日复诊,平均睡眠时间为 6 h,醒后诉精神好,饮食正常;PSQI 评估为 6 分,睡眠质量较好;SAS 自评为 48 分,于无焦虑。对患者进行健康宣教,检查良好生活方式,可坚持每晚聆听五行音乐。



图 1 平衡火罐治疗

表 1 平衡火罐治疗记录表

评估时间	PSQI	SAS	相关症状	拔罐后罐印情况
2024 年 12 月 30 日	16 分,睡眠质量差	58 分,轻度焦虑	乏力、心悸、纳食不香	红紫而暗,提示有热邪及血瘀现象
2025 年 1 月 7 日	15 分,睡眠质量差	58 分,轻度焦虑	乏力及心悸减轻	淤紫而暗,提示有血瘀
2025 年 1 月 15 日	11 分,睡眠质量一般	50 分,轻度焦虑	无乏力、心悸	淤紫颜色较前减轻
2025 年 1 月 21 日	11 分,睡眠质量一般	48 分,无焦虑	无乏力、心悸	罐印颜色淡红
2025 年 1 月 28 日	6 分,睡眠质量好	48 分,无焦虑	无乏力、心悸	/

4 讨论

不寐,西医名为失眠,随着社会竞争加剧,生活压力增大,失眠问题严重影响人民健康。目前西医治疗多使用苯二氮卓类和抗焦虑等药物,虽然能帮助睡眠,但第二天容易出现乏力、头晕等不适^[4]。中医作为我国传统医学的瑰宝,在治疗失眠方面疗效显著^[5]。中医认为失眠多与阴阳失衡有关^[6],平衡火罐以自身平衡为主,结合中医阴阳理论,通过各种手法,刺激督脉、膀胱经穴位,以疏通经络、活血化瘀、平衡阴阳^[7]。《难经》云:人之安睡,神归心,意归脾。督脉与膀胱经上背俞穴是脏腑经气输注之处,与脏腑关系密切^[8]。诸穴合用,调节五脏气机,宁心安神^[9]。罐内负压刺激血管,促进血液循环,并通过皮肤和血管感受器的反射调节大脑,使大脑兴奋和抑制达到平衡,改善睡眠^[10]。《灵枢·邪客》有云“天有五音,人有五脏”。中医五音疗法以五行理论为基础,辨证施以角、徵、宫、商、羽来调理脏腑^[11]。辨证选择合适的曲目,通过对脏腑调理及通过音乐声波刺激神经系统、内分泌系统,调畅情志,调节人体气机,使之维持动态平衡,进而改善不良情绪,改善失眠症状^[12]。针对本病患者心脾两虚特点,选取补益脏虚的阳韵音乐,宫调(脾音)《春江花月夜》健脾安神,徵调(心音)《花好月圆》^[13],宫调较为悠扬沉静,健脾气并能宁心安神,徵调则具有活泼欢畅特点,可入心,有利于振奋阳气,促进气血运行,以达到振奋安神的效果^[14]。与平衡火罐联用后可产生协同作用,有利于消除心脾两虚的病因病机,改善失眠,促进患者身心健康。本病例首次连用平衡火罐和五行音乐疗法治疗不寐,效果显著,值得临床推广,但五行音乐治疗为患者在家完成,护士无法亲自实施,具体步骤细节值得再做探讨和研究。本研究中患者对平衡火罐联合五行音乐疗法的治疗非常满意,认为平衡火罐不仅可解决失眠问题,还能缓解疲乏,愿意继续接受治疗。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

[1] 徐山春, 钟滢, 章源, 等. 陈意教授“以和统之”理论治疗不寐临床经验探讨[J]. 浙江中医药大学学报, 2024, 48(9): 1131-1135.
XU S C, ZHONG Y, ZHANG Y, et al. Professor CHEN yi's clinical experience in the treatment of insomnia with the theory of “harmony and unity”[J]. J Zhejiang Chin Med Univ, 2024, 48(9): 1131-1135. (in Chinese)

[2] 曾庆涛, 兰美华, 许苗, 等. 基于“血络”理论从五脏论治失眠[J]. 甘肃科技, 2021, 37(18): 150-152, 155.
ZENG Q T, LAN M H, XU M, et al. Treatment of insomnia from five internal organs based on the theory of “blood collaterals” [J]. Gansu Sci Technol, 2021, 37(18): 150-152, 155. (in Chinese)

[3] 董永莉, 戴鸿雁, 黄颖, 等. 不寐的分型及辨证施护[J]. 实用中医内科杂志, 2003, 17(4): 339.
DONG Y L, DAI H Y, HUANG Y, et al. Classification and dialectical nursing of insomnia[J]. J Pract Tradit Chin Intern Med, 2003, 17(4): 339. (in Chinese)

[4] 李鹏飞, 张春芳, 汪华阳, 等. 王彦晖运用中药药对治疗失眠经验总结[J]. 中华养生保健, 2025(1): 6-9.
LI P F, ZHANG C F, WANG H Y, et al. WANG Yan-Hui's summary of experience in treating insomnia with traditional Chinese medicine medicinal pairs [J]. Chin Health Care, 2025(1): 6-9. (in Chinese)

[5] 冯璐珊, 黄艳. 平衡火罐在失眠患者中的应用进展[J]. 基层中医药, 2025, 4(3): 112-116.
FENG L S, HUANG Y. Application progress on balanced cupping in insomnia patients[J]. Basic Tradit Chin Med, 2025, 4(3): 112-116. (in Chinese)

[6] 刘盈, 马莹蕊. 基于“经脉当令”理论评价铜砭刮痧联合平衡火罐缓解腰椎间盘突出症引起疼痛临

- 床疗效观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2020, 22(8): 155-158.
- LIU Y, MA Y R. Clinical efficacy of copper sputum scraping combined with balanced cupping in relieving pain caused by lumbar disc herniation based on the theory of meridians dangling [J]. J Liaoning Univ Tradit Chin Med, 2020, 22(8): 155-158. (in Chinese)
- [7] 刘杰, 马燕红, 李华特. 平衡火罐联合耳部刮痧治疗老年阴虚火旺型失眠的临床效果[J]. 中国实用乡村医生杂志, 2024, 31(7): 16-20, 24.
- LIU J, MA Y H, LI H T. Clinical effect analysis of balanced cupping combined with ear scraping on improving elderly insomnia patients with Yin deficiency and fire-hyperactivity syndrome[J]. Chin Pract J Rural Dr, 2024, 31(7): 16-20, 24. (in Chinese)
- [8] 陈丽华, 白贺芳, 白丽. 督灸疗法联合平衡火罐促进慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺功能康复的效果[J]. 内蒙古医学杂志, 2024, 56(6): 752-754, 758.
- CHEN L H, BAI H F, BAI L. [J]. Inn Mong Med J, 2024, 56(6): 752-754, 758. (in Chinese)
- [9] 盛海燕, 高丽云. 中药足浴联合平衡火罐改善慢性阻塞性肺疾病失眠病人的疗效探讨[J]. 护理研究, 2019, 33(20): 3597-3599.
- SHENG H Y, GAO L Y. Effects observation of Chinese medicine foot bath combined with balanced cupping on relieving insomnia of patients with chronic obstructive pulmonary disease [J]. Chin Nurs Res, 2019, 33(20): 3597-3599. (in Chinese)
- [10] 龙彬. 平衡火罐治疗失眠效果观察[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(10): 43, 46.
- LONG B. Observation on the effect of balanced cupping on insomnia[J]. J Clin Med Lit, 2019, 6(10): 43, 46. (in Chinese)
- [11] 刘渊, 王平. 基于五脏相音理论运用中华五行音乐治疗失眠探讨[J]. 中国中医基础医学杂志, 2024, 30(2): 209-212.
- LIU Y, WANG P. Discussion of the application of Chinese five elements music in the treatment of insomnia based on five organ and sound correlation theory[J]. J Basic Chin Med, 2024, 30(2): 209-212. (in Chinese)
- [12] 苏佳宁, 吴雨静, 张梦圆, 等. “五音调神”法对卒中后心脾两虚型不寐及日间疲劳的影响[J]. 中医药学报, 2024, 52(12): 108-113.
- SU J N, WU Y J, ZHANG M Y, et al. Effect of “five notes adjusting spirit” method on post-stroke insomnia and daytime fatigue of heart and spleen deficiency type[J]. Acta Chin Med Pharmacol, 2024, 52(12): 108-113. (in Chinese)
- [13] 姚丽君, 朱晓芳, 何莹莹, 等. 以循经理论为基础的刮痧联合五行音乐在肝胃气滞型胃络痛伴失眠中的应用[J]. 实用中医内科杂志, 2025, 39(1): 133-136.
- YAO L J, ZHU X F, HE Y Y, et al. Application of scrape therapy combined five-element music therapy based on theory of meridian for patients with stomachache and insomnia of liver stomach qi stagnation type[J]. J Pract Tradit Chin Intern Med, 2025, 39(1): 133-136. (in Chinese)
- [14] 孙晓娟. 点压法耳穴压豆联合五行音乐干预对脑梗死后心脾两虚型失眠患者中医症状评分及睡眠质量的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2024, 5(2): 42-45.
- SUN X J. The effect of point pressing ear acupoint pressing bean combined with five elements music intervention on traditional Chinese medicine symptom score and sleep quality in insomnia patients with heart and spleen deficiency after cerebral infarction [J]. Reflexology Rehabil Med, 2024, 5(2): 42-45. (in Chinese)

声明:此案例经过本平台同行评议,全文开放获取,采用知识共享(CC 4.0 BY-NC-ND)许可协议,作者可在其他媒体再次发表。