

DOI: 10.12209/CAIM202505190004

· 中西医结合临床案例 ·

经穴推拿联合耳穴压丸治疗1例失眠患者的护理报告

贾铁英, 李陈晨, 蔡雪晨, 张 晨, 胡世荣

(北京中医药大学东方医院 脑病二科, 北京, 100078)

摘要: 本研究探讨经穴推拿联合耳穴压丸治疗失眠患者的临床效果。通过分析1例典型病例的治疗过程及效果评估,发现该治疗方法能显著改善患者睡眠质量、缩短入睡时间、减少夜间觉醒次数且无明显不良反应,为失眠的非药物治疗提供了新的临床思路和方法参考。

关键词: 经穴推拿; 耳穴压丸; 失眠; 中医外治法

Nursing Report on an Insomnia Patient Treated with Meridian Point Massage Combined with Auricular Acupoint Pellet Pressing

JIA Tieying, LI Chenchen, CAI Xuechen, ZHANG Chen, HU Shirong

(Department of Encephalopathy II, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This study investigates the clinical efficacy of meridian point massage combined with auricular acupoint pellet pressing in treating insomnia patients. By analyzing the therapeutic process and outcome evaluation of a representative case, we found that this integrated approach significantly improved sleep quality, shortened sleep onset latency, reduced nocturnal awakenings, and exhibited no apparent adverse effects. It provides new clinical insights and methodological references for non-pharmacological insomnia treatment.

KEY WORDS: meridian point massage; auricular acupoint pellet pressing; insomnia; external therapy of Traditional Chinese Medicine

失眠是一种常见的睡眠障碍,严重影响患者生活质量和身心健康,病症较重的表现为整夜无法入睡,属中医的“不寐”“不得寐”“不得卧”及“目不瞑”^[1-2]。随着现代生活节奏的加快、高压力的生活方式和慢性疾病发病率的增长,导致目前世界失眠人群呈逐年增长趋势^[3]。传统药物治疗虽然有效,但长期使用可能导致依赖性和副作用。中医外治法如经穴推拿和耳穴压丸,具有安全、无创的特点,在失眠治疗中显示出独特优势。本研究通过总结1例失眠患者的治疗过程,评价经穴推拿联合耳穴压丸的临床效果,为失眠的非药物治疗提供参考。

1 病例资料

1.1 一般资料

患者女性,43岁,主诉“入睡困难、睡眠浅、易醒3年余”于2025年4月16日收治入院。患者3年前

因工作压力大开始出现失眠症状,表现为入睡困难(需1~2h)、夜间易醒(3~4次/晚)、早醒,总睡眠时间不足5h。曾服用安眠药物(具体不详),效果不佳且担心依赖性。既往体健,否认药物过敏史。

1.2 诊断

患者神清,精神疲倦,舌淡红,苔薄白,脉细。中医诊断:不寐,心脾两虚型;西医诊断:失眠。在不寐的诸多病因中多以内伤为主,现代生活、工作压力逐渐增大,生活起居不规律、饮食不节等多种原因导致脾虚气弱,运化不健,进而气血生化乏源,不能上奉于心,心神失养所以失眠,因此心脾两虚所导致的失眠在临床中比较多见^[4]。

1.3 治疗

患者入院后予经穴推拿联合耳穴压丸治疗,同时责任护士耐心向患者讲解引起失眠的原因及诱因等注意事项(如调整生活方式,固定作息习

收稿日期:2025-05-19

基金项目:中央高水平中医医院临床科研业务费资助(DFRC-QHTS2025-007)

通信作者:胡世荣, E-mail: liusixiong_7156@126.com

OPEN ACCESS

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

惯,睡前泡脚,促进血液循环;优化睡眠环境,减少噪音),从而提升其对于改善失眠的认知。本例患者在第1次治疗后,其总睡眠时间延长1 h,匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)评估为16分;第3次治疗后,患者总睡眠时间延长1.5 h,PSQI评分为15分;第5次治疗后,患者总睡眠时间延长2.3 h,PSQI评分为13分;第7次治疗后,患者总睡眠时间延长3 h,PSQI评分为11分;第9次治疗后,患者总睡眠时间延长4 h,PSQI评分为9分,已改善至轻度睡眠障碍,患者于2025年4月25日出院。

2 护理

2.1 护理评估

采用匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)^[5]评估患者睡眠质量,PSQI评分越高,表示睡眠质量越差。本例患者入院后,PSQI评分为16分,属睡眠质量非常差。

2.2 护理诊断

患者睡眠形态紊乱与心理压力有关;患者缺乏与疾病相关的知识。

2.3 护理计划

根据患者阳性体征及中医辨证分型,采用经穴推拿联合耳穴压丸治疗,以改善患者睡眠质量,将患者睡眠不足5 h改善至睡眠时长8 h。

2.4 护理措施

2.4.1 常规护理

责任护士耐心地向患者讲解改善睡眠质量的方法,具体如下。①调整生活习惯与作息:固定每天起床和睡觉时间(即使周末),调节生物钟;避免白天长时间午睡(超过30 min)或白天过度补觉;睡前6 h禁咖啡因(咖啡、茶、可乐等)和尼古丁,减少酒精摄入;晚餐宜清淡,避免辛辣、过饱或空腹入睡。②优化睡眠环境:提供舒适环境,保持卧室安静、黑暗,温度适宜(18~22℃),湿度适中,使用遮光窗帘、耳塞或白噪音机器减少干扰;睡前放松活动温水泡脚或泡澡促进血液循环,尝试冥想、深呼吸、轻柔音乐或温和瑜伽缓解焦虑。③饮食与运动调节:睡前可饮用温牛奶、小米粥等助眠食物,均衡饮食,避免高糖或高脂夜宵;白天进行30 min有氧运动(如散步、游泳),但避免睡前3 h运动。

2.4.2 专业特色护理

2.4.2.1 推拿疗法

推拿疗法选取百会、印堂、神庭、太阳、四神

聪、安眠及风池等穴^[6-7],采用按、揉等手法,每穴操作1~2 min,力度以患者能耐受为度。治疗1次/d,30 min/次,连续治疗2周。根据中医失眠的不同证型选取不同的穴位和手法进行推拿,失眠证型可分为心脾两虚、阴虚火旺、肝郁化火、痰热内扰及心胆气虚。对心脾两虚型失眠患者进行穴位按摩,包括三阴交、足三里、神门、内关、四神聪,结合辨证穴位心俞穴、脾俞穴进行治疗,结果与常规治疗比较,在睡眠持续性和睡眠紊乱性方面效果较好^[8]。在头部推拿的基础上,根据心脾两虚型加腰部穴位推拿,推拿治疗组患者总有效率高于口服安定对照组^[9],与传统推拿治疗比较,睡眠改善更有效。

2.4.2.2 耳穴压丸

予患者耳穴压丸治疗,患者仰卧或坐于床上,暴露耳部皮肤,根据辨证分型选取单侧耳部神门、皮质下、脾、心、胃及交感穴作为治疗部位^[10]。操作者予探棒探压选穴,用75%酒精消毒穴位,待干后再利用镊子或者止血钳等工具对标定的敏感点部位粘贴王不留行籽胶布,适当按压至麻木、热胀感为最佳。每穴按压3~5次/d,20~30 s/次^[11],力度以患者感受到酸麻胀为宜,注意不要力度过大而损伤皮肤。

2.5 护理评价

治疗前,患者PSQI评分为16分(睡眠质量差),治疗后降至6分(睡眠质量良好);患者入睡时间从60 min缩短至20 min,夜间觉醒次数从3~4次减少至0~1次,总睡眠时间从4.5 h延长至6.5 h。患者自觉睡眠质量明显改善,日间精力充沛,工作效率提高。

3 结果和随访

患者经治疗后,睡眠质量得到显著改善,于2025年4月25日出院。出院后一周予患者电话回访,询问患者出院期间睡眠时长较住院时有无缩短,易醒情况有无加重等,患者对所提问题回答均无加重等情况,对住院期间所治疗感到满意及肯定。

4 讨论

失眠属中医中“不寐”范畴,不寐属神病,神主睡眠学说认为睡眠和觉醒是由神来主宰,神源于脑髓,统摄于心,寄于五脏,神安则人寐,神不安则人不寐。张景岳在《景岳全书·不寐》中写道:“盖

寐本于阴,神其主也,神安则寐,神不安则不寐”^[12]。推拿治疗以脏腑经络学说为指导,使人体气血循经运行通畅、五脏安和、阴阳平衡,则睡眠佳。推拿按摩可畅通经络、调理气血、调和阴阳平衡,《黄帝内经》云:“经络不通;病生于不仁,治之以按摩”,《万寿仙书》亦载:“按摩法能疏通毛窍,能运旋荣卫”^[13]。推拿刺激人体的头面部及颈背部的经络、穴位,能起到激发经气、平衡阴阳的作用。另外还可疏通气血,改善组织供氧、同时能调节神经系统兴奋和抑制的相对平衡^[14],达到安神定志的作用。耳穴压豆疗法是我国传统医学中一项重要的内容,其中早在两千多年前的中医典籍《灵枢·口问篇》中有记载:“耳者宗脉之所聚也”,耳朵是人体全身经络分布最为密集的地方,其中十二经络及三百六十五络的别气都会走形于耳朵^[15]。耳穴压丸则通过耳部经络与全身的联系,调节脏腑功能。两者联合应用,可发挥协同效应,从多途径改善失眠症状。本病例显示,该联合疗法能有效改善睡眠质量,且无药物依赖风险,值得临床推广。

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] 汤海燕,温春娣,刘向力,等.耳穴埋豆干预中风后失眠的护理体会[J].按摩与康复医学,2019,10(8):73-74.
TANG H Y, WEN C D, LIU X L, et al. Nursing experience of burying beans in auricular points to intervene insomnia after stroke[J]. Chin Manip Rehabil Med, 2019, 10(8): 73-74. (in Chinese)
- [2] 张坤木,李长辉,宋红梅,等.经穴推拿技术治疗失眠的临床效果[J].按摩与康复医学,2020,11(7):6-8.
ZHANG K M, LI C H, SONG H M, et al. The clinical effect of acupoints massage in treatment of insomnia [J]. Chin Manip Rehabil Med, 2020, 11(7): 6-8. (in Chinese)
- [3] 曲润波,马淑丽,杨莉霞.推拿疗法治疗失眠的临床研究进展[J].山西中医学院学报,2019,20(1):73-75.
QU R B, MA S L, YANG L X. Clinical research progress on massage therapy in the treatment of insomnia [J]. J Shanxi Coll Tradit Chin Med, 2019, 20(1): 73-75. (in Chinese)
- [4] 熊诗,邓科穗,汪琳,等.中医护理技术在心脾两虚型失眠的应用[J].光明中医,2025,40(6):1235-1239.
XIONG S, DENG K S, WANG L, et al. The application of traditional Chinese medicine nursing techniques in insomnia of deficiency of both heart and spleen type [J]. Guangming J Chin Med, 2025, 40(6): 1235-1239. (in Chinese)
- [5] 季森彪.针刺联合耳穴贴压治疗心脾两虚型失眠的临床疗效及对匹兹堡睡眠质量指数的影响[J].中医研究,2022,35(3):31-34.
JI S B. Clinical effect of acupuncture combined with auricular point sticking on insomnia with deficiency of both heart and spleen and its influence on Pittsburgh sleep quality index [J]. Tradit Chin Med Res, 2022, 35(3): 31-34. (in Chinese)
- [6] 井夫杰,黄大伟.推拿治疗失眠的临床研究进展[J].云南中医学院学报,2013,36(2):98-100.
JING F J, HUANG D W. Clinical research progress of massage for insomnia [J]. J Yunnan Univ Tradit Chin Med, 2013, 36(2): 98-100. (in Chinese)
- [7] 徐桂华,宗淑芳,刘晓晖,等.中医外治法在心脾两虚型失眠治疗中的研究进展[J].黑龙江医学,2025,49(2):249-251.
XU G H, ZONG S F, LIU X H, et al. Research progress on the treatment of insomnia with deficiency of both heart and spleen by external treatment of traditional Chinese medicine [J]. Heilongjiang Med J, 2025, 49(2): 249-251. (in Chinese)
- [8] 黄芳,陆静波,李艳君.按辨证取穴按摩对失眠症患者睡眠质量的影响[J].辽宁中医杂志,2014,41(8):1726-1727.
HUANG F, LU J B, LI Y J. Effect of acupoint massage based on syndrome differentiation on quality of sleep in patients with insomnia [J]. Liaoning J Tradit Chin Med, 2014, 41(8): 1726-1727. (in Chinese)
- [9] 李明君.中医推拿治疗失眠的疗效分析[J].中国医药指南,2012,10(1):223-224.
LI M J. Analysis of therapeutic effect of traditional Chinese medicine massage on insomnia [J]. Guide China Med, 2012, 10(1): 223-224. (in Chinese)
- [10] 杨晓丽,杨艳丽.耳穴压豆在失眠治疗中的研究进展[J].临床医药实践,2024,33(8):603-606.
YANG X L, YANG Y L. Research progress of auricular point pressing beans in the treatment of insomnia [J]. Proceeding Clin Med, 2024, 33(8): 603-606. (in Chinese)
- [11] 王进静,曹冬梅,季惠娟,等.开天门手法按摩联

- 合耳穴压豆治疗脑卒中失眠的临床效果[J]. 中国社区医师, 2023, 39(33): 50-52.
- WANG J J, CAO D M, JI H J, et al. Clinical effects of Tianmen manipulation massage combined with ear point bean pressing in treatment of stroke insomnia [J]. Chin Community Dr, 2023, 39(33): 50-52. (in Chinese)
- [12] 遆逸辰. 针刺五脏俞加膈俞治疗心脾两虚型失眠临床观察[J]. 光明中医, 2020, 35(15): 2359-2362.
- TI Y C. Clinical Observation on Acupuncture Therapy in Treating Insomnia with Deficiency of Heart and Spleen by Acupuncture Back-Shu points of five Zang and Geshu (BL17) [J]. Guangming J Chin Med, 2020, 35(15): 2359-2362. (in Chinese)
- [13] 邹雅. 中医治疗失眠的研究进展[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(8): 168-171.
- ZOU Y. Research progress of traditional Chinese medicine in the treatment of insomnia [J]. Chin Med Mod Distance Educ China, 2024, 22(8): 168-171. (in Chinese)
- [14] 贺旭林. 经穴推拿治疗失眠的临床观察[J]. 湖北中医杂志, 2012, 34(1): 63.
- HE X L. Clinical observation on insomnia treated by acupoint massage [J]. Hubei J Tradit Chin Med, 2012, 34(1): 63. (in Chinese)
- [15] 肖娜, 田京立, 张靖煜, 等. 耳穴压豆在临床治疗失眠中的进展[J]. 中国实用医药, 2021, 16(30): 195-197.
- XIAO N, TIAN J L, ZHANG J Y, et al. Progress of auricular point pressing beans in clinical treatment of insomnia [J]. China Pract Med, 2021, 16(30): 195-197. (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。