

DOI: 10.12209/CAIM202506170007

· 中西医结合临床案例 ·

应用平衡火罐疗法治疗 1 例 脾虚湿阻型肥胖症患者的护理报告

刘 营, 王稷陶, 王佳婷, 郑梦绮, 孙艳荣

(北京中医药大学东方医院经开区院区 护理门诊, 北京, 100071)

摘要: 本文总结 1 例脾虚湿阻型肥胖患者应用平衡火罐疗法的效果观察及护理经验。以中医基本理论为指导, 在传统拔罐疗法的基础上运用闪、走、留罐的方法, 通过对患者的皮肤实施牵拉、摩擦等物理刺激, 以激发经气、调理气机、驱寒除湿与调和气血, 同时配合心理、运动及饮食等常规护理措施, 有效降低患者体重, 增强患者自信心, 提高患者生活质量。

关键词: 平衡火罐; 肥胖症; 脾虚湿阻证; 中医护理

Nursing Report on Balancing Cupping Therapy for Obesity with Spleen Deficiency and Dampness Obstruction Pattern in a Patient

LIU Ying, WANG Jitao, WANG Jiating, ZHENG Mengqi, SUN Yanrong

(Nursing Clinic, Economic and Technological Development Zone Branch, Dongfang Hospital Beijing University
of Chinese Medicine, Beijing, 100071)

ABSTRACT: This report summarizes the therapeutic outcomes and nursing experience of Balancing Cupping Therapy in an obese patient presenting with Spleen Deficiency and Dampness Obstruction Pattern. Guided by fundamental theories of Traditional Chinese Medicine (TCM), the therapy employed rapid-fire movements (Shan), sliding techniques (Zou), and stationary retention (Liu Guan) on the basis of conventional cupping. Through physical stimulation—including cutaneous traction and friction—the treatment activated meridian qi, regulated qi dynamics, dispelled cold-dampness pathogens, and harmonized blood circulation. Integrated with routine nursing interventions encompassing psychological support, exercise guidance, and dietary modification, this approach effectively reduced body weight, enhanced self-confidence, and improved the patient's quality of life.

KEY WORDS: Balancing Cupping Therapy; obesity; Spleen Deficiency with Dampness Obstruction Pattern; Traditional Chinese Medicine nursing

肥胖是指机体脂肪总含量过多和/或局部含量增多及分布异常的慢性代谢性疾病, 是糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的主要诱因, 同时又是肿瘤、癌症发病的危险因素。肥胖症主要分为单纯性肥胖和继发性肥胖两大类, 其中单纯性肥胖指的是无器质性疾病或无引起肥胖特殊病因的一类肥胖症, 主要与营养过剩、遗传因素和不健康的生活方式有关^[1-2]。2016 年全球 18 岁及以上成年人

超重人口超过 19 亿, 占全球成人总数的 39%, 其中肥胖人口超过 6.5 亿, 占成人总数的 13%。2015 年我国成人超重率为 30.1%, 肥胖率为 11.9%, 相较 2002 年分别上升了 7.3% 和 4.8%。目前, 全球肥胖病人的比例仍处于高速增长阶段, 世界卫生组织(WHO)预测, 截至 2025 年, 全球 1/5 人口将属于肥胖人群。肥胖已成为全球重要公共健康问题之一^[3-4]。中医认为“肥人多痰”, 痰湿

收稿日期: 2025-06-17

基金项目: 中央高水平中医医院临床科研业务费资助(DFRC-QHTS2025-0010)

通信作者: 孙艳荣, E-mail: 15311189515@163.com

OPEN ACCESS

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

是肥胖等代谢性疾病的主要病理改变,痰湿质是指由于体内津液运化、输布失调而湿痰凝聚,黏滞重浊是痰湿质的主要特征,痰湿型肥胖在所有的肥胖类型中占 73.37%^[1]。拔罐疗法具有通经活络、温阳化气、祛风除湿等作用。平衡火罐以中医基本理论为指导,在传统拔罐疗法的基础上,运用闪、走、留罐的方法,通过对患者的皮肤实施牵拉、摩擦等物理刺激,起到激发经气、调理气机、驱寒除湿、调和气血及维持机体平衡功能的作用,可根据患者体质选择不同部位的穴位进行拔罐,来达到减肥的目的。本病例通过应用平衡火罐疗法,以发挥激发经气、调理气机、驱寒除湿及调和气血的作用,临床效果较好,现报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者男性,27岁,因“近几月体重增加较快,没有精力”于2025年4月6日来我院脾胃肝胆科门诊就诊。现病史:日常活动耐力下降,伴食欲不振。刻下症见:形体肥胖,腹部尤为突出,便溏,有排不尽感,眠差;舌体肥大,齿痕,苔白,脉沉弦。既往病史:无;家族史:无;手术史:无。

1.2 查体

中医查体:精神萎靡、目光少神;舌体肥大,有齿痕,苔白,提示脾虚湿盛;有口臭,入睡困难、多梦,辨证为脾虚湿阻证。西医查体:形体肥胖,腹部尤为突出。

1.3 诊断及治疗

西医诊断:单纯性肥胖症;中医诊断:肥胖;辨证分型:脾虚湿阻证。中医治则以健脾益气、祛湿化痰及调理气机为主,中医外治法通过平衡火罐疗法治疗,2次/周,20 min/次,1个月为一个疗程,同时配合饮食指导、运动指导及心理指导,每次治疗后记录患者腰围、体重及BMI数值。经过治疗1个月,患者由中度肥胖转为轻度肥胖,脾虚湿阻症候积分明显降低,情绪好转,患者结束治疗。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 脾虚湿阻症候积分

脾虚湿阻症候积分项目分为浮肿、疲乏无力、肢体困重、尿少、纳差、脘腹胀满及便溏,无该症状记0分;偶尔出现即轻度,记1分;有时出现即中度,记2分;经常出现即重度,记3分,所有项目得

分相加即为该患者脾虚湿阻症候积分。本例患者经常出现,记3分。

2.1.2 肥胖症分级

根据国家卫生健康委《肥胖症诊疗指南(2024年版)》^[5]的建议,肥胖症分为以下四级,即BMI $\geq 28.0 \text{ kg/m}^2$ 且 $<32.5 \text{ kg/m}^2$,轻度肥胖症;BMI $\geq 32.5 \text{ kg/m}^2$ 且 $<37.5 \text{ kg/m}^2$,中度肥胖症;BMI $\geq 37.5 \text{ kg/m}^2$ 且 $<50.0 \text{ kg/m}^2$,重度肥胖症;BMI $\geq 50.0 \text{ kg/m}^2$,极重度肥胖症。本例患者BMI $\geq 32.5 \text{ kg/m}^2$ 且 $<37.5 \text{ kg/m}^2$,属中度肥胖症。

2.1.3 焦虑评估

采用焦虑症自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)进行评估^[6],标准分 <50 分为无焦虑,50~60分为轻度焦虑,61~70分为中度焦虑,大于70分为重度焦虑。本例患者SAS评分为69分,属中度焦虑。

2.2 护理诊断

根据患者身体评估及主诉,患者存在以下问题:①营养失调:高于机体需要量;②活动无耐力:与体重过重有关;③焦虑:与长期体重超重有关。

2.3 护理计划

运用平衡火罐疗法,对患者的中脘、关元、气海、天枢、大横及肾俞穴位进行闪罐留罐;根据局部经络进行走罐,以调理气机、驱寒除湿、调和气血的作用,每周治疗2次,每次治疗20 min,连续治疗8次,每次治疗后记录患者腰围、体重及BMI的数值。同时配合情志护理,运用倾听法、音乐疗法等缓解患者焦虑情绪;提供心理支持,增强患者自我认同;加强生活指导,指导患者增加日常运动量。

2.4 护理措施

2.4.1 平衡火罐疗法

协助患者取俯卧位,遮挡屏风关闭门窗防止对流,充分暴露患者背部皮肤,采用3号火罐沿背部膀胱经逆时针闪罐3遍,刮痧润滑油涂至背部,接着采用小号火罐在膀胱经、肩部、腰背部走罐至皮肤潮红或微出痧;取平卧位采用2号火罐在腹部穴位顺时针闪罐3遍,刮痧润滑油涂至腹部,以脐为中心,采用2号火罐由腹部四周向脐方向走罐至皮肤潮红;取平卧位:采用2号火罐在腹部中脘、关元、气海、天枢及大横穴位留罐10 min。平衡火罐疗法每周2次,4次为一个疗程。拔罐期间,如患者出现头晕、恶心、面色发白等晕罐现象,应立即起罐^[7]。拔火罐后注意保暖,避风寒,起罐

后及时穿衣,6 h内避免洗澡、接触冷水,以防寒湿入侵;当天避免食用生冷、油腻食物,可适当饮用温水补充水分;若出现轻微瘀血属正常现象,通常1~2周可自行消退;若出现水疱,小水疱无需处理,大水疱需用无菌针挑破,涂碘伏预防感染。

2.4.2 饮食指导

早餐饮食主要以富含蛋白质、碳水和维生素为主的食物,如鸡蛋、牛奶及全麦面包等;午餐主要以含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及纤维素等成分食物为主,如糙米饭、清蒸鲈鱼、蒜蓉西兰花等;晚餐食用以含碳水化合物、蛋白质、纤维素、维生素等为主要成分的食物,如红薯、水煮虾、凉拌黄瓜等,注意两餐之间不能进食零食^[8]。少喝含糖饮料,多吃新鲜水果,同时控制吃饭速度,限制饮食和饭菜油腻程度。

2.4.3 运动指导

嘱患者进行有氧运动,如慢跑、游泳等运动干预,促进体内脂肪的消耗。每天进行至少30 min的有氧运动,如慢跑、游泳、骑自行车、跳绳及跳舞等,以增加能量消耗,促进脂肪分解。除有氧运动外,还可结合力量训练,增加肌肉量,提高基础代谢率,注意避免过度训练导致身体受伤。在运动前后进行适当的伸展运动,可缓解肌肉紧张,防止运动伤害^[9]。

2.4.4 心理指导

开展健康教育讲座,邀请相关专家进行肥胖疾病的知识讲解,改掉不良的生活习惯。如果患者存在自卑心理,一定及时给予患者心理支持,疏导患者焦虑、自卑情绪,可听一些舒缓的音乐等^[10]。

2.5 护理评价

本例患者治疗前后腰围、体重及BMI值,如表1所示;治疗后,患者脾虚湿阻症候积分评分由3分降为1分,肥胖症的分级由中度肥胖改善至轻度肥胖,SAS评分由69分降至56分。

表1 疗效评估

测量内容	首次治疗后	第4次治疗后	第8次治疗后
腰围	108 cm	105 cm	103 cm
体重	116.2 kg	110.3 kg	105.2 kg
BMI	35 kg/m ²	34.04 kg/m ²	32.46 kg/m ²

3 结果与随访

患者经8次治疗后,腰围、体重及脾虚湿阻症候积分评分明显下降,肥胖症等级下降,情绪改善。治疗结束1周后予患者电话随访,嘱患者继

续进行运动锻炼,保持良好饮食习惯及生活作息,患者对治疗效果满意,临床效果明确。

4 讨论

平衡火罐疗法以中医基本理论为基础,结合现代医学的神经反射学说,通过不同的火罐手法,如闪罐、走罐、留罐等刺激人体经络和穴位,运用火罐的温热效应,达到调节脏腑气机、疏通经络、平衡阴阳的目的^[11-12]。这种疗法既能治病又能防病,是一种绿色、自然的非药物疗法。闪罐具有温经散寒的功效,走罐具有调节脏腑、经络的功效,留罐则有强筋骨、调气血及通经络等功效^[13]。平衡火罐疗法融合刮痧、按摩、火罐等多种传统中医技术,消除了传统火罐治疗时的疼痛和患者的恐惧感,增加治疗的舒适感和新奇感,同时拓宽治疗领域。通过刺激脾俞、胃俞等穴位,平衡火罐能够健运脾胃,增强脾胃的运化功能,促进水湿的运化和排出,从根本上纠正脾虚湿阻的病理状态。同时,火罐的温热效应可有效温阳散寒,进一步改善脾虚湿阻型患者的症状。

平衡火罐疗法治疗肥胖症,其优势在于疏通经络、健脾化湿、调节代谢,且操作简便、安全无创。结合当前肥胖的流行趋势,平衡火罐疗法为肥胖患者提供一种安全、有效的治疗选择,具有广阔的应用前景。未来应进一步开展多中心、大样本的临床研究,深入探讨平衡火罐疗法的作用机制,为肥胖的中医治疗提供更坚实的科学依据。

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] 潘树红,孙鸿翼,夏丽,等.拔罐联合瘦腹泄浊方火疗对痰湿型肥胖症患者的效果观察[J].上海护理,2024,24(11):47-50.
PAN S H, SUN H Y, XIA L, et al. Effect of cupping combined with fire therapy (belly-slimming turbidness-purging recipe) in patients with phlegm-dampness obesity [J]. Shanghai Nurs, 2024, 24 (11): 47-50. (in Chinese)
- [2] 周俊丽.平衡火罐在女性脾虚湿阻型单纯性肥胖的临床应用研究[D].广州:广州中医药大学,2022.
- [3] 杨亚伟.腹型肥胖受试者情绪表现的宏微观特征及辨识特点研究[D].北京:北京中医药大学,

- 2022.
- [4] 黄馨睿, 徐敏. 基于数据挖掘的耳穴贴压治疗单纯性肥胖的辨证选穴规律[J]. 护理研究, 2023, 37(13): 2419–2423.
- HUANG X R, XU M. Rule of acupoint selection based on syndrome differentiation in treating simple obesity with auricular point sticking and pressing based on data mining[J]. Chin Nurs Res, 2023, 37(13): 2419–2423. (in Chinese)
- [5] 中华人民共和国国家卫生健康委员会医政司. 肥胖症诊疗指南(2024年版)[J]. 中华消化外科杂志, 2024(10): 1237–1260.
- Department of Medical Administration, National Health Commission of the People's Republic of China. Guideline for diagnosis and treatment of obesity (2024 edition)[J]. Chin J Dig Surg, 2024(10): 1237–1260. (in Chinese)
- [6] 吕建阳, 启春红, 李振国, 等. 疫情期间泌尿外科门诊男性患者的焦虑抑郁状态对勃起功能影响的研究[J]. 护理学报, 2020, 27(23): 71–73.
- LV J Y, QI C H, LI Z G, et al. Influence of anxiety and depression on erectile function of patients in outpatient of urinary surgery during epidemic[J]. J Nurs China, 2020, 27(23): 71–73. (in Chinese)
- [7] 林斌强, 汤丽珠, 陈彦, 等. 拔罐运动疗法的临床应用[J]. 按摩与康复医学, 2020, 11(2): 43–44, 47.
- LIN B Q, TANG L Z, CHEN Y, et al. The clinical application of cupping exercise therapy[J]. Chin Manip Rehabil Med, 2020, 11(2): 43–44, 47. (in Chinese)
- [8] 张慧, 曹春梅, 刘晓兰, 等. 左氏斡旋针法结合平衡火罐治疗脾虚痰湿型单纯性肥胖症的效果[J]. 中国医药指南, 2023, 21(20): 134–136.
- ZHANG H, CAO C M, LIU X L, et al. Effect of Zuo's mediation acupuncture combined with balanced cupping in the treatment of simple obesity of spleen deficiency and phlegm-dampness type[J]. Guide China Med, 2023, 21(20): 134–136. (in Chinese)
- [9] 邵金兰. 维生素D+饮食-运动干预治疗儿童单纯性肥胖症的有效性分析[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2025, 9(6): 16–19.
- SHAO J L. Effectiveness analysis of vitamin D+ diet-exercise intervention in the treatment of simple obesity in children[J]. Mod Med Health Res Electron J, 2025, 9(6): 16–19. (in Chinese)
- [10] 陈俊玲. 心理-饮食-运动干预治疗儿童单纯性肥胖症的临床效果分析[J]. 现代诊断与治疗, 2016, 27(16): 3127–3129.
- CHEN J L. Clinical effect analysis of psychological-diet-exercise intervention in the treatment of simple obesity in children[J]. Mod Diagn Treat, 2016, 27(16): 3127–3129. (in Chinese)
- [11] 杜佳丽, 王颖, 肖燕, 等. 基于温通理论平衡火罐联合中药熏蒸对腰椎间盘突出症患者腰椎活动度及肌力的影响[J]. 河北中医, 2025, 47(5): 759–763, 768.
- DU J L, WANG Y, XIAO Y, et al. Effect of balanced cupping based on Wentong theory with traditional Chinese medicine fumigation on lumbar motion and muscle strength in patients with lumbar disc herniation[J]. Hebei J Tradit Chin Med, 2025, 47(5): 759–763, 768. (in Chinese)
- [12] 郑琴. 平衡火罐疗法联合康复护理对中风偏瘫患者生活自理能力的影响[J]. 中外医学研究, 2025, 23(12): 118–121.
- ZHENG Q. The effect of balanced fire cupping therapy combined with rehabilitation nursing on the self-care ability of hemiplegic patients with stroke[J]. Chin Foreign Med Res, 2025, 23(12): 118–121. (in Chinese)
- [13] 赵飘, 龚俭霞, 刘晓荣. 平衡火罐联合穴位贴敷中医特色技术干预寒湿痹阻证坐骨神经痛的效果[J]. 临床医学研究与实践, 2024, 9(34): 139–142.
- ZHAO P, GONG J X, LIU X R. Effect of balanced cupping combined with acupoint application of traditional Chinese medicine special technique on sciatica of cold-dampness obstruction syndrome[J]. Clin Res Pract, 2024, 9(34): 139–142. (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。