

DOI: 10.12209/CAIM202506290032

· 中西医结合临床案例 ·

头面部推拿术治疗 1 例肝火扰心型 不寐患者的护理病例报告

李 佳¹, 刘伟娜¹, 闫俊杰²

(1. 北京中医药大学东方医院 皮肤性病科, 北京, 100078;

2. 北京中医药大学东方医院 发热门诊, 北京, 100078)

摘要: 本文总结 1 例肝火扰心型不寐患者行头面部推拿技术治疗的效果及护理经验。基于中医辨证施护理论, 采用头面部推拿技术治疗配合饮食指导、情志护理及健康知识宣教等常规护理措施, 患者不寐、焦虑等症状明显缓解, 且该方法具有不良反应少、安全性高等优势, 患者易于接受, 可供临床推广。

关键词: 头面部推拿术; 肝火扰心; 不寐; 护理

Nursing Case Report on Craniofacial Massage Therapy for a Patient with Insomnia due to Liver-Fire Disturbing the Heart Syndrome

LI Jia¹, LIU Weina¹, YAN Junjie²

(1. Department of Dermatology and Venereology, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078;

2. Fever Clinic, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This report evaluates the efficacy and nursing experience of craniofacial massage therapy in managing a patient with insomnia attributed to liver-fire disturbing the heart syndrome. Guided by TCM syndrome-differentiated nursing principles, the intervention combined specialized craniofacial massage techniques (targeting acupoints such as Taiyang EX-HN5 and Baihui GV20) with conventional care including dietary guidance, emotional regulation, and health education. The integrated approach significantly alleviated insomnia and anxiety symptoms, demonstrating high safety (no adverse events) and patient compliance. This case provides a practical reference for non-pharmacological TCM nursing interventions in sleep disorders.

KEY WORDS: craniofacial massage; liver-fire disturbing the heart; insomnia; nursing

不寐是一种以主观体验为主的疾病^[1], 是指经常不能获得正常的睡眠, 严重者影响其日间的工作学习与生活的疾病^[2]。不寐的发生与情志失常、饮食不节、劳逸失调及病后体虚等因素引起的心神失养、心神不宁, 或阴跷脉、阳跷脉功能失衡, 阴阳不交或阳不入阴有关^[3]。肝火扰心型不寐在临床比较常见, 多表现为情绪易怒, 或容易心烦急躁, 口干口苦, 失眠多梦, 甚至彻夜不眠。根据 2021 年的调查数据显示, 全球超过 3 亿人存在睡

眠障碍, 其中成年人失眠的患病率高达 38.2%^[4]。大多数不寐患者依赖的治疗方法是药物, 但其存在引起肝肾功能损害的不良作用, 所以寻求非药物疗法成为治疗睡眠的新研究方向。中医认为, 肝火扰心型不寐是由于肝郁化火、上扰心神所致^[5], 因此治疗应疏肝泻火、镇心安神。头面部推拿技术具有清泻肝火、安神助眠的功效。本文总结 1 例头面部推拿技术治疗肝火扰心型不寐患者的护理体会, 现报告如下。

收稿日期: 2025-06-29

基金项目: 中央高水平中医医院临床科研业务费资助 (DFRCGC-2024QHTS-QD009)

通信作者: 闫俊杰, E-mail: 18810158617@163.com

OPEN ACCESS

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

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女,42岁,企业管理人员,已婚,主因“入睡困难3月,加重伴心烦易怒2周”于2025年05月10日在我院中医非药物治疗中心就诊。患者主诉3月前因公司项目压力增大出现失眠,躺卧后思绪杂乱,入睡需1 h以上,夜间易醒,醒后因烦躁难以再睡,每日睡眠时间约5 h;白天头痛头胀,精神紧张,工作中易发脾气;2周前因项目失误被领导批评后,症状加重,入睡时间延长至2~3 h,夜间醒后心悸、胸闷,辗转反侧至凌晨方能浅睡,每日睡眠仅3 h左右;伴口苦口干,胁肋胀闷,晨起时头痛明显,情绪急躁,稍遇小事即发怒。发病以来食欲尚可,但进食后易腹胀,大便干结,1~2 d一行,小便黄赤。既往未系统治疗,偶服“艾司唑仑片”(1片/次),服药后可睡5 h,但次日头晕乏力明显。既往无高血压、心脏病等慢性病史;平素工作压力大,长期精神紧张,每日吸烟10支,每周饮酒2~3次(每次约2两白酒);饮食偏好辛辣、油腻,常因应酬晚餐过饱;近半年因业绩考核,情绪长期处于焦虑状态。

1.2 查体

体格检查示患者体温(T)36.5℃,脉搏(P)96次/min,呼吸(R)20次/min,血压(BP)118/84 mm Hg。中医四诊:望诊:精神烦躁,面色红赤,双目布满血丝,舌质红,舌边尖尤甚,舌体略胖,舌苔黄腻;闻诊:语声洪亮急躁,口气较重;问诊:心烦易怒,夜间醒后心悸胸胁胀闷,口苦口干,头痛,大便干结,小便黄赤;切诊:脉象弦数,按之有力。

1.3 诊断

中医诊断为不寐(肝火扰心证);西医诊断为失眠。患者长期情志不畅、工作压力大,致肝气郁结,郁而化火;加之饮食辛辣、饮酒助热,肝火更旺。肝火上扰心神,故入睡困难、易醒、心烦;肝火上炎则头晕头胀、面色红赤、目赤;肝气郁结则胸胁胀闷;肝火犯胃则口苦口干、口气重;热盛伤津则大便干、小便黄;舌质红、苔黄腻,脉弦数,均为肝火扰心之典型表现。

1.4 治疗

治疗原则为疏肝泻火,镇心安神,2025年05月10日开始予患者头面部推拿技术治疗,治疗频次为3次/周。经过4周的治疗,患者症状大部缓解。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 睡眠质量评估

采用匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)评估患者睡眠状况^[6]。PSQI量表包含睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物和日间功能障碍7个维度,每个维度按0~3分计分,总分范围为0~21分,得分越高表示睡眠质量越差。治疗前患者PSQI总分为17分,睡眠质量差,入睡时间长,睡眠效率低,伴有明显的日间功能障碍。

2.1.2 疼痛程度评估

采用视觉模拟评分法(VAS)评估患者头部胀痛程度^[7],让患者根据自身感受在0~10分的刻度线上标记,0分为无痛,10分为最剧烈疼痛。患者治疗前VAS评分为6分,属中度疼痛。

2.1.3 焦虑评估

焦虑自评量表(SAS)包含20个项目^[8],每个项目按1~4分计分,将所有项目得分相加,再乘以1.25后取整数部分得到标准分。本例患者总分为66分,属中度焦虑。

2.2 护理诊断

睡眠形态紊乱与肝火扰心,心神不宁有关;疼痛与肝火上扰,头部经络气血不畅有关;焦虑与睡眠质量差、不适症状及工作压力大有关;患者缺乏不寐相关知识。

2.3 护理计划

运用头面部推拿技术,减轻患者头部胀痛症状;加强情志护理,增加沟通,疏导情绪,改善患者焦虑状态;指导患者建立良好睡眠习惯,结合推拿与中医护理措施,改善睡眠质量;开展健康宣教,讲解疾病知识与防治要点。

2.4 护理措施

2.4.1 辨证施术:头面部推拿

患者取平卧位舒适体位,头垫软枕,放松全身。操作者洗手、暖手,修剪指甲,头面部涂按摩介质。①开天门,拇指交替从印堂推至神庭,10~15次;②分推额阴阳,拇指交替从印堂推至头维,10~15次;③推坎宫,从印堂沿眉分推至眉梢,10~15次;④点揉睛明穴,食指指腹分别点揉双侧睛明穴1~2 min;⑤揉太阳,食指中指无名指同时按揉太阳穴,顺逆各1~2 min;⑥夹揉耳区,食指与中指分别放于耳前耳后,夹紧耳部,与呼吸频率

同步揉搓耳部,10~15次;⑦按揉头部穴位,依次按揉百会穴、四神聪等穴位,各1~2 min;⑧梳理头皮,指腹从前发际向后发际梳理,10~15次;⑨点按面部穴位,按揉印堂、神庭等面部穴位,各30~60 s;⑩结束手法,轻拍头面部。治疗3次/周,4周为一个疗程。

2.4.2 辨证施情:五行音乐疗法

最早在《黄帝内经》中,即被提出五行音乐疗法治疗疾病^[9]。根据“五音对应五脏”以及“角调入肝”的理论,进行辨证施音,肝气郁结型患者选取角调式曲目进行治疗,曲目选择《红河的春天》《江南丝竹乐》及《庄周梦蝶》等中国音乐治疗协会推荐的《中国传统五行音乐(正调式)角调式曲目^[10]》。嘱患者在每晚睡前60 min或午休前30 min聆听,1次/d,20 min/次,以达到疏肝解郁,调场气机的效果,从而促进睡眠质量提高。

2.4.3 辨证施膳:酸枣仁小米羹

指导患者食用具有清肝泻火、解郁安神的食物,如芹菜、苦瓜及菊花等泻火清肝,莲子、百合及酸枣仁等宁心安神,玫瑰花、佛手及陈皮等理气解郁。晨起患者可引用菊花决明子茶来清肝明目,睡前食用酸枣仁小米羹来养血安神,嘱患者睡前七分饱,忌寒凉空腹。

2.4.4 生活起居:规律作息

指导患者亥时前入睡,晨起6:00~7:00起床,午休不超过30 min,以防气滞。练习八段锦以舒展肝经,持之以恒,使气机通达、心火得降,从而改善不寐。

3 结果和随访

患者经头面部推拿术治疗后,症状明显缓解。治疗后PSQI总分由17分降至8分,入睡时间明显缩短,睡眠时间延长,睡眠效率提高,睡眠障碍减少,日间功能状态改善,睡眠质量显著提高;治疗后VAS评分由6分降至2分,头部胀痛明显缓解;治疗后SAS评分由66分降至45分,焦虑状态显著减轻;患者治疗前舌红,苔黄腻,治疗后舌淡红,苔薄白;治疗前小便黄赤,大便干结,治疗后二便调。治疗结束后7 d后,对患者进行电话随访,患者诉目前睡眠状况良好,头部无明显肿胀,情绪无明显波动,患者依从性提较高,未发生不良事件。

4 讨论

现代社会竞争加剧,生存压力加大,应激因素

增多,尝尝诱发肝气郁结,日久郁而化火,扰乱心神,发为不寐^[11]。现众多人群被此病困扰,严重影响患者生活质量,临床对于此类疾病的治疗也愈发重视^[12]。推拿疗法作为中医传统治疗方法之一,可有效调节失眠患者的神经机制,提高睡眠质量并产生良好治疗效果,同时确保治疗的安全性^[13]。本病例基于“肝火扰心”证治理论,将中医辨证论治理论体系运用于中医外治疗法中,运用镇肝安神头面部推拿疗法,以镇肝安神为法则治疗肝火扰心型不寐患者,以达阴平阳秘、安神助眠的功效。

中医认为,脑为“髓海”,又被称为“元神之府”,主宰人体的生命活动、精神活动和感觉运动。头面部为诸阳之会,五脏六腑之精气皆通过经络系统上注于头面部。因此,通过对头面部的穴区或穴位进行手法刺激,如开天门(点揉印堂、推运太阳)、摩百会、揉睛明、点风池和风府等穴位,可直接刺激头面部经络,调整头部气血运行畅通,上述穴位又归属于督脉、足太阳、足少阳等经络,又可通过穴位的刺激来促进五脏六腑精气上升于头部,从而调整 and 平衡身体的阴阳平衡,达到镇静安神的效果^[14]。有研究表明,手法作用于头面部还可以调节神经系统^[15],消除紧张和焦虑情绪,缓解疲劳和压力,并增强身体的自我调节和自愈能力。

本病例结果表明,头面部推拿通过疏泄肝胆郁热、平衡气机升降,能显著改善肝火扰心型不寐患者核心症状,且操作安全、患者依从性高,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] 周梦兰. 耳背沟点刺放血治疗肝火扰心型失眠的临床研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2020.
- [2] 王振林, 王冬冬, 牛俐, 等. 推拿疗法治疗失眠的研究现状[J]. 现代中西医结合杂志, 2019, 28(15): 1707-1710.
WANG Z L, WANG D D, NIU L, et al. Research status of massage therapy for insomnia[J]. Mod J Integr Tradit Chin West Med, 2019, 28(15): 1707-1710. (in Chinese)
- [3] 吴贵莲. 安眠穴刮痧结合针刺治疗肝火扰心型失眠临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2025, 23(7): 123-126.

- WU G L. Scraping anmian points combined with acupuncture in the treatment of insomnia of liver fire disturbing heart type [J]. *Chin Med Mod Distance Educ China*, 2025, 23(7): 123-126. (in Chinese)
- [4] 张峰, 朱翠玲, 孙彦琴, 等. 中医药调节基因表达治疗失眠研究进展[J]. *辽宁中医药大学学报*, 2023, 25(10): 209-214.
- ZHANG F, ZHU C L, SUN Y Q, et al. Research progress of Chinese medicine regulating gene expression in the treatment insomnia [J]. *J Liaoning Univ Tradit Chin Med*, 2023, 25(10): 209-214. (in Chinese)
- [5] 李晓龙, 薛莉, 李童. 薛莉治疗肝火扰心型不寐临床经验[J]. *中国民间疗法*, 2020, 28(14): 28-29.
- LI X L, XUE L, LI T. Xue Li's clinical experience in treating insomnia caused by liver fire disturbing the heart [J]. *China's Naturopathy*, 2020, 28(14): 28-29. (in Chinese)
- [6] 海冰, 李薇. 和营安神推拿法治疗失眠的临床观察[J]. *内蒙古中医药*, 2025, 44(5): 122-124.
- HAI B, LI W. Clinical observation on treating insomnia by heying Anshen massage [J]. *Inn Mong J Tradit Chin Med*, 2025, 44(5): 122-124. (in Chinese)
- [7] 潘亚娟, 薛明, 王柯娜, 等. 4种疼痛评估量表在房颤射频消融术患者中的应用比较[J]. *护理学杂志*, 2024, 39(4): 29-32.
- PAN Y J, XUE M, WANG K N, et al. Comparison of different pain scales in pain assessment of patients receiving radiofrequency ablation for atrial fibrillation [J]. *J Nurs Sci*, 2024, 39(4): 29-32. (in Chinese)
- [8] 陈易, 李斯斯, 王文艳, 等. 清瘦散改善桥本甲状腺炎合并亚临床甲减患者抑郁焦虑状态及抗体紊乱的随机对照研究[J]. *天津中医药*, 2024, 41(1): 24-28.
- CHEN Y, LI S S, WANG W Y, et al. A randomized controlled study: Qingying Powder in improving depression, anxiety and antibody disorder in patients with Hashimoto thyroiditis complicated with subclinical hypothyroidism [J]. *Tianjin J Tradit Chin Med*, 2024, 41(1): 24-28. (in Chinese)
- [9] 张勇, 杨帅, 肖静怡, 等. 《黄帝内经》五音疗法考释[J]. *中华中医药杂志*, 2022, 37(12): 7276-7278.
- ZHANG Y, YANG S, XIAO J Y, et al. Research and explanation of five-tones therapy in Huangdi
- Neijing [J]. *China J Tradit Chin Med Pharm*, 2022, 37(12): 7276-7278. (in Chinese)
- [10] 金敏燕, 张巧萍, 储媛媛, 等. 叙事护理联合五行音乐之角调式乐曲干预肝气郁结型维持性血液透析患者焦虑、抑郁的效果[J]. *吉林医学*, 2025, 46(2): 463-468.
- JIN M Y, ZHANG Q P, CHU Y Y, et al. The Effect of Narrative Nursing Combined with Jue Tone of TCM Five-Element Music Therapy on Anxiety and depression status in maintenance hemodialysis patients of liver qi stagnation syndrome [J]. *Jilin Med J*, 2025, 46(2): 463-468. (in Chinese)
- [11] 韦启志, 吴仕福, 陈妙玲. 分时治疗肝火扰心型失眠症临床疗效观察[J]. *深圳中西医结合杂志*, 2023, 33(23): 64-67.
- WEI Q Z, WU S F, CHEN M L. Clinical observation on time-sharing treatment of insomnia caused by liver-fire disturbing the heart [J]. *Shenzhen J Integr Tradit Chin West Med*, 2023, 33(23): 64-67. (in Chinese)
- [12] 顾平, 何金彩, 刘艳骄, 等. 中国失眠障碍诊断和治疗指南[C]//中国睡眠研究会东北睡眠工作委员会首届学术年会暨黑龙江省中西医结合学会睡眠分会第二届学术年会论文集. 哈尔滨, 2019: 77-86.
- [13] 王菁, 刘旭峰, 薛卫国. 中医推拿疗法治疗失眠的临床疗效及安全性观察[J]. *贵州医药*, 2021, 45(3): 432-433.
- WANG J, LIU X F, XUE W G. Clinical efficacy and safety of Chinese massage therapy in the treatment of insomnia [J]. *Guizhou Med J*, 2021, 45(3): 432-433. (in Chinese)
- [14] 典迎彬, 胡艳丽, 贾慧敏. 镇肝安神脏腑推拿疗法治疗肝火扰心型失眠临床观察[J]. *河南中医*, 2024, 44(12): 1914-1918.
- DIAN Y B, HU Y L, JIA H M. Clinical observation of liver-calming and mind-soothing massage therapy in the treatment of insomnia with syndrome of liver fire disturbing the heart [J]. *Henan Tradit Chin Med*, 2024, 44(12): 1914-1918. (in Chinese)
- [15] 丁勇. 头面部推拿结合音乐疗法治疗心肾不交型失眠[J]. *湖北中医杂志*, 2016, 38(10): 53-54.
- DING Y. Head and face massage combined with music therapy for insomnia caused by heart-kidney disharmony [J]. *Hubei J Tradit Chin Med*, 2016, 38(10): 53-54. (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。