

DOI: 10. 12209/CAIM202506250028

· 中西医结合临床案例 ·

耳部刮痧联合失眠推拿改善 1 例 肝火扰心型失眠患者的护理体会

李陈晨, 李佳霖, 高燕斌, 刘燕娜, 张诗语, 胡世荣

(北京中医药大学东方医院 脑病二科, 北京, 100078)

摘要: 本文总结 1 例应用耳部刮痧联合失眠推拿改善肝火扰心型失眠患者的护理经验, 护理要点包括整体护理评估、常规护理、情志指导, 以及中医耳部刮痧和失眠推拿。采用睡眠障碍评定量表 (Sleep Disorders Rating Scale, SDRS) 和汉密尔顿焦虑量表 (Hamilton Anxiety Scale, HAMA) 进行效果评价, 经过 21 d 中医辨证施护后, 患者失眠症状及焦虑程度均显著改善。本文旨在探讨耳部刮痧联合失眠推拿对肝火扰心型失眠患者的疗效, 以期为临床治疗提供参考。

关键词: 耳部刮痧; 失眠; 推拿; 肝火扰心; 护理体会

Nursing Experience of Auricular Scraping Combined with Insomnia Massage in a Patient with Insomnia due to Liver Fire Disturbing the Heart

LI Chenchen, LI Jiaji, GAO Yanbin, LIU Yanna, ZHANG Shiyu, HU Shirong

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

ABSTRACT: This paper summarizes the nursing experience of a patient with insomnia due to liver fire disturbing the heart treated with auricular scraping combined with insomnia massage. Key nursing interventions included holistic nursing assessment, routine care, emotional counseling, as well as Traditional Chinese Medicine (TCM) auricular scraping and insomnia-specific massage. Therapeutic outcomes were evaluated using the Sleep Disorders Rating Scale (SDRS) and Hamilton Anxiety Scale (HAMA). After 21 days of TCM syndrome-differentiated nursing, the patient's insomnia symptoms and anxiety levels significantly improved. This study explores the efficacy of auricular scraping combined with massage for insomnia due to liver fire disturbing the heart, providing a clinical reference for similar cases.

KEY WORDS: auricular scraping; insomnia; massage; liver fire disturbing the heart; nursing experience

我国《2022 中国国民健康睡眠白皮书》指出, 我国成年人失眠发生率高达 38.2%^[1]。流行病学研究表明, 失眠患者患高血压、冠心病等心血管疾病的风险较正常人增加 1.5~2 倍^[2]; 失眠与焦虑症、抑郁症的共病率超过 50%, 严重影响患者生活质量与社会功能^[3]。目前, 西医治疗失眠主要依赖苯二氮草类 (如地西泮、艾司唑仑) 和非苯二氮草类 (如佐匹克隆) 药物, 以及褪黑素受体激动剂等。这些药物虽能快速改善睡眠^[4], 但长期使用

易产生药物依赖、耐药性和戒断反应。美国食品药品监督管理局 (FDA) 指出, 苯二氮草类药物连续使用超过 4 周即存在成瘾风险, 且可能导致认知功能损害、跌倒风险增加等不良反应^[5]。

中医学称睡眠障碍为“不寐”, 病机总属为“阳气亢盛, 不能入阴, 扰乱心神”^[6]。《临证指南医案》记载: “不寐之故, 总是阳不交阴所致”^[7]。中医脏腑理论认为肝的生理功能主要是肝主疏泄和肝主藏血, 根据《辨证录·不寐门》中的说法, 长期的情

收稿日期: 2025-06-25

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>

绪压抑会导致肝脏的气机不畅,这种气机不畅的结果是肝血受损,一旦肝血耗伤,肝脏之血便无法上行滋养心脏,心神失养,因此引发不寐现象^[8]。研究显示,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、点率谷、勾点风池和失眠点等穴位,可直接刺激头面部经络,调整头部气血运行畅通,上述穴位又分别归属于督脉、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。耳部铜砭刮痧利用铜砭与人体共振的原理,对整个耳部皮肤进行摩擦,而不仅仅是对某个穴位点进行刺激。通过旋转刮拭的方式来提升整个耳部的温度,进一步加快耳部血液循环,提高皮肤渗透力,使脉络之气随耳温升高而加速运行,有利于化瘀散结。人体气机在刮痧的调动下,可达到治、补、泻、健之功效,以此来调节人体脏腑气血和阴阳。本文总结应用耳部刮痧联合失眠推拿改善 1 例肝火扰心型失眠患者的护理经验,现报告如下。

1 病历资料

1.1 一般资料

患者女性,58 岁,失眠 10 余年,于 2024 年 07 月 05 日门诊就诊。入院症见:头晕,眼睛干涩,口干口苦,心烦,情绪不佳,纳差,入睡困难,药物辅助睡眠。既往高血压病史 20 年,规律用药,血压控制尚可。否认家族史,否认食物及药物过敏史,目前已绝经。

1.2 查体

患者生命体征正常,舌紫暗,苔薄白,脉弱。

1.3 诊断

中医诊断:不寐(肝火扰心证)。患者急躁易怒,是由于肝主疏泄,肝气郁结,久则化火,肝火内盛,扰乱人体正常的情志调节功能。心主神明,肝木生火,肝火炽盛,上扰心神,导致心神不安,难以入寐。肝开窍于目,肝火旺盛,灼伤目窍,导致目赤肿痛。西医诊断:失眠。

1.4 治疗

予患者耳部刮痧联合失眠推拿治疗,2 次/周(周一、周四),经过治疗 21 d 后,患者的 SDRS 评分为 12 分, HAMD 评分为 6 分,患者睡眠质量改善,抑郁程度改善。

2 护理

2.1 护理评估

患者入院后评估其失眠和焦虑程度。睡眠障碍评定量表(Sleep Disorders Rating Scale, SDRS)量表共有 10 个条目,涵盖失眠常见症状,并着重对失眠严重度进行总体评价,各条目采用 0~4 级评分,评分越高,睡眠障碍的严重程度越重。汉密尔顿焦虑量表(Hamilton Anxiety Scale, HAMA)总分能较好地反映焦虑症状的严重程度。本例患者入院时 SDRS 评分为 43 分(重度失眠),HAMD 评分 22 分(中度焦虑)。

2.2 护理诊断

①睡眠形态紊乱:与长期情绪压抑导致肝脏的气机不畅有关;②焦虑:与健康状态有关;③有受伤的危险:与头晕有关。

2.3 护理计划

针对患者存在的护理问题,给予患者常规护理并发挥中医特色,利用中医外治方法耳部刮痧联合失眠推拿的护理方法,改善患者失眠和焦虑症状。

2.4 护理措施

2.4.1 基础护理

保持中医治疗室温湿度适宜,保持安静,避免噪声干扰,避免开空调和直吹冷风;床单位应保持清洁、平整和干燥;向患者介绍中医治疗的操作室位置,告知患者中医治疗的目的及操作方法,以及下一次中医治疗预约的时间。

2.4.2 情志护理

护理人员评估患者情绪状态,及时开展心理疏导,具体如下:①鼓励患者多与他人交流,多听风趣幽默的故事,保持精神放松,以积极心态克服焦虑忧伤等情绪,从而改善睡眠。②转移注意力,如聆听舒缓优美轻音乐,观看娱乐身心的电视节目,每晚睡前指导其放松方法,呼吸深长均匀,以此消除紧张情绪,促进睡眠。③多听角调和徵调的音乐,如角调的《胡笳十八拍》、徵调的《紫竹调》,以调节肝、心,促进睡眠。

2.4.3 耳部刮痧联合失眠推拿

治疗第 1 天,首先予患者耳部基础刮痧,患者辨证分型为肝火扰心证,耳部刮痧应用铜砭刮痧板,力度以皮肤微微发红为宜,10 min/次,予患者耳穴肝区、胆区、心区重点刮试。结合失眠推拿治疗,推拿手法包括推法、揉法和点法,推拿速度为

每个步骤 30~50 下,调理督脉的头颈段,穴位包括印堂穴和上星穴。督脉为阳脉之海而“入属于脑”,刺激头颈部,可促进脑气血运行,濡养经脉,从而改善失眠^[9]。治疗频次 2 次/周,经过 7 d 治疗后,患者 SDRS 评分降为 41 分。治疗第 8 天,治疗方法、选穴与思路同前,但在患者耳部刮痧后,患者耳部肝区和耳部胆区出现黑砂。继续治疗 7 d 后,黑砂不再出现,治疗第 14 天,患者 SDRS 评分降为 30 分。治疗第 15 天,在治疗方法同前的基础上,在失眠推拿上增加推拿心经上的膻中穴和极泉穴,继续治疗 7 d 后,治疗第 21 天,患者 SDRS 评分降为 12 分, HAMD 评分为 6 分。

2.5 护理评价

治疗 21 d 后,患者睡眠质量变化和焦虑状态得到显著改善,详见表 1。

表 1 疗效评估

评估时间	入睡时间	睡眠时长/h	SDRS/分	HAMD/分
治疗第 1 天	02:00	4	43	22
治疗第 7 天	24:00	6	/	/
治疗第 14 天	23:00	7	/	/
治疗第 21 天	22:00	8	12	6

3 结果和随访

经过 21 d 的治疗,患者再次就诊,患者诉无头晕症状,患者睡眠质量和焦虑状态也有显著改善,7 d 后经电话随访,患者睡眠质量良好,无焦虑状态。

4 讨论

肝火扰心证在失眠中是常见证型,多由情志内伤所致。现代社会生活节奏快、压力大,长期精神紧张、焦虑抑郁等不良情绪易致肝气郁结,气郁化火,肝火循经上扰心神,出现入睡困难、多梦易醒、烦躁易怒、头晕目眩、面红目赤及口苦咽干等症状^[10],且该证型患者常伴随自主神经功能紊乱,表现为心率加快、血压波动等,较其他证型更易进展为慢性失眠或合并焦虑抑郁障碍^[11]。推拿从肝论治失眠,在辨证论治基础上精准治疗,会取得更好的临床效果^[12]。对足少阳胆经的穴位进行推拿按摩,主要选择胆经循经的路线上的穴位(阳白、头临泣、天冲、率谷、承灵等穴位)进行按摩推拿,这一结果提示推拿在治疗失眠中具有较高使用价值,值得今后开发使用^[13]。

中医学整体观认为,耳与人体脏腑、经络有密

切联系;全息观认为耳部为人体全部的缩影,以人体经络循行、腧穴分布为依据予以全耳刮痧。中医全息理论认为“耳为宗脉之所聚也”,耳与五脏六腑、皮肤九窍、四肢百骸等关系密切^[14]。耳部刮痧是中国传统的自然疗法之一,根据耳部全息理论,用刮痧板作用耳部相应的穴位,再运用“徐而和”的手法对耳部进行刮痧,具有行气活血、散结消肿及维持机体阴阳平衡等功效^[15]。耳部刮痧联合失眠推拿在改善肝火扰心型失眠疗效明显其作为一种非药物治疗的中医操作,具有安全绿色,可操作性好的优势,能有效避免药物对心脏、胃肠的损害,值得临床参考应用。

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] 陈春芳. 中医药治疗失眠临床研究进展[J]. 中医药临床杂志, 2019, 31(9): 1776-1780.
CHEN C F. Clinical research progress of insomnia treated by traditional Chinese medicine [J]. Clin J Tradit Chin Med, 2019, 31(9): 1776-1780. (in Chinese)
- [2] 毛大鹏, 毛颖. 失眠与焦虑, 从“相火”辨证谈 [C]//第二届海峡两岸中医心理学睡眠医学论坛论文集. 台北, 2012: 288-291.
- [3] 叶增杰, 梁木子, 高颖怡, 等. 苯二氮卓类药物依赖的诊治进展[J]. 医学与哲学(B), 2018, 39(2): 65-68.
YE Z J, LIANG M Z, GAO Y Y, et al. Progress of diagnosis and treatment of benzodiazepine dependence [J]. Med Philos B, 2018, 39(2): 65-68. (in Chinese)
- [4] 李景淳, 杨丽旋, 郭蓉娟. 郭蓉娟从肝论治焦虑性失眠经验 [J]. 中医药导报, 2023, 29(6): 186-189.
LI J C, YANG L X, GUO R J. Guo Rongjuan's experience in treating anxiety insomnia from liver [J]. Guid J Tradit Chin Med Pharm, 2023, 29(6): 186-189. (in Chinese)
- [5] 韩薪燃, 于睿, 张欢, 等. 于睿从肝论治失眠合并焦虑经验掇萃 [J]. 实用中医内科杂志, 2021, 35(4): 68-70.
HAN X R, YU R, ZHANG H, et al. Professor YU Rui's experience on treating insomnia with anxiety from liver [J]. J Pract Tradit Chin Intern Med,

- 2021, 35(4): 68–70. (in Chinese)
- [6] 漆星宏, 李静, 陈翠, 等. 全息刮痧疗法治疗失眠症的临床研究进展[J]. 时珍国医国药, 2025, 36(13): 2543–2547.
- QI X H, LI J, CHEN C, et al. Research progress on holographic scraping therapy for insomnia[J]. J Li Shizhen Tradit Chin Med, 2025, 36(13): 2543–2547. (in Chinese)
- [7] 袁霞, 申治富, 廖伯年. 基于“阴阳调和”理论探析开四关在不寐治疗中的应用[J]. 湖北中医药大学学报, 2025, 27(3): 57–60.
- YUAN X, SHEN Z F, LIAO B N. Analyze the application of opening Siguan for insomnia based on the theory of “harmony of Yin and Yang”[J]. J Hubei Univ Chin Med, 2025, 27(3): 57–60. (in Chinese)
- [8] 刘蕊嘉, 张海艳, 吴爽, 等. 从肝论治失眠伴焦虑、抑郁情绪验案举隅[J]. 环球中医药, 2020, 13(1): 89–92.
- LIU R J, ZHANG H Y, WU S, et al. Examples of cases of treating insomnia with anxiety and depression from liver[J]. Glob Tradit Chin Med, 2020, 13(1): 89–92. (in Chinese)
- [9] 李陈晨, 杨宇, 李梦儒, 等. 引阳入阴失眠推拿改善1例人工心脏植入患者失眠的护理体会[J]. 中西医结合护理, 2022, 8(9): 121–123.
- LI C C, YANG Y, LI M R, et al. Inducing-Yang-to-Yin tuina therapy for relief of insomnia in a patient with artificial heart implantation and related nursing measures[J]. Chin J Integr Nurs, 2022, 8(9): 121–123. (in Chinese)
- [10] 徐若馨, 蒋谷芬, 谢冰婵, 等. 基于全息论耳部刮痧治疗失眠效果的meta分析[J]. 中国医药科学, 2023, 13(23): 97–100.
- XU R X, JIANG G F, XIE B C, et al. Meta-analysis of the therapeutic effect of ear scraping on insomnia based on the holographic theory[J]. China Med Pharm, 2023, 13(23): 97–100. (in Chinese)
- [11] 邓化丹, 周娴, 燕群美, 等. 耳部按摩-刮痧-穴位贴压序贯疗法治疗失眠症临床观察[J]. 中西医结合研究, 2023, 15(5): 336–338.
- DENG H D, ZHOU X, YAN Q M, et al. Clinical observation on the treatment of insomnia by ear massage-scraping-acupoint sticking and pressing in sequence[J]. Res Integr Tradit Chin West Med, 2023, 15(5): 336–338. (in Chinese)
- [12] 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)
- [13] 艾攀, 杨莉霞. 耳穴压豆联合五行音乐在肝火扰心型失眠患者中的应用[J]. 光明中医, 2022, 37(8): 1411–1414.
- AI P, YANG L X. Application of auricular point pressing beans combined with Wuxing music in insomnia patients with liver-fire disturbing heart type[J]. Guangming J Chin Med, 2022, 37(8): 1411–1414. (in Chinese)
- [14] 吉安庆, 崔景, 徐晔. 引阳入阴推拿配合中药安眠枕治疗肝火扰心型失眠的临床疗效观察[J]. 辽宁中医杂志, 2021, 48(12): 165–168.
- JI A Q, CUI J, XU Y. Clinical observation on effect of inducing Yang into Yin tuina combined with traditional Chinese medicine sleeping pillow in treatment of insomnia (liver fire disturbing heart syndrome)[J]. Liaoning J Tradit Chin Med, 2021, 48(12): 165–168. (in Chinese)
- [15] 费淑君. 耳部全息刮痧联合耳穴贴压在肝火扰心型失眠的临床应用[J]. 山西医药杂志, 2025, 54(14): 1062–1065.
- FEI S J. Clinical application of ear holographic scraping combined with auricular acupressure in insomnia of liver-fire disturbing the heart type[J]. Shanxi Med J, 2025, 54(14): 1062–1065. (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。