

DOI: 10.12209/CAIM202506300012

· 中西医结合临床案例 ·

耳穴四部曲联合走罐治疗 1 例痰热内扰型失眠患者的护理体会

白梅¹, 张志岩², 王梁敏¹, 王淑霞¹, 刘静¹

(1. 北京中医药大学东方医院 呼吸热病科, 北京, 100078;

2. 北京中医药大学东方医院 中医非药物疗法中心, 北京, 100078)

摘要: 本文总结采用耳穴四部曲疗法联合走罐治疗 1 例痰热内扰型失眠患者的护理经验。基于护理评估与中医辨证施护理论, 运用耳部按摩、刮痧、耳穴贴压、耳尖放血疗法联合走罐技术, 配合实施生活起居、饮食护理及情志护理等综合干预措施, 改善患者失眠症状, 促进康复, 有效提升患者生活质量。

关键词: 失眠; 耳穴贴压; 耳部刮痧; 耳尖放血; 走罐

Four-Step Auricular Therapy Combined with Moving Cupping in Treating a Patient with Phlegm-Heat Disturbance Insomnia: A Nursing Experience

BAI Mei¹, ZHANG Zhiyan², WANG Liangmin¹, WANG Shuxia¹, LIU Jing¹

(1. Department of Respiratory and Febrile Diseases, Dongfang Hospital Beijing University of

Chinese Medicine, Beijing, 100078;

2. Center for Non-Pharmacological Therapies, Dongfang Hospital Beijing University of

Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of a patient with phlegm-heat disturbance insomnia treated by a combined intervention of four-step auricular therapy (massage, scraping, acupoint taping, and apex bloodletting) and moving cupping. Guided by TCM syndrome differentiation and holistic nursing principles, the integrated approach incorporated lifestyle guidance, dietary counseling, and emotional regulation, effectively improving sleep quality and enhancing the patient's overall well-being.

KEY WORDS: insomnia; auricular acupressure; auricular scraping; apex bloodletting; moving cupping

失眠是临床常见的睡眠障碍类疾病, 主要以入睡障碍、睡眠维持困难、睡眠时间不足等表现为主^[1], 长期严重失眠会伴随抑郁、焦虑症状, 二者相互影响, 加大临床治疗难度^[2], 痰热内扰型是失眠的主要类型, 治疗以镇静安神、清热化痰为基本原则^[3]。西医对失眠以药物治疗为主, 但长时间使用可产生耐药性、成瘾性、依赖性等不良反应, 重者甚至可出现药物依赖性失眠^[4]。刮痧通过旋转刮磨穴位, 以疏经通络, 促进气血运行, 调节睡眠^[5]。耳穴贴压刺激耳廓穴位, 经络传导, 调节气血、通经活络, 有效改善失眠症状^[6]。耳尖放血可

交通心肾、镇静安神^[7]。背部走罐扶正祛邪, 开泄腠理振奋人体阳气, 恢复机体功能活动, 改善失眠的亚健康状态。本文采用耳部按摩—耳部刮痧—耳穴贴压—耳尖放血序贯疗法, 配合走罐外治法治愈痰热内扰型失眠患者 1 例, 现报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女性, 70 岁, 主因“发热伴咳嗽咳痰 1 周”于 2024 年 12 月 10 日由门诊收入我科。入院症见: 咽痒咳嗽、夜间加重, 咳中量白粘痰, 胸闷气

收稿日期: 2025-06-30

通信作者: 张志岩, E-mail: zhangzhiya568@qq.com

OPEN ACCESS

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

短、活动后加重,口干口苦,纳差,入睡困难,入睡易醒,醒后难以再次入睡,多梦,二便调。既往史:既往高血压病史10年,规律服药可控制。

1.2 查体

一般情况:患者神志清楚,查体合作,体温(T)37.5℃,脉搏(P)70次/min,呼吸(R)20次/min,血压(BP)130/78 mm Hg。中医查体:望诊:舌质红,苔黄腻;闻诊:患者咳声重浊;问诊:患者近1年入睡困难,睡中易醒、早醒、多梦、白天疲倦嗜睡,情绪焦虑;切诊:脉滑。辅助检查:C-反应蛋白3.4 mg/L,中性粒细胞百分比58.6%。

1.3 诊断

中医诊断:风温肺热病、不寐;辨证分型:痰热壅肺、痰热内扰。西医诊断:细菌性肺炎、失眠。

1.4 治疗

患者入院后西医予头孢唑肟钠抗感染,盐酸氨溴索止咳化痰,中医基于辨证施护理论,给予耳部按摩—耳部刮痧—耳穴贴压—耳尖放血疗法配合走罐治疗,每2 d治疗1次。患者经过18 d精心治疗及护理后,无明显咳嗽、咳痰,失眠症状明显改善,患者于2024年12月28日出院。

2 护理

2.1 护理评估

痰热内扰证失眠中医证候积分评估参考《中医病证诊断疗效标准》制定,按照正常、轻度、中度、重度(0/2/4/6)对主要症状进行评分,按正常、轻度、中度、重度(0/1/2/3)对次要症状进行评分,舌苔、脉象不计分^[8]。本病例证候积分为40分,重度失眠。匹兹堡睡眠质量指数量表(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)将睡眠情况共分为7个项目,每个项目0~3分,PSQI量表总分0~21分,分数≥7分表示睡眠质量存在问题,得分越低,表明睡眠质量越好;反之,睡眠质量越差。患者PSQI评分为19分,睡眠质量较差。采用焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)评估患者焦虑状态,焦虑总分低于50分为正常,50~60分为轻度焦虑,61~70分是中度焦虑,70分以上属于重度焦虑。患者SAS焦虑评分为72分,属重度焦虑。

2.2 护理诊断

①清理呼吸道无效:与痰黏难咳有关;②睡眠形态紊乱:与痰热互结,扰乱心神有关;③焦虑:与久治不愈,思虑太过有关。

2.3 护理计划

发挥中医特色技术优势,从生活起居、饮食护理、中医特色护理、专科护理及情志护理等方面给予辨证施护,有效改善患者失眠症状。

2.4 护理措施

2.4.1 生活起居

患者住院期间需要为患者营造一个良好的病房环境,尽量保持安静,睡前可让患者泡脚,指导患者放松身心,保持平静情绪入睡,夜间尽量减少巡房,避免惊醒患者;睡前不大量饮水,睡前不玩手机;做好病区卫生工作,勤开窗通风,定时更换床单被罩,合理调整病房温湿度,防止痰液粘稠不易咳出。

2.4.2 饮食护理

患者为痰热内扰证患者,宜食补益肺气的食物,如枸杞子、黑芝麻、核桃、木耳、山药、杏仁、桂圆、牛肉、猪心及羊肉等。食疗方选择柴枣汤加减,针对痰热内扰型失眠患者治疗,能够清热除烦、养血安神,还能促进患者病情稳定^[9]。少量多餐,每餐不宜过饱,睡前4~6 h勿饮浓茶、咖啡及含酒精等兴奋性食物或饮料。

2.4.3 中医特色护理

2.4.3.1 耳穴四部曲疗法

①耳部按摩:操作者清洁双手后,两掌心(劳宫穴)相对,摩擦揉搓至发热。第一节:将掌心覆盖于患者耳廓正面,以顺时针方向按摩20次;第二节:拇指置于耳甲处,以食指及中指指腹纵向按摩耳背20次;第三节:以拇指和食指指腹轻捏耳轮,并从下往上按摩20次;第四节:将食指置于耳垂后,以拇指指腹轻捏耳垂正面,并顺时针按摩整个耳垂20次。耳穴按摩操结束,以患者耳朵微微发红、发热,并感舒适为宜^[10]。耳部按摩可初步给予耳穴轻微刺激,以增加耳部血液循环,提高耳部神经的敏感性,也可让患者逐步进入治疗状态,舒缓患者的紧张情绪,提高其对治疗的耐受性,隔日治疗1次,共治疗9次。

②耳部刮痧:耳部按摩后,操作者为患者循环按摩耳部大小周天,促进全身气血运行;运用“徐而和”的手法在耳部进行刮痧,其顺序为自下而上,由外向内。耳前面刮痧顺序:耳垂→耳轮→耳舟→对耳轮→耳甲腔→耳甲艇→耳甲→三角窝;耳前面背面刮痧顺序:耳垂背面→耳轮尾背面→耳轮背面→对耳轮后沟→对耳屏后沟→耳甲腔后隆起→耳轮脚后沟→耳甲艇后隆起→对耳轮下角

后沟→三角窝后隆起→耳后至胸锁乳突肌。采用点刮法对于重点刮拭神经衰弱区、早醒点、神门、交感、皮质下、失眠点、心、枕、安眠区。选用神经衰弱区、早醒点,主要有利眠作用;神门、交感、枕、催眠点、失眠点等有助眠、宁静、安神之功效^[11]。每次单耳操作约 15 min,双耳交替,隔日治疗 1 次,共治疗 9 次。此操作暴露方便、疼痛轻、操作简单、退痧快,隔日刮,患者易于接受^[12]。

③耳穴贴压:耳部刮痧结束后耳朵处于微红发热状态时进行耳穴贴压效果会更好,进一步改善耳部血液循环,加强穴位刺激之功效。选择耳穴部位神门、交感、心、皮质下、枕,对上述穴位进行消毒处理,将王不留行籽固定在合适大小的胶布上,按照上述取穴贴耳,每次选择一侧耳进行治疗,双耳交替。指导患者每日自行用拇、食指对压耳穴 3~5 次,1~2 min/次,使局部产生酸、麻、胀、痛或灼热感,以患者能耐受为度,隔日治疗 1 次,共治疗 9 次。

④耳尖放血:用拇、食指对患者耳郭轻轻推、擦、揉、捻,使其发热充血,再将耳郭由后向前对折,取耳尖穴,消毒耳尖、耳轮部,在耳尖部迅速刺破耳尖(1~2 mm),疾进疾出,若针刺部位血不自出则轻轻挤压针孔周围,从远端向近端挤压使其出血,以渗出的血液颜色变浅为停止标准,5~10 滴后用酒精棉球进行片刻压迫止血。首次治疗选择双侧耳尖放血,以后两耳交替进行,隔日治疗 1 次,共治疗 9 次。

2.4.3.2 走罐治疗

选取膀胱经第 1、2 侧线和督脉循行部位,患者取俯卧位,充分暴露背部,先在后背所拔部位的皮肤或罐口上,涂上一层精油,用闪罐法将罐吸拔于皮肤上,以手握住罐底,罐口有一定的倾斜度,沿着后背经络循行上下方向往返推移,推罐时动作缓慢,用力均匀,至背部皮肤出现潮红、充血或瘀斑,将罐取下。每次走罐 5~10 min,隔日治疗 1 次。

2.4.4 专科护理

咳嗽咳痰:观察咳嗽的性质、程度、持续时间、规律以及量、颜色、性质。指导患者有效咳嗽,为患者叩背,由下至上,由外向内,促进痰液排出,保持呼吸道通畅。指导患者进行呼吸功能锻炼,常用的锻炼方式有缩唇呼吸、腹式呼吸等。

2.4.5 情志护理

通过言语开导、释疑解惑、移情易性、心理暗

示及顺情从欲等形式,实施护理,从语言、态度及行为上对患者心理产生积极影响,就疾病相关知识细致、全面讲解,加深患者对疾病的认识,采用通俗易懂语言,且保持耐心、和善态度及时解决患者疑虑问题,有助于消除患者紧张焦虑等不良情绪,促进患者恢复。

2.5 护理评价

经过治疗干预后,患者睡眠质量改善,心情舒畅,具体结果详见表 1。

表 1 疗效评估

评估项目	治疗前	治疗第 6 天	治疗第 12 天	治疗第 18 天
中医证候积分	40	30	16	10
PSQI	19	15	10	7
SAS	72	60	45	30

3 随访

出院时予患者痰热内扰型失眠相关知识的健康宣教,患者自愿加入科室微信群,在患者出院后 1 周进行电话回访,患者夜间安稳入睡,睡眠质量明显提高,睡眠时长明显延长,生活质量得到提升,患者对目前的健康状况较为满意。

4 讨论

长期失眠会导致生活质量的下降,引起身体不适、疲劳、肌肉疼痛、头痛与消化不良等健康问题,也会引起焦虑、抑郁、易怒等精神问题。《景岳全书·不寐》引徐东皋语:“痰火扰乱,心神不宁,思虑过伤,火炽痰郁而致不眠者多矣”,提出痰热是引起失眠的重要原因。痰火内扰,从而出现心烦不得眠、多梦、烦躁、口苦等症状。痰热内扰型失眠治宜清热化痰、安神利眠。

耳部按摩、耳部刮痧、耳穴贴压及耳尖放血同属于耳穴疗法,是中医特色疗法之一。现代医学认为耳部分布着丰富的神经、血管和淋巴,刺激耳部可兴奋感觉神经末梢,调节大脑皮层功能,以恢复睡眠的正常节律,从而达到改善睡眠的目的^[13]。与单纯耳穴贴压相比较,序贯疗法可改善失眠患者睡眠质量、缩短入睡时间、延长睡眠时长、提高睡眠效率、缓解睡眠障碍。耳穴贴压前予耳部按摩可起到预热作用,予耳部铜砭刮痧可增加对耳部穴位刺激的强度、弥补耳穴贴压选穴的局限性,在耳部按摩和刮痧之后予耳穴贴压,可延长对耳部穴位的刺激时间^[14]。耳尖穴是治疗失眠的主要穴位,耳尖放血有助于活血化瘀、开窍泻热、清热凉

血、消肿等,通过对耳尖穴位刺激调节人体内分泌,可镇静、明目、清脑进而达到改善睡眠的效果^[15]。

自主神经活动紊乱会影响人体睡眠,走罐可刺激皮肤、血管感受器的反射弧,从而调节相应神经节段,使人体的自主神经功能恢复平衡^[16],进而有助于睡眠。本研究的走罐区域主要位于脊背正中,处于督脉、膀胱经循行之处,两经均通于脑,脑为元神之府,人的睡眠活动由神所主,所以能平衡人体气血阴阳。与睡眠相关的腧穴如脾俞、胃俞和心俞皆位于背部膀胱经上,走罐刺激此类局部腧穴可调整相应的脏腑功能,结合走罐具有清热泻火、祛湿助眠的功效,对于痰热内扰型失眠的调治有较好的临床疗效^[17]。

综上所述,对痰热内扰型失眠患者运用耳穴疗法联合走罐治疗,可有效缓解患者失眠症状,改善其睡眠质量,提高生活品质。上述中医干预手段操作简单、安全性好,易于患者接受,值得临床推广和应用。

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] 熊桑榕. 黄连温胆汤足浴联合耳穴治疗痰热内扰型失眠的临床研究[J]. 基层中医药, 2024, 3(4): 43-47.
XIONG S R. Clinical research on treating insomnia of phlegm-heat internal disturbance type with Huanglian Wendan decoction foot bath combined with auricular points[J]. Basic Tradit Chin Med, 2024, 3(4): 43-47. (in Chinese)
- [2] 钟润芬. 中医外治法联合八段锦治疗失眠伴焦虑医案[J]. 中国民间疗法, 2023, 31(10): 99-101.
ZHONG R F. One case with insomnia with anxiety treated by external treatment of traditional Chinese medicine combined with Baduanjin[J]. China's Naturopathy, 2023, 31(10): 99-101. (in Chinese)
- [3] 彭壮, 郭甜甜, 宋颖民. 黄连温胆汤加減联合耳穴放血治疗痰热内扰型失眠患者的临床效果[J]. 中国民康医学, 2022, 34(1): 78-80.
PENG Z, GUO T T, SONG Y M. Clinical effects of Huanglian Wendan decoction combined with ear acupoint bloodletting in treatment of patients with insomnia of phlegm-heat internal disturbance type[J]. Med J Chin People's Health, 2022, 34(1): 78-80. (in Chinese)
- [4] 杨舒婷, 熊江艳, 马四补, 等. 耳穴压豆联合耳部全息刮痧改善医学院校大学生失眠的干预研究[J]. 全科护理, 2024, 22(8): 1475-1479.
YANG S T, XIONG J Y, MA S B, et al. Intervention study on improving insomnia of medical college students by pressing beans at ear points combined with ear holographic scraping[J]. Chin Gen Pract Nurs, 2024, 22(8): 1475-1479. (in Chinese)
- [5] 方凌菁, 郑晓萍. 李氏虎符铜砭刮痧联合耳穴压豆干预肝郁化火型不寐患者的效果[J]. 中国医学创新, 2024, 21(12): 83-87.
FANG L J, ZHENG X P. The effect of Li's tiger talisman copper needle scraping combined with auricular point pressure beans on patients with insomnia with pattern of liver depression transforming into fire[J]. Med Innov China, 2024, 21(12): 83-87. (in Chinese)
- [6] 章琴, 童蓓丽, 仇年芳. 中药汤剂联合背部走罐、耳穴贴压治疗痰热内扰型失眠症的效果观察[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2023, 7(4): 94-97.
ZHANG Q, TONG B L, QIU N F. Observation on the effect of traditional Chinese medicine decoction combined with back cupping and auricular point sticking on insomnia caused by phlegm-heat disturbance[J]. Mod Med Health Res Electron J, 2023, 7(4): 94-97. (in Chinese)
- [7] 何周欢, 龚显田, 张恒. 针灸配合耳尖放血治疗入睡困难型失眠的疗效观察[J]. 上海针灸杂志, 2023, 42(8): 791-796.
HE Z H, GONG X T, ZHANG H. Efficacy observation of acupuncture-moxibustion plus ear apex blood-letting for insomnia of difficulty falling asleep type[J]. Shanghai J Acupunct Moxibustion, 2023, 42(8): 791-796. (in Chinese)
- [8] 孟春慧. 自拟化痰安神方治疗痰热内扰型失眠的临床研究[D]. 太原: 山西省中医药研究院, 2023.
- [9] 朱文玲, 刘丽. 柴枣汤加減联合艾司唑仑片治疗痰热内扰型失眠患者对其 ISI、PSQI 评分的影响[J]. 中华养生保健, 2023(6): 12-14.
ZHU W L, LIU L. Effects of modified Chaizao decoction combined with estazolam tablets in the treatment of insomnia patients with internal disturbance of phlegm-heat on their ISI and PSQI scores[J]. Chin Health Care, 2023(6): 12-14. (in Chinese)
- [10] 黄冬梅, 黄丽华, 赖宝珍, 等. 耳穴按摩操治疗失眠临床观察[J]. 光明中医, 2023, 38(1):

- 116–118.
- HUANG D M, HUANG L H, LAI B Z, et al. Clinical observation on treatment of insomnia by auricular point massage exercise[J]. *Guangming J Chin Med*, 2023, 38(1): 116–118. (in Chinese)
- [11] 吴秀花, 陈杰东, 陈小玲, 等. 耳部全息铜砭刮痧联合耳穴埋豆对慢性失眠症的疗效观察[J]. *中医外治杂志*, 2022, 31(5): 65–67.
- WU X H, CHEN J D, CHEN X L, et al. Observation on the therapeutic effect of ear holographic copper scraping combined with ear acupoint embedding beans on chronic insomnia[J]. *J Extern Ther Tradit Chin Med*, 2022, 31(5): 65–67. (in Chinese)
- [12] 赵壮. 全息耳部刮痧治疗心脾两虚型失眠患者的个案护理[J]. *智慧健康*, 2024, 10(2): 207–210.
- ZHAO Z. Case nursing of holographic ear scraping therapy for insomnia patients with heart and spleen deficiency type[J]. *Smart Healthc*, 2024, 10(2): 207–210. (in Chinese)
- [13] 赵亚楠, 王瑜, 张金铃, 等. 耳穴刺激经迷走神经对失眠伴抑郁患者多导睡眠图特征的影响[J]. *中华中医药杂志*, 2022, 37(10): 6168–6172.
- ZHAO Y N, WANG Y, ZHANG J L, et al. Effects of auricular point stimulation *via* the vagus nerve on polysomnographic features in patients with insomnia and depression[J]. *China J Tradit Chin Med Pharm*, 2022, 37(10): 6168–6172. (in Chinese)
- [14] 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)
- [15] 李媛. 耳穴压丸联合耳尖放血治疗失眠的临床疗效观察[J]. *中国社区医师*, 2021, 37(36): 80–82.
- LI Y. Clinical efficacy of auricular point pressing pill combined with ear tip bloodletting in the treatment of insomnia[J]. *Chin Community Dr*, 2021, 37(36): 80–82. (in Chinese)
- [16] 袁礼, 曾荣惠, 赵丹, 等. 膀胱经走罐联合耳针治疗痰热内扰型失眠临床观察[J]. *四川中医*, 2021, 39(7): 190–192.
- YUAN L, ZENG R H, ZHAO D, et al. Clinical observation on bladder meridian cupping combined with auricular acupuncture in the treatment of insomnia with phlegm-heat disturbance[J]. *J Sichuan Tradit Chin Med*, 2021, 39(7): 190–192. (in Chinese)
- [17] 莫小琴, 林永秀, 杨礼泛, 等. 走罐配合放血疗法治疗痰热内扰型失眠 28 例临床观察[J]. *湖南中医杂志*, 2023, 39(8): 68–70.
- MO X Q, LIN Y X, YANG L F, et al. Clinical observation on 28 cases of insomnia caused by phlegm-heat disturbance treated by cupping combined with bloodletting therapy[J]. *Hunan J Tradit Chin Med*, 2023, 39(8): 68–70. (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。