

经穴推拿治疗 1 例肝火扰心证失眠患者的护理体会

王雅洁, 李陈晨, 高燕斌, 胡世荣

(北京中医药大学东方医院 脑二科, 北京, 100078)

摘要: 本文通过 1 例肝火扰心证失眠患者的临床护理实践, 系统阐述经穴推拿联合中医特色护理的综合干预方案。基于“清肝泻火、宁心安神”治则, 采用以下措施: 核心治疗包括循经取穴推拿配合耳穴压豆; 延伸护理包括情志护理、辨证饮食及起居指导等。干预 2 周后, 患者睡眠质量改善, 该模式为肝火扰心证失眠提供可复制的临床路径, 凸显中医“内外同治”的整合医学价值。

关键词: 失眠; 肝火扰心证; 经穴推拿

Nursing Experience of Acupoint Massage in Treating a Patient with Insomnia Caused by Liver Fire Disturbing the Heart

WANG Yajie, LI Chencheng, GAO Yanbin, HU Shirong

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

ABSTRACT: Through the clinical nursing practice of a patient with insomnia caused by liver fire disturbing the heart, this article systematically expounds the comprehensive intervention plan of acupoint massage combined with traditional Chinese nursing methods. Based on the treatment principle of "clearing liver fire and calming the mind", the following measures were adopted: The core treatment included acupoint massage along the meridians combined with ear acupuncture bean pressing; The extended care included emotional care, syndrome-based diet guidance, and sleep guidance. After 2 weeks of intervention, the patient's sleep quality improved. This model provides a replicable clinical path for insomnia caused by liver fire disturbing the heart, highlighting the integrated medical value of "treating both inside and outside" in traditional Chinese medicine.

KEY WORDS: insomnia; liver fire disturbing the heart syndrome; acupoint massage

失眠是以主观体验为主的疾病^[1], 流行病学调查显示, 我国成人失眠发生率高达 38.2%^[2], 显著高于西方国家。长期失眠不仅影响患者日间认知功能和工作效率^[3], 还可诱发高血压、冠心病、焦虑抑郁等身心疾病。中医将失眠归为“不寐”范畴, 《景岳全书·不寐》提出“无邪而不寐者, 必营气之不足也, 营主血, 血虚则无以养心, 心虚则神不守舍”, 强调脏腑功能失调与心神失养的关联性。肝火扰心证作为失眠常见证型^[4], 多因七情内伤、肝郁化火, 火热之邪上扰心神所致, 临床以急躁易怒、胸胁胀痛、面红目赤、舌红苔黄为典型特征。

推拿疗法作为中医外治法的重要组成部分, 具有疏通经络、调和气血及调节脏腑的作用。现代研究表明, 推拿可通过调节自主神经系统功能,

促进 5-羟色胺、 γ -氨基丁酸等神经递质分泌, 改善睡眠质量^[5]。而中医护理强调“整体观念”和“辨证施护”, 通过情志、饮食、起居等多维度干预, 与推拿治疗形成协同效应。本文通过 1 例失眠肝火扰心证患者的护理实践, 探讨中医综合护理方案的临床应用价值, 并结合现代医学研究进展, 深入分析其作用机制。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女性, 46 岁, 因“失眠 2 月余, 加重 1 周”于 2025 年 04 月 05 日就诊。患者近 2 个月因工作压力大, 出现入睡困难, 心烦, 头昏蒙感, 眠浅易醒, 醒后无法再复睡情况, 平素自汗, 夜间盗汗, 手

脚心热等自主神经症状,同时伴有呼吸不畅,左肋肋疼痛感,近几日自服辅助睡眠药物,效果不明显,遂就诊于我院门诊。结合患者症状及病史,不排除存在抑郁状态,遂收入院治疗。

1.2 查体

入院症见:患者神志清,精神可,伴有烦躁易怒、头晕头痛、口苦、左侧肋肋部疼痛,眠差,入睡困难,醒后难以复睡,平素纳可,二便调。既往史:高血压病史6年余,现规律服药,高血脂病史6余年,规律服药。否认食物药物过敏史。舌质红,苔黄,脉弦数。

1.3 诊断及治疗

根据病情,本例患者中医诊断为不寐,肝火扰心证,西医诊断为失眠。经患者知情同意后,采用清肝泻火、宁心安神的推拿手法治疗,并配合中医特色护理干预,观察治疗效果。

2 护理

2.1 护理评估

匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)5分及以下睡眠质量良好,6~10分存在轻度睡眠问题,11分及以上存在显著睡眠障碍^[6]。本例患者PSQI评分为16分。焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)共分为20个条目,分4项评分(1~4分/项),40~49分为轻度焦虑,50~59分为中度焦虑,评分≥59分为重度焦虑,评分≥40分即定义为焦虑患者^[7]。本例患者SAS评分为47分。

2.2 护理诊断

根据患者身体评估及主诉,护理诊断结果如下:①睡眠型态紊乱与入睡困难、易醒、早醒有关;②焦虑与睡眠的过度担忧、紧张不安有关;③知识缺乏与预防和改善方法等相关知识不足有关。

2.3 护理计划

通过失眠推拿干预及综合护理,清泻肝火、宁心安神,改善患者入睡困难、多梦易醒等症状,减少焦虑情绪,帮助患者掌握肝火扰心型失眠的自我调护方法。

2.4 护理措施

2.4.1 整体护理

①情志护理:肝火扰心证患者多因情志不畅致病,情绪波动较大,易出现焦虑、烦躁等不良情绪^[8]。主动与患者沟通,耐心倾听其倾诉,了解失眠诱因及心理状态,运用中医“移情易性”“以情胜

情”理论,向患者讲解不良情绪与失眠的关系,也可让其通过听五行音乐,对应五脏并达到平衡阴阳,调节气血,从而改善失眠症状^[9-10]。②饮食护理:根据“药食同源”理论,指导患者饮食以清肝泻火、养心安神为原则。鼓励患者多食用芹菜、苦瓜、绿豆、菊花及百合等清热泻火、安神之品;避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,如辣椒、烧烤等,以防加重肝火。建议患者每日饮用菊花决明子代茶饮,以清利头目、疏肝降火。③起居护理:保持病室环境安静、整洁,温度适宜,湿度适中,光线柔和。指导患者养成良好的作息习惯,遵循“子午觉”原则,午时小憩30 min左右,夜间22:30前卧床休息,避免熬夜,保证充足睡眠。叮嘱患者睡前可用温水泡脚20~30 min,有利于提高睡眠质量^[11]。同时,注意劳逸结合,避免过度劳累。

2.4.2 中医特色护理

予患者推拿治疗,患者取仰卧位,操作前搓热双手并蘸取适量精油,选取患者头部印堂、攒竹、太阳、上星、神庭及百会等穴位进行推拿,由印堂推至攒竹、上星推至太阳穴各30次,每次停留按摩太阳穴5~10 s,由下至上按摩患者耳廓30次,从前额正中线出发,利用双手大鱼际抹向两侧,按揉3~5次太阳穴,最后由神庭推至百会30次,每次停留按摩百会穴5~10 s。治疗1次/d,每次推拿治疗约10 min,可根据患者实际情况调整^[12]。

2.4.3 病情观察

密切观察患者睡眠改善情况,包括入睡时间、睡眠时长、睡眠深度及夜间觉醒次数,记录伴随症状如头晕、口苦、烦躁等的变化。每次推拿治疗后,询问患者有无不适,观察局部皮肤有无破损、瘀斑等异常情况。

2.4.4 健康教育

向患者及家属讲解失眠的病因、发病机制及推拿治疗的作用原理,指导家属协助患者保持良好的生活习惯。教授患者及家属简单的穴位按摩方法,如自行按压太冲、神门等穴位,以巩固治疗效果。

2.5 护理评价

患者于2025年04月15日入院,入院时主诉睡眠时间为4~6 h,眠差易醒,需靠药物辅助入睡(艾司唑仑片2 mg口服,1次/晚)。予患者经穴推拿治疗后,患者睡眠时间延长,夜间睡眠时间为6~7 h。患者于2025年04月29日出院,出院时艾司唑仑片剂量减为1 mg口服,1次/晚,PSQI评分降至10分,SAS评分降至41分。

3 结果与随访

经过 14 d 中医特色护理干预,患者焦虑情况较前好转,入睡时间缩短至 20 min 左右,每晚睡眠时间延长至 6~7 h,睡眠质量明显提高,多梦易醒症状消失,患者烦躁易怒、头晕头痛及口苦咽干等伴随症状基本缓解。治疗结束后 1 个月予患者随访,患者睡眠状况稳定,未出现明显反复。

4 讨论

中医认为,失眠的病位在心,与肝、脾、肾等脏腑功能失调密切相关。肝火扰心证失眠主要因肝郁化火,上扰心神所致。推拿通过手法刺激经络腧穴,可起到疏肝理气、清肝泻火、调和气血、宁心安神的作用。如按揉印堂、攒竹穴,可调节情绪;刺激太阳、上星穴,可疏通头部阳气,缓解头部沉重感;按揉神庭、百会,疏通头部经络,调和气血。现代研究表明,推拿可抑制交感神经兴奋,帮助缓解焦虑、紧张情绪,还可调节神经内分泌系统,改善脑部血液循环,促进睡眠相关神经递质分泌,从而改善睡眠质量^[13]。

中医特色护理从情志、饮食、起居等多方面进行整体干预,与推拿治疗相辅相成。情志护理通过调节患者心理状态,消除焦虑、烦躁等不良情绪,从根源上缓解失眠诱因;饮食护理利用食物的性味归经,辅助药物治疗,达到清肝泻火、养心安神的目的;起居护理帮助患者建立规律的作息,顺应人体生物钟,改善睡眠节律。多种护理措施协同作用,有效提升治疗效果,促进患者康复。

针对失眠肝火扰心证患者,中医特色护理是一种安全、有效的干预方法。通过个性化的情志护理、饮食护理、起居护理及病情观察,可显著改善患者失眠症状,调节情志状态,提高生活质量。本案例为该证型失眠患者的临床护理提供了实践经验,体现中医整体观念和辨证施护的优势,值得进一步推广应用。在未来的护理工作中,可扩大样本量,深入研究中医疗护在失眠治疗中的应用,优化护理方案。

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] 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)

[3] 贾海波, 王春葳, 辛红, 等. 自拟安神养血汤联合温针灸及耳穴治疗顽固性失眠的临床疗效评价[J]. 河北中医药学报, 2021, 36(1): 43-46.

JIA H B, WANG C W, XIN H, et al. Clinical efficacy evaluation of self-made Anshen Yangxue decoction combined with warm acu-moxibustion and auricular points in treatment of intractable insomnia [J]. J Hebei Tradit Chin Med Pharmacol, 2021, 36(1): 43-46. (in Chinese)

[4] 于眉, 王颖超, 李玲, 等. 腹针配合柴胡疏肝散治疗气郁型围绝经期失眠的临床效果[J]. 中国医药导报, 2020, 17(20): 160-163.

YU M, WANG Y C, LI L, et al. Clinical effect of abdominal acupuncture combined with Chaihu Shugan Powder in the treatment of perimenopausal insomnia with qi stagnation type [J]. China Med Her, 2020, 17(20): 160-163. (in Chinese)

[5] 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)

[6] 宋岳涛. 老年综合评估[M]. 2版. 北京: 中国协和医科大学出版社, 2019.

[7] 李佳. SAS、SDS、SCL-90 评定情况与胃镜检查耐受性的关系[J]. 中国实用医药, 2021, 16(32): 55-57.

LI J. The relationship between SAS, SDS, SCL-90 assessment and the tolerance of gastroscopy [J]. China Pract Med, 2021, 16(32): 55-57. (in Chinese)

[8] 周汝君, 杨超, 郑梅红, 等. 中医情志护理对老年代谢综合征伴失眠症患者睡眠质量及心理状况的影响[J]. 吉林医学, 2024, 45(11): 2855-2858.

ZHOU R J, YANG C, ZHENG M H, et al. Effect of emotional nursing of traditional Chinese medicine

- on sleep quality and psychological status of elderly patients with metabolic syndrome and insomnia[J]. *Jilin Med J*, 2024, 45(11): 2855–2858. (in Chinese)
- [9] 黄双, 麻银萍, 刘梨花, 等. 引阳入阴穴位推拿法联合五行音乐治疗心肾不交型失眠症临床研究[J]. *新中医*, 2023, 55(13): 180–183.
HUANG S, MA Y P, LIU L H, et al. Clinical study on point massage for conducting Yang into Yin combined with Chinese medicine five-element music therapy for insomnia of heart-kidney noninteraction type[J]. *New Chin Med*, 2023, 55(13): 180–183. (in Chinese)
- [10] 黄文霞. 芳香中药枕联合五行音乐疗法对心肾不交型慢性肾衰竭失眠患者的疗效观察[J]. *妇幼护理*, 2022, 2(24): 5647–5650.
HUANG W X. Observation on the therapeutic effect of aromatic Chinese medicine pillow combined with five elements music therapy on insomnia patients with chronic renal failure of heart-kidney disharmony type[J]. *Maternal and Child Care*, 2022, 2(24): 5647–5650. (in Chinese)
- [11] 李晨, 王仲易, 杜可, 等. 逍遥散加味联合推拿、耳穴贴压治疗脾虚肝亢型小儿多发性抽动症的临床研究[J]. *现代中西医结合杂志*, 2023, 32(17): 2440–2443, 2477.
LI C, WANG Z Y, DU K, et al. Clinical study on modified Xiaoyao powder combined with massage and auricular point sticking therapy for Tourette's syndrome in children with spleen deficiency and hyperactivity of liver[J]. *Mod J Integr Tradit Chin West Med*, 2023, 32(17): 2440–2443, 2477. (in Chinese)
- [12] 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)
- [13] 王川. 经穴调和推拿法治疗失眠症的临床效果观察[J]. *医药前沿*, 2025(14): 79–81, 86.
WANG C. Observation on the clinical effect of acupoint harmonic massage in the treatment of insomnia[J]. *J Front Med*, 2025(14): 79–81, 86. (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。