

DOI: 10.12209/CAIM202507010011

· 中西医结合临床案例 ·

1 例芳香疗法联合失眠推拿治疗 肝火扰心证失眠患者的护理体会

高燕斌, 王雅洁, 李陈晨, 王雪送, 刘燕娜, 贾铁英, 任 燕, 胡世荣
(北京中医药大学东方医院 脑病二科, 北京, 100078)

摘要: 本文基于中医辨证理论, 结合现代护理理念, 系统阐述 1 例肝火扰心证失眠患者的个性化护理实践。通过联合应用芳香疗法(气味调节与透皮吸收双重作用)与失眠推拿(经络疏通与气血调和), 制定综合干预方案。治疗结果显示, 该联合疗法可有效改善睡眠质量, 且未出现不良反应, 验证了其在失眠症护理中的协同疗效与安全性, 为中医特色技术整合应用提供了临床参考。

关键词: 芳香疗法; 失眠推拿; 肝火扰心证; 失眠; 护理体会

Nursing Experience of Aromatherapy Combined with Insomnia Massage for a Patient with Insomnia due to Liver Fire Disturbing the Heart Pattern

GAO Yanbin, WANG Yajie, LI Chenchen, WANG Xuesong,
LIU Yanna, JIA Tieying, REN Yan, HU Shirong

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

ABSTRACT: This article systematically elaborates on the personalized nursing practice for a patient with insomnia attributed to liver fire disturbing the heart pattern, based on Traditional Chinese Medicine (TCM) syndrome differentiation theory and modern nursing concepts. By integrating aromatherapy (dual effects of olfactory regulation and transdermal absorption) with insomnia-specific massage (meridian dredging and qi-blood harmonization), a comprehensive intervention protocol was developed. The results demonstrated that this combined therapy effectively improved sleep quality without adverse reactions, confirming its synergistic efficacy and safety in insomnia management. This study provides clinical evidence for the integrated application of TCM characteristic techniques.

KEY WORDS: aromatherapy; insomnia massage; liver fire disturbing the heart pattern; insomnia; nursing experience

《黄帝内经》有云:“阳气者, 烦劳则张”^[1], 揭示了现代快节奏生活中, 长期的工作压力与精神紧张易导致阳气亢张、阴阳失衡的病理机制。失眠作为临床最常见的睡眠障碍之一, 不仅降低患者生活质量, 更可诱发焦虑、抑郁等身心疾病。其中, 肝火扰心证失眠在临床尤为多见, 其病机关键在于情志不畅、肝气郁久化火, 火热上炎扰动心神^[2]。针对这一证型, 传统中医疗法强调“清肝泻火、宁心安神”的治疗原则。本文通过分享 1 例采

用芳香疗法联合失眠推拿治疗肝火扰心证失眠的护理实践, 系统探讨两种特色中医疗法的协同作用机制, 以期临床提供更优化、更具循证依据的中医护理方案。

1 病例介绍

1.1 基本信息

患者女, 45 岁, 企业中层管理人员, 因“入睡困难伴情绪烦躁 1 月余”于 2025 年 03 月 18 日就

收稿日期: 2025-07-01

基金项目: 中央高水平中医医院临床科研业务费资助 (DFRC-CHTS2025-007)

通信作者: 胡世荣, E-mail: 904089416@qq.com

OPEN ACCESS

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

诊。主诉工作压力大,近1个月来每晚需2~3 h才能入睡,睡眠中多梦易醒,夜间觉醒3~4次,总睡眠时间不足4 h。晨起后自觉头晕头胀、目赤口苦,情绪焦虑易怒,伴有小便短赤、大便干结症状。既往体健,无精神疾病史,未服用安眠药物,否认药物及食物过敏史。

1.2 中医辨证与西医诊断

中医辨证:四诊合参,患者舌质红绛,苔黄腻,脉弦数有力;结合症状,辨证为肝火扰心证。中医理论认为,肝主疏泄,若情志不畅则肝气郁结,气郁化火,上扰心神,导致失眠、烦躁等症^[3]。西医诊断:依据《国际睡眠障碍分类第三版(ICSD-3)》标准^[4],结合患者入睡困难、睡眠维持障碍及日间功能损害等表现,诊断为慢性失眠障碍。

2 护理

2.1 护理评估

采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)测评得分^[5]为15分(>7分为睡眠质量差),中医证候积分量表评估肝火扰心证总积分为22分,提示症状较重。

2.2 护理诊断

根据患者现存问题,提出如下诊断:焦虑与担心疾病愈合有关;睡眠型态紊乱与患者心理因素、睡眠卫生不佳有关。

2.3 护理计划

根据患者现存问题,制定以下护理计划:在患者睡眠时,减少干扰,如避免不必要地叫醒患者吃药、进行治疗和测量生命体征;指导患者早睡早起,养成良好的睡眠习惯,限制白天睡眠时间,最多不超过1 h;睡前协助患者个人卫生,提供干净的床单、睡衣,保持安静的睡眠环境;与患者建立良好的护患关系,尊重患者,满足患者合理的要求,专人陪护。

2.4 护理措施

2.4.1 芳香疗法

精油配方:基于《本草纲目》芳香药物记载及现代药理研究,选用薰衣草精油2滴(镇静安神)、佛手柑精油1滴(疏肝理气)、檀香精油1滴(宁心定悸),加入10 mL椰子油稀释。薰衣草含乙酸芳樟酯等成分,可调节 γ -氨基丁酸(GABA)受体;佛手柑含柠檬烯,具有抗焦虑作用;檀香含檀香醇,能抑制中枢神经兴奋^[6]。操作方法:于每晚睡前30 min进行,患者取俯卧位。①头部护理:取稀释精油0.5 mL,轻柔按摩双侧太阳穴、印堂穴,

以打圈方式由轻至重按压^[7];②背部护理:沿足少阳胆经(风池至肩井)、足厥阴肝经(大敦至期门对应背部区域)涂抹精油,采用揉法、擦法,以皮肤微红、透热为度,每次操作15~20 min^[8]。

2.4.2 失眠推拿

头面部推拿:患者取仰卧位,施开天门(两眉中点至前发际)、推坎宫(自眉心向眉梢分推)手法各10次;点按百会、神庭、率谷、风池穴,每穴1~2 min,配合扫散法梳理头侧胆经,以清利头目、平肝泻火^[9]。胸部推拿:患者侧卧位,沿肋间隙自胸骨旁向腋中线方向平推,重点按压期门、章门穴(肝之募穴、脾之募穴),每穴按压3~5 min,以疏肝健脾、调畅气机。足部推拿:取太冲(肝经原穴)、行间(肝经荥穴),采用点按、揉捻手法,力度以患者耐受为度,每穴5 min,引肝火下行。每日治疗1次,7 d为一个疗程,共进行两个疗程。

2.4.3 情志护

依据“肝在志为怒”“怒伤肝”理论,采用“以情胜情”法,建立良好护患关系,引导患者倾诉工作压力与情绪困扰;组织团体放松活动,邀请康复患者分享经验,增强治疗信心^[10]。指导患者每日练习正念冥想(早晚各15 min),配合呼吸训练(吸气4 s—屏息6 s—呼气8 s);推荐八段锦“摇头摆尾去心火”“双手攀足固肾腰”功法,每日练习1次,调节自主神经功能^[11]。

2.4.4 饮食护理

辨证施膳:遵循“清肝泻火、滋阴润燥”原则,制定饮食计划,忌食辛辣、温热助火食物及咖啡、浓茶^[12]。食疗方推荐:给予菊花决明子茶,建议睡前1 h饮用百合莲子羹,养心安神^[13]。

2.4.5 生活起居护理

睡眠环境优化:调整病房温度22~24℃、湿度50%~60%,使用遮光窗帘与隔音设备;指导患者建立规律作息,固定22:30卧床,晨起7:00起床,避免日间过长午睡(≤ 30 min)^[14]。睡前放松指导:睡前禁用电子产品,采用温水泡脚,播放舒缓音乐,营造宁静氛围。

2.5 护理评价

主观症状改善:经过2个疗程治疗,患者入睡时间缩短至20~30 min,夜间觉醒次数减少至1~2次,睡眠时长延长至6~7 h。头晕目赤、口苦咽干等症状明显缓解,情绪烦躁感消失,大便恢复正常。客观指标变化:PSQI评分由15分降至6分,中医证候积分由22分降至5分,均达到临床显

效标准(证候积分减少 $\geq 70\%$)。出院后第7天予患者随访,随访知患者病情稳定,上述症状无复发。

3 讨论

芳香疗法通过嗅觉通路调节边缘系统,影响下丘脑—垂体—肾上腺轴(HPA),降低皮质醇水平;皮肤渗透作用使有效成分直达病所,发挥镇静效应。失眠推拿则通过刺激经络腧穴,调节脏腑气血,太冲、行间清泻肝火,百会、神庭醒脑开窍,二者结合实现“内调外治、身心同治”^[15]。本案例将中医“辨证施护”理念贯穿全程,情志护理调节肝气疏泄,饮食护理清肝泻火,起居护理顺应阴阳。相较于单一疗法,多维度干预更符合失眠症“生物—心理—社会”医学模式,体现中医护理在慢性病管理中的独特价值^[16]。护理经验总结如下:个性化干预:需根据患者体质、症状调整精油配方与推拿力度,如敏感肤质者降低精油浓度,疼痛耐受力弱者减轻手法强度。健康教育持续性:强调长期生活方式管理的重要性,指导患者将放松训练、饮食调理融入日常,预防复发。

芳香疗法联合失眠推拿治疗肝火扰心证失眠患者,配合中医特色护理措施,可显著改善睡眠质量,缓解伴随症状,提升患者生活质量。该方案操作简便、安全性高,为失眠症的中医护理提供了新思路,建议进一步开展大样本临床研究验证其普适性。

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] 蔡宏伟. 针灸治疗中风病的临床文献研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2011.
- [2] 尹大皓. 张明雪教授运用黄连温胆汤加减治疗痰火内扰型失眠之经验总结[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2014.
- [3] 沈月红, 汪永胜. 从心肝相关理论结合情志疗法论治失眠[J]. 江苏中医药, 2016, 48(4): 44-46.
SHEN Y H, WANG Y S. Treating insomnia from heart-liver related theory combined with emotional therapy [J]. Jiangsu J Tradit Chin Med, 2016, 48(4): 44-46. (in Chinese)
- [4] 吕云辉, 韩芳. 2005新版国际睡眠障碍性疾病分类[J]. 中国处方药, 2006, 4(2): 6-9.
- LV Y H, HAN F. 2005 new international classification of sleep disorders [J]. China Prescr Drug, 2006, 4(2): 6-9. (in Chinese)
- [5] 路桃影, 李艳, 夏萍, 等. 匹兹堡睡眠质量指数的信度及效度分析[J]. 重庆医学, 2014, 43(3): 260-263.
- LU T Y, LI Y, XIA P, et al. Reliability and validity of Pittsburgh sleep quality index [J]. Chongqing Med, 2014, 43(3): 260-263. (in Chinese)
- [6] 刘科勇. 舒缓身心的纯天然植物护肤精油及其制备方法: CN107970166A[P]. 2020-07-07.
- [7] 大泽一洗. 推拿对慢阻肺伴有睡眠障碍患者的改善作用[D]. 北京: 北京中医药大学, 2019.
- [8] 许祐瑄. 刺络放血治疗失眠的现代文献研究[D]. 北京: 北京中医药大学, 2018.
- [9] 李小红, 戴娣. 穴位按摩对缓解择期内镜下ESD术患者焦虑的疗效观察[J]. 中国伤残医学, 2014(11): 222-223.
- LI X H, DAI D. Observation on the therapeutic effect of acupoint massage on relieving anxiety of patients undergoing elective endoscopic ESD surgery [J]. Chinese Disability Medicine, 2014(11): 222-223. (in Chinese)
- [10] 史艳伶, 原所贤, 暴连英, 等. 中医情志相胜疗法的心身思考[J]. 医学与哲学, 2001, 22(6): 51-52.
- SHI Y L, YUAN S X, BAO L Y, et al. Psychosomatic thinking on the treatment of emotional victory in traditional Chinese medicine [J]. Med Philos, 2001, 22(6): 51-52. (in Chinese)
- [11] 李菲菲. 健身气功八段锦摇头摆尾去心火动作特征的生物力学分析[D]. 北京: 北京体育大学, 2009.
- [12] 李晓玲, 范素云, 马广盛, 等. 中药封包配合中医辨证施膳在心衰患者腹胀纳差中的应用[J]. 四川中医, 2024, 42(3): 219-222.
- LI X L, FAN S Y, MA G S, et al. Application of traditional Chinese medicine packaging combined with traditional Chinese medicine dialectical diet in abdominal distension and anorexia in patients with heart failure [J]. J Sichuan Tradit Chin Med, 2024, 42(3): 219-222. (in Chinese)
- [13] 赵迪, 白淼, 余萍, 等. 决明子菊花本草酵素的制备及降血压作用研究[J]. 食品与发酵科技, 2023, 59(5): 64-70.
- ZHAO D, BAI M, YU P, et al. Preparation of cassia and chrysanthemum materia medica fermentation broth and study on blood pressure lowering effect

- [J]. Food Ferment Sci Technol, 2023, 59(5): 64–70. (in Chinese)
- [14] E·采斯恩, J·法林顿, J·汤潘恩, 等. 睡眠者检测及睡眠环境配置以及优化睡眠质量的学习方法: CN120388672A[P]. 2021-01-15.
- [15] 周俊, 黄小英, 喻松仁, 等. 中医芳香疗法机理探析[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(9): 4881–4883.
- ZHOU J, HUANG X Y, YU S R, et al. Exploration and analysis on mechanism of aromatherapy of traditional Chinese medicine [J]. China J Tradit Chin Med Pharm, 2024, 39(9): 4881–4883. (in Chinese)
- [16] 邵淑萍, 王君. 中医护理的整体观念和辨证施护[C]//第二届第二次中医护理学术交流会议论文汇编. 宁波, 2007: 371–373.

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。