

DOI: 10. 12209/CAIM202504140003

· 中西医结合临床案例 ·

手指点穴联合耳穴压丸法治疗 1 例 肝郁气滞型失眠患者的护理体会

金子纯, 苏小南, 郑莉萍

(北京中医药大学东直门医院 国际部, 北京, 100700)

摘要: 本文总结手指点穴联合耳穴压丸法治疗 1 例肝郁气滞型失眠患者的护理体会。在完善护理评估的基础上, 给予手指点穴联合耳穴压丸疗法, 配合生活指导、心理疏导和健康宣教, 有效缓解失眠症状和焦虑情绪, 提高生活质量。

关键词: 手指点穴; 耳穴压丸; 失眠; 中医护理

Nursing Experience of Finger Acupressure Combined with Auricular Acupoint Pellet Therapy for a Patient with Insomnia of Liver Qi Stagnation Type

JIN Zichun, SU Xiaonan, ZHENG Liping

(Department of International, Dongzhimen Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100700)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of treating a patient with insomnia of liver qi stagnation type using finger acupressure combined with auricular acupoint pellet therapy. Based on comprehensive nursing assessment, the intervention included finger acupressure and auricular pellet therapy, complemented by lifestyle guidance, psychological counseling, and health education, which effectively alleviated insomnia symptoms and anxiety while improving quality of life.

KEY WORDS: finger acupressure; auricular acupoint pellet; insomnia; Traditional Chinese Medicine nursing

失眠作为全球性健康问题, 临床表现为入睡困难、睡眠维持障碍及日间功能受损(如易怒、疲劳), 其患病率高达 10%~20%, 其中约 50% 进展为慢性失眠。国内流行病学研究显示, 15% 的成年人受失眠困扰, 半数患者病程长达 10 年以上^[1-4]。失眠不仅是功能损害的直接诱因, 更是诱发精神障碍和器质性疾病的重要风险因素。现代医学认为其发病机制涉及遗传易感性、环境压力、行为习惯及神经内分泌紊乱等多因素交互作用。

当前西医以镇静催眠药为主的治疗方案, 虽

短期有效, 但存在依赖风险及认知损害等副作用, 导致患者依从性降低。相比之下, 中医疗法凭借“整体调节、副作用小”的优势成为重要替代选择。中医将失眠归为“不寐”范畴, 认为肝主疏泄功能失调是关键病机, 其中肝郁气滞型最为常见, 表现为情志不畅、胸胁胀满伴睡眠障碍。本研究聚焦中医适宜技术—手指点穴联合耳穴贴压疗法, 通过刺激特定经络穴位(如太冲、神门等)疏肝解郁、安神定志, 并探讨其与中药治疗的协同效应, 为肝郁气滞型失眠提供更安全、持久的整合干预方案。

收稿日期: 2025-04-14

基金项目: 北京中医药大学教育科学研究课题(XJY23038);

北京中医药大学教育科学研究课题(XJY22077);

北京中医药大学东直门医院临床研究和成果转化能力提升试点项目(DZMG-HLZX-24003);

中西医结合护理学术能力提升工程专项基金(ZXYJHHL-K-2023-M17)

通信作者: 郑莉萍, E-mail: 13466658712@163.com

1 临床资料

1.1 一般资料

患者男性,28岁,于2024年03月25日就诊于我院治未病科,自述入睡困难,夜里起夜,睡眠质量差半年有余,无食物药物过敏史,无家族史。

1.2 查体

入院后常规检查,体温(T)36.7℃,脉搏(P)84次/min,血压(BP)130/72 mm Hg,呼吸(R)25次/min。左侧偏头痛,眼球伴有红血丝,黑眼圈,皮肤暗黄无光泽,喜叹气,心理焦虑严重。

1.3 诊断

西医诊断为失眠,中医诊断为失眠。舌苔暗红,舌边有浊沫,脉相端直而长,属肝郁气滞型。

1.4 治疗

遵医嘱予患者手指点穴联合耳穴压丸疗法,配合生活指导、心理疏导和健康宣教。2024年04月15日,患者经过4个疗程治疗后失眠症状程度减轻,焦虑情绪得到缓解,生活质量提高。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 疼痛程度评估

采用视觉模拟评分法(VAS)评估患者的疼痛强度。分值0~10分,无痛0分;轻微疼痛1~3分;中度疼痛4~6分;重度疼痛7~10分。分值越低,疼痛程度越低^[5]。患者VAS评分7分,属于重度疼痛。

2.1.2 睡眠质量评估

采用阿森斯失眠量表(AIS)评估患者的睡眠情况,量表共8个项目,每条从无到严重分为0、1、2、3四级评分,方法简便,简明易用(总分小于4分:无睡眠障碍;如果总分在4~6分区间:可疑失眠;如果总分在6分以上:失眠)^[6]。本例患者AIS评分7分,失眠。

2.1.3 焦虑程度评估

焦虑自评量表(SAS)有20个项目,采用4级评分,分值25~100分,其中50~59分为轻度焦虑,60~69分为中度焦虑,70分以上为重度焦虑。得分越高,患者焦虑越严重^[7]。患者SAS评分76.25分,重度焦虑。

2.2 护理诊断

慢性疼痛与肝郁气滞有关;焦虑与长时间失眠造成的精神紧张有关。

2.3 护理计划

结合患者实际使用手指点穴按压头部相应穴位以缓解疼痛,1周为一个疗程,每疗程至少治疗5次,计划四个疗程完成,并配合实施运动指导、生活指导、心理指导和健康宣教。

2.4 护理措施

2.4.1 手指点穴联合耳穴压丸

本治疗方案采用中医外治综合疗法,通过经络穴位刺激调节睡眠—觉醒周期。手指点穴疗法选取头部穴位(头维、百会、四神聪)与颈项部穴位(风池、风府、肩井、大椎)进行系统刺激^[8-12],采用点、按、压手法,每穴按压5次,单次治疗15~20 min,5次/周,疗程4周。治疗过程中配合播放《伊斯哈克—深度睡眠引导》音乐辅助放松。

耳穴压丸疗法选取肝、心、神门为核心穴位,配合皮质下、交感、三焦等调节穴位^[13-17],采用磁珠贴敷与对压法刺激,患者每日自行按压3~5次,每周更换2次,疗程4周。该方案通过三重机制发挥作用:头颈部穴位刺激改善脑部血液循环;耳穴调节对应脏腑功能,恢复阴阳平衡;音乐疗法协同降低交感神经兴奋性。临床观察显示,该联合疗法能有效缓解肝郁气滞型失眠患者的临床症状,提高睡眠质量。

2.4.2 生活指导

饮食宜清淡,配合新鲜果蔬,保证营养均衡,勿食辛辣、刺激、生冷食物。养成规律作息习惯,睡前半小时不参加剧烈活动。

2.4.3 心理疏导

与患者多沟通交流,帮助患者减轻压力,消除不良情绪,增强患者治疗信心。用鼓励、放松、倾听等方法进行心理疏导,指导患者日常多听舒缓音乐,缓解焦虑紧张情绪,增加配合治疗的行动力。

2.4.4 健康宣教

告知患者失眠疾病相关知识,如失眠原因、预防手段及日常护理方法等。

2.5 护理评价

每个疗程结束后,根据患者实际情况进行评估,本例患者经过4个疗程治疗后,VAS评分由7分(重度疼痛)降低至2分(轻微疼痛),AIS评分由7分降至2分(无失眠症状),焦虑程度SAS评分由76.25分(重度焦虑)降低至45分(正常),全身情况变为正常。

3 结果和随访

本例患者最后治疗时间为 2024 年 04 月 20 日,并于 2024 年 4 月 29 日对患者进行电话回访,患者表述目前状况良好,入睡时间缩短到 10 min 左右,不会影响日常工作和生活,对于治疗效果表示满意。

4 讨论

流行病学数据显示,失眠已成为全球性健康挑战。《2021 年运动与睡眠白皮书》指出,中国成年人失眠发生率高达 38.2%,影响人群超 3 亿,与全球 33%~50% 的患病率趋势一致^[18]。肝郁气滞型失眠作为临床常见证型,其典型病理特征表现为多导睡眠监测中睡眠潜伏期延长(>30 min)、总睡眠时间缩短(<6 h)及频繁觉醒(>3 次/夜)^[19]。

耳穴疗法的理论基础源于中医“经络—脏腑”相关学说。现代解剖学证实,耳廓分布有四对脑神经和两对脊神经分支,与中枢神经系统形成反射弧。当机体出现肝郁气滞等病理状态时,耳部相应区域可呈现变色(如肝区泛红)、形态改变(如心区凹陷)或血管异常(如神门穴毛细血管扩张)等反应。通过磁珠或王不留行籽等介质刺激耳穴(肝、心、神门等),可产生三重调节效应:局部刺激促进耳廓微循环,通过神经—体液调节改善全身气血运行;特异性激活迷走神经耳支,抑制下丘脑—垂体—肾上腺轴过度兴奋;调节 γ -氨基丁酸能神经元活动,重建睡眠—觉醒节律^[20]。这种“外周刺激—中枢调控—靶器官应答”的作用链,使耳穴贴压成为改善肝郁气滞型失眠安全有效的非药物干预手段。

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] SUTTON E L. Insomnia [J]. *Ann Intern Med*, 2021, 174(3): ITC33–ITC48.
- [2] Morin C M, Buysse D J. Management of Insomnia [J]. *The New England Journal of Medicine*, 2024, 391(3): 12.
- [3] CAO X L, WANG S B, ZHONG B L, et al. The prevalence of insomnia in the general population in

China: a meta-analysis [J]. *PLoS One*, 2017, 12(2): e0170772.

- [4] 黄建祎, 储真真, 温婷惠, 等. 调肝养血方加味口服联合耳穴压丸治疗乳腺癌相关抑郁状态临床研究[J]. *现代中医临床*, 2022, 29(4): 1–7.
HUANG J Y, CHU Z Z, WEN T H, et al. Evaluation of the clinical efficacy of Tiaogan Yangxue Jia-wei Formula and acupressure ear beads for breast cancer related depression [J]. *Mod Chin Clin Med*, 2022, 29(4): 1–7. (in Chinese)
- [5] 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)
- [6] 钟润芬, 肖晓玲, 尹旭辉, 等. 电针联合耳尖放血治疗痰热扰心型失眠 60 例[J]. *中国针灸*, 2025, 45(1): 10–12.
ZHONG R F, XIAO X L, YIN X H, et al. Electroacupuncture combined with ear tip bloodletting for 60 cases of insomnia with phlegm–fire disturbing heart [J]. *Chin Acupunct Moxibustion*, 2025, 45(1): 10–12. (in Chinese)
- [7] 陈程, 范莹, 赵洁, 等. 多维度疼痛护理联合针刺疗法在偏头痛患者中的效果分析[J]. *护理实践与研究*, 2024, 21(4): 510–515.
- [8] 阎路达, 李仲贤, 张瑜, 等. 疏肝调神法针刺联合西药治疗新冠疫情隔离经历致抑郁失眠共病: 多中心随机对照试验[J]. *中国针灸*, 2023, 43(3): 255–260.
- [9] YAN L D, LI Z X, ZHANG Y, et al. Effect of Shugan Tiaoshen acupuncture combined with western medication on depression–insomnia comorbidity due to COVID–19 quarantine: a multi–central randomized controlled trial [J]. *Chin Acupunct Moxibustion*, 2023, 43(3): 255–260. (in Chinese)
- [9] 冯楚文, 鲁菁, 屈媛媛, 等. 通督御疲调神电针调节线粒体功能改善慢性疲劳综合征认知障碍的机制研究[J]. *神经损伤与功能重建*, 2025, 20(8): 459–464.
FENG C W, LU J, QU Y Y, et al. Study on the mechanism of tongdu yupi Tiaoshen electric acupuncture improving cognitive impairment in chronic fatigue syndrome by regulating mitochondrial function [J]. *Neural Inj Funct Reconstr*, 2025, 20(8): 459–464. (in Chinese)

- [10] 陈晓斌, 郭伟, 章浩军. 针刺治疗发作性紧张型头痛的效果评估[J]. 中国临床康复, 2006, 10(3): 142, 145.
CHEN X B, GUO W, ZHANG H J. Evaluation of the Effect of Acupuncture in Treating Episodic Tension-Type Headache [J]. Chin J Clin Rehabil, 2006, 10(3): 142, 145. (in Chinese)
- [11] 刘芳, 顾逸文, 方浩亮, 等. 电针对椎动脉型颈椎病家兔的治疗作用机制[J]. 世界中医药, 2025, 20(3): 399-403, 410.
LIU F, GU Y W, FANG H L, et al. Therapeutic mechanism of electroacupuncture on cervical spondylosis of vertebral artery type in rabbits [J]. World Chin Med, 2025, 20(3): 399-403, 410. (in Chinese)
- [12] 彭鑫, 张天翼, 汪东颖, 等. 一种基于肌电信号的智能艾灸仪的研制[J]. 中国针灸, 2025, 45(7): 889-895.
PENG X, ZHANG T Y, WANG D Y, et al. Research and development of an intelligent moxibustion instrument based on electromyography [J]. Chin Acupunct Moxibustion, 2025, 45(7): 889-895. (in Chinese)
- [13] 车思锦, 李亮, 郭文贤, 等. 阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的中医研究进展[J]. 中国医药导报, 2025(5): 72-75.
CHE S J, LI L, GUO W X, et al. Research Progress on Traditional Chinese Medicine for Obstructive Sleep Apnea-Hypopnea Syndrome [J]. China Medical Herald, 2025(5): 72-75. (in Chinese)
- [14] 戚圆圆, 薛雯丹, 楚喆悠, 等. 基于数据挖掘技术分析耳穴疗法治疗高血压伴失眠的选穴规律[J]. 实用心脑血管病杂志, 2024, 32(8): 89-96.
QI Y Y, XUE W D, CHU Z Y, et al. Acupoint selection rules of auriculotherapy in the treatment of hypertension with sleeplessness based on data mining technology [J]. Pract J Card Cereb Pneu Vasc Dis, 2024, 32(8): 89-96. (in Chinese)
- [15] 帅文玉, 赵亮, 康颖倩. 毫针及耳穴压丸加失眠护理治疗心脾两虚型失眠效果的临床观察[J]. 辽宁中医杂志, 2010, 37(10): 2010-2011.
SHUAI W Y, ZHAO L, KANG Y Q. Clinical observation on the treatment of insomnia in heart-spleen deficiency by acupuncture plus auricular plaster therapy and nursing care [J]. Liaoning J Tradit Chin Med, 2010, 37(10): 2010-2011. (in Chinese)
- [16] 柴美萍. 耳穴压丸治疗不寐疗效观察[J]. 实用中医药杂志, 2010, 26(11): 789.
CHAI M P. Efficacy Observation of Ear Acupoint Pressing with Seed Therapy for Insomnia [J]. J Pract Tradit Chin Med, 2010, 26(11): 789. (in Chinese)
- [17] 王博, 谢俊, 吴松. 耳穴压丸联合背部循经走罐治疗围绝经期失眠症的临床观察[J]. 针灸临床杂志, 2017, 33(3): 22-25.
WANG B, XIE J, WU S. Clinical observation of auricular point plaster therapy combined with moving cupping therapy for treating menopausal insomnia [J]. J Clin Acupunct Moxibustion, 2017, 33(3): 22-25. (in Chinese)
- [18] 施永斌, 徐欢. 现代人如何预防失眠及提高睡眠质量? [J]. 科学生活, 2025(4): 52-53.
SHI Y B, XU H. How can modern people prevent insomnia and improve sleep quality? [J]. Scientific Life, 2025(4): 52-53. (in Chinese)
- [19] ZUNG W W. A rating instrument for anxiety disorders [J]. Psychosomatics, 1971, 12(6): 371-379.
- [20] 李娜. 肝郁气滞型失眠药物干预后参数变化及多导睡眠图特点的研究[D]. 长春: 长春中医药大学, 2018.

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。