

DOI: 10.12209/CAIM202509170003

· 中西医结合临床案例 ·

艾灸联合耳穴贴压治疗1例肝肾亏虚型失眠患者的护理报告

张培¹, 张东¹, 张华¹, 高冬华², 李姣³, 贾宗祯³,
李美连³, 王海明³, 张鑫辉³, 张丽³

(1. 北京中医药大学东方医院西院区 康复科, 北京, 100072;

2. 北京中医药大学东方医院西院区 综合内科, 北京, 100072;

3. 北京中医药大学东方医院西院区 中医绿色护理门诊, 北京, 100072)

摘要: 本文总结1例艾灸联合耳穴贴压技术治疗肝肾亏虚型失眠的护理经验。为改善肝肾亏虚型失眠患者睡眠质量, 选取1例该类型失眠患者, 实施艾灸联合耳穴压丸护理干预, 有效地改善失眠症状, 提高患者生活质量。

关键词: 失眠; 肝肾亏虚; 艾灸; 耳穴贴压; 中医外治法

Nursing Report on Moxibustion Combined with Auricular Acupressure in Treating a Patient with Insomnia due to Liver-Kidney Deficiency

ZHANG Pei¹, ZHANG Dong¹, ZHANG Hua¹, GAO Donghua², LI Jiao³, JIA Zongyi³,
LI Meilian³, WANG Haiming³, ZHANG Xinhui³, ZHANG Li³

(1. Department of Rehabilitation, West Branch of Dongfang Hospital, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100072;

2. Department of General Internal Medicine, West Branch of Dongfang Hospital, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100072;

3. Traditional Chinese Medicine Green Nursing Clinic, West Branch of Dongfang Hospital, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100072)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of treating a patient with insomnia due to liver-kidney deficiency using moxibustion combined with auricular acupressure. To improve the sleep quality of the patient, a combined intervention of moxibustion and auricular acupressure was implemented, which effectively alleviated insomnia symptoms and enhanced the patient's quality of life.

KEY WORDS: insomnia; liver-kidney deficiency; moxibustion; auricular acupressure; external therapies of Traditional Chinese Medicine

慢性失眠的临床多表现为入睡困难、多梦易醒、白日困倦及记忆力下降等。长期慢性失眠可导致患者生理、心理功能紊乱, 诱发焦虑、抑郁等负性情绪。而负面情绪又可加剧睡眠障碍, 如此形成一个恶性循环。肝主藏血, 肾主藏精, 肝肾同源。当肝肾亏虚时, 精血不足, 会对人体的多方面产生影响, 进而引发失眠和焦虑症状^[1]。当患者服用镇静药时可快速镇静, 帮助睡眠, 但长期服用

也会让身体产生药物依赖, 精神依赖, 一旦减量或停药, 失眠症状可能加重^[2]。本文采用艾灸联合耳穴贴压技术两种不同的中医外治疗法, 前者以精准补益肝肾、温和调理根本, 后者以便携安全、长期调理为核心联合治疗肝肾亏虚型失眠取得较好的治疗效果。现将1例艾灸联合耳穴贴压治疗肝肾亏虚型失眠护理经验报告如下。

收稿日期: 2025-09-17

通信作者: 张东, E-mail: 15010120042@163.com

OPEN ACCESS

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

1 病例资料

1.1 患者信息

患者男,56岁,主因“入睡困难、睡眠浅、早醒1年余”于2025年05月12日收入本科。患者于一年前无明显诱因出现失眠症状,未曾接受系统治疗,近一月患者症状明显加重,入睡困难(需1~2h),早醒(早醒2h),焦虑状态,遂至我科就诊,为求进一步综合治疗。患者既往体健,心理状况良好,否认食物药物过敏史,否认家族遗传病史。

1.2 体格检查

入院后体格检查示体温(T)36.5℃,脉搏(P)78次/min,呼吸(R)20次/min,血压(BP)126/68 mm Hg。

1.3 诊断

中医诊断:不寐,肝肾亏虚型;西医诊断:失眠;辨证依据:患者舌质干有裂纹,苔薄黄、脉沉细,主诉入睡困难、早醒、健忘、手足心热、盗汗、咽干口燥,中医诊断为肝肾亏虚型。

1.4 治疗

西医治疗:遵医嘱口服酒石酸唑吡坦片,1片/次,1次/d,连续服用两周。中医治疗:根据患者需求,为提高睡眠质量,改善焦虑抑态症状,遵医嘱予艾灸联合耳穴贴压技术,3次/周,持续进行两周。

2 护理

2.1 护理评估

根据四诊内容进行八纲辨证,患者中医辨证为肝肾亏虚型^[3]。匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)总分为0~21分,得分越高表示睡眠质量越差^[4],该患者治疗前PSQI评分为15分,提示睡眠质量显著下降。汉密尔顿焦虑量表(HAMD)评估显示总分≥29分提示严重焦虑,评分≥21分肯定存在明显焦虑,评分≥14分肯定有焦虑,评分≥7分可能存在焦虑,评分<7分则无焦虑症状^[5]。该患者HAMD评分为16分,表明其处于明确的焦虑状态。

2.2 护理诊断

①睡眠形态紊乱与肝肾亏虚、心神失养有关;②焦虑与阴虚内热扰心、睡眠质量差有关;③知识缺乏与“肝肾亏虚型失眠”的病因、护理方法不了解有关。

2.3 护理计划

结合患者实际情况及护理评估、诊断结果,制定个体化护理计划,提出护理问题,给予精准的辨证施护和辨证施术,满足患者需求。患者入睡困难,早醒伴有焦虑状态,通过中医辨证制定中医护

理计划,予患者艾灸、耳穴贴压治疗,1次/d,改善患者失眠及焦虑症状,提高患者生活质量。

2.4 护理措施

2.4.1 艾灸

艾灸(别称灸疗或灸法)是以艾叶制成的艾条、艾柱产生的热力刺激人体穴位的中医外治疗法。本研究选取涌泉穴、太溪穴、三阴交穴、神门穴及安眠穴等关键穴位进行干预^[6]。操作规范包括备齐艾柱、艾灸盒、打火机等器具,先以指压法定位标记穴位,确保施灸精准;将艾灸盒固定于穴位后,需全程观察皮肤反应,出现灼热感时及时调整艾柱高度;每穴施灸20 min,1次/d,14 d为一个疗程。

中医学认为,肝肾亏虚型失眠的核心病机在于肝肾阴血不足,致心神失养、虚火扰神^[7]。艾灸通过温通经络、补益肝肾及安神定志的作用机制,可有效改善这一病理状态。本研究选取肝俞穴、肾俞穴配伍神门穴、太溪穴等,发挥通络活血、滋阴安神之效,其特色在于直接作用于经络穴位,起效迅速;通过补益肝肾之本,标本兼治失眠及相关伴随症状^[8]。

2.4.2 耳穴贴压

首先使用75%酒精对耳部皮肤进行严格消毒,选取主穴(核心调节穴位)神门、肾、肝及心等穴,配穴(根据伴随焦虑症状添加)皮质下、垂前等穴^[9]。选用王不留行籽准确贴至穴位的反应点上,按压局部有酸、麻、胀、痛感。每次揉按持续30~60 s(力度以耐受为宜),每天操作3~5次,双耳交替进行贴敷^[10],两周为一疗程。通过这种对耳部穴位的刺激,可疏通经络、调节肝肾气血,进而改善心神失养状态,帮助恢复睡眠。

2.4.3 饮食护理

肝肾亏虚型失眠患者应遵循“补肝肾、养精血、守心神”原则,选择温润、滋补类食材;例如黑芝麻、枸杞、桑葚、山药及莲子等,可煮粥、煲汤或直接使用,如枸杞山药粥、黑芝麻糊,避免生冷、辛辣、油腻及刺激性食物,如咖啡、浓茶、烈酒,以防耗伤肝肾精血,加重失眠^[11]。

2.4.4 作息护理

结合患者实际情况,顺应“肝肾生理节律、减少肝肾消耗、安神助眠”制定作息,通过规律作息修复肝肾机能,改善精血不足导致的失眠问题。睡前1 h避免看手机、电视(强光刺激影响黑丝素分泌)^[12],可尝试“闭目养神加上深呼吸”;营造睡

眠环境,卧室保持安静、黑暗且温度适宜,帮助快速进入深睡眠状态,提升肝肾修复效率。

2.4.5 心理护理

肝肾亏虚型失眠患者常因长期睡不着,产生焦虑、烦躁,而情绪问题又会加重睡眠。予患者情绪疏导,与患者沟通时多沟通,避免说“别想太多”“赶紧睡”等无效安慰,可引导其表达“睡不着觉时的感受”,在针对性回应如“我理解您越想睡越睡不着的感觉,咱们先试试深呼吸,慢慢调整”等^[13]。告知患者偶尔1~2晚没睡好,身体会自我调节,不会有严重影响,避免因担心失眠陷入恶性循环;肝肾亏虚型失眠可通说饮食、作息调整、肝肾功能逐渐改善,睡眠也会慢慢变好,减轻心理负担^[14]。

3 结果和随访

患者经过14 d的治疗,患者PSQI评分由15分降为7分,HAMD评分由16分改善为7分。患者出院后每周进行电话随访1次,快速掌握初始干预效果,即时调整方案(如替换食疗法、增加睡前泡脚),强化健康睡眠习惯,保持良好的心理状态,遵医嘱逐步减少药物剂量。延续护理是现在社会发展所需要的新型护理模式,不但能够提高患者健康生活行为的依从性,且有助于睡眠质量的提高^[15]。

4 讨论

肝肾亏虚型失眠是中医失眠证型之一,核心病机为“肝肾阴液不足、阴不制阳”导致虚火扰神、心神不宁,引发失眠,影响患者的生活质量。中医外治法使用便捷灵活、安全性较高、减少全身负担,可协同内治常与口服药等内治法配合^[16]。在肝肾亏虚失眠的治疗中表现出独特的优势。针灸、耳穴疗法和艾灸疗法等各种外治法都在治疗中发挥了重要的作用。它们能够通过刺激体内的经络穴位,调节神经反射和内分泌,达到调和阴阳、强壮脏腑及平衡气血的效果。这些治疗方法不仅有效,且安全性高、无副作用,接受程度高。艾灸治疗能够温热刺激特定穴位,起到温通经络、温补肝肾及调和气血的作用^[17]。耳穴压丸通过按压特定穴位,能起到滋补肝肾、安神定志的作用^[18],调和肝肾气血失衡的状态,进而改善失眠。

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] 林锋,刘继洪. 针刺联合耳穴贴压治疗慢性失眠伴焦虑抑郁状态的疗效观察[J]. 上海针灸杂志, 2025, 44(7): 816-821.
LIN F, LIU J H. Clinical observation on the efficacy of acupuncture combined with auricular acupressure in the treatment of chronic insomnia with comorbid anxiety and depression [J]. Shanghai J Acupunct Moxibustion, 2025, 44(7): 816-821. (in Chinese)
- [2] 任春芝,张苗,谢琼燕. 自拟滋肾益肝安神汤联合中药足浴治疗肝肾亏虚型围绝经期失眠效果观察[J]. 中国乡村医药, 2024, 31(7): 10-12.
REN C Z, ZHANG M, XIE Q Y. Observation on the Effect of Self-Formulated Kidney-Strengthening, Liver-Regulating and Spirit-Calming Decoction Combined with Traditional Chinese Medicine Foot Bath in Treating Insomnia during Perimenopause Caused by Liver and Kidney Deficiency [J]. Chin J Rural Med Pharm, 2024, 31(7): 10-12. (in Chinese)
- [3] 米秀娟,方俊南,余鑫源,等. 滋水补肝汤治疗围绝经期肝肾亏虚型失眠的临床疗效[J]. 中国实验方剂学杂志, 2022, 28(16): 116-122.
MI X J, FANG J N, YU X Y, et al. Clinical efficacy of Zishui bugan decoction on perimenopausal insomnia patients with liver-kidney deficiency [J]. Chin J Exp Tradit Med Formulae, 2022, 28(16): 116-122. (in Chinese)
- [4] 宋桂霞,程奥博,王华琪,等. 舒肝解郁胶囊联合阿普唑仑治疗抑郁障碍合并失眠患者的疗效[J]. 中国药物应用与监测, 2025, 22(5): 792-796.
SONG G X, CHENG A B, WANG H Q, et al. Efficacy of Shugan Jieyu capsule combined with alprazolam on treatment of depression patients complicated with insomnia [J]. Chin J Drug Appl Monit, 2025, 22(5): 792-796. (in Chinese)
- [5] 刘怀磊,彭杨杨,张含之,等. 基于心身医学视角的社区常见慢性病患者焦虑情绪及影响因素[J]. 中华全科医学, 2025, 23(3): 448-452.
LIU H L, PENG Y Y, ZHANG H Z, et al. Anxiety and influencing factors of common chronic disease patients in the community based on the perspective of psychosomatic medicine [J]. Chin J Gen Pract, 2025, 23(3): 448-452. (in Chinese)
- [6] 刘晓峰. 艾灸联合中医情志护理对失眠者睡眠质量和生命质量的影响[C]//关爱生命大讲堂之生命关怀与智慧康养系列学术研讨会论文集(上)——肿瘤患者全流程营养护理实践专题. 线上会议, 2025: 13-14.

- [7] 周洁, 刘丽, 姜建萍. 火龙罐综合灸联合耳穴压豆对肝肾亏虚型中风(脑梗死恢复期)后失眠患者的护理效果分析[J]. 中外医疗, 2024, 43(15): 164–168.
ZHOU J, LIU L, JIANG J P. Analysis of nursing effect of huolongguan moxibustion combined with auricular point pressure bean on insomnia patients after liver and kidney deficiency type stroke (cerebral infarction recovery period) [J]. China Foreign Med Treat, 2024, 43(15): 164–168. (in Chinese)
- [8] 张蕾, 张政, 徐海燕, 等. 艾灸百会、涌泉穴治疗心肾不交型原发性失眠症的临床疗效观察[J]. 中华养生保健, 2025(5): 17–20.
ZHANG L, ZHANG Z, XU H Y, et al. Clinical effect of moxibustion at Baihui and Yongquan acupoints on patients with primary insomnia with cardio-renal incompatibility [J]. Chin Health Care, 2025 (5): 17–20. (in Chinese)
- [9] 陈鹏, 王永霞, 邱伯雍. 耳穴贴压治疗不稳定型心绞痛合并睡眠障碍的临床研究[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2023, 21(9): 1652–1655.
CHEN P, WANG Y X, QIU B Y. Clinical effect of auricular acupoint sticking on unstable angina pectoris complicated with sleep disorders [J]. Chin J Integr Med Cardio Cerebrovasc Dis, 2023, 21 (9) : 1652–1655. (in Chinese)
- [10] 王秀秀, 陈霞, 卢莹, 等. 中医护理技术治疗卒中后失眠的研究进展[J]. 全科护理, 2025, 23(5): 828–830.
WANG X X, CHEN X, LU Y, et al. Research Progress on the Treatment of Post-stroke Insomnia with Traditional Chinese Medicine Nursing Techniques [J]. Chin Gen Pract Nurs, 2025, 23 (5) : 828–830. (in Chinese)
- [11] 刘利. 失眠患者的中医护理[J]. 健康之路, 2016, 15(7): 172.
LIU L. Traditional Chinese Medicine Care for Insomniacs [J]. Health Way, 2016, 15(7): 172. (in Chinese)
- [12] 胡燕, 蒋运兰, 王艳桥, 等. 失眠的护理研究进展[J]. 当代护士(学术版), 2011, 18(2): 5–7.
HU Y, JIANG Y L, WANG Y Q, et al. Research Progress in the Care of Insomnia [J]. Today Nurse, 2011, 18(2): 5–7. (in Chinese)
- [13] 乔研. 心理护理在心内科失眠患者护理中的具体应用[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2022, 10(22): 96–99.
QIAO Y. The specific application of psychological care in the nursing of insomnia patients in the cardiology department [J]. Cardiovasc Dis Electron J Integr Tradit Chin West Med, 2022, 10(22): 96–99. (in Chinese)
- [14] 李小婷, 陈若如, 林思思, 等. 基于中医情志理论的健康宣教对围绝经期慢性肾炎患者失眠症状和生活质量的影响[J]. 中国妇幼保健, 2024, 39(15): 2939–2943.
LI X T, CHEN R R, LIN S S, et al. The impact of health education based on traditional Chinese medicine's theory of emotions on insomnia symptoms and quality of life of perimenopausal patients with chronic nephritis [J]. Matern Child Health Care China, 2024, 39(15): 2939–2943. (in Chinese)
- [15] 黄丽丽, 赖伟珍, 付金花. 多学科一体化延续护理模式在改善老年糖尿病失眠患者睡眠质量中的应用[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(6): 1251–1254.
HUANG L L, LAI W Z, FU J H. Application of multi-disciplinary integrated continuous nursing model in improving sleep quality of elderly diabetic patients with insomnia [J]. World J Sleep Med, 2023, 10(6): 1251–1254. (in Chinese)
- [16] 谭丽君, 吴玉秋. 中医外治法治疗焦虑性失眠的研究进展[J]. 中国社区医师, 2025, 41(12): 1–3.
TAN L J, WU Y Q. Research progress on external treatment of traditional Chinese medicine in treatment of anxiety insomnia [J]. Chin Community Dr, 2025, 41(12): 1–3. (in Chinese)
- [17] 徐小燕, 周春亭, 方玲莉, 等. 温经通络散湿热敷联合艾灸促进血液透析患者自体动静脉内瘘成熟30例[J]. 浙江中医杂志, 2019, 54(12): 911–912.
XU X Y, ZHOU C T, FANG L L, et al. Clinical study on the effect of warming meridian Tongluo Powder dampness and hot compress combined with moxibustion on promoting the maturation of autologous arteriovenous fistula in 30 cases with hemodialytic [J]. Zhejiang J Tradit Chin Med, 2019, 54 (12): 911–912. (in Chinese)
- [18] 董瑞勤. 镇静安神法针刺联合耳穴压豆治疗原发性失眠疗效观察[J]. 实用中医药杂志, 2025, 41(2): 392–394.
DONG R Q. Observation on the Therapeutic Effect of Calming and Soothing Acupuncture Combined with Ear Point Pressing Beans in the Treatment of Primary Insomnia [J]. J Pract Tradit Chin Med, 2025, 41(2): 392–394. (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 BY 4.0)许可协议, 作者可在其他媒体再次发表。