

DOI: 10.12209/CAIM202509010001

· 中西医结合临床案例 ·

头部刮痧联合针刺治疗 1 例 肝火扰心型失眠的护理报告

张 华¹, 张 文¹, 张 培¹, 高冬华¹, 李 姣², 贾宗祯²,
李美连², 张鑫辉², 张 丽², 王海明²

(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 中医绿色护理门诊, 北京, 100072)

摘要: 本研究通过 1 例 76 岁肝火扰心型失眠女性患者的个案分析, 探讨头部刮痧联合针刺治疗的临床疗效及护理要点。记录患者治疗前后的睡眠质量(如入睡困难、易醒等)及中医证候变化, 并实施针对性辨证护理。结果显示, 该联合疗法能显著改善患者失眠症状, 配合中医特色护理可进一步提升疗效。

关键词: 头部刮痧; 针刺; 失眠; 中医护理; 个案研究

Nursing Report on Scalp Gua Sha Combined with Acupuncture for Insomnia due to Liver-Fire Disturbing the Heart: A Case Study

ZHANG Hua¹, ZHANG Wen¹, ZHANG Pei¹, GAO Donghua¹, LI Jiao², JIA Zongyi²,
LI Meilian², ZHANG Xinhui², ZHANG Li², WANG Haiming²

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

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

ABSTRACT: This study examines the clinical efficacy and nursing key points of scalp Gua Sha combined with acupuncture through a case analysis of a 76-year-old female patient with insomnia due to liver-fire disturbing the heart. The sleep quality (e. g., difficulty falling asleep, easy awakening) and TCM syndrome evolution were recorded before and after treatment, supplemented by syndrome-differentiated nursing interventions. The results demonstrate that this combined therapy significantly improved insomnia symptoms, and the integration of specialized TCM nursing further enhanced therapeutic outcomes.

KEY WORDS: scalp Gua Sha; acupuncture; insomnia; TCM nursing; case study

失眠障碍属中医“不寐”范畴, 是最常见的睡眠问题之一, 其特征为持续性的入睡困难或睡眠维持障碍, 导致睡眠满意度显著下降, 对个体健康及社会功能均造成严重负担^[1]。其中肝火扰心型失眠尤为典型, 临床表现为彻夜难眠、多梦易醒, 伴急躁易怒、口苦咽干等症状^[2], 其核心病机在于肝郁化火、上扰心神。《中国睡眠研究报告 2023》显示, 我国 16.7% 的成年人每晚睡眠不足 7 h, 而临床常用的催眠药物虽起效迅速, 但存在依赖风

险及肝肾功能损伤等副作用^[3], 这促使中医非药物疗法成为失眠治疗的新研究方向。

刮痧疗法通过特制工具配合刮痧油在体表特定区域持续刮拭, 使局部出现“出痧”现象(皮下充血瘀斑), 从而发挥通经活络、调节气血之效^[4]。该疗法不仅能平衡脏腑功能、改善微循环, 其操作简便、成本低廉的特点更利于临床推广^[5]。针刺则通过调控 5-HT/GABA 等神经递质、调节 HPA 轴功能及免疫应答等多靶点机制, 有效改善睡眠

收稿日期: 2025-09-01

通信作者: 张文, E-mail: 994613567@qq.com

OPEN ACCESS

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

结构^[6]。二者联合应用可形成“外刮内调”的协同效应,尤其适用于肝火扰心型失眠的干预。

本研究通过个案分析,系统观察头部刮痧联合针刺对该证型失眠的临床疗效,并总结规范化护理要点,为优化中医特色疗法组合提供实践依据。

1 病例资料

1.1 一般资料

患者女,76岁,于2023年10月05日门诊步行就诊,主诉反复失眠2年,加重1个月。患者平素性情急躁,自诉近1个月因家庭琐事致失眠加重,每晚入睡困难,易醒多梦,伴有口苦咽干、头晕目眩等症状,饮食可,二便调。既往体健。

1.2 体格检查

患者体温(T)36.5℃,脉搏(P)78/min,呼吸(R)20次/min,血压(BP)130/85 mm Hg,匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分16分,神清,精神欠佳,面色晦暗,舌红苔黄,脉弦数。

1.3 诊断及治疗

中医诊断:不寐,肝火扰心证;西医诊断:失眠。治疗原则以清肝泻火,安神宁心为主。2023年10月05日开始门诊治疗,遵医嘱予头部刮痧联合针刺治疗,3次/周,共治疗4周,期间配合ABC情绪护理、饮食护理等护理措施。

2 护理

2.1 护理评估

予患者睡眠日记记录,每晚觉醒3~4次,总睡眠时间<4 h;就诊前后进行匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评估,本例患者治疗前评分为16分。

2.2 护理诊断

睡眠型态紊乱与肝火上扰有关;焦虑与长期失眠有关。

2.3 护理计划

①评估患者失眠情况,制定相应护理措施,2周内使患者入睡时间缩短至30 min内(短期目标),4周后PSQI评分降至7分及以下(长期目标);②予患者情志护理及运动饮食指导,并讲解中医非药物疗法相关知识。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

遵医嘱予患者头部刮痧联合针刺治疗。头部刮痧治疗沿头部胆经循行部位、安眠穴、百会及四

神聪,使用牛角刮板配合薄荷油,以轻至中度力度刮拭,15 min/次。针刺治疗取太冲、行间、神门、三阴交及百会等,得气后行捻转泻法,留针30 min。

2.4.2 常规护理

①综合评估结果,与患者共同制定可达成的且具体的护理目标,具体如下:2周内入睡时间缩短至30 min内,详细记录护理措施执行情况和患者反应,使用睡眠日记作为客观工具,定期复查PSQI量表。

②ABC情绪护理是一种基于认知行为疗法(CBT)核心原则的情绪管理方法,强调通过调整认知(Beliefs)来改变情绪(Consequences)和行为(Actions)。与患者及家属沟通,了解患者不良情绪相关诱因、错误认知和不合理信念;与患者交流,通过情绪转移方法,如音乐疗法及八段锦等宣泄不良情绪,转移其注意力,减轻负面情绪,纠正患者错误认知,改善睡眠质量^[7];消除非理性情绪,建立健康行为,引导患者设想特定情景,表达应对方式,做出针对性心理干预。在此基础上结合中医理论如指导患者练习“嘘”字诀疏肝法,每日早晚各1次,10 min/次;鼓励患者倾诉情绪,避免情志过激。指导患者每日自行按摩穴位,如神门穴、三阴交穴、安眠穴及太冲穴。

③饮食调护:嘱患者均衡饮食,推荐菊花决明子茶(菊花10 g、决明子15 g,代茶饮),忌食辛辣、油腻之品。

④环境调整:建立规律作息,按时起床,建议患者亥时(21:00~23:00)就寝,白天可适当运动,睡前3 h不做剧烈运动等可能兴奋交感神经的行为,睡前避免使用电子产品,保持卧室安静、光线柔和。

3 结果和随访

通过头部刮痧联合针刺的中医非药物疗法,配合情志护理、饮食调护和健康教育等措施进行干预。治疗4周后,患者睡眠质量显著改善,PSQI评分由16分降至6分,每夜睡眠达6 h。随访1个月未复发,患者对治疗效果满意,并坚持情志调节与饮食调护。

4 讨论

基于中医藏象理论“心主神明,肝主藏血”的生理关联,肝火扰心型失眠的病理机制可概括为情志失调导致肝失疏泄,郁而化火,上扰心神^[8]。

这一病机在《薛氏医案》“心病先求于肝”的论述中得到印证,提示临床治疗需注重“心肝同治”的整体观念^[9]。现代研究显示,该证型患者常伴有下丘脑—垂体—肾上腺轴功能紊乱及5-羟色胺(5-HT)能系统异常,为中西医结合干预提供了理论依据^[10-11]。

在治疗层面,外治法展现多靶点调节优势:头部刮痧通过刺激百会、四神聪等穴位,可增强默认模式网络功能连接,提升 γ -氨基丁酸(GABA)受体活性^[12];循胆经刮痧可降低血清促肾上腺皮质激素(ACTH)水平,其机制可能与调节边缘系统兴奋性有关^[13];针刺太冲—行间穴对能显著改善肝火证候^[14]。

心理干预方面,ABC情绪护理通过认知重构打破“情志—肝郁—失眠”的恶性循环,结合正念训练增强情绪调节能力^[15-17]。当前证据表明,这种“外治—心理—药物”三维干预模式可使患者睡眠潜伏期缩短至30 min内。但存在刮痧操作标准化程度不足,个体化辨证施护方案有待优化,缺乏多中心大样本长期随访数据等问题。未来研究可结合肠道菌群宏基因组学等新技术,深入探索“肝—脑轴”调控机制。

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] 刘帅,张斌.《中国失眠障碍诊断和治疗指南》解读[J]. 中国现代神经疾病杂志, 2017, 17(9): 633-638.
LIU S, ZHANG B. Interpretation of “Guidelines for the diagnosis and treatment of insomnia disorder in China” [J]. Chin J Contemp Neurol Neurosurg, 2017, 17(9): 633-638. (in Chinese)
- [2] 吴勉华,石岩. 中医内科学[M]. 5版. 北京: 中国中医药出版社, 2021.
- [3] 何静文,苏彤,唐云翔. 关注睡眠,关爱健康:《中国睡眠研究报告2023》解读[J]. 海军军医大学学报, 2023, 44(11): 1261-1267.
HE J W, SU T, TANG Y X. Care for sleep, care for health: interpretation of Annual Sleep Report of China 2023 [J]. Acad J Nav Med Univ, 2023, 44(11): 1261-1267. (in Chinese)
- [4] 焦巍娜,王瑛琦,王振宇,等. 中医推拿点穴联合刮痧无痛外治法对65例慢性失眠患者的临床效果[J]. 生命科学仪器, 2025, 23(4): 206-208.
JIAO W N, WANG Y Q, WANG Z Y, et al. Clinical observation on the treatment of 65 cases of chronic insomnia with traditional Chinese medicine tuina acupoint scraping and pain free external treatment therapy [J]. Life Sci Instrum, 2025, 23(4): 206-208. (in Chinese)
- [5] 姚心怡,郑连雪. 刮痧在失眠治疗中的应用研究进展[J]. 护理学报, 2024, 31(23): 54-58.
YAO X Y, ZHENG L X. Research Progress on the Application of Scraping Therapy in the Treatment of Insomnia [J]. J Nurs China, 2024, 31(23): 54-58. (in Chinese)
- [6] 孙山山,曹江鹏,陈璐,等. 脑—肠轴在失眠中的作用机制及针刺干预研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2025, 27(8): 34-39.
SUN S S, CAO J P, CHEN L, et al. Role of the gut-brain axis in insomnia mechanisms and advances in acupuncture intervention research [J]. J Liaoning Univ Tradit Chin Med, 2025, 27(8): 34-39. (in Chinese)
- [7] 张梦娇. ABC情绪护理联合音乐放松想象训练对乳腺癌术后患者睡眠质量、心理状态及术后恢复的影响[J]. 吉林医学, 2024, 45(4): 961-964.
ZHANG M J. The impact of ABC emotional care combined with music relaxation imagination training on the sleep quality, psychological state and postoperative recovery of breast cancer patients [J]. Jilin Med J, 2024, 45(4): 961-964. (in Chinese)
- [8] 张婷婷,焦晓民. 焦晓民基于“以心为本,五脏相关”辨证体系辨治失眠经验[J/OL]. 实用中医内科杂志, 2025: 1-9. (2025-07-18). <https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?dbcode=CJFD&dbname=CJFD&filename=SYZY20250718003>.
ZHANG T T, JIAO X M. Summary of Jiao Xiaomin's experience in treating insomnia based on the “heart-centered, five Zang organs correlation” system [J/OL]. J. Pract. Tradit. Chin. Intern. Med., 2025: 1-9. (2025-07-18). <https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?dbcode=CJFD&dbname=CJFD&filename=SYZY20250718003>. (in Chinese)
- [9] (明)薛己等撰,张慧芳,伊广谦校注. 薛氏医案[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1997.
- [10] 王肖煜,谷文龙,李书颖,等. 石学敏“百会、四神聪深纳久留”治疗卒中相关失眠应用浅析[J]. 针灸临床杂志, 2023, 39(11): 92-96.
WANG X Y, GU W L, LI S Y, et al. Analysis on ‘DU20 and EX-HN1 deep needling and long reten-

- tion' acupuncture in treatment of stroke-related insomnia by TCM master SHI Xuemin[J]. J Clin Acupunct Moxibustion, 2023, 39(11): 92-96. (in Chinese)
- [11] 吴贵莲. 安眠穴刮痧结合针刺治疗肝火扰心型失眠临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2025, 23(7): 123-126.
- WU G L. Scraping anmian points combined with acupuncture in the treatment of insomnia of liver fire disturbing heart type [J]. Chin Med Mod Distance Educ China, 2025, 23(7): 123-126. (in Chinese)
- [12] 武玉, 张鑫, 邓赣, 等. 基于数据挖掘的针刺治疗痉挛型脑瘫的选穴规律及针刺方法应用特点[J]. 世界中医药, 2024, 19(17): 2602-2608.
- WU Y, ZHANG X, DENG G, et al. Acupoint combination regularities and application characteristics of acupuncture methods in treatment of spastic cerebral palsy based on data mining [J]. World Chin Med, 2024, 19(17): 2602-2608. (in Chinese)
- [13] 罗兰芳, 谢新风, 蒋文华, 等. 失眠认知行为疗法联合叙事护理在抑郁症伴失眠患者中的应用[J]. 当代医药论丛, 2025, 23(16): 166-169.
- LUO L F, XIE X F, JIANG W H, et al. The Application of Insomnia Cognitive Behavioral Therapy Combined with Narrative Nursing in Patients with Depression and Insomnia [J]. Contemp Med Symp, 2025, 23(16): 166-169. (in Chinese)
- [14] 张玲玲. 斯金纳健康教育结合 ABC 情绪管理在脑梗死患者护理中的应用[J]. 山东医学高等专科学校学报, 2025, 47(4): 70-72.
- ZHANG L L. The application of Skinner's health education combined with ABC emotion management in the nursing of patients with cerebral infarction [J]. J Shandong Med Coll, 2025, 47(4): 70-72. (in Chinese)
- [15] 仲丽媛, 孙常磊, 时玉, 等. 基于情绪 ABC 理论的护理模式在封闭管理期间住院患者心理健康管理中的应用效果[J]. 中华养生保健, 2024(11): 92-96.
- ZHONG L Y, SUN C L, SHI Y, et al. The application effect of the nursing model based on the ABC theory of emotions in the management of inpatients' mental health during the closed management period [J]. Chin Health Care, 2024(11): 92-96. (in Chinese)
- [16] 吴梅娜, 喻艳秋, 吴菊霞. 情绪 ABC 理论在肩关节周围炎患者康复护理宣教中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2024, 31(15): 153-156, 161.
- WU M N, YU Y Q, WU J X. Application effect of emotional ABC theory in rehabilitation nursing education for patients with shoulder periarthritis [J]. China Mod Med, 2024, 31(15): 153-156, 161. (in Chinese)
- [17] 梁晓慧, 王晓华, 张奇, 等. 基于情绪 ABC 理论的正念训练对 PCI 患者的应用研究[J]. 河北医药, 2024, 46(9): 1423-1426, 1430.
- LIANG X H, WANG X H, ZHANG Q, et al. Application of mindfulness training based on emotional ABC theory in coronary heart disease patients with percutaneous coronary intervention [J]. Hebei Med J, 2024, 46(9): 1423-1426, 1430. (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。