

DOI: 10.12209/CAIM202511180001

· 中西医结合临床案例 ·

全息刮痧治疗 1 例肝郁脾虚型失眠患者的护理体会

贾宗祎¹, 李 姣², 李美连¹, 张鑫辉¹, 王海明¹, 张 丽¹, 张 培³, 张 华³

(1. 北京中医药大学东方医院二七院区 中医绿色护理门诊, 北京, 100072;

2. 北京中医药大学东方医院二七院区 门诊, 北京, 100072;

3. 北京中医药大学东方医院二七院区 康复科, 北京, 100072)

摘要: 本文总结全息刮痧疗法在 1 例肝郁脾虚型失眠患者护理中的应用体会。在中医辨证理论指导下, 采用全息刮痧特色中医护理技术, 联合病情观察、饮食指导及情志护理等常规护理措施, 对患者实施综合护理干预。结果显示, 患者睡眠质量及日间功能显著改善, 生活质量提高, 取得较好临床效果。本案例表明, 全息刮痧疗法为肝郁脾虚型失眠患者的中医护理提供了实践依据, 值得临床推广。

关键词: 全息刮痧; 肝郁脾虚; 失眠; 中医护理

Nursing Experience of Holistic Scratching Therapy in Treating a Case of Insomnia of Liver Depression and Spleen Deficiency Type

JIA Zongyi¹, LI Jiao², LI Meilian¹, ZHANG Xinhui¹, WANG Haoming¹,
ZHANG Li¹, ZHANG Pei³, ZHANG Hua³

(1. Green TCM Nursing Clinic, Beijing University of Chinese Medicine Dongfang Hospital Erqi Campus, Beijing, 100072;

2. Department of Outpatient, Beijing University of Chinese Medicine Dongfang Hospital Erqi Campus, Beijing, 100072;

3. Department of Rehabilitation, Beijing University of Chinese Medicine Dongfang Hospital Erqi Campus, Beijing, 100072)

ABSTRACT: This article summarizes the application experience of holistic scratching therapy in the nursing of a case of insomnia of liver depression and spleen deficiency type. Under the guidance of TCM syndrome differentiation theory, the unique TCM nursing technique of holistic scratching was adopted, combined with routine nursing measures such as observation of the condition, dietary guidance and emotional care, to implement comprehensive nursing intervention for the patient. The results showed that the patient's sleep quality and daytime function were significantly improved, and the quality of life was enhanced, achieving good clinical effects. This case indicates that holistic scratching therapy provides a practical basis for TCM nursing of patients with liver depression and spleen deficiency type of insomnia, and is worthy of clinical promotion.

KEY WORDS: holistic scratching; liver depression and spleen deficiency; insomnia; TCM nursing

睡眠障碍是指个体在有充足睡眠机会和适宜睡眠环境的情况下, 仍对睡眠时长或质量不满意, 并伴随日间功能损害的主观体验, 可单独诊断或与精神障碍、躯体疾病等共病^[1]。作为临床常见

睡眠障碍, 失眠主要表现为入睡困难(入睡时间超过 30 min)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数≥2 次)、早醒、睡眠质量下降及总睡眠时间缩短(通常<6 h), 并伴有日间功能损害。流行病学调查数据显

收稿日期: 2025-11-18

基金项目: 中央高水平中医医院临床科研业务费资助(DFRCGC-2024QHTS-YZ006)

通信作者: 李姣, E-mail: 411971237@qq.com

OPEN ACCESS

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

示,全球失眠发病率约9%~15%,我国失眠患病率高达20%~40%,超3亿人受此困扰^[2]。长期失眠不仅诱发焦虑、抑郁等负面情绪,还可能引发心血管疾病、免疫功能下降等健康问题^[3]。临床针对失眠患者主要采取常规药物治疗,虽能在短时间内缓解症状,但长时间服用易产生药物依赖性。全息刮痧疗法通过选择性刮拭相关全息穴区和经络穴位,可有效缓解失眠、改善头痛症状,且操作简便、效果显著,临床观察未见明显不良反应,患者满意度高。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女,62岁,主因“入睡困难4年余,加重2周”于2025年10月14日就诊于中医护理门诊。患者2021年无明显诱因出现焦虑、失眠,入睡困难,予艾司唑仑1mg睡前半小时口服;2周前口服艾司唑仑1mg仍无法入睡,现因入睡困难加重、服药后无法入睡就诊。既往体健,无食物、药物过敏史。查体:神志清,精神可,入睡困难,偶有头痛,无胸闷心悸、气短出汗,二便调;舌质红,舌苔薄黄,舌下脉络迂曲,脉弦。

1.2 诊断及治疗

中医诊断:不寐病;西医诊断:失眠障碍(ICSD-3诊断标准);结合患者舌红、苔薄黄、舌下脉络迂曲,辨证为肝郁脾虚证。西医予口服艾司唑仑片助眠;中医护理予全息刮痧特色疗法,以疏肝理气、健脾和胃、镇静安神为治则,2次/周,4周为一个疗程,联合生活起居调摄、饮食辨证施护、情志疏导等综合护理措施。经过3个疗程治疗后,患者睡眠好转,睡眠时间延长、睡眠深度增加,头痛明显缓解。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 睡眠质量评估

采用匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)评估^[4],该量表包含7个维度(主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时长、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物使用、日间功能障碍),各维度按0~3分计分,总分为21分,分数越高表示睡眠质量越差。根据评分标准:评分≤7分提示睡眠质量良好,8~15分提示睡眠质量较差,16~21分提示睡眠质量差。本例患者评估得分为14分,提示

睡眠质量较差。

2.1.2 疼痛程度评估

采用视觉模拟评分法(Visual Analogue Scale, VAS)测定患者头痛程度^[5],使用一条长10cm的直线,两端分别标记“无痛”(0分)和“最剧烈疼痛”(10分),患者根据主观感受在直线上标记对应位置,得分越高表明疼痛程度越重。患者头痛VAS评分为4分,属中度疼痛。

2.1.3 中医证候评估

采用中医证候积分评测表评估^[6],该量表由睡眠情况、心悸、神疲乏力、多梦、纳食减少、腹胀便溏、面色、舌脉等11项证候构成,根据症状、体征严重程度采用1~3分或2、4、6分分级赋分,总分为45分。统计总分后按分值范围划分证候等级:评分≤15分为轻度,16~30分为中度,评分≥31分为重度。患者评估得分为24分,属中度肝郁脾虚证候。

2.1.4 焦虑程度评估

采用焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS)测评患者情绪状态^[7],该量表包含20个评估条目,采用4级评分法(1~4分)衡量症状严重程度,Cronbach's α 系数为0.931,信效度良好,临床应用广泛。总分≥50分提示存在焦虑倾向,评分越高焦虑症状越显著。患者得分62分,属于中度焦虑。

2.2 护理诊断

根据患者身体评估及主诉,存在以下问题:①不寐与老年女性肝郁化火有关;②焦虑与长期失眠有关;③头部疼痛与睡眠质量差有关。

2.3 护理计划

针对患者存在相关因素,制定如下护理计划:①发挥中医特色技术优势,采用全息刮痧技术提高患者睡眠质量,改善患者头痛;②教会患者缓解焦虑的方法,多和家属沟通,嘱家属多关系患者,提供心理支持;③加强健康宣教,向患者宣教失眠相关知识,避免焦虑。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

予患者全息刮痧治疗,具体操作如下。刮拭患者头部,使用刮痧梳采用厉刮手法刮拭头部全息穴区、额旁1线、额顶带后1/3段、顶颞后斜带上1/3段及百会穴、四神聪穴、安眠穴;采用面刮手法刮拭头颈部胆经至风池穴。操作时采用轻(3分力)、中(5分力)、重(7分力)三种力度逐层刮拭,

遇结节处采用点按揉散结法消除阳性反应点。刮拭患者背部,先在背部均匀涂抹医用刮痧油,采用面刮手法重点刮拭背部肝胆体表投影区及膀胱经两侧循行线,重点刺激双侧心俞、肝俞、脾俞、肾俞穴。操作时采用轻(3分力)、中(5分力)、重(7分力)三种力度逐层刮拭,遇结节处采用点按揉散结法消除阳性反应点。全息刮痧每次操作30 min,2次/周,4周为一个疗程,本患者共完成3个疗程治疗。

2.4.2 常规护理

结合患者症状,给予以下常规护理措施。①生活起居护理:指导患者保持卧室安静、光线柔和,养成规律睡眠习惯;睡前忌饮浓茶、咖啡,避免观看刺激性电视节目。②饮食护理:饮食宜多食疏肝健脾类食物,如玫瑰花、陈皮、小米、山药等;推荐食疗方玫瑰红枣小米粥、山药陈皮排骨汤,晚餐宜清淡易消化,如粥、面条等,避免过饱。③心理护理:引导患者保持心情舒畅,减轻对失眠的恐惧;根据五音入五脏理论,指导患者聆听角调、宫调音乐(如《胡笳十八拍》《秋湖月夜》),以疏肝健脾、宁心安神。

3 结果和随访

全息刮痧治疗3周后,患者PSQI评分由14分降至6分,VAS评分由4分降至1分,中医证候积分量表评分由24分降至15分,SAS评分由62分降至53分;睡眠时间由治疗前的每日不足4 h、夜间觉醒4~5次,增至每日约6 h、夜间觉醒1~2次。患者自觉焦虑情绪缓解,头痛症状减轻。2025年11月07日,电话随访患者睡眠状况和头痛状况,患者主诉睡眠时间可达6 h/d左右,且维持稳定,无明显头痛。

4 讨论

失眠作为常见心身疾病,病因涉及心理、生理、环境等多方面因素。现代医学治疗多依赖镇静催眠药物,虽短期有效,但长期使用存在药物依赖、耐受性及不良反应等问题^[8]。中医外治法在治疗失眠中优势独特,对于肝郁脾虚型失眠,可通过疏肝解郁、健脾和胃、疏通经络、调和阴阳以改善失眠症状。

全息刮痧疗法是基于“生物全息理论”对传统刮痧疗法的创新应用。生物全息理论认为,生物体每一相对独立部分的体表区域都有与整体相对

应的全息位置点^[9]。因此可通过刮拭相应全息穴区,达到调理脏腑、平衡阴阳的作用,从而缓解患者的失眠症状。

中医理论认为“五脏六腑之精气皆上注于头”,本案例通过刺激头部全息穴区及经络,可舒缓紧张神经、缓解压力和焦虑,帮助身心放松,使机体达到良好状态,进而改善睡眠质量。背部是督脉和膀胱经在人体循行的主要区域,膀胱经从巅入络脑、夹脊抵腰中,与脑和脊髓关系密切,其背俞穴区可调节脏腑气血功能^[10];本患者为肝郁脾虚证型,刮拭督脉及膀胱经的心俞、肝俞、脾俞、肾俞等重点穴位,可统摄全身阳气,发挥疏肝解郁、养心安神之效。

综上所述,全息刮痧可改善肝郁脾虚型失眠患者的睡眠质量,缓解焦虑情绪,提升生活质量,是一种安全绿色、操作简便、疗效确切、患者接受度高的中医护理技术,且无不良反应,值得临床推广应用。

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] 刘义,冯慧,余正和,等.泻南补北法针刺对心肾不交型慢性失眠障碍患者执行功能及睡眠结构的影响[J].中国针灸,2024,44(4):384-388,417.
LIU Y, FENG H, YU Z H, et al. Acupuncture for reducing the south to reinforce the north on executive function and sleep structure in patients with chronic insomnia disorder of heart-kidney disharmony [J]. Chin Acupunct Moxibustion, 2024, 44(4): 384-388, 417. (in Chinese)
- [2] 周慧君,黄健,白长川.中医外治法治疗肝郁化火型失眠临床应用进展[J].辽宁中医药大学学报,2023,25(2):5-9.
ZHOU H J, HUANG J, BAI C C. Clinical application progress of external treatment of traditional Chinese medicine in the treatment of insomnia of liver depression transforming fire type [J]. J Liaoning Univ Tradit Chin Med, 2023, 25(2): 5-9. (in Chinese)
- [3] 朱佳欣,苏广,蔡冬美,等.疏肝调神耳穴刮痧法联合耳尖放血治疗肝郁化火型失眠临床研究[J].新中医,2024,56(13):203-207.
ZHU J X, SU G, CAI D M, et al. Clinical study on Shugan Tiaoshen auricular point scraping method

- combined with ear-apex blood-letting with insomnia of liver constraint transforming into fire type [J]. *J New Chin Med*, 2024, 56(13): 203–207. (in Chinese)
- [4] 郑连雪, 刘丽娟, 张艳, 等. 耳部全息刮痧辅助治疗心脾两虚型失眠症[J]. *中医学报*, 2025, 40(5): 1127–1130.
- ZHENG L X, LIU L J, ZHANG Y, et al. Ear holographic Gua Sha adjuvant treatment for insomnia with heart and spleen deficiency syndrome [J]. *Acta Chin Med*, 2025, 40(5): 1127–1130. (in Chinese)
- [5] 曾少珊, 胡珍钰, 赵丹, 等. 耳部刮痧联合穴位贴敷对甲状腺术后患者头晕头痛的效果观察[J]. *当代护士(上旬刊)*, 2021, 28(6): 74–75.
- ZENG S S, HU Z Y, ZHAO D, et al. Observation on the effect of ear scraping combined with acupoint application on dizziness and headache in patients after thyroid surgery [J]. *Mod Nurse*, 2021, 28(6): 74–75. (in Chinese)
- [6] 黄康婷. 壮医脐环针联合壮药调气汤治疗心脾两虚型失眠的临床研究[D]. 南宁: 广西中医药大学, 2021.
- [7] 张雯雯, 谢薇, 刘兴, 等. 基于全息理论耳部刮痧联合耳穴贴压治疗心脾两虚型不寐的临床疗效观察[J]. *右江民族医学院学报*, 2025, 47(4): 665–671.
- ZHANG W W, XIE W, LIU X, et al. Clinical observation on auricular holographic scraping combined with auricular point pressing for insomnia with Heart-Spleen Deficiency Pattern based on holographic theory [J]. *J Youjiang Med Univ Natl*, 2025, 47(4): 665–671. (in Chinese)
- [8] 中华医学会神经病学分会, 中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组. 中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)[J]. *中华神经科杂志*, 2018, 51(5): 324–335.
- Chinese Neurology Society, Chinese Neurology Society Sleep Disorders Group. China adult insomnia diagnosis and treatment guidelines (2017 edition) [J]. *Chin J Neurol*, 2018, 51(5): 324–335. (in Chinese)
- [9] 马文光. 关于“全息生物学的质疑”的异议[J]. *医学与哲学*, 1994, 15(4): 56.
- MA W G. Objection on to “query of holobiology” [J]. *Med Philos*, 1994, 15(4): 56. (in Chinese)
- [10] 黄观明, 张小明, 毛强健. 基于《黄帝内经》从足太阳膀胱经论治神志病的理论依据[J]. *江西中医药*, 2023, 54(9): 61–63.
- HUANG G M, ZHANG X M, MAO Q J. The theoretical basis of treating mental disorders from foot Taiyang bladder meridian based on huangdi neijing [J]. *Jiangxi J Tradit Chin Med*, 2023, 54(9): 61–63. (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。