

DOI: 10.12209/CAIM202602020002

· 中西医结合临床案例 ·

经穴推拿联合头部刮痧治疗1例 肝火扰心型失眠患者的护理体会

杨慧波¹, 张丽君¹, 刘 洋¹, 王亚丽², 黄丽娟¹, 王 慧¹, 杜亭亭¹, 冯小慧¹

(1. 北京中医药大学东方医院 治未病科, 北京, 100078;

2. 北京中医药大学东方医院 非药物疗法中心, 北京, 100078)

摘要: 本文总结经穴推拿联合头部刮痧治疗1例肝火扰心型失眠症的护理体会。经穴推拿联合头部刮痧可有效改善患者失眠症状,在中医辨证基础上,先行经穴推拿技术,再联合头部刮痧技术对重点经络及穴位进行刺激,以增强安神助眠疗效。治疗前后采用失眠严重程度指数量表(ISI)、数字疼痛分级法(NRS)及汉密尔顿焦虑量表(HAMA)进行评估。结果显示,治疗后患者焦虑状态、睡眠质量及头痛症状均较前改善。该联合疗法通过多靶点调节实现“疏肝—宁心—安神”的协同效应,具有无创伤、低风险及整体调节的优势,为失眠症的中医绿色诊疗提供了新的可行思路。

关键词: 失眠; 焦虑; 头部刮痧; 经穴推拿

Nursing Experience of Treating a Patient with Insomnia of Liver Fire Disturbing the Heart Syndrome by Acupoint Massage Combined with Scalp Scraping

YANG Huibo¹, ZHANG Lijun¹, LIU Yang¹, WANG Yali², HUANG Lijuan¹,
WANG Hui¹, DU Tingting¹, FENG Xiaohui¹(1. Department of Preventive Medicine, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine,
Beijing, 100078;

2. Non-Drug Therapy Center, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of treating a patient with insomnia of liver fire disturbing the heart syndrome by acupoint massage combined with scalp scraping. Acupoint massage combined with scalp scraping can effectively improve the insomnia symptoms of patients. Based on the TCM syndrome differentiation, acupoint massage is performed first, followed by scalp scraping on key meridians and acupoints to enhance the effect of calming the mind and promoting sleep. The Insomnia Severity Index (ISI), Numerical Rating Scale (NRS), and Hamilton Anxiety Scale (HAMA) were used for assessment before and after treatment. The results showed that the patient's anxiety state, sleep quality, and headache symptoms were all improved after treatment. This combined therapy achieves a synergistic effect of "soothing the liver - calming the heart - calming the mind" through multi-target regulation, and has the advantages of being non-invasive, low-risk, and providing overall regulation. It provides a new feasible idea for the green TCM diagnosis and treatment of insomnia.

KEY WORDS: insomnia; anxiety; scalp scraping; acupoint massage

失眠症(insomnia disorder, ID)是指因难以入睡、频繁或长时间觉醒、早醒后无法再次入睡等导

致对睡眠质量或睡眠时间不满意,并影响正常生活的疾病^[1]。研究显示^[2],全球约有10%~15%的

收稿日期:2026-02-02

基金项目:2024科技部国家重点研发计划“中医药现代化”专项“基于体一病一证特征的中医治未病预警评测技术升级与服务示范研究项目”(2024YFC3506301)

通信作者:张丽君, E-mail: Zhanglijun922@163.com

OPEN ACCESS

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

人群罹患失眠症,且患病率与年龄呈正相关;中国成年人失眠患病率约为 38.3%,且呈上升趋势。本病在中医学属“不寐”范畴,临床常见证型包括肝火扰心、痰热扰心及心肾不交等,其中肝火扰心型失眠以不易入睡、心烦易怒、睡中易醒与头晕头胀等为主要表现。长期失眠易合并焦虑、抑郁等情绪障碍,并可诱发或加重心脏病、高血压等慢性疾病^[3]。目前西医临床常采用镇静催眠类药物治疗,但此类药物存在心肺功能抑制、耐药及停药戒断反应等问题,临床应用存在局限性^[4]。中医药治疗失眠的方法丰富多样且疗效显著。《黄帝内经》指出“阳气尽则卧”,失眠多与阴阳失衡、气血失和相关。头部为诸阳之会,督脉与足太阳膀胱经循行于此,经穴推拿通过刺激百会、四神聪等穴位调畅气机,头部刮痧借助膀胱经疏导郁热,二者协同可实现“通经络—调气血—和阴阳”的疗效联动。本文就 2025 年 03 月收治的 1 例肝火扰心型失眠患者的中医护理体会报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女性,66 岁,主因“睡眠障碍 20 年余,加重 10 d 伴头痛”于 2025 年 02 月 27 日至非药物疗法中心门诊就诊。患者主诉近 20 年入睡困难,入睡后易醒、多梦,常于凌晨 3 点醒后难以入睡,自觉头目胀痛,心烦不已。既往有高血压病史,目前口服降压药,血压平稳;就诊时神情焦躁,坐立不安。

1.2 查体

患者血压(BP)136/70 mm Hg,心率(HR)80 次/min。四诊合参:①望诊:面红,舌质红,苔黄腻,舌边可见瘀点;②闻诊:声音洪亮,性情急躁,口气重;③问诊:神志清楚,头痛,烦躁易怒,夜寐不安,睡后易醒,醒后难以入睡,口苦,小便短赤;④切诊:脉弦数,按压胁肋部轻微胀痛。辅助检查:头部核磁示:右侧基底节腔隙性脑梗死、脑白质高信号。

1.3 诊断

中医诊断:不寐(肝火扰心证)^[5]。肝属木,喜条达,患者烦躁易怒,肝在志为怒,肝火亢盛则情绪失控;夜寐不安、睡后易醒,因火热主动,易耗伤心神,夜晚阳入阴则寐,肝火过旺迫使阳气浮越在外,无法回归阴分,故烦躁难眠;心主神明,肝火挟心火上炎扰乱心神,致失眠多梦、入睡困难;肝开

窍于目,火性炎上,肝火上攻头目,气血随之上涌致头痛。西医诊断:失眠症^[6]。

1.4 治疗

西医治疗:遵医嘱口服缬沙坦片 80 mg/次,1 次/d,晨起空腹或进餐时服用。中医治疗:①遵医嘱给予患者经穴推拿治疗,20 min/次,隔日 1 次,14 d 为一疗程;②遵医嘱给予患者头部刮痧治疗,15~20 min/次,隔日 1 次,14 d 为一疗程;③给予患者五音疗法指导,指导其聆听疏肝曲目,如《阳春白雪》等;④给予患者运动指导,引导其每日上午练习中医导引术八段锦中“左右开弓似射雕”“摇头摆尾去心火”及“背后七颠百病消”三式。患者首次治疗后反馈头痛症状明显改善,睡眠质量较前提高;经过 2 个疗程共 28 d 治疗,于 2025 年 03 月 27 日结束治疗,睡眠质量明显改善,头痛缓解,情绪趋于平稳。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 失眠程度评估

采用失眠严重程度量表(ISI)^[7]评估,该量表总分为 24 分,分值越高提示失眠程度越严重。患者治疗前失眠严重程度评分为 16 分,属重度失眠。

2.1.2 焦虑评估

采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)^[8]评估,总分<7 分提示无焦虑,7~14 分提示可能存在焦虑,14~21 分提示焦虑状态,21~29 分提示明显焦虑,评分>29 分提示严重焦虑。患者治疗前焦虑评分为 24 分,提示明显焦虑。

2.1.3 疼痛评估

采用数字疼痛分级法(NRS)^[9]评估,0 分为无疼痛,1~3 分为轻度疼痛,4~6 分为中度疼痛,7~10 分为重度疼痛。患者治疗前疼痛程度评分为 7 分,提示重度疼痛。

2.1.4 中医护理评估

患者为老年女性,脏腑功能渐衰,肝肾阴液亏虚,阴虚阳亢,阳不入阴,故发为不寐。患者平素情志不畅,肝郁日久化火,肝火上扰,故见烦躁易怒、口苦及心烦等症状。足厥阴肝经“上出额,与督脉会于巅”,肝火炽盛时,阳热之邪循经上攻巅顶清窍,引发头痛。结合患者舌质红、苔黄腻、脉弦数,辨证为不寐(肝火扰心证),治疗以清肝泻火、宁心安神为法。

2.2 护理诊断

失眠:与肝气郁结、心火扰神有关;疼痛:与失眠相关;焦虑:与长期治疗效果不佳相关。

2.3 护理计划

针对患者存在的相关因素,制定如下护理计划:①发挥中医特色技术优势,实施经穴推拿联合头部刮痧治疗,以清肝泻火、宁心安神,改善患者失眠症状;②配合五音疗法,改善患者焦虑状态;③给予运动指导,引导患者通过科学的运动方式改善临床症状。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

2.4.1.1 经穴推拿

遵循“腧穴所在,主治所在”原则,选取头部穴位进行治疗,具体为印堂、神庭、太阳、头维、上星、风池、风府及百会等。操作方法:患者取仰卧位,术者手指蘸取适量润滑油涂抹于推拿部位,采用一指禅推法由印堂推至神庭,重复3~5次;双手大鱼际从前额正中线出发,向两侧分抹,并按揉太阳穴3~5次;点揉头维、上星、风池、风府穴,3~5 s/穴;最后由神庭推至百会30次,并于百会穴停留按揉5~10 s^[10]。治疗频次为隔日1次,14 d为1疗程,本患者共完成2个疗程治疗。

2.4.1.2 头部刮痧

依据“经络所过,主治所及”理论,选取督脉、两侧膀胱经、三焦经及胆经进行刮拭。操作步骤:①采用头部刮痧梳,梳齿部与头部皮肤呈45°,由发际线开始单向刮拭,刮拭顺序为百会向前至前额发际线;百会向后至风池、风府;从额角处沿头部两侧呈弧形向后下方刮至风池,每个区域刮拭3次,以患者头部皮肤微微发热为宜。②采用厉刮法:将头部刮痧梳侧面与头部皮肤呈90°,依次刮拭督脉(神庭穴至百会穴)、两侧膀胱经(头维穴至风府穴)、三焦经(耳和髻穴至角孙穴,再沿耳后至翳风穴)、胆经(头临泣穴至风池穴)、顶颞前斜线(前顶穴至悬厘穴的连线,向前后各旁开约0.5寸的条带)及顶颞后斜线(百会穴至角孙穴的连线,向前后各旁开约0.5寸的条带),每条经络及区域刮拭3次。③采用平面按揉法,在刮拭过程中出现的阳性反应点处进行平面按揉,点压后做往返或顺逆旋转动作。每次治疗时长15~20 min^[11]。注意事项:以头皮微红发热为宜,避免用力过猛;若患者发量较少,可配合少量刮痧油以减少摩擦。治疗频次为隔日1次,14 d为1疗程,

本患者共完成2个疗程治疗。

2.4.2 五音疗法

指导患者聆听具有疏肝理气功效的曲目,如《阳春白雪》《梅花三弄》等,以缓解焦虑、紧张情绪,促进睡眠质量提升。

2.4.3 运动指导

建议患者每日上午适度进行康复锻炼,结合患者肝气郁结、心火扰神的证型,选取八段锦中“左右开弓似射雕”“摇头摆尾去心火”及“背后七颠百病消”三式进行练习,有助于改善临床症状,优化精神状态,进而促进睡眠质量提升。

3 结果和随访

患者经4周治疗后,失眠、焦虑及头痛评分均较治疗前下降,睡眠质量明显改善,头痛缓解,情绪趋于平稳,具体见图1。在患者结束治疗后的第1周及第2周,通过微信进行随访,患者反馈睡眠时间较治疗期间无明显变化,未诉头痛、心烦等不适症状。

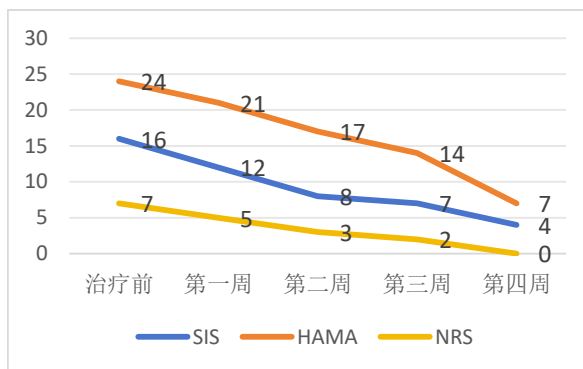


图1 疗效评估

4 讨论

不寐病名最早见于《难经·四十八难》,多由情志所伤、饮食不节、劳逸失调及久病体虚等因素引起脏腑机能紊乱、气血失和与阴阳失调而发病。病位主要在心,与肝、脾、肾密切相关,临床中以肝火扰心证最为常见^[12]。本案例遵循“头部为诸阳之会”理论,选取督脉、膀胱经、胆经等循行于头部的经络及相应穴位,通过推拿与刮痧配合治疗,共奏疏肝理气、清心宁神、通络止痛之效。

经穴推拿通过对头面部特定穴位进行手法刺激,如揉太阳、摩百会、点按上星和头维、勾点风池和风府等穴位,可直接疏通头面部经络,调整头部气血运行;刺激风池、风府穴又可清泄少阳及督脉

之火。上述穴位分属督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经等经络,通过穴位刺激还可促进五脏六腑精气上荣于头,从而调整并平衡机体阴阳,达到镇静安神的效果。

头部刮痧主要刮拭督脉、两侧膀胱经、三焦经及胆经^[13],督脉为“阳脉之海”,总督一身阳气,刮拭督脉可调节气血运行,使阳气输布顺畅,起到平衡阴阳的作用;膀胱经与人体水液代谢、气血运行密切相关,刮拭可促进膀胱经气血运行,调节水液代谢,使体内水液与气血输布正常;三焦经、胆经与肝相表里,刮拭可疏泄肝胆之火,使肝胆气机通畅、气血调和。

本案例显示,经穴推拿联合头部刮痧能有效改善肝火扰心型失眠患者的睡眠质量,缓解伴随的头痛与焦虑情绪,且操作安全、患者接受度高,体现中医“绿色疗法”的优势。但本例仅为个案,样本量有限,今后需开展大样本随机对照研究,进一步验证其疗效与作用机制。

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] PERLIS M L, POSNER D, RIEMANN D, et al. Insomnia [J]. *Lancet*, 2022, 400 (10357): 1047–1060.
- [2] 赵晓梅. 中医药治疗失眠研究进展[J]. *光明中医*, 2023, 38(16): 3266–3269.
ZHAO X M. Research progress of insomnia treated by traditional Chinese medicine [J]. *Guangming J Chin Med*, 2023, 38 (16): 3266–3269. (in Chinese)
- [3] 赵明霞, 李巧元, 张瑜, 等. 慢性失眠与冠心病病变程度的关系[J]. *山东医药*, 2020, 60(22): 85–87.
ZHAO M X, LI Q Y, ZHANG Y, et al. Relationship between chronic insomnia and severity of coronary heart disease [J]. *Shandong Med J*, 2020, 60 (22): 85–87. (in Chinese)
- [4] 黄俊华. 苯二氮? 类药物在慢性失眠症患者中的应用合理性与规范性分析[J]. *神经药理学报*, 2024, 14(4): 38–41.
HUANG J H. Rationality and standardization analysis of benzodiazepines in chronic insomnia patients [J]. *Acta Neuropharmacol*, 2024, 14 (4): 38–41. (in Chinese)
- [5] 吴勉华, 石岩. 中医内科学[M]. 5版. 北京: 中国中医药出版社, 2021.
- [6] 高和. 《国际睡眠障碍分类》(第三版)慢性失眠障碍的诊断标准[J]. *世界睡眠医学杂志*, 2018, 5 (5): 555–557.
GAO H. International classification of sleep disorders (ICSD-3) diagnostic criteria for chronic insomnia [J]. *World J Sleep Med*, 2018, 5(5): 555–557. (in Chinese)
- [7] 白春杰, 牛秦艳, 窦娜娜, 等. 临床患者失眠干预策略的研究进展[J]. *河北医学*, 2019, 25(3): 702–704.
BAI C J, NIU Q Y, DOU N N, et al. Research progress of intervention strategies for insomnia in clinical patients [J]. *Hebei Med*, 2019, 25(3): 702–704. (in Chinese)
- [8] 张颖, 吴怡, 齐越, 等. 枣仁安神颗粒改善睡眠作用的机制[J]. *中成药*, 2016, 38(10): 2268–2270.
ZHANG Y, WU Y, QI Y, et al. Mechanism of Zao-ren Anshen Granule in improving sleep [J]. *Chin Tradit Pat Med*, 2016, 38 (10): 2268–2270. (in Chinese)
- [9] 王燕, 李静波, 王静, 等. 预见性护理在慢性鼻窦炎伴鼻息肉鼻内镜治疗围手术期的应用效果[J]. *河南医学研究*, 2023, 32(12): 2257–2261.
WANG Y, LI J B, WANG J, et al. Application effects of predictive nursing on patients with chronic sinusitis with nasal polyp underwent nasal endoscopic surgery [J]. *Henan Med Res*, 2023, 32(12): 2257–2261. (in Chinese)
- [10] 王菁, 刘旭峰, 薛卫国. 中医推拿疗法治疗失眠的临床疗效及安全性观察[J]. *贵州医药*, 2021, 45 (3): 432–433.
WANG J, LIU X F, XUE W G. Clinical efficacy and safety of Chinese massage therapy in the treatment of insomnia [J]. *Guizhou Med J*, 2021, 45 (3): 432–433. (in Chinese)
- [11] 陈婷婷, 肖彬新, 陈文华. 全息刮痧疗法在失眠症治疗中的应用[J]. *中外医学研究*, 2022, 20(8): 134–137.
CHEN T T, XIAO B X, CHEN W H. Application of holographic scraping therapy in the treatment of insomnia [J]. *Chin Foreign Med Res*, 2022, 20(8): 134–137. (in Chinese)
- [12] 艾攀, 杨莉霞. 耳穴压豆联合五行音乐在肝火扰心型失眠患者中的应用[J]. *光明中医*, 2022, 37 (8): 1411–1414.
AI P, YANG L X. Application of auricular point

- pressing beans combined with Wuxing music in insomnia patients with liver-fire disturbing heart type [J]. *Guangming J Chin Med*, 2022, 37(8): 1411-1414. (in Chinese)
- [13] 许媛, 侯静, 杨瑞, 等. 热敏灸联合头部经络梳理对脑卒中康复期患者眩晕的临床护理效果观察 [J]. *中国医学创新*, 2022, 19(23): 113-116.
- XU Y, HOU J, YANG R, et al. Clinical observation on nursing effect of heat-sensitive moxibustion combined with head meridian combing on vertigo in patients with stroke rehabilitation [J]. *Med Innov China*, 2022, 19(23): 113-116. (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。