

DOI: 10.12209/CAIM202602070001

· 中西医结合临床案例 ·

耳部三联疗法治疗 1 例心脾两虚型 失眠患者的护理案例报告

李成瑶, 张榆晨

(重庆市江北区中医院 脾胃病肿瘤科, 重庆, 400020)

摘要: 总结 1 例心脾两虚型失眠患者采用耳部三联疗法治疗的护理经验。护理采用耳部全息刮痧、耳穴贴压及耳穴揸针联合干预, 刮痧采用补法, 先左后右, 重点刮拭神门、脾、胃、三焦及肝等穴位, 以激发心脾之气; 耳穴贴压选用心、皮质下及脾等穴位, 以王不留行籽持续刺激, 达到健脾益气、养血安神之效; 耳穴揸针取神门、垂前及枕穴, 睡前加压以助眠。三法合用、穴位配伍, 可调理脏腑、安神助眠。经护理干预, 患者睡眠及焦虑状态明显改善, 顺利康复出院。

关键词: 耳部全息刮痧; 耳穴贴压; 耳部揸针; 失眠(心脾两虚)

Nursing Case Report on Triple Auricular Therapy for One Case of Insomnia (Heart-Spleen Deficiency Pattern)

LI Chengyao, ZHANG Yuchen

(Department of Spleen-Stomach Diseases and Oncology, Jiangbei District Hospital of
Traditional Chinese Medicine, Chongqing, 400020)

ABSTRACT: This report summarizes the nursing experience of triple auricular therapy for a patient with insomnia of heart-spleen deficiency pattern. The intervention combined auricular holographic scraping (tonifying technique, left ear first), auricular acupoint pressing (using Vaccaria seeds on heart, subcortex, and spleen points to strengthen the spleen, replenish qi, and calm the mind), and auricular intradermal needle embedding (applied to Shenmen, Anterior Ear Lobe, and Occiput points with pre-sleep pressure stimulation). The synergistic application of these methods, with targeted acupoint selection, regulated visceral functions and promoted sleep. Post-intervention, the patient demonstrated significant improvement in sleep quality and anxiety, leading to successful discharge.

KEY WORDS: auricular holographic scraping; auricular acupoint pressing; auricular intradermal needle; insomnia (heart-spleen deficiency)

失眠是最常见的睡眠障碍之一, 同时也是常见的精神健康问题^[1]。其主要症状包括入睡困难、睡眠维持障碍、频繁觉醒或早醒后难以再次入睡, 可导致患者出现严重的日间功能损害^[2-3]。全息理论是中医经络学说的重要组成部分, 认为人体局部是整体的缩影, 刺激局部穴位可调节全身脏腑经络的功能状态^[4]。耳部作为人体全息反射区, 其上穴位与全身各脏腑经络联系密切^[5]。基于全息理论, 将耳部全息刮痧、耳穴贴压及耳穴揸针整合为耳部三联疗法, 通过刺激耳部特定穴位,

可调节全身气血运行、疏通经络, 从而达到治疗失眠的目的^[6-7]。本文总结 1 例应用耳部三联疗法治疗心脾两虚型失眠患者的护理经验, 汇报如下。

1 临床资料

1.1 基本信息

患者女性, 41 岁, 1 年前外院诊断“2 型糖尿病”, 长期服用二甲双胍片控制血糖, 平素未规范监测血糖。入院前 1 周, 患者无明显诱因再次出现口渴、口苦, 且喜饮水, 日饮水量平均达 2000 mL。

收稿日期: 2026-02-07

通信作者: 张榆晨, E-mail: 584714297@qq.com

OPEN ACCESS

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

于2024年05月22日以“多饮多食1年余,复发1周”收入脾胃病肿瘤科。入院症见:神清,精神可,面色红润,肥胖,全身浮肿,双手感觉异常,口渴多饮,胃纳可,夜寐差,每晚入睡3~4 h,二便调。舌淡苔白,边有齿痕,脉滑。生命体征:体温(T)36.3℃,心率(HR)89次/min,呼吸(R)18次/min,血压(BP)100/76 mm Hg。平素健康状况一般,无既往病史。

1.2 辅助检查

入院随机指血糖15.2 mmol/L,空腹血糖9.78 mmol/L,糖化血红蛋白8.2%;尿葡萄糖(2+),尿酮体(+);丙氨酸氨基转移酶42.4 U/L,谷氨酰转移酶79.2 U/L;尿酸377.3 μmol/L;甘油三酯6.95 mmol/L,总胆固醇5.73 mmol/L;钠135.6 mmol/L,氯97.6 mmol/L,磷0.87 mmol/L。腹部彩超提示:脂肪肝。

1.3 诊断

中医诊断:失眠(心脾两虚证);西医诊断:睡眠障碍、2型糖尿病伴酮症、糖尿病周围神经病变、脂肪性肝炎伴肝功能不全、高脂血症、电解质代谢紊乱、高尿酸血症。

1.4 治疗与转归

予胰岛素调控血糖,水飞蓟宾胶囊保肝降酶,补液维持水电解质平衡;予玉女煎加减清胃泻火、养阴增液,配合中医外治法理气和胃、养心安神。经治疗,患者血糖控制在理想范围,口渴多饮、全身浮肿及双手感觉异常好转,舌淡红苔薄白、边有齿痕、脉滑,夜寐改善,每晚入睡6~7.5 h,于2024年05月29日出院。

2 护理

2.1 护理评估

采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评估患者睡眠质量^[8],得分为18分,提示睡眠质量较差;采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评估患者焦虑状态^[9],得分为23分,属明显焦虑;其他专科评估无异常。中医四诊合参辨证:患者因饮食不节(多饮多食、口渴欲饮)致脾气虚弱,脾失运化则水液代谢失常,水湿内停发为消渴(脾虚湿阻证);脾虚气血生化不足,心血亏虚无以濡养心神,加之湿浊上扰心神,导致心神不宁、神不守舍,出现难以入眠、易醒等症状,辨证为失眠(心脾两虚证)。

2.2 护理诊断

结合患者症状与评估结果,确立以下护理诊

断:①睡眠形态紊乱:与心脾两虚、心神失养有关;②焦虑:与长期睡眠障碍有关。

2.3 护理计划

患者因饮食不节致脾气虚弱,脾失运化引发水湿内停,发为消渴(脾虚湿阻证);脾虚气血不足、湿浊上扰心神,进而诱发失眠(心脾两虚证)。计划发挥中医护理技术特色优势,联合应用耳部全息刮痧、耳穴贴压及耳穴揞针技术,同时加强情志护理、饮食护理及生活起居护理,以达到益气补血、养心安神的目的,改善患者失眠及焦虑症状。

2.4 护理措施

2.4.1 耳部全息刮痧

协助患者取舒适体位,肩部垫治疗巾,检查耳部皮肤完整性并告知治疗注意事项。用75%酒精棉签清洁耳部皮肤,涂抹少量刮痧油后,按从下到上、从外到内、从前到后的顺序进行耳部基础刮拭^[10],遵循“左升右降”原则先刮左耳、后刮右耳,以调畅气机。正面刮拭顺序:耳垂→耳轮→耳舟→对耳轮→耳甲腔→耳甲艇→耳甲及三角窝;背面刮拭顺序:耳垂背面→耳轮尾背面→耳轮背面→对耳轮后沟→耳甲腔后隆起→耳轮脚后沟→耳甲艇后隆起→对耳轮下脚后沟→三角窝后隆起,最后刮拭耳屏及胸锁乳突肌区域。基础刮拭后重点刮拭神门、脾、胃、三焦、肝等穴位,采用补法(力度轻柔、速度缓慢、顺时针或向心方向刮拭),每侧刮痧时间约15 min,以皮肤微红、温热为度。刮痧结束后用纱布清洁耳部皮肤,检查有无破损。耳部全息刮痧1次/3 d,双耳同刮,10次为1个疗程。

2.4.2 耳穴贴压

耳部全息刮痧结束后,指导患者取坐位,用探棒依次点按心、皮质下、脾、三焦、内分泌、交感、胰、肾及胃等穴位反应点,以患者出现酸、麻、胀、痛等阳性反应为宜。将王不留行籽贴于耳部对应穴位,用手指轻按至耳廓血管充盈、局部发热即可,每日按压3~5次,每次每穴按压1~2 min。观察耳部皮肤无红肿,询问患者有无不适感,同时教会患者自行按压方法及注意事项。耳穴贴压1次/3 d,双耳交替进行,10次为1个疗程。

2.4.3 耳穴揞针

耳穴贴压结束后,患者保持坐位,用探棒定位神门、垂前及枕穴,将揞针精准刺入穴位后按压2 min,指导患者每日睡前半小时按压1次,3 min/次。耳穴揞针1次/3 d,双耳交替进行,10次为1个疗程。

2.4.4 其他护理

①情志护理:引导患者暂时放下事务及对疾病的过度担忧,鼓励其参与轻松愉悦的活动,如聆听舒缓音乐、观赏花草、与亲友轻松交谈,以愉悦情绪濡养心神。

②饮食指导:控制总热量及胆固醇摄入,遵循低热量、低脂肪、低盐饮食原则,增加膳食纤维摄入,少食肥甘厚腻食物;晚餐不宜过饱,睡前避免饮用浓茶、咖啡等兴奋性饮品;指导患者选择莲子、山药、红枣、瘦肉等补养心脾、益气补血类食物。

③生活起居:指导患者睡前采用热水泡脚、梳头等方式放松助眠;选择合适卧位及枕头,放松肌肉关节,保持卧室安静舒适;适当进行户外活动,增强体质,以改善睡眠质量。

2.5 护理评价

经治疗,患者相关症状得到改善,详见表1;患者治疗前、后舌苔变化,详见图1。

表1 疗效评估

评价项目	干预前	干预后
PSQI/分	18	8
HAMD/分	23	6
睡眠时长/(h/晚)	3~4	6~7.5



图1 舌苔改善情况

3 讨论

失眠通常指患者对睡眠时间或质量不满足并影响日间社会功能的一种主观体验,临床表现为入睡困难(入睡时间超过30 min)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数≥2次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于6 h)^[8]。失眠在中医学中亦称“不寐”,病位主要在心,与肝、胆、脾、胃、肾等脏腑功能失调密切相关,基本病机为气、血、痰、火、瘀等因素扰动心神,导致心神不安^[11]。中医认为“耳者,宗脉之所聚也”,耳廓如同倒置的胎儿,是人体全身脏腑器官的全息缩影,刺激耳部相应穴位可远端调节全身气血、平衡脏腑功能,使药力直达病所^[6]。

耳部全息刮痧通过刮痧板在耳廓上刮拭,疏通耳部经络、振奋阳气、活血化瘀,可快速打通耳部通道、改善气血循环;采用补法广泛刺激全耳,能全面调动脏腑功能,初步激发心脾之气。耳穴贴压通过持续、柔和的物理刺激调理脏腑,达到养血安神、健脾益气的作用。本例消渴患者伴不易入睡、易醒、神疲乏力等症状,取穴心、皮质下、脾、三焦、内分泌、交感、胰、肾及胃。心主神明,为五脏六腑之大主,按压心区可清心除烦、安神定志;皮质下可调节大脑皮质的兴奋与抑制功能;脾与胃相表里,协同作用能调和脾胃、交通心肾;胰、肾可调节胰腺内分泌功能,改善糖代谢紊乱;脾虚及肾是糖尿病后期的必然病理转归^[12]。耳穴揸针将极细的微型皮内针埋入耳穴,产生轻微、持久的“针感”刺激,深透持久、针刺感更强、作用层次更深,能更好地激发经气、调和气血,镇静安神效果尤为显著^[13]。其中神门穴可调节大脑皮层的兴奋与抑制,起到镇静安眠作用;枕穴与神门为姊妹穴,联合应用可增强镇静安神助眠功效;垂前穴主治神经官能症,能协同神门穴、枕穴强化镇静效果,睡前按压三穴可快速诱导睡眠。诸耳穴相互配合,可调节对应脏腑功能,从而改善睡眠状态。

耳部三联疗法可明显改善心脾两虚型患者的失眠症状,联合情志护理、饮食调护及生活起居干预,能达到益气补血、养心安神的目的,同时显著缓解疾病引发的焦虑症状。该疗法治疗心脾两虚型失眠疗效确切,且操作简便、安全性高,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] VAN SOMEREN E J W. Brain mechanisms of insomnia: new perspectives on causes and consequences[J]. *Physiol Rev*, 2021, 101(3): 995-1046.
 - [2] 中华医学会神经病学分会, 中华医学会神经病学分会脑电图与癫痫学组. 国际抗癫痫联盟痫性发作新分类中国专家解读[J]. *中华神经科杂志*, 2019, 52(11): 977-980.
- Neurology Branch of the Chinese Medical Association, EEG and Epilepsy Study Group of the Neurology Branch of the Chinese Medical Association. The Chinese expert interpretation on the new International League Against Epilepsy seizure classification [J].

- Chin J Neurol, 2019, 52(11): 977-980. (in Chinese)
- [3] PATEL D, STEINBERG J, PATEL P. Insomnia in the elderly: a review [J]. J Clin Sleep Med, 2018, 14(6): 1017-1024.
- [4] 肖书熠, 毛红蓉, 彭若轩. 基于生物全息理论浅析中医望、切二诊机制[J]. 湖南中医杂志, 2021, 37(7): 105-107.
- XIAO S Y, MAO H R, PENG R X. Analysis on the mechanism of inspection and incision in traditional Chinese medicine based on biological holographic theory [J]. Hunan J Tradit Chin Med, 2021, 37(7): 105-107. (in Chinese)
- [5] 杨文媛, 于小刚, 黄进学, 等. 基于生物全息理论浅析中医望目辨证理论机制[J]. 实用中医内科杂志, 2024, 38(2): 25-28.
- YANG W Y, YU X G, HUANG J X, et al. A brief analysis of theoretical mechanism of TCM syndrome differentiation based on bio-holographic theory [J]. J Pract Tradit Chin Intern Med, 2024, 38(2): 25-28. (in Chinese)
- [6] 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)
- [7] 姜超, 白克江, 孙申田. 耳穴压丸与体穴揞针联合治疗心脾两虚型失眠的临床研究[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2019, 3(3): 1-4.
- JIANG C, BAI K J, SUN S T. Clinical study on treatment of insomnia of heart and spleen deficiency by combination of auricular acupoint pressing pills and body acupoints [J]. Mod Med Health Res, 2019, 3(3): 1-4. (in Chinese)
- [8] 季森彪. 针刺联合耳穴贴压治疗心脾两虚型失眠的临床疗效及对匹兹堡睡眠质量指数的影响[J]. 中医研究, 2022, 35(3): 31-34.
- JI S B. Clinical effect of acupuncture combined with auricular point sticking on insomnia with deficiency of both heart and spleen and its influence on Pittsburgh sleep quality index [J]. Tradit Chin Med Res, 2022, 35(3): 31-34. (in Chinese)
- [9] 刘海涛, 许雯, 张璐, 等. 基于“形神并调”评价归脾汤对胃癌心脾两虚型患者合并睡眠障碍的疗效观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2025, 27(4): 80-85.
- LIU H T, XU W, ZHANG L, et al. Evaluation of the therapeutic effect of Guipi decoction on sleep disorders in patients with heart-spleen deficiency type of gastric cancer based on the principle of “regulating form and spirit” [J]. J Liaoning Univ Tradit Chin Med, 2025, 27(4): 80-85. (in Chinese)
- [10] 曾满萍, 刘晓辉, 彭丽华, 等. 耳穴贴压联合耳部铜砭刮痧治疗失眠症的疗效观察[J]. 上海针灸杂志, 2022, 41(4): 359-365.
- ZENG M P, LIU X H, PENG L H, et al. Efficacy observation of auricular scraping with a copper scraper combined with auricular point sticking for insomnia [J]. Shanghai J Acupunct Moxibustion, 2022, 41(4): 359-365. (in Chinese)
- [11] 程凯, 周立群. 耳穴诊治学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
- [12] 刘振武. 耳穴压丸治疗失眠患者的应用效果评价[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(4): 614-615.
- LIU Z W. Evaluation of application effect of auricular acupoints in the treatment of patients with insomnia [J]. World J Sleep Med, 2020, 7(4): 614-615. (in Chinese)
- [13] 马天游, 陈潇煜, 刘畅, 等. 揞针治疗癌症相关性失眠的系统评价与Meta分析[J]. 安徽中医药大学学报, 2024, 43(3): 21-27.
- MA T Y, CHEN X Y, LIU C, et al. Press needling for cancer-related insomnia: a systematic review and meta-analysis [J]. J Anhui Univ Chin Med, 2024, 43(3): 21-27. (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。