

DOI: 10.12209/CAIM202502260001

· 中西医结合临床案例 ·

酸枣仁汤足浴联合五行音乐疗法 治疗 1 例肾精亏虚型不寐患者的护理体会

于灿灿¹, 景 静¹, 李 云², 魏安其¹, 刘红梅¹

(1. 中国中医科学院西苑医院 脑病科, 北京, 100091;

2. 中国中医科学院西苑医院山西医院 脑病科, 山西 太原, 030024)

摘要: 本文总结 1 例肾精亏虚失眠患者的经验, 基于中医辨证分型予患者运用特色中医技术, 即酸枣仁汤足浴与五行音乐疗法, 结合饮食调护、情志护理、运动指导及健康宣教等方法, 有效缓解患者失眠症状, 提高患者生活质量。

关键词: 酸枣仁汤; 足浴; 五行音乐; 不寐; 中医护理

Nursing Experience in Treating a Patient with Insomnia Due to Kidney Essence Deficiency Using a Combined Approach of Suanzaoren Decoction Foot Bath and Five-Element Music Therapy

YU Cancan¹, JING Jing¹, LI Yun², WEI Anqi¹, LIU Hongmei¹(1. Department of Neurology, Xiyuan Hospital Chinese Academy of Traditional Chinese Medicine,
Beijing, 100091;2. Department of Encephalopathy, Shanxi Hospital, Xiyuan Hospital China Academy of
Chinese Medical Sciences, Taiyuan, Shanxi, 030024)

ABSTRACT: This article summarizes the experience in treating a patient with insomnia due to kidney essence deficiency. Based on the differentiation of symptoms and signs in traditional Chinese medicine (TCM), the patient was treated with specialized TCM techniques, namely suanzaoren decoction foot bath and five-element music therapy, combined with dietary adjustments, emotional care, exercise guidance, and health education. These methods effectively alleviated the patient's insomnia symptoms and improved her quality of life.

KEY WORDS: suanzaoren decoction; foot bath; five-element music; insomnia; TCM nursing

不寐即失眠, 在传统医学典籍中亦有“不得卧”“不得眠”及“目不瞑”等表述, 临床表现主要为入睡困难, 或者浅眠易醒, 甚者整宿未能入眠^[1]。临床治疗肾精亏虚型不寐, 多使用安定类药物, 长期服用易造成依赖性, 并且停药后可能出现复发。现利用中医特色护理进行干预, 中药足浴是作为中医外治法之一, 可使药物的有效成分借助温热效应透皮吸收, 调节人体内部环境来恢复正常的睡眠节律, 达到防治疾病、改善症状的一种操作方法^[2]。

五行音乐疗法是基于中医五行理论的音乐疗法, 通过特定的音乐和声音刺激来调节身体和情

绪状态, 将音乐的音调、节奏和频率与五行(木、火、土、金、水)的特性相匹配, 包括情感激励、榜样激励、情绪激励, 使患者在心理和生理上达到理想的情感状态, 进而改善患者睡眠及生活质量^[3]。本文结合酸枣仁汤足浴联合五行音乐疗治疗 1 例肾精亏虚不寐患者的护理心得, 现报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者男性, 68 岁, 主因“突发眩晕 6 h, 伴活动不利”于 2014 年 10 月 25 日门诊收入病房。既往

有失眠病史、脑梗及高血压病史;否认食物及药物过敏史、家族遗传及肿瘤病史;长期服用降压药,苯二氮唑类药物等;否认不良嗜好。

1.2 体格检查

入院生命体征,体温(T)36.5℃,脉搏(P)69次/min,呼吸(R)29次/min,血压(BP)148/79 mm Hg;患者神清麻木,精神可,言语流利,未闻及明显特殊气味;纳可,眠差,头晕耳鸣,二便调;舌质淡,少苔,脉沉细,自主体位,步态不稳,查体配合。

1.3 诊断

中医诊断:中风中经络;证型:肾精亏虚;西医诊断:脑梗恢复急性期,失眠,高血压1级(高危)。辨证依据:患者主因“突发眩晕6h伴活动不利”入院,属于中医卒中病范畴,患者善惊易恐,语声低怯,唇、面色晦暗,属肾精亏虚证。

1.4 治疗干预

入院后遵医嘱予脑病科护理常规,一级护理,低盐低脂饮食;西医予控制血压,降脂稳斑为主;中成药予天麻注射液,1次/d,静滴;中医治疗以镇静安神,活血化瘀为主,予患者中医特色护理,即酸枣仁汤及五行音乐治疗,7次/周,3次为一疗程,并辅以相关护理措施。治疗前患者失眠,匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)评分为18分,提示睡眠质量较差,患者汉密尔顿焦虑量表(Hamilton Anxiety Scale, HAMA)评分为23分,提示有明显焦虑;治疗后PSQI评分降至4分,睡眠症状良好,HAMA降至7分,无明显焦虑,效果显著,患者已于2024年11月14日出院。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 睡眠质量评估

匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)是一种广泛应用于临床研究和临床实践的睡眠质量评估工具^[4],是一种自我报告问卷。主要评估成年人近一个月的睡眠质量及其障碍。PSQI由7个主要条目组成,分别是主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、使用安眠药的情况、日间功能影响。每个主要成分都以0~3分的分值评分,PSQI总分范围为0~21分。本例患者评分为18分,睡眠质量较差。

2.1.2 焦虑评估

汉密尔顿焦虑量表(Hamilton Anxiety Scale, HAMA)主要用于评定神经症及其他病人的焦虑症的严重程度^[5],一般采用交谈和观察的方法,待检查结束后由2名评定员独立评分,HAMA该量表包括14个项目,每个项目采用0~4分的5级评分,各级的评分标准,具体如下:0分:无症状;1分:轻度;2分:中度;3分:重度;4分:极重,5个等级。该患者为3分,属重度焦虑抑郁。

2.2 护理诊断

根据患者主诉,护理诊断内容如下:①睡眠型态紊乱与肾精亏虚、脑髓失养有关;②焦虑与肝肾亏虚,气血不足有关。

2.3 护理计划

结合患者实际情况,予环境护理、饮食护理、运动指导及中医特色护理,提高患者的睡眠质量,睡眠时间大于8h以上,患者焦虑不安的情绪得到改善。

2.4 护理措施

2.4.1 环境护理

患者病室保持清洁、安静和黑暗,避免噪音和光线的刺激,可使用耳塞或眼罩等工具减少外界干扰,建立规律的作息习惯,养成定时入寝与定时起床的习惯,建立自己的生理时钟。睡前半小时内避免过度劳心或劳力的工作,可听轻音乐,泡脚等,有助于放松身心。病人焦虑等情绪问题,采取情绪护理,指导患者自我排解方法,如谈心释法及转移法。

2.4.2 饮食护理

睡前可适度进食一些有助于睡眠的食物,如牛奶,面包等,但不宜过饱,避免进食刺激性食物,避免饮酒。

2.4.3 运动指导

加强体育运动,适度运动每天保持半小时至一小时的规律运动,如慢跑、散步,有助于增强体质和促进身心健康。但应避免睡前剧烈运动,以免过度兴奋而难以入睡。

2.4.4 中医特色护理

2.4.4.1 酸枣仁汤足浴

酸枣仁汤是中药方剂是治疗失眠的经典方剂,酸枣仁具有养心补肝,宁心安神等功效^[6]。取酸枣仁(炒)15g,甘草3g,远志、茯神、白术各6g,每剂煎煮浓缩为200mL,足浴时间为酉时。嘱患者按照相应时间进行足浴,先倒入2500~3000mL温水,再倒入200mL浓缩药液,先熏蒸

足部 10 min, 保持温度在 40 ~ 50℃, 保持水位高于患者双踝 15 ~ 20 cm, 每次泡脚时间建议为 15 ~ 40 min, 具体时间可根据个人需求和舒适度调整, 但不宜过长, 以免导致皮肤过度浸泡和大脑暂时性缺血。可每晚睡前进行一次足浴, 连续进行一段时间, 20 d 为一个疗程, 观察身体反应和效果。适当按摩脚部穴位, 如涌泉穴等, 以增强养生效果^[7]。但需注意按摩力度和手法, 避免损伤皮肤或引起不适。在足浴过程中, 如出现头昏、恶心等不适症状, 应立即停止并卧床休息。同时, 足浴后不宜马上睡觉, 应趁着双脚发热时揉揉脚底, 穿好袜子取暖后再入睡。

2.4.4.2 五行音乐疗法

五行音乐对于失眠、焦虑抑郁等病症有辅助疗效, 中医认为失眠多因脏腑功能失调、气血不和及心神不宁所致。五行音乐疗法通过音乐的旋律、节奏、音色等元素, 作用于人体的听觉系统, 进而调节人体的神经系统, 内分泌等, 达到改善睡眠的目的^[8]。治疗时要保持室内安静, 避免被打扰。

①音乐选择: 在专业音乐从事人员及具备五行音乐相关知识的中医研究者指导下, 从《中医传统五行音乐》和《天韵五行乐》中选取羽调式和商调式音乐各 3 首。按照先羽调后商调的顺序剪辑成约 20 min 的音频, 以无损音质导入熊猫 DS-150 音乐播放器, 播放模式为淡入淡出。②音乐聆听: 睡前先让患者试听 1 min 调节音量大小, 分贝控制在 30 ~ 40 dB, 患者仰卧于床, 闭眼, 放松, 佩戴耳机聆听, 20 min/次。③深呼吸放松: 患者仰卧, 闭眼, 用鼻缓慢深吸气, 吸至最大时稍停顿, 经口缓慢呼出, 如此循环 3 min。④渐进性肌肉放松: 集中意念, 依次放松手→上肢→头面部→颈部→肩背部→胸腹部→臀部→下肢→足部, 共 5 ~ 10 min。⑤精神/冥想放松: 保持自然呼吸, 躯体完全放松, 闭目冥想曾经经历过的美好场景或快乐事情, 静息 3 min^[9]。治疗 1 次/d, 睡前 1 h 进行, 10 d 为一疗程。

3 结果和随访

经过 21 d 的中医特色护理干预, 患者睡眠时间可达到 8 h, PSQI 评分由 18 分下降至 4 分, HAM-A 评分由 3 分下降至 1 分, 症状得到明显改善, 提高了患者的生活质量, 增强了患者的信心。患者于 11 月 14 日遵医嘱出院, 出院健康宣教从生活起居、饮食、情志及用药等进行出院宣教。1 周后

予患者电话随访, 患者出院后在家睡眠时间为 8 h 以上, 对治疗及护理工作表示极大的满意, 继续使用酸枣仁汤足浴及五行音乐疗法干预睡眠。

4 讨论

《灵枢·海论》曰: “肾为先天之本, 藏精生髓上输于脑”。脑为髓海、元神之府。中医认为, 不寐多因脏腑功能失调、气血不和及心神不宁所致, 酸枣仁汤具有养血养心安神、疏肝理气^[10]。中药足浴是传统中医治疗方法, 可改善全身循环, 促进气血运行, 调和脏腑功能。主要借助热力、药物的弥散作用, 经足部皮肤渗透入毛细血管中, 并通过温热效应促进血管扩张, 加快药物在体内的循环, 提高新陈代谢, 加速体内代谢废物的排出, 使用养心安神、补肾健脾等中药, 能够调节阴阳平衡, 并调整脏腑功能, 达到安神、助眠的功效^[11]。方剂中酸枣仁功效为安神、镇静, 对于失眠症状有辅助疗效; 甘草功效为补脾益气, 心悸气短等症状, 以此减轻失眠问题; 远志功效为安神、安定情绪, 可预防焦虑和烦躁所引起的失眠症状; 茯神功效为安神、镇定, 对改善睡眠问题大有益处, 且能够减轻焦虑、烦躁情绪, 进而缓解失眠症状; 白术功效为健脾胃、增加食欲, 能够增强脾胃功能, 改善气血循环, 以此减轻失眠问题。

中医五行音乐疗法历史悠久, 早在《黄帝内经》中出现“五音疗疾”。五音即角、徵、宫、商、羽, 对应五行木、火、土、金、水, 五音对应五脏、五音对应五志为理论基础, 利用声波与脏腑经络产生共鸣, 从而调节脏腑的气血, 调畅情志, 使得人体气机动态平衡, 从而维护人体身心健康^[12]。五行音乐疗法在治疗失眠在临床中有广泛的应用报道, 临床疗效可靠, 操作简单, 本例病人主要是肾精亏虚, 髓海不足, 脑失所养, 神机失用, 进而导致失眠症状。即针对肾精亏虚证候进行治疗的羽调式和商调式音乐各自独有的频率、节奏和旋律与肾脏固有的生理振动频率相呼应时, 会使肾脏发生积极有力的共振, 肾精亏虚症状得到改善, 髓海得养, 脑髓充盈, 脑功能恢复, 进而失眠症状得到改善^[13]。此外, 酸枣仁汤足浴联合五行音乐疗法, 加上个体化护理干预能有效提高治疗有效性, 改善患者睡眠质量, 缓解患者焦虑症状和心理压力, 促进患者预后和生活质量水平的提高。

本研究中的患者表示, 通过酸枣仁汤足浴联合五行音乐疗法治疗肾精亏虚不寐的护理方法,

对其症状的缓解和睡眠质量的改善有显著的效果。随着国家医学的发展,中医护理治疗失眠的优势越来越明显,酸枣仁汤足浴、五行音乐疗法作为中医传统外治法的重要组成部分,具有操作简单安全、无创无痛、不良反应少及疗效显著等特点,可有效提高睡眠质量,减轻焦虑抑郁情绪,值得临床推广。

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] 罗文晔,孔德昭. 中医药治疗冠心病合并失眠的研究进展[J/OL]. 实用中医内科杂志, 2025: 1-6. (2025-02-14). <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?filename=SYZY20250213006&dbname=CJFD&dbcode=CJFQ>. LUO W Y, KONG D Z. Research progress on treatment of coronary heart disease complicated with insomnia with traditional Chinese medicine [J/OL]. China Ind. Econ., 2025: 1-6. (2025-02-14). <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?filename=SYZY20250213006&dbname=CJFD&dbcode=CJFQ>. (in Chinese)
- [2] 张敏丽,俞杭苏,求晓笑. 助眠足浴包联合艾司唑仑片治疗肝气郁结型失眠症 35 例[J]. 浙江中医杂志, 2025, 60(1): 20-21. ZHANG M L, YU H S, QIU X X. Treatment of 35 cases of insomnia with liver-qi stagnation by sleeping-helping foot bath bag combined with eszolam tablets [J]. Zhejiang J Tradit Chin Med, 2025, 60 (1): 20-21. (in Chinese)
- [3] 陈雅. 八段锦联合五行音乐疗法对肿瘤患者睡眠质量的影响[J]. 吉林医学, 2025, 46(1): 243-246. CHEN Y. Effect of Ba Duan Jin combined with five elements music therapy on sleep quality of cancer patients [J]. Jilin Med J, 2025, 46(1): 243-246. (in Chinese)
- [4] 向钰洁,蒋蓓尔,汪若曦,等. 睡眠量表在睡眠障碍评估和诊断中的应用研究进展[J]. 军事医学, 2024, 48(9): 695-700. XIANG Y J, JIANG B E, WANG R X, et al. Research progress in application of sleep scale in the assessment and diagnosis of sleep disorders [J]. Mil Med Sci, 2024, 48(9): 695-700. (in Chinese)
- [5] 姚保全,张奥楠,胡玉龙. 周围性眩晕患者的焦虑抑郁状况及与临床症状相关性[J]. 国际精神病学杂志, 2024, 51(2): 486-488. YAO B Q, ZHANG A N, HU Y L. Incidence of anxiety and depression in patients with peripheral vertigo and their correlation with clinical symptoms [J]. J Int Psychiatry, 2024, 51(2): 486-488. (in Chinese)
- [6] 阳婷,胡文静,方海燕,等. 酸枣仁汤足浴联合五行音乐疗法对晚期肺癌患者睡眠障碍的影响[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(24): 55-58. YANG T, HU W J, FANG H Y, et al. Effect of Suanzaoren decoction foot bath combined with five elements music on sleep disorders in advanced lung cancer [J]. Chin Med Mod Distance Educ China, 2024, 22(24): 55-58. (in Chinese)
- [7] 肖永娟. 桂枝汤合酸枣仁汤口服联合择时顺势足浴治疗失眠临床研究[J]. 河南中医, 2022, 42(10): 1479-1482. XIAO Y J. Clinical study on cinnamon twig decoction and sour jujube decoction for oral administration combined with timing and homeopathy foot bath in the treatment of insomnia [J]. Henan Tradit Chin Med, 2022, 42(10): 1479-1482. (in Chinese)
- [8] 宣丽丽,周晓花,孙静. 五行音乐疗法结合时效性激励对脑出血患者心境状态及睡眠质量的影响[J]. 心理月刊, 2024, 19(24): 131-133. XUAN L L, ZHOU X H, SUN J. Effects of five elements music therapy combined with time-sensitive stimulation on mood state and sleep quality in patients with cerebral hemorrhage [J]. Psychological Month, 2024, 19(24): 131-133. (in Chinese)
- [9] 李萍,冯虹,陶科伟,等. 中医五行音乐联合“三联”放松训练对双相情感障碍维持期患者失眠的影响[J]. 中华全科医学, 2024, 22(12): 2097-2099, 2171. LI P, FENG H, TAO K W, et al. The influence of traditional Chinese medicine five element music combined with “triple” relaxation training on insomnia in patients with bipolar affective disorder during maintenance period [J]. Chin J Gen Pract, 2024, 22(12): 2097-2099, 2171. (in Chinese)
- [10] 程军红. 加味酸枣仁汤治疗阴虚火旺型焦虑性失眠障碍的药学分析[J]. 内蒙古中医药, 2024, 43(12): 31-33. CHENG J H. Pharmaceutical analysis of modified Suanzaoren decoction in treating anxiety insomnia disorder of Yin deficiency and fire excess type [J]. Inn Mong J Tradit Chin Med, 2024, 43(12): 31-

33. (in Chinese)
- [11] 冯春林, 赵延真. 中药足浴结合辨证施膳对中风后失眠病人睡眠质量的影响[J]. 智慧健康, 2024, 10(28): 167-169.
- FENG C L, ZHAO Y Z. Effect of Chinese herbal foot bath combined with diet based on syndrome differentiation on sleep quality of post-stroke insomnia patients [J]. Smart Healthc, 2024, 10(28): 167-169. (in Chinese)
- [12] 屈燕, 白潇. 基于时效性激励的护理干预结合子午流注择时五行音乐疗法对脑卒中后失眠患者睡眠质量及疾病自我感受负担的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2025, 10(4): 159-162.
- QU Y, BAI X. Effect of nursing intervention based on timeliness incentive combined with meridian stream injection and five elements music therapy on sleep quality and disease self-feeling burden of insomnia patients after stroke [J]. Clin Res Pract, 2025, 10(4): 159-162. (in Chinese)
- [13] 李雪. 五音疗法对肾精亏虚型失智症老人精神行为症状的应用研究[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2023.

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 4.0 BY-NC-ND)许可协议, 作者可在其他媒体再次发表。