

# 皮内针联合子午流注五音疗法 用于心脾两虚型不寐临床观察\*

安云霞 蒋涛<sup>※</sup> 崔艳菊

(天水市中医医院脾胃病科,甘肃 天水 741000)

**摘要:**目的 探讨皮内针联合子午流注五音疗法对心脾两虚不寐患者的临床效果。方法 选择天水市中医医院脾胃病科2021年5月—2021年10月入住的心脾两虚型不寐患者100例,根据随机数字表法分为对照组、观察组,各50例。对照组给予皮内针干预,观察组在对照组基础上加用子午流注五音疗法干预,2周后比较两组总有效率、匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)得分。结果 观察组总有效率为94.00%(47/50),高于对照组的74.00%(37/50),差异有统计学意义( $P < 0.05$ );干预后,两组PSQI得分较干预前均下降,且观察组低于对照组,差异有统计学意义( $P < 0.01$ )。结论 皮内针联合子午流注五音疗法能有效改善心脾两虚型不寐患者的睡眠质量,值得临床推广应用。

**关键词:**不寐;心脾两虚证;皮内针;子午流注;五音疗法

doi:10.3969/j.issn.1672-2779.2024.07.029

文章编号:1672-2779(2024)-07-0091-04

## Intradermal Needle Combined with Midnight-noon Ebb-flow and Five-tone Therapy in the Treatment of Insomnia of Deficiency of Heart and Spleen Type

AN Yunxia, JIANG Tao<sup>※</sup>, CUI Yanju

(Department of Spleen and Stomach, Tianshui Hospital of Traditional Chinese Medicine, Gansu Province, Tianshui 741000, China)

**Abstract:** **Objective** To observe clinical effect of intradermal needle with midnight-noon ebb-flow and five-tone therapy in the treatment of insomnia of deficiency heart and spleen type. **Methods** One hundred patients who were admitted to Tianshui Hospital of Traditional Chinese Medicine from May 2021 to October 2021 and met the diagnostic criteria of insomnia due to deficiency of heart and spleen were selected. According to the random number table, they were divided into control group and observation group, with 50 cases in each group. The control group was given intradermal needle intervention, and the observation group was given midnight-noon ebb-flow and five-tone therapy on the basis of the control group. After two weeks, the effective rate and PSQI scores of the two groups were compared. **Results** The total effective rate of observation group was 94.00%(47/50), which was higher than that of control group (74.00%, 37/50)( $P < 0.05$ ). The PSQI score of the two groups were lower than those before intervention, and the score of the observation group was lower than that of the control group with statistically significant differences ( $P < 0.01$ ). **Conclusion** Intradermal needle combined with midnight-noon ebb-flow and five-tone therapy can effectively improve the sleep quality of patients with insomnia due to deficiency of heart and spleen type, which is worthy of clinical application.

**Keywords:** insomnia; deficiency heart and spleen syndrome; intradermal needle; midnight-noon ebb-flow; five-tone therapy

中医称失眠为“不寐”,即机体内外致病因素,导致五脏六腑失去正常功能,影响睡眠,严重时出现疲惫困倦、对周围环境反应降低等症状<sup>[1]</sup>,临床以心脾两虚型最为多见。不寐使机体无法得到正常休息,可引起免疫功能下降、内分泌功能失调,甚至加重原发病病情<sup>[2]</sup>,不仅对个体身体、心理、生活、工作造成负面影响,而且加重了家庭和社会的经济支出。近几年,随着人们生活习惯、思维及工作方式的改变,不寐人群不断增加。流行病学调查<sup>[3]</sup>显示,30%~35%的成年人患有不寐,该病已成为世界公共卫生组织关注问题。目前,国内外针对不寐有很多的干预方法,应用较多的有药物、心理、

物理、中医方法。临床干预不寐症首选药物治疗,效果较好,但不良作用明显,容易产生耐药性<sup>[4]</sup>。随着我国中医药事业不断发展壮大,中医治疗不寐积累了一定的临床经验。本研究旨在探讨皮内针联合子午流注择时五音疗法用于心脾两虚型不寐的临床效果。

### 1 资料与方法

**1.1 一般资料** 选择天水市中医医院脾胃病科2021年5月—2021年10月收治的符合心脾两虚型不寐诊断标准的患者100例,按照随机数字表法分为对照组和观察组,各50例。两组患者性别、年龄、病程长短、病情等一般资料比较,差异无统计学意义( $P > 0.05$ ),具有可比性。见表1。

**1.2 入选标准** 纳入标准:(1)符合中医心脾两虚型不寐的证候要点<sup>[5]</sup>和西医失眠诊断标准<sup>[6]</sup>;(2)近1个月

\*基金项目:天水市科技支撑计划项目[No. 2021-SHFZJK-4483]

※通信作者:1371625463@qq.com

表1 两组心脾两虚型不寐患者一般资料比较

组别	例数	性别/例		年龄/( $\bar{x} \pm s$ , 岁)	病程/( $\bar{x} \pm s$ , 年)	PSQI/( $\bar{x} \pm s$ , 分)
		男	女			
观察组	50	30	20	57.00±12.70	1.72±0.75	12.00±1.05
对照组	50	26	24	55.70±11.00	1.67±0.66	11.97±0.93
$\chi^2/t$ 值		0.858		0.554	0.344	1.560
$P$ 值		0.354		0.581	0.732	0.124

注:PSQI:匹兹堡睡眠质量指数。

内停用治疗不寐药物;(3)年龄16~70岁;(4)患者自愿参加研究;(5)PSQI评分7~15分。

排除标准:(1)怀孕或正在哺乳的患者;(2)合并精神心理疾病的患者;(3)对金属过敏的患者。

**1.3 剔除标准** (1)干预期间合并其他严重疾病需要治疗者;(2)干预期间病情加重,需要药物治疗者;(3)干预期间患者或家属意愿改变者。

**1.4 治疗方法** 对照组在不寐常规护理的基础上采用皮内针治疗。(1)常规护理:为患者创造良好的休息环境,保持病室环境整洁、安静,纠正患者不良生活习惯,给予饮食指导及心理疏导。(2)皮内针治疗:①取穴定位:选取神门、内关、三阴交、足三里。神门在腕掌侧远端横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧缘;内关在腕掌侧远端横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间;三阴交在内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后际;足三里在犊鼻穴下3寸,犊鼻与解溪连线上。②选择揸针(四川源泉医疗器械有限公司,国械注进20162201259),规格:内关、三阴交、足三里选用0.20 mm×1.2 mm揸针,神门选用0.20 mm×0.9 mm揸针。③操作:用75%酒精[山东安捷高科消毒科技有限公司德城分公司,许可证号:鲁己消证书(2003)第0020号]常规局部皮肤消毒,左手两手指固定于穴位两侧,选择相应规格的皮内针刺入选定穴位,按压有酸麻胀痛的得气感;让患者活动局部,如有牵拉或痛感,取针后重新埋入,确定无异常后留针。每日按压4次,时间选在气血分别流注胃经、脾经、心经、心包经的辰时(07:00—08:59)、巳时(09:00—10:59)、午时(11:00—12:59)、戌时(19:00—20:59)的08:00、10:00、12:00、20:00,每次用大拇指垂直按压每个穴位1 min,不可揉搓,力度以患者耐受为宜。留针期间,3 d更换1次皮内针;如有异常及时更换,并保持局部干燥清洁。

观察组在对照组基础上加用子午流注择时五音疗法。(1)选曲:根据中医五音疗法理论,心脾两虚型患者选择宫调和徵调。(2)操作:保持病室环境安静,患者采取仰卧位并放松身体,以多媒体播放器播放相应的曲目,音量调为50 dB左右,对可以接受耳机的患者分发立体声耳机收听,减少外界干扰。在辰时、巳时的08:00、10:00开始均播放宫调曲目《无锡景》和《丢戒指》,午时、戌时的12:00、20:00开始均播放徵调曲目

《茉莉花》和《南泥湾》,每个时间段2首音乐循环播放30 min,同时配合按压皮内针(按压结束后停止即可)。

两组均以皮内针更换1次为1个疗程,共更换4次,第4次治疗结束后进行评估。

**1.5 观察指标** (1)参照中华人民共和国卫生部颁布的《中药新药临床研究指导原则》<sup>[7]</sup>(1993年)中关于失眠的疗效评定标准。临床痊愈:睡眠时间恢复正常或夜间睡眠时间在6 h以上,睡眠深沉,醒后精力充沛;显效:睡眠明显好转,睡眠时间增加3 h以上,睡眠深度增加;有效:症状减轻,睡眠时间较前增加不足3 h;无效:治疗后失眠无明显改善或反加重。总有效率=(临床痊愈+显效+有效)例数/总例数×100%。

(2)PSQI量表。该量表由19个自评和5个他评条目构成,其中第19个自评条目和5个他评条目不参与计分。剩余18个条目组成7个成分,每个成分按0~3分计分,累积各成分得分为PSQI总分,总分范围为0~21分;得分越高,表示睡眠质量越差<sup>[8]</sup>。

**1.6 统计学方法** 应用SPSS 17.0统计学软件进行分析,计量资料以( $\bar{x} \pm s$ )表示,组内比较用 $t$ 检验,组间比较用两独立样本 $t$ 检验;计数资料以率(%)表示,采用 $\chi^2$ 检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

**2.1 两组患者疗效比较** 观察组总有效率为94.00%(47/50),高于对照组的74.00%(37/50),差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。见表2。

表2 两组心脾两虚型不寐患者疗效比较

组别	例数	临床痊愈 /例	显效 /例	有效 /例	无效 /例	总有效率 /%
观察组	50	3	7	37	3	94.00
对照组	50	1	4	32	13	74.00
$\chi^2$ 值						4.320
$P$ 值						0.038

**2.2 两组患者PSQI评分比较** 干预后,两组PSQI得分均较干预前降低,且观察组低于对照组,差异均有统计学意义( $P < 0.01$ )。见表3。

## 3 讨论

随着社会经济的快速发展,人们的生活、工作压力

表3 两组心脾两虚型不寐患者PSQI评分比较

组别	例数	干预前	干预后	t值	P值
观察组	50	11.97±0.93	5.47±1.99 <sup>1)</sup>	15.006	0
对照组	50	12.00±1.05	8.27±2.03	8.936	0

注:与对照组比较,<sup>1)</sup>P<0.01。

不断增大,出现过度忧思而伤心脾。中医认为,心藏神,神不安则眠欠安;脾为后天之本,为气血生化之源,主运化、升清,可将水谷精微化气上奉于心,使心神得以濡养;脾虚则神不化,心脾两虚,气血不足最终导致不寐发生。不寐使人注意力下降、思维迟缓,严重影响正常生活、工作和学习,已成为困扰人群健康的重要问题。不寐属中医学中情志病的范畴,辨证分型较多,但临床以心脾两虚型最为常见,常与七情过极、饮食不节、素体虚弱有关。所以,对于心脾两虚型不寐,中医提倡以养心安神、补益心脾为治则。近几年中医治疗不寐的效果日渐凸显,临床对心脾两虚型不寐患者采取的措施也不仅仅局限于方药,而是将其纳入护理目标,以为患者寻求更加长效、不良反应甚微的干预方式。

皮内针“深纳久留,治顽疾”的作用早在《黄帝内经》中就有记载,即将皮内针埋于特定穴位上,通过按压或活动,给予穴位持久的刺激,是皮部理论与腧穴理论相结合运用的具体体现。现代医学研究<sup>[9]</sup>表明,皮内针还可借助外力按压刺激皮下络脉的传导,引起低级中枢兴奋,从而起到调节神经、血管的作用,使机体免疫力提高,进而改善睡眠。近几年,皮内针在临床上广泛应用于改善失眠,其操作便捷、成本低、无毒副作用,疗效较好。在改善失眠中,皮内针可单独使用,也可与其他方法联合应用从而提高疗效。高淑芳等<sup>[10]</sup>对原发性失眠采用耳穴皮内针治疗,总有效率达86.40%。本研究中,对照组单独应用皮内针刺神门、内关、三阴交、足三里穴改善心脾两虚型不寐患者的睡眠,干预2周后,PSQI得分较干预前显著下降,差异有统计学意义(P<0.01),表明皮内针对心脾两虚型不寐有较好的效果。心脾两虚型不寐病位责之心、脾两脏。《灵枢》记载:“五脏有疾,取之十二原”,而神门为心之原穴,刺激后不仅可补益心气,还能调节心经之气血。心“主藏神”,因此,刺激神门还可调节心神、安神定志,从而改善失眠。心有疾,心包可代心受邪,因此心经疾病可同治心包经,而内关为心包经之络穴,刺激内关具有兼顾表里、抑阳补阴、益气养心安神之效。《灵枢》有云:“心藏神,脉舍神”,通过刺激内关还可调节元神。现代医学研究<sup>[11]</sup>表明,针刺内关可降低大脑兴奋性而治疗失眠,神门、内关两穴相配,互为表里,能安神宁心,使心有所主,神有所归,神安而寐。三阴交穴属于足太阴脾经,是肝经、脾经、肾经气血的交汇处,因此针刺三阴交具有养血安神之功效。足三里是多气多血的足阳明胃经之合穴,

为气血“百川归海”之穴,能“合治内腑”,故该穴可同调脾胃两经之气。唐代孙思邈在《千金方》中提出“若要安,三里常不干”,所以足三里穴有调脾胃、养气血、扶正壮阳之功效,通过协调阴阳、扶正祛邪、疏通经络、补养心神,从而达到改善睡眠的目的。

五音是中医上对古代五种调式音乐的称谓,即宫、商、角、徵、羽,分别与脾、肺、肝、心、肾五脏相通。中医将音乐疗法与脏象理论相结合,构成传统五音疗法。五音对五脏病变进行调节,通过协调五脏达到气血调和、心神安宁、阴平阳秘的状态<sup>[12]</sup>。宫调和徵调音乐可通过补益心脾,稳定神经和心血管系统,使心脾两虚型不寐患者睡眠状态得以改善,刘一弦等<sup>[13]</sup>的研究也证实了这一点。音乐疗法对睡眠的促进作用在国外有关研究<sup>[14,15]</sup>中也有报道。子午流注以中医整体观、阴阳及五行学说为理论基础,是我国传统中医学中一种择时治疗疾病的方法,它利用气血流经五脏六腑的不同时辰选取十二经脉上的穴位进行治疗,以进一步提高效果<sup>[16]</sup>。本研究中,观察组在辰时(07:00—08:59)、巳时(09:00—10:59)的08:00、10:00开始对心脾两虚不寐患者播放宫调曲目《无锡景》和《丢戒指》,午时(11:00—12:59)、戌时(19:00—20:59)的12:00、20:00开始播放徵调曲目《茉莉花》和《南泥湾》,同时配合按压皮内针刺刺激神门、内关、三阴交、足三里,总有效率达94.00%(47/50),对照组单纯应用皮内针干预,总有效率为74.00%(37/50),差异有统计学意义(P<0.05);且观察组PSQI得分低于对照组,差异有统计学意义(P<0.01),表明皮内针联合子午流注五音择时疗法用于心脾两虚型不寐患者效果显著。

本研究选取病例仅限于天水市中医医院脾胃病科就诊的心脾两虚型不寐患者,干预时间也是气血流注心脾两脏的时间段,较符合患者的作息规律。下一步,本课题组将扩大样本量,并在不同时间段进行比较分析,以确认最佳的治疗时间。另外,本研究中五音疗法所选曲目较为单一,今后可咨询专业人员为曲库增加新曲,以进一步提高患者对曲目的认可度。

综上所述,对心脾两虚型不寐患者实施皮内针联合子午流注五音择时疗法干预能有效改善其睡眠,提高其生活质量。而皮内针操作便捷、作用持久、无毒副作用及五音疗法零成本、无创无痛、易被患者接受的特点,值得临床推广应用。

#### 参考文献

- [1] 黄椿,黄艳,韦振英,等.耳豆贴压配合丰隆穴注射维生素B12对痰热内绕型不寐症护理效果的研究[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(28):20.
- [2] 梁艳艳,曹丹凤,曹文君,等.子午流注择时耳穴贴压治疗心脾两虚型老年失眠的效果观察[J].检验医学与临床,2020,17(8):1118-1121.
- [3] 米亭亭,李亚平,米草源,等.不寐中医辨治进展[J].辽宁中医药大学学报,2016,18(12):112-114.
- [4] 丁正荣.重复经颅磁联合五音疗法治疗失眠患者的临床疗效观察[J].

- 中医临床研究,2019,11(11):76-78.
- [5] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准:ZY/T001.1~001.9—94[S]. 南京:南京大学出版社,1994:45-46.
- [6] 中华医学会精神科分会. CCMD-3中国精神障碍分类与诊断标准[M]. 3版. 济南:山东科学技术出版社,2001:118-119.
- [7] 中华人民共和国卫生部. 中药新药临床研究指导原则(第1辑)[S]. 北京:人民卫生出版社,1993:186.
- [8] 孟庆玲,肖斌斌,林欢庆. 调督安神针法结合归脾汤治疗心脾两虚型不寐的效果观察[J]. 中医临床研究,2021,13(14):83-85.
- [9] 曹俊杰,杜炯. 皮内针疗法临床应用概述[J]. 广州中医药大学学报,2019,36(10):1670-1675.
- [10] 高淑芳,罗昱君. 耳穴埋植揶针干预原发性失眠的临床观察[J]. 中医药导报,2016,22(2):94-95.
- [11] 刘勇,陈晨友. 电针神门、内关穴治疗脑卒中后失眠的临床观察[J]. 中医药信息,2021,38(10):68-71.
- [12] 李凤萍,严素敏,关露娟. 五音疗法结合正念冥想训练对心脾两虚型不寐患者焦虑情绪、睡眠质量的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2021,27(21):9-12.
- [13] 刘一弦,蒋运兰,刘婉琳. 杵针疗法结合五音疗法对消化系统恶性肿瘤心脾两虚型失眠病人睡眠质量的影响研究[J]. 护理研究,2018,32(22):3553-3557.
- [14] HERNÁNDEZ-RUIZ E. Effect of music therapy on the anxiety levels and sleep patterns of abused women in shelters[J]. J Music Ther,2005,42(2):140-158.
- [15] LAI H L, GOOD M. Music improves sleep quality in older adults[J]. J Adv Nurs,2005,49(3):234-244.
- [16] 陈静,陈娇凤. 浅针结合子午流注纳支法治疗心脾两虚型不寐1例[J]. 按摩与康复医学,2021,12(7):36-37.
- (本文责编:柳歌 本文校对:马兰英 收稿日期:2022-07-05)

## 乳癖汤联合情绪疏导法 对周期性乳痛症伴焦虑患者远期疗效观察\*

林亚平

(温岭市中医院中医科,浙江台州 317500)

**摘要:**目的 观察乳癖汤联合情绪疏导法对周期性乳痛症伴焦虑情绪患者的临床疗效。方法 选取温岭市中医院2020年1月—2021年12月收治的视觉模拟量表(VAS)评分 $\geq 6$ 分,焦虑自评量表(SAS)评分 $\geq 53$ 分的周期性乳痛症患者,随机分为单用乳癖汤的乳癖汤组(50例)和乳癖汤联合情绪疏导的乳癖情绪组(50例),分别在治疗前、治疗后评估两组VAS评分及雌二醇( $E_2$ )、孕酮(P)、 $E_2/P$ 值,并在停药后6个月进行VAS远期疗效评估。结果 与治疗前比较,两组治疗后与停药6个月后VAS评分差异有统计学意义( $P < 0.05$ );治疗后 $E_2$ 差异均无统计学意义( $P > 0.05$ ),P差异有统计学意义( $P < 0.05$ ), $E_2/P$ 值差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。结论 对于周期性乳痛症伴焦虑情绪患者,中药疗效确切,中药联合情绪疏导法远期疗效优于纯中药治疗。

**关键词:**乳癖;周期性乳痛症;乳癖汤;情绪疏导;调周理论

doi:10.3969/j.issn.1672-2779.2024.07.030

文章编号:1672-2779(2024)-07-0094-03

### Long-term Efficacy of Rupi Decoction Combined with Emotional Counseling on Periodic Breast Pain with Anxiety

LIN Yaping

(Department of Traditional Chinese Medicine, Wenling Hospital of Traditional Chinese Medicine, Zhejiang Province, Taizhou 317500, China)

**Abstract:** **Objective** To observe the clinical efficacy of Rupi decoction combined with emotional counseling in patients with periodic breast pain with anxiety. **Methods** Patients with periodic breast pain with visual analogue scale (VAS) score  $\geq 6$  and self-rating Anxiety scale (SAS) score  $\geq 53$  were selected from Wenling Hospital of Traditional Chinese Medicine from January 2020 to December 2021, and were randomly divided into Rupi decoction group (50 cases) with Rupi decoction alone and Rupi emotion group (50 cases) with Rupi decoction combined with emotional soothing. VAS scores and estradiol ( $E_2$ ), progesterone (P) and  $E_2/P$  values of the two groups were evaluated before and after treatment, respectively, and long-term efficacy was evaluated 6 months after drug withdrawal. **Results** Compared with before treatment, VAS scores, P,  $E_2/P$  values were significantly different between the two groups after treatment and 6 months after withdrawal ( $P < 0.05$ ), while  $E_2$  differences were not statistically significant ( $P > 0.05$ ). **Conclusion** For patients with periodic breast pain with anxiety, traditional Chinese medicine combined with emotional counseling has definite curative effect and its long-term efficacy is better than that of single Chinese medicine.

**Keywords:** breast lumps; periodic breast pain; Rupi decoction; emotional counseling; regulate cycle theory

乳痛症亦称为乳房疼痛,属中医学“乳癖”范畴,临床上以经期为界,可分为周期性和非周期性乳痛症。

其中周期性乳痛症发病率较高,约占乳痛症的2/3。其症状与月经周期密切相关,常在月经前1~2周出现单侧或双侧乳腺弥散性疼痛,月经过后缓解。严重的乳痛症影响患者情绪、工作、生活等,且易使患者产生

\* 基金项目:温岭市社会发展科技项目[No. 2020S0010001]