

耳部全息刮痧联合耳穴贴压治疗失眠患者的临床疗效观察

张媛媛¹, 牛建均¹, 刘 兰¹, 刘春艳¹, 刘红霞¹, 姚娅玲¹, 田永松^{2*}

¹德江县民族中医院, 土家医药研究所, 贵州 铜仁

²德江县人民医院普外科, 贵州 铜仁

收稿日期: 2025年1月7日; 录用日期: 2025年3月17日; 发布日期: 2025年3月28日

摘 要

目的: 探究耳部全息刮痧联合耳穴贴压治疗失眠患者的临床疗效。方法: 从2024年1月~2024年8月我院收治的120例符合失眠诊断标准患者作为研究重点人群, 数字表法随机分为4组: 耳部全息刮痧治疗组30例、耳穴贴压治疗组30例、耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组30例, 以及药物治疗对照组30例, 比较四组入睡时间、睡眠时长、睡眠质量、焦虑评分。结果: 入睡时间比较, 耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 < 耳部全息刮痧治疗组 < 耳穴贴压治疗组 < 对照组, 差异具备显著性($P < 0.05$); 睡眠时长比较, 耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 > 耳部全息刮痧治疗组 > 耳穴贴压治疗组 > 对照组, 差异具备显著性($P < 0.05$); 睡眠质量评分比较, 耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 < 耳部全息刮痧治疗组 < 耳穴贴压治疗组 < 对照组, 差异具备显著性($P < 0.05$); 焦虑评分比较, 耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 < 耳部全息刮痧治疗组 < 耳穴贴压治疗组 < 对照组, 差异具备显著性($P < 0.05$)。结论: 耳部全息刮痧联合耳穴贴压治疗, 可有效提高失眠患者睡眠质量, 延长睡眠时间, 值得推广。

关键词

耳部全息刮痧, 耳穴贴压, 失眠, 睡眠质量

Clinical Effect of Ear Holographic Scraping Combined with Ear Acupoint Pressing in the Treatment of Insomnia Patients

Manman Zhang¹, Jianjun Niu¹, Lan Liu¹, Chunyan Liu¹, Hongxia Liu¹, Yaling Yao¹, Yongsong Tian^{2*}

¹Tujia Research Institute of Medicine, Dejiang County Hospital of Ethnic Traditional Chinese Medicine, Tongren Guizhou

²Department of General Surgery, Dejiang County People's Hospital, Tongren Guizhou

文章引用: 张媛媛, 牛建均, 刘兰, 刘春艳, 刘红霞, 姚娅玲, 田永松. 耳部全息刮痧联合耳穴贴压治疗失眠患者的临床疗效观察[J]. 中医学, 2025, 14(3): 1206-1211. DOI: 10.12677/tcm.2025.143180

Abstract

Objective: To explore the clinical effect of ear holographic scraping combined with ear acupoint pressing in insomnia patients. **Methods:** From January 2024 to August 2024 in our hospital admitted 120 patients with insomnia diagnosis criteria as a key population, digital table method is randomly divided into 4 groups: ear holographic scrapping treatment group 30 cases, ear pressure treatment group 30 cases, ear holographic scrapping combined with ear pressure treatment group 30 cases, and drug treatment control group 30 cases, compare four groups of sleep time, sleep duration, sleep quality, anxiety score. **Results:** Compare of time, ear holographic scraping combined with ear pressing pressing treatment group < ear holographic scraping treatment group < ear pressing treatment group < control group; The difference was significant ($P < 0.05$); The comparison of sleep duration, Ear holographic scraping combined with ear pressure treatment group > ear holographic scraping treatment group > ear pressure treatment group > control group; The difference was significant ($P < 0.05$); Comparison of sleep quality scores, ear holographic scraping combined with ear pressing pressing treatment group < ear holographic scraping treatment group < ear pressing treatment group < control group; The difference was significant ($P < 0.05$); Comparison of the anxiety scores, Ear holographic scraping combined with ear pressing pressing treatment group < ear holographic scraping treatment group < ear pressing treatment group < control group; The difference was significant ($P < 0.05$). **Conclusion:** The ear holographic scraping combined with ear acupoint pressing treatment can effectively improve the sleep quality of insomnia patients and prolong the sleep time, which is worth promoting.

Keywords

Ear Holographic Scraping, Ear Acupoint Sticking Pressure, Insomnia, Sleep Quality

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

失眠是指困扰人们入睡、睡眠质量或睡眠时间的障碍。长期失眠会导致情绪不稳定、疲劳、注意力不集中等问题，严重影响患者的生活质量[1]。传统治疗失眠的方法包括药物治疗、认知行为疗法等，然而这些方法常常伴随着副作用或效果不佳。因此，寻找一种更加安全有效的治疗方法对于失眠患者具有重要意义。基于此，本次研究以 120 例患者为例，分析研究结果如下。

2. 资料与方法

2.1. 一般资料

选择 2024.1~2024.8 符合失眠诊断标准患者 120 例，数字实际表法分为 4 组。耳部全息刮痧治疗组：30 例，男性与女性各包含 15 例、15 例，年龄区间 35~62 岁，平均值为 (48.5 ± 4.5) 岁，病程 4~35 个月，平均 (19.5 ± 5.2) 个月；耳穴贴压治疗组：30 例，男性/女性：16/14，年龄 34~63 岁，平均 (48.5 ± 4.8) 岁，病程 3~35 个月，平均 (19.0 ± 5.3) 个月；耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组：30 例，男性与女性病例分别包括 17 例与 13 例，年龄 34~62 岁，平均 (48.0 ± 4.7) 岁，病程 5~35 个月，平均 (20.0 ± 5.0) 个月。另选药

物治疗对照组：30 例，男性与女性病例分别包括 18 例与 12 例，年龄 35~62 岁，平均 (48.5 ± 3.2) 岁，病程 6~35 个月，平均 (20.5 ± 5.1) 个月。四组一般资料比较($P > 0.05$)，可比较。

2.2. 诊断标准与纳排标准

2.2.1. 诊断标准

原发性失眠诊断标准：根据《中国精神障碍诊断与分类标准》确定原发性失眠的诊断标准[2]：(1) 失眠几乎是唯一的症状，包括难以入睡、睡眠不深、多梦、早醒或醒来后难以入睡、醒来后感到不适、疲劳或白天困倦。(2) 具有失眠和非常关注失眠结果的优势。(3) 对睡眠数量和质量的不满导致明显的社会功能损害。病程标准：每周至少 3 次，至少 1 个月。

中医辨证标准参照《中医内科学·新世纪第二版》不寐的辨证要点及《中华人民共和国中医药行业标准《中医内科病证诊断疗效标准》(ZY/T001.1-94) [3]，拟定临床很可能肝肾不足、肝风上扰证诊断标准。

2.2.2. 纳入标准

(1) 符合(DSM-IV-TR)原发性失眠的诊断标准。(2) 失眠病程大于 1 个月。(3) 符合中医诊断标准。(4) 匹兹堡睡眠质量指数总分(PSQI) ≥ 7 分。(5) 汉密尔顿抑郁量表 17 项(HAMD)评分 < 14 分。

2.2.3. 排除标准

(1) 全身性疾病以及外界环境干扰因素引起的继发性失眠。(2) 合并有严重原发性疾病者(如：心脑血管、肺、肝、肾、内分泌和造血系统等)。(3) 患有严重精神障碍疾病。(4) 睡眠呼吸暂停综合症者。(5) 职业驾驶员、高空作业者。(6) 对本药已知成分过敏者。(7) 妊娠者、哺乳期妇女、计划怀孕者。(8) 酗酒和/或使用精神活性药物者、药物滥用者和依赖者。(9) 精神疾病家族史者。(10) 近 1 月内参加其他临床试验者。

2.3. 方法

(1) 对照组：药物治疗。右匹克隆片(准字：H20100074，规格：3 mg/片)，每晚睡眠 0.5 片口服，连治 1 个月。

(2) 耳部全息刮痧治疗组：耳部全息刮痧治疗。患者保持平卧位，检查耳部皮肤，使用酒精消毒，循环按摩耳部 1 min，然后在耳部涂抹适量刮痧油，并进行刮痧。顺序为耳前 - 耳垂 - 耳轮 - 耳甲腔 - 耳甲艇 - 三角窝 - 耳后根 - 安眠区 - 胸锁乳突肌，再刮拭耳后 10 min。再针对失眠点、安眠区、神经衰弱点以及神门等，保持每个穴位 30 s，最后完成耳部按摩 5 min。整个刮痧过程保持半小时左右，并对患者耳部进行刮透，每周完成两次刮痧治疗，两耳交替，以耳部痧点消失为主。

(3) 耳穴贴压治疗组：耳穴贴压治疗。耳穴诊断，依照中医望闻问切评估患者的全身情况，触诊耳郭，结合舌苔辨证，立足失眠取穴原则，选心、脾、肝、肾、神门、枕、垂前、皮质下为主穴；辨证加减，入睡困难加催眠点，早醒加睡眠深沉点，多梦加多梦区。耳穴皮肤消毒，耳穴探针确定阳性点，王不留行籽耳穴贴贴压与阳性点，由轻到重按压，使其产生酸麻胀痛热等得气感，每次每穴按压 30 s，每天 3 次，两耳交替，3 d 后更换 1 次，连治 30 d。

(4) 耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组：耳部全息刮痧治疗 + 耳穴贴压治疗，将(2) + (3)。

2.4. 观察指标

(1) 入睡时间。

(2) 睡眠时间。

(3) 睡眠质量：根据匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评估，包括 7 个项目，分值共计 21 分，评分越高，

表示睡眠质量越差。

(4) 焦虑评分：根据焦虑自评量表(SDS)，包括 20 个题目，4 级评分法，分越低，焦虑症状越轻。

2.5. 统计学方法

数据使用 SPSS26.0 软件进行分析，计数资料用均数 ± 标准差($\bar{x} \pm s$)表示，行 *t* 检验，计数自量用率 [n(%)]表示，行 χ^2 检验；均符合正态分布， $P < 0.05$ ，表示差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 入睡时间比较

见表 1，入睡时间比较，耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 < 耳部全息刮痧治疗组 < 耳穴贴压治疗组 < 对照组，差异具备显著性($P < 0.05$)。见表 1。

Table 1. Comparison of sleep times [$\bar{x} \pm s$ /h]

表 1. 入睡时间比较[$\bar{x} \pm s$ /h]

组别	例数	治疗前	治疗后
耳穴贴压治疗组	30	3.12 ± 1.41	1.85 ± 1.06
耳部全息刮痧治疗组	30	3.47 ± 1.22	1.12 ± 0.42
耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组	30	3.58 ± 1.36	0.68 ± 0.23
对照组	30	3.79 ± 1.82	2.12 ± 1.03
<i>F</i> 值	-	1.090	21.716
<i>P</i> 值	-	0.356	0.000

3.2. 睡眠时长比较

见表 2，睡眠时长比较，耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 > 耳部全息刮痧治疗组 > 耳穴贴压治疗组 > 对照组，差异具备显著性($P < 0.05$)。见表 2。

Table 2. Comparison of sleep duration [$\bar{x} \pm s$ /h]

表 2. 睡眠时长比较[$\bar{x} \pm s$ /h]

组别	例数	治疗前	治疗后
耳穴贴压治疗组	30	3.49 ± 1.24	5.88 ± 2.08
耳部全息刮痧治疗组	30	3.55 ± 1.02	6.03 ± 2.47
耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组	30	3.71 ± 1.14	7.14 ± 2.15
对照组	30	3.52 ± 1.06	5.03 ± 1.98
<i>F</i> 值	-	0.231	4.753
<i>P</i> 值	-	0.875	0.004

3.3. 睡眠质量评分比较

见表 3，睡眠质量评分比较，耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 < 耳部全息刮痧治疗组 < 耳穴贴压治疗组 < 对照组，差异具备显著性($P < 0.05$)。见表 3。

Table 3. Comparison of sleep quality scores [$\bar{x} \pm s$ /point]
表 3. 睡眠质量评分比较[$\bar{x} \pm s$ /分]

组别	例数	治疗前	治疗后
耳穴贴压治疗组	30	17.32 ± 1.34	10.55 ± 0.87
耳部全息刮痧治疗组	30	17.15 ± 1.12	9.98 ± 0.35
耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组	30	17.05 ± 1.48	7.87 ± 0.61
对照组	30	17.56 ± 1.82	9.12 ± 0.44
<i>F</i> 值	-	0.699	112.839
<i>P</i> 值	-	0.555	0.000

3.4. 焦虑评分比较

见表 4，焦虑评分比较，耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 < 耳部全息刮痧治疗组 < 耳穴贴压治疗组 < 对照组，差异具备显著性($P < 0.05$)。见表 4。

Table 4. Comparison of the anxiety scores [$\bar{x} \pm s$ /point]
表 4. 焦虑评分比较[$\bar{x} \pm s$ /分]

组别	例数	治疗前	治疗后
耳穴贴压治疗组	30	58.23 ± 11.24	45.87 ± 9.03
耳部全息刮痧治疗组	30	58.46 ± 11.50	41.22 ± 8.46
耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组	30	58.33 ± 11.79	39.56 ± 8.17
对照组	30	58.72 ± 11.48	48.77 ± 9.16
<i>F</i> 值	-	0.010	7.059
<i>P</i> 值	-	0.999	0.000

4. 讨论

失眠是一种常见的睡眠障碍，广泛存在于全球人口中。失眠不仅严重影响患者的睡眠质量，还会对其精神状态、工作能力和生活质量产生负面影响。尽管目前有多种治疗失眠的方法，但仍然存在一定的局限性和副作用。因此，寻找一种更加安全有效的治疗方法对于缓解失眠症状具有重要意义。耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗失眠的疗效及其机制引起广泛的关注。目前，一些研究表明这种组合治疗方法可以显著缓解失眠症状，改善睡眠质量[4]。这种治疗方法主要通过刺激耳部特定穴位和调节人体的生理功能来达到治疗失眠症状的目的。

本次研究结果显示，入睡时间比较，耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 < 耳部全息刮痧治疗组 < 耳穴贴压治疗组 < 对照组，差异具备显著性($P < 0.05$)。耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗能够促进患者入睡。刮痧是一种古老的中医疗法，可以刺激皮肤和神经末梢，促进局部血液循环和淋巴排毒。刮痧刺激耳部穴位可以通过经络传导作用调节人体的生理功能，改善失眠症状。耳穴贴压作为一种延长刺激时间和效果的手段，可以进一步加强治疗效果。耳部全息刮痧结合耳穴贴压还可能通过神经调节和激素调节等机制起到治疗失眠的作用。睡眠时长比较，耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 > 耳部全息刮痧治疗组 > 耳穴贴压治疗组 > 对照组，差异具备显著性($P < 0.05$)。耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗，能够延长患者的睡眠时间。研究发现，耳部穴位与中枢神经系统有着密切的关系，通过刺激耳部穴位可以激活特定神

经途径,调节脑干和大脑皮层的活动,从而对睡眠产生影响。睡眠质量评分比较,耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 < 耳部全息刮痧治疗组 < 耳穴贴压治疗组 < 对照组,差异具备显著性($P < 0.05$)。充分说明通过中医联合治疗,对失眠患者临床症状的改善有积极影响。耳穴贴压可能通过刺激穴位释放活性物质,如内源性阿片肽和 5-羟色胺等,从而对失眠产生治疗作用。本次研究中,焦虑评分比较,耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗组 < 耳部全息刮痧治疗组 < 耳穴贴压治疗组 < 对照组,差异具备显著性($P < 0.05$)。据研究[5],焦虑与失眠互为递进与影响关系。失眠是由于社会及生活等原因导致精神压力过大引起失眠,表现为入睡困难,早醒等,长时间如此就会加重精神紧张,惊恐,头疼及精力不够而产生焦虑的表现,如果还不能及时治疗或缓解,慢慢就会出现情绪低落,对事物反应差,悲观,缺乏主动性等抑郁的表现,严重者甚至出现自杀的行为。因此,抑郁与失眠互相影响,彼此加重,形成恶性循环。而耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗能够改善患者的抑郁症状,同时减轻其失眠症状,抑制恶性循环的发展。然而,目前对于耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗失眠的机制仍存在一定的争议。一些研究认为刺激耳部穴位可以通过调节大脑皮层活动和中枢神经系统来治疗失眠,而另一些研究则认为其主要通过神经内分泌调节起作用。因此,还需要进一步的研究来揭示其具体的治疗机制。在临床实践中,耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗失眠需要在专业医生的指导下进行,严格按照技术要求进行操作。此外,治疗过程中需与患者充分沟通,了解其病情和治疗效果,及时调整治疗方案,以获得最佳的治疗效果。综上所述,耳部全息刮痧结合耳穴贴压治疗失眠是一种有潜力的治疗方法,可以有效缓解失眠症状,提高患者的睡眠质量。然而,还需要进一步的研究来验证其疗效和机制,并加强对其安全性的评估。希望通过不断的研究和探索,可以为失眠患者提供更加有效和安全的治疗选择。

基金项目

贵州省中医药管理局中医药、民族医药项目,项目编号:QZYY-2024-085;贵州省中医药管理局-民族民间医术挖掘整理及活态传承收集(编号:黔中医药函[2020]101号)。

参考文献

- [1] 杨辉林,周波,罗时颖.雷火灸联合耳穴贴压在肝肾阴虚型失眠患者中的应用效果[J].中国当代医药,2023,30(4):141-144.
- [2] 董琼,胡耀华,林明钦,等.中医定向透药联合耳穴贴压对精神分裂症伴糖尿病失眠患者的疗效[J].中外医疗,2022,41(36):176-180.
- [3] 沈闪闪,叶鹏飞.艾灸涌泉穴联合耳穴贴压治疗急性脑梗死后康复期失眠的临床研究[J].实用中医内科杂志,2022,36(9):41-43.
- [4] 金金,徐东娥,陈紫君,等.引阳入阴推拿联合耳穴贴压对脑卒中后失眠、焦虑及抑郁的干预效果[J].中国现代医生,2021,59(27):168-171.
- [5] 任秀亚,谢薇,冷羽,等.循经拍打操联合耳穴贴压对围绝经期失眠的影响研究[J].现代中西医结合杂志,2021,30(5):543-546.