

耳部刮痧联合情志护理对老年失眠患者睡眠质量的影响研究

曹翰筠 陈代珍*

云南省中医医院

DOI:10.12238/carnc.v3i7.16291

[摘要] 目的：分析耳部刮痧联合情志护理对老年失眠患者睡眠质量的影响。方法：本次研究对象抽取自本院2024年1月—2025年1月期间，共计58例老年失眠患者。按照随机数字表法分成常规组及实验组，每组29例。其中常规组行常规护理，实验组在上述基础上行耳部刮痧联合情志护理。比较两组护理效果。结果：与常规组比较，实验组负面情绪评分显低($P<0.05$)，睡眠质量显高($P<0.05$)。结论：耳部刮痧联合情志护理能够有效改善老年失眠患者的负面情绪，提升其睡眠质量。

[关键词] 耳部刮痧；情志护理；老年失眠；睡眠质量

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

Study on the Effect of Ear Scraping Combined with Emotional Nursing on the Sleep Quality of Elderly Insomnia Patients

Hanyun Cao, Daizhen Chen*

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

Abstract: Objective: To analyze the effect of ear scraping combined with emotional nursing on the sleep quality of elderly insomnia patients. Method: The subjects of this study were selected from 58 elderly insomnia patients in our hospital from January 2024 to January 2025. Divided into a control group and an experimental group using a random number table method, with 29 cases in each group. The routine group received routine care, while the experimental group received ear scraping combined with emotional care on the basis of the above. Compare the nursing effects of two groups. Result: Compared with the conventional group, the experimental group had significantly lower negative emotion scores ($P<0.05$) and higher sleep quality ($P<0.05$). Conclusion: Ear scraping combined with emotional care can effectively improve the negative emotions of elderly insomnia patients and enhance their sleep quality.

Keywords: ear scraping; Emotional care; Elderly insomnia; sleep quality

引言

老年人群失眠普遍，严重影响身心健康与生活质量。因身体机能衰退、环境变化、慢性病等，其失眠率高，我国60岁以上人群睡眠障碍发生率达41.2%^[1]。长期失眠会损害日间功能，引发疲劳、注意力不集中等，还影响免疫、心血管系统，增加慢性病风险，且易引发负面情绪，形成恶性循环。中医认为失眠与脏腑功能失调相关，如心肾不交、肝郁气滞等，且情志与脏腑相互影响。耳部刮痧基于经络和全息理论，刺激耳穴可调节气血等；情志护理依据情志理论，助患者调节情绪，二者在改善失眠上有优势^[2]。但二者联合应用于老年失眠患者的研究较浅，故本研究探讨其对老年失眠患者睡眠质量的影响，结果如下。

1 资料与方法

1.1 基础资料

本研究从本院2024年1月至2025年1月接收的老年患者里，筛选出58例被确诊为失眠的患者作为研究对象。

纳入标准：（1）经相关诊断标准确诊为失眠，入睡时间超过30分钟，夜间觉醒次数超过2次，或早醒且难以再次入睡，睡眠质量下降，总睡眠时间不足6小时，同时伴有日间功能障碍；（2）年龄在60岁及以上；（3）患者及家属对本研究知情并签署同意书。

排除标准：（1）存在严重心、肝、肾等脏器功能障碍；（2）患有精神疾病或认知障碍，无法配合完成研究；（3）耳部皮肤有破损、感染等情况，不适合进行耳部刮痧治疗；近期服用过影响睡眠的药物或接受过相关治疗。其中常规组26例，女32例，年龄处于60至75岁区间，平均年龄为(65.3±3.5)岁。采用随机数字表法将58例患者分为常规组和实验组，每组各29例。两组患者一般资料比较差异无统计学

意义（ $P>0.05$ ），具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 常规组

本组患者接受常规护理。护理人员密切观察患者的睡眠情况，包括入睡时间、夜间觉醒次数、睡眠时长等，并详细记录。为患者营造安静、舒适、光线柔和、温度适宜的睡眠环境，调整病房内的温度至 22-24℃，湿度保持在 50%~60%。指导患者养成良好的睡眠习惯，如保持规律的作息時間，每天尽量在相同时间上床睡觉和起床，睡前避免剧烈运动、饮用咖啡或浓茶等刺激性饮品，避免长时间使用电子设备。同时，对患者进行失眠相关知识的健康教育，向患者讲解失眠的原因、危害以及应对方法，提高患者对失眠的认知水平。

1.2.2 实验组

在常规护理的基础上，本组患者接受耳部刮痧联合情志护理，方法如下。

（1）耳部刮痧：护理人员进行耳部刮痧前，先向患者详细解释耳部刮痧的目的、方法、过程以及可能出现的感受，以消除患者的紧张和疑虑情绪，确保患者能够积极配合。仔细检查患者的耳部皮肤，确保无破损、感染等异常情况。让患者取舒适的坐位或卧位，充分暴露耳部。用温水清洁患者耳部皮肤，然后均匀涂抹少量刮痧油，以减少刮痧时的摩擦力，避免损伤皮肤。选用边缘光滑、大小适宜的耳部专用刮痧板，按照特定顺序进行刮痧。先从耳垂开始，沿耳轮向上刮拭至耳尖，然后依次刮拭耳舟、对耳轮、对耳屏、耳甲腔、耳甲艇等部位。在刮痧过程中，手法要轻柔、均匀，力度以患者能耐受且耳部皮肤微微发红为度，避免用力过猛导致患者疼痛或损伤耳部皮肤。每个部位刮拭 10~15 次，单耳刮痧时间控制在 3~5 分钟左右，每周进行 2~3 次，双耳交替进行。对于失眠相关的特定穴位，如神门穴、心穴、肾穴、皮质下穴等，在刮拭时可适当增加刮拭次数和力度，以增强刺激效果。神门穴具有镇静安神、抑制紧张焦虑的作用；心穴能宁心安神；肾穴可补肾健脑、安神定志；皮质下穴对调节神经系统功能、改善睡眠有重要作用。在刮痧过程中，密切观察患者的反应，询问患者的感受，如患者出现头晕、心慌、疼痛难忍等不适症状，应立即停止刮痧，并采取相应的处理措施。刮痧结束后，用干净的毛巾轻轻擦拭患者耳部皮肤上的刮痧油，告知患者刮痧后耳部可能会出现轻微发红、发热的现象，属于正常反应，一般在数小时至 1 天内会自行消退，避免患者过度担忧。

（2）情志护理：护理人员主动与患者建立良好的沟通关系，耐心倾听患者的倾诉，了解患者失眠的原因以及心理状态，如是否存在焦虑、抑郁、紧张等不良情绪，以及导致这些情绪的具体因素，如生活压力、家庭关系、疾病困扰等。

根据患者的具体情况，运用中医情志相胜理论进行心理疏导。对于因过度思虑导致失眠的患者，采用“喜胜忧”的方法，通过讲述幽默故事、播放喜剧视频等方式，引导患者开怀大笑，缓解其焦虑、忧愁的情绪；对于因愤怒、烦躁导致失眠的患者，运用“悲胜怒”的原理，让患者观看一些感人至深的影片或文章，使其情绪得到宣泄，从而达到平和的状态。同时，指导患者进行放松训练，如深呼吸训练、渐进性肌肉松弛训练等。深呼吸训练方法为：让患者取舒适的坐位或卧位，闭上眼睛，慢慢地吸气，使腹部隆起，感受空气充满整个腹部，然后慢慢地呼气，使腹部收缩，感受气息从鼻腔缓缓流出，每次训练持续 5~10 分钟，每天进行 2~3 次。渐进性肌肉松弛训练则是让患者依次紧绷和放松身体各部位的肌肉，从脚部开始，逐渐向上至头部，每个部位肌肉紧绷 3~5 秒，然后放松 5~10 秒，通过这种方式帮助患者缓解身体的紧张感，减轻心理压力。此外，根据患者的兴趣爱好，为患者推荐适宜的活动，如书法、绘画、散步、太极拳等，鼓励患者积极参与，以转移注意力，调节情绪。同时，关注患者的家庭支持情况，与患者家属进行沟通，告知家属患者的心理状态以及家庭支持的重要性，鼓励家属多关心、陪伴患者，给予患者情感上的支持和鼓励，营造温馨、和谐的家庭氛围。

1.3 观察指标

1.3.1 负面情绪评分

通过焦虑自评量表（SAS）和抑郁自评量表（SDS）评估两组患者护理前后的负面情绪。两者均含 20 个项目，采用 1-4 级评分，得分越高分别代表焦虑、抑郁程度越严重，于护理 1 周后测评。

1.3.2 睡眠质量

采用匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）评价两组患者护理前后的睡眠质量，该量表涵盖睡眠质量、入睡时间等 7 个维度，按 0-3 分计分，总分 0-21 分，得分越高睡眠质量越差，于护理 1 周后评分。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 22.0 统计学软件对数据进行分析处理。计量资料以（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，两组间比较采用独立样本 t 检验，组内前后比较采用配对样本 t 检验；计数资料以率（%）表示，组间比较采用 χ^2 检验。以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 负面情绪评分比较

表 1 显示，与常规组比较，实验组负面情绪评分显低（ $P<0.05$ ）。

表 1 负面情绪评分比较（ $\bar{x} \pm s$ ）（分）

组别	例数	SAS	SDS
实验组	29	42.35±4.52	42.01±4.23

Clinical Application Research of Nursing Care

常规组	29	48.56±4.89	46.87±4.65
t	-	5.022	4.163
P	-	0.001	0.001

2.2 睡眠质量评分比较

表 2 显示，与常规组比较，实验组睡眠质量评分显低（ $P<0.05$ ）。

表 2 睡眠质量评分比较（ $\bar{x} \pm s$ ）（分）

组别	例数	PSQI
实验组	29	8.56±1.85
常规组	29	11.23±2.01
t	-	5.263
P	-	0.001

3 讨论

中医理论指出，人体是一个有机的整体，各脏腑、经络、气血之间相互关联、相互影响。失眠的发生与脏腑功能失调密切相关，其中心、肝、肾等脏腑的功能失常在失眠的发病机制中起着关键作用。心主神明，若心血不足、心神失养，或心火亢盛、扰动心神，均可导致失眠；肝主疏泄，若肝气郁结，气机不畅，也可影响心神而致失眠；肾藏精，肾阴亏虚则不能上济于心，心火独亢，同样会引发失眠^[3-4]。此外，中医认为情志与脏腑相互影响，情志过极可导致脏腑功能紊乱，进而引发失眠；反之，失眠也会加重情志问题。耳部刮痧作为一种中医特色疗法，具有独特的理论基础和作用机制。中医经络学说认为，人体的十二经脉都直接或间接上达于耳，耳部与全身经络、脏腑紧密相连，是全身经络和脏腑的缩影。耳部分布着大量与内脏、神经系统相关的穴位，如神门穴、心穴、肾穴、皮质下穴等。通过刮痧刺激耳部特定穴位，可以调节气血运行，疏通经络，改善脏腑功能，恢复阴阳平衡，从而对促进睡眠起到积极的作用。现代医学研究也表明，耳部刮痧能够通过刺激耳部的神经末梢，调节神经系统的功能，缓解焦虑、紧张等情绪，促进身体的放松，进而改善睡眠质量。例如，刺激神门穴可以抑制交感神经的兴奋性，起到镇静安神的作用；刺激心穴可以调节心脏的功能，改善血液循环，滋养心神；刺激肾穴可以补肾健脑，调节内分泌系统，有助于改善睡眠。此外，耳部刮痧还可以促进耳部局部的血液循环，增强耳部组织的营养供应，提高耳部的生理功能，进一步改善睡眠质量。情志护理是中医护理的重要组成部分，其依据中医情志致病及情志相胜理论，通过对患者进行心理疏导、情绪调节等，帮助患者克服不良情绪，保持精神舒畅，以达到改善睡眠的目的^[5]。

中医认为，情志过极是导致失眠的重要原因之一，如过度焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪均可影响脏腑功能，导致气血失调，心神不宁，从而引发失眠。因此，通过情志护理，帮助患者调整心态，缓解不良情绪，对于改善失眠具有重要意义。在本研究中，护理人员通过与患者建立良好的沟通关

系，了解患者失眠的原因以及心理状态，运用中医情志相胜理论进行心理疏导，如采用“喜胜忧”“悲胜怒”等方法，帮助患者缓解焦虑、抑郁等不良情绪^[6]。同时，指导患者进行放松训练，如深呼吸训练、渐进性肌肉松弛训练等，帮助患者缓解身体的紧张感，减轻心理压力。此外，鼓励患者参与适宜的活动，转移注意力，调节情绪，并关注患者的家庭支持情况，营造温馨、和谐的家庭氛围，这些措施都有助于改善患者的心理状态，促进睡眠^[7]。

本研究结果显示，护理后，实验组患者负面情绪评分（SAS、SDS）和睡眠质量评分（PSQI）均显著优于常规组（ $P<0.05$ ）。表明耳部刮痧联合情志护理能够更有效地改善老年失眠患者的负面情绪，提升其睡眠质量。与单纯的常规护理相比，耳部刮痧联合情志护理充分发挥中医特色疗法的优势，从身体和心理两个方面对患者进行综合干预，达到更好的治疗效果。耳部刮痧通过刺激耳部穴位，调节气血运行和脏腑功能，改善睡眠；情志护理则通过调节患者的心理状态，缓解不良情绪，减轻心理压力，进一步促进睡眠。两者相互配合，相辅相成，共同改善老年失眠患者的睡眠质量^[8]。

综上所述，耳部刮痧联合情志护理在改善老年失眠患者睡眠质量方面具有显著的效果，能够有效缓解患者的负面情绪，提高患者的睡眠质量，值得在临床护理工作中推广应用。

[参考文献]

[1]郑连雪,刘丽娟,张艳,等.耳部全息刮痧辅助治疗心脾两虚型失眠症[J].中医学报,2025,40(5):1127-1130.

[2]谭畅,何花.耳穴贴压联合耳部铜砭刮痧对卒中后失眠患者睡眠质量的影响研究[J].世界中西医结合杂志,2025,20(3):580-585.

[3]王开莲.耳部刮痧联合拔罐治疗心脾两虚型失眠患者的效果观察[J].中国实用医药,2025,20(6):157-159.

[4]缪月红,刘芳.情志护理与中医铜砭刮痧方法在失眠症患者中的应用价值[J].智慧健康,2025,11(1):165-167+171.

[5]周汝君,杨超,郑梅红,等.中医情志护理对老年代谢综合征伴失眠症患者睡眠质量及心理状况的影响[J].吉林医学,2024,45(11):2855-2858.

[6]陈慧,陈誌.辨证取穴刮痧配合情志护理治疗失眠的效果研究[J].中外医疗,2020,39(25):120-122.

[7]董敏芳.刮痧配合情志护理干预更年期女性失眠的临床分析[J].实用妇科内分泌电子杂志,2020,7(24):131-132.

[8]胡仕容.刮痧疗法配合情志护理干预更年期女性失眠的临床效果分析[J].中医临床研究,2020,12(15):35-36.

作者简介：

曹翰筠（2000.12-），女，汉族，安徽安庆人，本科，护师，研究方向为护理。