

# 刮痧综合疗法对“不寐”干预效果的研究进展

黄微微

广西中医药大学第一附属医院

DOI:10.12238/bmtr.v4i3.5212

**[摘要]** 不寐又称失眠,其最基本的表现为经常性的无法实现正常睡眠<sup>[1]</sup>。并由此产生睡眠时间与深度达不到机体需求,难以及时的消除疲劳,贮备和生成足够的精力与体力。刮痧疗法指基于中医经络腧穴理论,运用专业器具结合一定的手法刮拭体表,通过这种疗法皮肤会出现潮红,或出现粟粒状红色突起、暗红/紫红血泡、斑块等表现,具有一定的活血散瘀、除湿、祛邪、排毒等作用,是一种传统的外法手法<sup>[2]</sup>。由于不断加快的社会发展和愈来愈大的生活压力,发生失眠的人群不断增多,需要积极的防治<sup>[3]</sup>。目前,针对不寐的治疗,临床上有很多外治方法,主要包括刮痧结合拔罐治疗、刮痧结合中药治疗、刮痧结合耳穴压豆治疗,刮痧结合针灸治疗以及子午流注理论为指导的刮痧疗法等。刮痧作为一种中医治疗技术,在治疗不寐中得到了众多成果,但如何使刮痧治疗效果最大化还需要深入研究。基于此,本文围绕“不寐”阐述了刮痧综合疗法的一些有益作用,为更好的干预“不寐”提供依据,为刮痧的临床应用阐明其作用机制。

**[关键词]** 刮痧综合疗法; 不寐; 干预效果

中图分类号: R244.4 文献标识码: A

## Research Progress on the Intervention Effect of Scraping Comprehensive Therapy on Insomnia

Weiwei Huang

The First Affiliated Hospital of Guangxi University of Chinese Medicine

**[Abstract]** Insomnia, also known as sleeplessness, is a kind of disease characterized by often failing to get normal sleep<sup>[1]</sup>. It is mainly manifested in the lack of sleep time and deep sleep, and inability to eliminate fatigue and restore physical strength and energy. Scraping therapy is a kind of external treatment method, which uses special instruments, under the guidance of the theory of meridians and acupoints in traditional Chinese medicine, and adopts corresponding techniques to scrape and wipe the body surface, so as to cause skin flushing, or red millet-like, or purple-red, or dark red blood spots, blood bubbles, etc., so as to promote blood circulation, remove blood stasis, exorcise evil spirits and detoxify to prevent diseases<sup>[2]</sup>. With the development of society and the acceleration of life rhythm, the pressure of people's work and life is increasing, and the incidence of insomnia is on the rise, which requires active prevention and treatment<sup>[3]</sup>. At present, there are many external treatments for insomnia, including scraping combined with cupping, scraping combined with traditional Chinese medicine, scraping combined with acupuncture, scraping combined with auricular point pressing, scraping based on midnight-noon ebb-flow theory, etc. Scraping, as a traditional Chinese medicine treatment technique, has made many achievements in the treatment of insomnia, but how to maximize the therapeutic effect of scraping still needs further study. Based on this, this paper summarizes the research progress of the intervention effect of scraping comprehensive therapy on insomnia, and further provides the therapeutic mechanism basis for clinical application.

**[Key words]** comprehensive therapy of scraping; insomnia; intervention effect

### 前言

刮痧是依托于中医经络腧穴理论开展的一种独特的外治手法,需要借助专业的刮痧器具与手法,并配合必要的介质,来回

地刮拭和摩擦局部皮肤,该疗法会造成局部发红、出现出血点、粟粒状突起、水泡等被称之为“出痧”的现象。被认为具有活血透痧功能。拔罐是利用杯具或罐具,通过热作用消除器具中的

空气从而使器具处理负压状态,较为牢固的吸附在皮肤上一段时间,使皮肤表现出现淤血现象。刮痧结合拔罐的作用非常相似,但刮痧可以作用在皮肤浅层,拔罐可以作用于皮肤深层。曲甜甜<sup>[4]</sup>等从2018年在大连市中医医院康复病房治疗的失眠患者中随机抽取80例,采取双盲筛选法将其均分为对照组与观察组,对照组接受西药常规治疗,观察组接受刮痧+拔罐联合治疗,选择督脉、双侧膀胱经(重刮两侧心俞、脾俞),后点刮三阴交、四神聪、安眠、神门、太白,并于督脉、两侧膀胱经、三阴交留罐,结果对照组总有效率为75.0%,接受刮痧+拔罐联合治疗总有效率为95.0%。由此可见,拔罐联合刮痧治疗不寐有确切的临床疗效。姬卫云<sup>[5]</sup>等研究刮痧与拔罐相结合,选取心脾两虚失眠患者80例,对照组通过服用艾司唑仑片进行干预;观察组则同时采取拔罐和刮痧两种手段来干预,并对比两组在一段时期的干预后睡眠质量的变化程度。在实施1个疗程的干预之后,对比匹兹堡睡眠质量指数(PSQD)评分结果,发现对照组总有效率占70%,观察组总有效率占87.5%。

### 1 刮痧结合耳穴压豆治疗

耳穴压豆疗法是利用王不留行在耳穴上进行贴压3~5次,每次1分钟,以刺激穴位来实现干预的一种独特治疗手段。肖海荣<sup>[6]</sup>选取失眠患者117例,其中对照组(通过一般的西药对59例患者进行干预),观察组(刮痧配合耳穴压豆治疗患者58例),结果观察组治疗总有效率(96.55%),高于对照组治疗总有效率(74.58%)。张瑞等<sup>[7]</sup>分析中医特色疗法对于改善不寐的有效性,发现在不寐治疗中应用耳穴压豆和刮痧能够产生叠加的干预效果。宋忠玲<sup>[8]</sup>分析老年胸痹心痛并发不寐患者综合应用刮痧、艾灸、耳穴埋籽的干预效果,通过对60例老年胸痹并发不寐的对比研究发现,相较于仅给予常规护理的对照组,综合运用艾灸、刮痧、耳穴埋籽的观察组有着更加突出的改善效果。从两组干预后的临床变化与睡眠改善程度(匹兹堡睡眠指数,PSQI)来看,结果显示:刮痧、艾灸、耳穴埋籽结合运用,具有良好临床功效,可以使老年胸痹者获得良好的睡眠质量。由此可见,失眠患者采取刮痧与耳穴压豆联合治疗能够促进疗效的提升,提高患者睡眠质量。

### 2 刮痧结合针灸治疗

针灸疗法是我国特有的医治手段,也是前人留下的伟大的医学遗产。基于中医理论按照一定的方法和角度施针,并结合提、捻、转、插等手法,使体内的针具刺激对应的穴位使其发挥除湿、祛毒、健体等功能,从而起到治病强身的功能。灸法则是运用加工的灸炷、灸草对特定的穴位隔空进行熏熨、烧灼,通过热的刺激达到治病和防病的目的。刮痧结合针灸疗效迅速显著,操作方法简便易行,医疗费用经济,极少副作用。丁续<sup>[9]</sup>研究基于肝郁化火型失眠的针刺与刮痧的临床干预效果,并对72例肝郁化火型失眠者分别实施单一的针刺和针刺结合刮痧两种不同的干预手段,通过对比结果来判断干预效果。其中对照组采取单一的针刺治疗,每日分别对印堂、四神聪、神门、安眠、照海、申脉等主穴,行间、侠溪等配穴进行针刺,留针30min,1个疗程5

天,一共坚持5个疗程。实验组在采取同样的针刺法的同时,在每个疗程的第1天进行20min的刮痧治疗,累计进行5次。在这一过程中做好两组的PSQI量表积分、中医证候积分、SAS积分的治疗前后数据,并在完成所有疗程后进行对比,判断不同疗法的效果。结果显示针刺刮痧组与单纯地针刺组都可以较大程度的改善失眠现象,两组的中医证候积分、PSQI量表积分、SAS积分( $P<0.01$ )均有明显的下降。而观察组患者的临床治疗有效率显著高于对照组患者( $P<0.01$ )。刘蕾等<sup>[10]</sup>研究刮痧与针刺相结合对于改善痰热内扰型不寐的效果。分别对受试者实施常规针刺疗法和结合了刮痧的针刺疗法,随机分为对照组、观察组。通过全程跟进观察与对比发现,观察组获得了93.75%的有效率,而对照组则只有56.25%的有效率,由此可见,失眠患者采取刮痧与针灸联合治疗能够促进疗效的提升,改善患者睡眠<sup>[11]</sup>。

子午流注法属于时间医学,通过天干地支推算出十二经脉中经气的流注路径与高峰期,择时取穴提高疗效。古人将一天分为12个时辰,其中子表示夜间23时到凌晨1时,是一天的开始,午表示中午11时到下午13时,由于行针部位根据时间确定,故称子午流注针经。杨永江<sup>[12]</sup>随机把100例心脾两虚失眠者均分成2组,实验观察结合子午流注的刮痧治疗,对照组仅行子午流注治疗。遵照子午流注开穴表选穴,考虑到脾经在9:00-11:00最为敏感,心经在11:00-13:00最为敏感,故而对于心脾两虚的患者我们选择在9:00-13:00实施子午流注针灸,通过跟踪观察发现,观察组有着更好的有效率、能够更快的入睡,睡眠的时间更长质量也更好,并且日间功能更强。庄保云<sup>[13]</sup>等研究子午流注刮痧对于改善肛漏合并肝郁化火型不寐者的效果及SAS评分变化,发现子午流注刮痧切实可以减轻肛漏患者肝郁化火型焦虑性不寐现象,缓解其病症痛苦,改善其睡眠质量。黄彩燕<sup>[14]</sup>探讨了基于子午流注理论对肝郁化火型失眠者实施逆经刮痧与刺络放血相结合的治疗手法,并对80例患者实施了对照疗法来进行实证。其中一部分患者仅给予了阿普唑仑片,另一部分则同时实施子午流注逆经刮痧。在子午流注、补母泻子理论下选取心经最旺盛的时间(11~13点)行膀胱经刮痧,根据中医证候量表、匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)综合评价不同疗法的实际效果,并跟踪1个月后的复发情况。结果:治疗组实现了92.5%的有效率,而对照组只有80.0%。由此可见,子午流注择时刮痧治疗能够促进睡眠,提高患者睡眠质量。

### 3 刮痧结合中药治疗

中医治疗的原则是根据“证”来决定的,所谓“辨证论治”就是指此。中医注重从心、肝、脾、肺、胃、肾等方面整体对脏腑的功能进行调理。王天龙<sup>[15]</sup>基于缺血性中后风后肝郁化火型失眠案例研究刮痧与中药联用的干预效果,对照组采用中成药干预方案;试验组在予以中药治疗基础上,同时进行刮痧(以头项部、颈肩部、肋肋部、督脉、背部膀胱经为主要区域),每周刮试1次,每次50min。并在治疗前、治疗2周、4周期间,治疗后4周等时期进行跟踪随访,测定和对比肝郁化火证症状积分与匹兹堡睡眠指数量表(PSQI),结果显示:试验组达到了87.5%的总

有效率,对照组则为64.7%。丁劲等<sup>[16]</sup>研究刮痧联合中药足浴治疗失眠患者的临床观察,基于随机数字表法对120例患者进行均分,并制定具有对比意义的两种不同的治疗方案。一种是常规疗法,另一种是结合了常规疗法、中药足浴、刮痧的综合疗法,从实验结果来看,综合疗法相较于常规疗法有着更好的干预效果,可以使阴虚阳亢型高血压患者获得更好的睡眠,并且有助于降压和稳定血压的效果,提高患者预后效果。由此可见,失眠患者采取刮痧与针中药足浴、中药内服联合治疗能够促进疗效的提升,改善患者睡眠<sup>[17]</sup>。

#### 4 文献综述

李文,杨连招,李鹏<sup>[18]</sup>等人在《刮痧疗法改善睡眠障碍的生物学机制研究进展》中,通过分析分析刮痧对单胺类神经及激素、递质、脑血流、免疫因子等方面,发现刮痧能够有效改善睡眠。宋迎迎,王雪芹,伊国<sup>[19]</sup>等人在《穴位按摩联合刮痧治疗女性颈性失眠临床观察》中,对60例失眠的女性实施不同的干预方案,其中一部分实施常规方案护理,另一部分则在穴位按摩的同时进行刮痧。从两种方案的实际干预效果来看,单纯的常规护理显然不如穴位按摩结合刮痧的综合疗法。对于改善患者睡眠质量效果显著。马晓睿,刘蕾,张惊等<sup>[20]</sup>在《足太阳膀胱经刮痧治疗心肾不交型失眠疗效观察》中,实证探讨基于心肾不交型失眠的膀胱经刮痧干预效果。通过对42例患者实施两种不同的疗法,一种是口服促眠药品(艾司唑仑);一种是于足太阳膀胱经进行刮痧。通过效果来看,后一种方案的治愈率显著高于前一种。因此,膀胱经刮痧疗法可以更好的提高睡眠质量,具有更好的干预效果。

#### 5 结论

近年来研究者们对刮痧改善不寐的干预效果做了不同的探索,刮痧法结合其他中医外治法对治疗不寐疗效显著,且刮痧操作简单,价格低廉,且安全无副作用,所以推广价值高,但时下刮痧改善睡眠免疫因子的所有报道与资料几乎都是以动物实验为基础<sup>[22]</sup>。如何证实这些实验结果对于调节人体免疫因子,干预人类睡眠有同样功效和价值,还需要做进一步的研究。除此之外,关于刮痧的评价指标方面也存在一定欠缺,尤其是量效方面与长期疗效的验证。时下,在应用刮痧干预不寐的现有探讨中,对于治疗时间、部位、频次、手法还尚未有统一标准,大部分研究的观察周期较短,不能证实刮痧的长期效果,有必要通过循证来观察和确实刮痧的远期效果。同时,因为子午流注学说是基于气血在十二经脉中行走的盛衰规律的一种观点,站在时间的角度上,认识人体盛明显想,也有研究在基于刮痧治疗不寐中引入该学说,针对该方面需要深入探究其未来的具体应用。

#### 【参考文献】

[1]徐桂华,张先庚.中医临床护理学[M].2版.北京:人民卫生出版社,2017.

[2]丁欢,陈宇婧,李玮彤,等.刮痧疗法作用机制的研究进展[J].广州中医药大学学报,2019,36(4):537-540.

[3]郭淑霞,路广利.全息刮痧疗法在失眠症治疗中的应用[J].河南医学研究,2020,29(22):4165-4167.

[4]姬卫云,杨彦萍,张咏梅.拔罐联合刮痧治疗心脾两虚型失眠40例临床观察[J].中国民族民间医药,2021,30(04):82-84.

[5]曲甜甜,张大伟.刮痧联合拔罐治疗失眠临床护理评价[J].中国中医药现代远程教育,2020,18(11):93-94+123.

[6]肖海荣.刮痧配合耳穴压丸治疗失眠的临床疗效分析[J].当代临床医刊,2021,34(04):82-83.

[7]张瑞,宋镛鏊,尚二琳.针灸、耳穴压豆联合刮痧疗法治疗不寐症临床观察[J].光明中医,2021,36(13):2219-2221.

[8]宋忠玲.艾灸配合刮痧及耳穴埋籽对老年胸痹心痛并发不寐的临床效果[J].中国继续医学教育,2017,9(22):248-249.

[9]丁续.针刺结合刮痧治疗肝郁化火型失眠的临床疗效观察[D].黑龙江中医药大学,2020.

[10]刘蕾,盘雪娇.刮痧配合针刺治疗痰热内扰型不寐患者的护理观察[J].云南中医中药杂志,2018,39(12):96-97.

[11]谢晨,郑詠耀,李金金,等.基于中医时间医学治疗失眠探讨[J].西部中医药,2020,33(07):55-58.

[12]杨永江,杨菊,胡艳其,等.刮痧配合子午流注治疗心脾两虚型失眠50例疗效观察[J].云南中医中药杂志,2018,39(10):98-99.

[13]庄保云,张建涛,张彩荣.子午流注刮痧干预肝漏患者肝郁化火型不寐的经验及SAS评分变化[J].内蒙古中医药,2019,38(09):114-116.

[14]黄彩燕.子午流注理论下逆经刮痧及刺络放血治疗肝郁化火型失眠疗效[J].内蒙古中医药,2021,40(08):142-144.

[15]王天龙.刮痧联合中药治疗缺血性中风后失眠(肝郁化火证)的临床研究[D].长春中医药大学,2019.

[16]丁劲,李向丽,宋宗惠,等.刮痧联合中药足浴治疗阴虚阳亢型高血压失眠患者的临床观察[C]//甘肃省中医药学会2017年学术年会论文集,2017:71-76.

[17]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.

[18]李文,杨连招,李鹏,等.刮痧疗法改善睡眠障碍的生物学机制研究进展[J].环球中医药,2018,11(06):979-982.

[19]宋迎迎,王雪芹,伊国荣,等.穴位按摩联合刮痧治疗女性颈性失眠临床观察[J].光明中医,2021,36(05):791-793.

[20]马晓睿,刘蕾,张惊,等.足太阳膀胱经刮痧治疗心肾不交型失眠疗效观察[J].家庭医药,2019,(3):127.

#### 作者简介:

黄微微(1990--),壮族,女,广西马山人,本科,主管护师,研究方向:中医护理研究。