

五音疗法联合开天门治疗不寐患者中的应用

史前颖

贵州省赤水市中医医院 贵州赤水

【摘要】目的 探析五音疗法联合开天门治疗不寐患者中的应用。**方法** 使用回顾性分析法，选取我院于 2020 年 5 月至 2021 年 5 月收治的 60 例不寐患者作为实验对象，并将按照治疗方法分为对照组（30 例，在此期间采用常规治疗），实验组（30 例，采用五音疗法联合开天门治疗），疗程为 1 个月。评估患者治疗后的效果，将两组患者的睡眠质量（采用匹兹堡睡眠质量指数 PSQI）、睡眠状况（采用睡眠状况自评量表 SSRS）、焦虑情绪（采用贝克焦虑量表 BAI）进行比较分析。**结果** 经治疗，实验组患者治疗后的睡眠质量与睡眠状况评分均明显优于对照组，差异均有统计学意义（ $P < 0.05$ ）；且实验组患者的焦虑情绪评分明显低于对照组，差异均有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。**结论** 在不寐患者的治疗中，应用五音疗法联合开天门治疗效果显著，可以有效提高患者的睡眠质量与睡眠状况，并且改善患者的不良情绪，有较高的推广使用价值。

【关键词】 五音疗法；开天门；不寐

Application of five-tone therapy combined with Kaitianmen in the treatment of patients with insomnia

Qianying Shi

Chishui Hospital of Traditional Chinese Medicine, Chishui, Guizhou

【Abstract】Objective To explore the application of five-tone therapy combined with Kaitianmen in the treatment of patients with insomnia. **Methods** A retrospective analysis was used to select 60 patients with insomnia admitted to our hospital from May 2020 to May 2021 as experimental subjects, and they were divided into control group (30 cases, conventional treatment during this period) and experimental group (30 cases, five-tone therapy combined with Kaitianmen treatment) according to treatment methods. The course of treatment was 1 month. The effects of treatment were evaluated. The sleep quality (Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI), sleep status (self-rating Sleep status Scale SSRS) and anxiety (Beck Anxiety Scale BAI) of the two groups were compared and analyzed. **Results** After treatment, the sleep quality and sleep status scores of the experimental group were significantly better than those of the control group, and the differences were statistically significant ($P < 0.05$). The anxiety score of the experimental group was significantly lower than that of the control group, and the differences were statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** In the treatment of patients with insomnia, the application of five-tone therapy combined with open-door therapy has significant effect, which can effectively improve the quality of sleep and sleep status of patients, and improve the patients' bad mood, and has high promotion and use value.

【Keywords】 Five-tone therapy; Open door; Wakefulness

失眠在中医上称之为不寐，是以经常入睡困难、睡眠时间不足、睡眠质量下降等为主要临床表现，是常见的睡眠障碍表现。由于生活方式的改变，现代社会生活的压力增大，失眠的发生率逐渐上升，失眠已经成为神经科常见的疾病，且发生于各个年龄层^[1]。中医认为音乐可以治病、养生，尤其是中

国古典音乐，五音疗法以五脏与五音的关联为出发点，对引起失眠的脏器起到干预作用，可以调理肝脏、调节情志^[2]。本实验探析了采用五音疗法联合开天门治疗不寐患者中的应用，具体报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

选取我院于2020年5月至2021年5月收治的60例不寐患者作为研究对象,将其随机分为对照组(30例,男18例,女12例,平均 63.12 ± 3.30 岁),与实验组(30例,男11例,女19例,平均 58.13 ± 3.12 岁),两组一般资料无统计学意义($P > 0.05$)。同时所有患者均自愿参与此次实验。我院伦理委员会对此次实验完全知情,并批准研究。

1.2 方法

(1) 对照组患者采用常规治疗:创建适合失眠患者休息的室内环境,同时对失眠患者进行健康宣教,并予以常规的药物、物理和心理治疗。

① 药物治疗:失眠的一般药物有苯二氮草、褪黑素、谷维素等。药物治疗可以起到镇静作用,效果温和,可以减少夜间清醒次数、延长睡眠时间,改善睡眠质量。

② 物理治疗:经颅微电流刺激疗法是通过以低强度的微弱电流刺激大脑,促使大脑分泌的改善睡眠不足的激素达到治疗效果。这种方式不存在副作用,并且效果稳固。

③ 心理治疗:用语言、行为等方式诱导、暗示患者,对患者进行劝说,使其积极配合治疗,引导患者无形中接受医生的治疗意见,达到治疗的目的。不过度关注睡眠、不强迫自己入睡,在床上不做与睡眠无关的事,例如玩手机、看电视等。

(2) 五音疗法

① 选曲:根据患者中医辨证的病症虚实和病位来确定曲子的阴阳韵和调式。若患者属于痰热内扰型失眠,应该定位于肺和脾,对应商调式与宫调式乐曲;每种调式的乐曲有阴韵和阳韵之分,阴韵乐曲清泻脏实,阳韵乐曲补益脏虚,痰热内扰型多为实证,应选用阴韵乐曲,故选用商调式阴韵乐曲《秋风清露》与宫调式阴韵乐曲《玉液还丹》。若患者属于心脾两虚,则选用宫调式阳韵乐曲《黄庭骄阳》与徽调式乐曲《荷花映日》。

② 方法:确保病房内足够安静,患者使用俯卧姿势放松身体,然后播放曲目,音量设置在40至60dB以内,若患者可以接受耳机则用耳机为患者播放音乐,以减少外界的干扰,使患者沉浸在音乐中。按照时辰与五行理论,宫调式乐曲于丑时(1点到3点)与辰时(7点到9点)内播放,角调式乐曲于寅时(3点到5点)与卯时(5点到7点)内播放,

徽调式乐曲于巳时(9点到11点)与午时(11点到13点)内播放,商调式乐曲于申时(15点到17点)与酉时(17点到19点)内播放,羽调式乐曲于子时亥时(21点到23点)与(23点到1点)内播放,每次播放时长为30分钟。

(3) 开天门

操作前核对患者的身份信息,解释开天门的操作方式与治疗效果,检查开天门部位皮肤状况,并嘱咐患者排空二便。确保病房内光线充足、安静,告知患者放松身心,调整呼吸。清洁后用润肤露涂抹手部,将双手搓热,用拇指由印堂穴推至上星穴36次;再由攒竹穴沿眉毛周围推至丝竹空穴36次;然后双手五指分开交替使用指腹力量梳理太阳经10至20次;用中指指腹叩击印堂穴、百会穴各36次;双手食指和中指顺时针按揉太阳穴10次、逆时针10次;由前额左侧、前侧、右侧、额顶、前额的顺序轻轻拍打前额3分钟;中指按揉风池穴10次。根据患者的症状、年龄和耐力性使用适当的手法和强度进行按摩。按摩期间注意观察患者的反应,如果产生不适及时调整或停止按摩,防止发生事故。治疗1个月后观察疗效。

1.3 观察指标

对两组患者的治疗效果进行比对,包括日睡眠质量(PSQI)评分、睡眠状况(SSRS)、焦虑情绪(BAI)进行评分比较。

1.4 统计学分析

使用SPSS 22.0软件分析,使用t和“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量资料,使用卡方和%表示计数资料, $P < 0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

两组患者均有不同程度好转,其中实验组的患者睡眠质量和睡眠状况明显优于对照组,且焦虑情绪评分低于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$),如表1。

3 讨论

失眠对应中医学的不寐,不寐多因情志所伤、劳逸失度、饮食不节,导致阳不入阴、阴阳失衡。中医认为失眠的发病机制为阴阳失衡、营卫不调。失眠具有易反复、病程长等特点,对患者身心造成极大的困扰^[3]。

表1 两组患者 PSQI、SSRS、BAI 评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	PSQI (分)	SSRS (分)	BAI (分)
实验组	30	4.30±1.12	6.30±1.13	37.14±4.12
对照组	30	7.14±1.10	12.52±2.28	41.54±7.09
t	-	9.908	13.388	2.938
P	-	0.001	0.001	0.004

目前,失眠的临床治疗方法主要有药物治疗、物理治疗、心理治疗等。但长期使用药物治疗容易对药物产生耐受性与不良反应,物理治疗具有不确定性^[4],心理治疗效果因人而异,单一的治疗方式效果欠佳。近年来,中医学越来越在失眠中受到广泛应用,比如五音疗法与开天门两种治疗方式。春秋战国时期就已经有关于五音疗法的相关记载,例如《乐记》与《黄帝内经》中的五音理论,形成了早期的中医音乐疗法体系^[5]。中医将脏像五行理论与音乐疗法相结合,指出五音与五脏之间有特定的联系,即角通肝,可缓解忧郁、商通肺,可抑制躁怒、宫通脾,可健脾助运、徽通心,可振奋精神、羽通肾,可启迪心灵。古人认为五音与五行相对应,角调式乐曲具有生机盎然、大地回春的旋律,曲调具有木的特性,能够调节肝胆疏泄功能^[6]。通过音乐的节奏、曲风等在体内起到共振作用,改善气血与脏腑功能的协调,以达到安神宁心的目标。中医学认为,脑是神明之府,运用开天门手法对失眠患者头部穴位进行推拿按摩,可使患者头部经脉气血运行流畅,调节阴阳平衡,心神安宁^[7]。推拿按摩治疗失眠安全可靠,不会产生不良反应,患者及家属更容易接受。开天门是中国传统的推拿手法,通过按摩刺激头部末梢神经,具有疏经通络、加强新陈代谢的功效^[8]。本次研究结果显示,实验组患者治疗后的睡眠质量与睡眠状况评分均高于对照组,证实五音疗法联合开天门治疗对于失眠患者具有较高的治疗效果。

综上所述,应用五音疗法联合开天门治疗针对不寐患者治疗具有显著的临床效果,同时,可有效提高患者的睡眠质量、改善睡眠状况、缓解焦虑情绪,值得推广使用。

参考文献

- [1] 龚卓之,杜炎远,徐旻灏,等. 失眠病因病机与中医五音疗法理论探析[J]. 中国医药导刊,2021,23(2):96-99.
- [2] 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.
- [3] 郭彦婷. 重复经颅磁刺激治疗仪治疗失眠的效果分析[J]. 中国医疗器械信息,2022,28(10):153-155.
- [4] 郭琛琛,鹿海峰,庄贺,等. "五音调神"法治疗卒中后失眠的临床疗效及机制研究[J]. 中国全科医学,2022,25(12):1475-1481.
- [5] 战伟,侣双双,周鑫,候隽杰,陈晓桐,付美岩. 五音疗法结合耳穴贴压护理模式对老年失眠症患者睡眠和生活质量的影响[J]. 中国医药科学,2020,10(15):113-115+148.
- [6] 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.
- [7] 温晓琼,梁文雅,叶彩嫦. 开天门按摩护理对老年失眠患者的影响[J]. 世界睡眠医学杂志,2022,9(4):657-660.
- [8] 付美婷,刘娟. 开天门联合五行音乐疗法治疗脑卒中后失眠的疗效观察[J]. 中医临床研究,2021,13(2):72-74.

收稿日期: 2022年7月12日

出刊日期: 2022年8月25日

引用本文: 史前颖, 五音疗法联合开天门治疗不寐患者中的应用[J]. 国际医药研究前沿, 2022, 6(3): 67-69
DOI: 10.12208/j.imrf.20220109

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS