# 基于中医全息论的耳部刮痧在失眠人群中的应用进展*

吴方萍，吕素，赵凯璐，秦元梅，王宏宇

河南中医药大学，河南 郑州 450046

**摘要：**耳部全息刮痧以中医全息理论为指导，通过刺激耳部相应穴位和阳性反应点，达到调节脏腑、平衡阴阳、疏通经络、改善睡眠的目的。目前该疗法已应用于单纯性失眠、围绝经期失眠、冠心病伴失眠及恶性肿瘤术后失眠等多种人群，并可在心脾两虚、肝郁化火等不同证型中辨证施治。耳部刮痧操作工具以铜砭为主，既可作为单一干预措施，也常与耳穴贴压、耳部按摩、艾灸及穴位贴敷等联合使用。然而，该疗法仍面临若干关键问题：主要操作工具铜砭存在重量不适、消毒流程烦琐及潜在感染风险的弊端；作用机制研究多停留于传统气血经络理论，缺乏从神经生物学、免疫分子学等现代机制阐释；刮痧操作尚未标准化，刮拭方向、频次、时间、力度等参数存在差异；缺乏专业操作人员及针对性的疗效评价指标。未来应通过开展多中心、大样本的高质量临床试验，明确作用机制，制定标准刮痧方案，优化刮痧工具，组建专业的耳部全息刮痧治疗团队及研制体现中医全息论的特异性量表。同时，探索与现代科技融合的创新路径，深化与其他中医技术的联合应用，为失眠患者提供更多样、更安全的治疗方案。

**关键词：**中医全息论；耳部全息刮痧；失眠；耳穴贴压；铜砭

**DOI：**10.16368/j.issn.1674－8999.2025.11.377

**中图分类号：**R244　　**文献标志码：**A　　**文章编号：**1674－8999(2025)11－2401－07

# Application Progress of Ear Scraping Therapy on Insomnia Population Based on TCM Holographic Theory

WU Fangping，LYU Su，ZHAO Kailu，QIN Yuanmei，WANG Hongyu

Henan University of Chinese Medicine，Zhengzhou Henan China 450046

**Abstract：**Ear holographic scraping therapy is guided by the principles of traditional Chinese medicine holography. By stimulating corresponding points on the ear and positive reaction points，it aims to regulate the internal Zang and Fu organs，balance Yin and Yang，dredge the meridians and improve sleep. Currently，this therapy has been applied to various populations，including those with primary insomnia，perimenopausal insomnia，insomnia associated with coronary heart disease，and postoperative insomnia in patients with malignant tumors. It can also be administered according to different syndromes such as deficiency of Heart and Spleen or Liver Qi stagnation induced Fire. The primary tool used is a copper stone needle. The therapy can be applied as a standalone intervention or in combination with ear acupressure，ear massage，moxibustion，and acupoint patches. However，this therapy still faces several key issues：there are drawbacks in the main tool，the copper stone needle is heavy，cumbersome disinfection procedures，and potential infection risks；the action mechanism largely remains within traditional theories of Qi，blood and meridians，and there is a lack of explanations from modern perspectives such as neurobiology and immunology；scraping procedures are not yet standardized，with variations in direction，frequency，duration，and intensity；and there is a lack of professional operators and targeted efficacy evaluation indicators. In the future，high－qual-

* **基金项目：**2021 年第二批河南省卫生健康国家中医临床研究基地科研专项项目(2021JDZX2137)；新一轮河南省重点学科项目｛教研〔2023〕414 号｝；2023 年度河南省国家中医药传承创新中心科研专项项目(2023ZXZX1113)

ity, multicenter, large – sample clinical trials should be conducted to clarify the mechanisms of action, formulate standardized scraping protocols, optimize scraping tools, establish professional ear holographic scraping therapy teams, and develop specific scales reflecting TCM holographic theory. Meanwhile, innovative pathways integrating modern technology and deeper combined applications with other TCM techniques should be explored to provide insomnia patients with more diverse and safer treatment options.

**Key words**: TCM holographic theory; ear holographic scraping therapy; insomnia; ear acupoint pressing therapy; copper stone needle

失眠是一种常见且具有显著负面影响的睡眠障碍，影响全球约 5% ~10% 的成年人，且多与其他神经和精神疾病共同发生，对患者生活造成严重的痛苦和干扰[1-2]。调查显示，我国成年人失眠症状发生率为 10% ~15%，其中近半数严重患者病程可持续 10 年以上，呈慢性化趋势[3]。长期失眠可引发脑血流和大脑功能的变化，增加心脑血管疾病风险，导致免疫力下降、情绪障碍，甚至自伤行为[4-6]。现有药物治疗主要包括苯二氮卓类药物、达利多雷桑、舒沃雷森和曲唑酮等，虽对失眠急性期有一定疗效，但这些药物存在副作用明显、易产生耐药性及缺乏长期疗效数据等问题[7]。因此，亟须探究一种长效且副作用较小的疗法以满足临床需求。

《黄帝内经》将失眠的核心病机概括为“厥气客于脏腑，则卫气独卫其外……阳气盛，故目不得瞑”，而刮痧疗法能够开腠理、通经络、调脏腑、平衡阴阳[8]。“耳为宗脉之所聚，十二经脉皆通于耳”，从中医全息理论而言，耳朵是一个相对独立的全息元，是人体的缩影[9]。耳部刮痧能够起到调节脏腑经络、推动气血运行、改善失眠症状的作用。

研究发现，耳部全息刮痧能够改善失眠人群的睡眠质量[10]。本文对基于中医全息论的耳部刮痧治疗失眠的研究进行梳理，综述其应用现状并总结现存问题，为规范耳部全息刮痧治疗失眠的操作程序提供参考依据。

## 1　中医全息论

中医全息理论源于中医的整体观念和辨证论治[11]。《黄帝内经》中“有诸形于内，必形于外”“视其外应，以知其内脏，则知所病矣”的论述[12]，体现了人体内外相应的整体观，表明内部脏腑的变化可通过体表征象反映，这与全息思想相契合。在中医理论体系中，五脏、六腑、气血、脉象、经络等被视为全息元或其外在表现，共同构成一个复杂的全息系统。中医的诊断与治疗正是基于脏腑、气血等在体表的反映进行决策，充分体现了全息理论的精髓[13-14]。

## 2　基于中医全息论的耳部刮痧与失眠

从中医脏腑经络理论来看，失眠多由脏腑功能失调、阴阳失衡所致，患者常表现为心神不宁、烦躁不安等症状[15-16]。心主神明，为五脏六腑之大主，心神不宁可致失眠；肾为先天之本，藏精生髓，若肾精不足则髓海空虚、神不守舍，亦可引发失眠；肝主疏泄，司气机调畅，若肝气郁结、肝胆失调或胆经有热，均可使邪气上逆扰耳，进而影响睡眠。

《灵枢·口问》记载：“耳者，宗脉之所聚也，五脏六腑、十二经脉皆络于耳。”指出耳为人体经络汇聚之所，脏腑机能异常时，耳廓相应区域常出现反应点。针对这些反应点及关联穴位进行刺激，可起到借耳治病的作用[17-18]。例如刺激耳部交感穴，能够调节自主神经功能，缓解焦虑、抑郁等情绪障碍及失眠[19-20]。

耳部刮痧以耳穴疗法与中医全息理论为指导，借助耳部刮痧板刺激耳部阳性反应点，通过调动人体的气血，引邪出表，起到治疗疾病的目的。对失眠患者施以耳部全息刮痧，可刺激相应耳穴、调节脏腑功能、平衡阴阳、疏通经络、促进气血运行，最终实现改善睡眠的目的。

## 3　耳部全息刮痧在失眠人群中的应用现状

### 3.1　铜砭为耳部全息刮痧治疗失眠的主要工具

耳部全息刮痧治疗失眠的主要操作工具为“铜砭”[21]。黄铜为金属，色黄属土，而脾属土，乃气血生化之源，肺属金，主皮毛，符合中医“同气相求”原理，用铜砭作为刮痧工具能够更好地调动气血[22]。此外，铜具有较好的导热性及抑菌杀菌效果，其杀菌性能主要取决于铜离子与水作用生成的羟基自由基（·OH），且铜是唯一获得美国环境保护署（EPA）认证的硬表面材料[23-24]。另外，铜作为人体必不可少的元素，可充当电子受体或供体，参与多种生化反

应[25]。因此，铜能与人体产生最佳共振频率，具有良好的能量穿透性，有助于引痧外透，达到《灵枢·官针》所述“无针伤肉，如拔毛状，以取皮气”的效果[26-27]，能够更好地调和气血，改善失眠。

**3.2　耳部全息刮痧治疗失眠的操作方法**　耳部全息刮痧的实施过程中，刮拭部位需要选取耳部阳性反应点[28]，并根据患者具体状况辨证取穴[29]。但不同研究中，刮拭穴位、方向、频次、刮痧前是否进行耳部按摩尚未统一。

在耳部刮痧的穴位选择上，现有研究多是先进行耳部基础刮痧，打开耳部小周天、大周天，再根据患者症状辨证选穴重点刮痧[30-35]。曾雪蓉等[36]选取神门、脑干、皮质下、肾上腺、心、肺、肾、耳背等穴依次刮痧；而王玲[37]仅提及需特别注意耳旁重要穴位，未明确具体方案及取穴依据。

在耳部刮痧方向上，多位学者采取自下而上、由外向内的刮法[30-33]，而一些学者则采取自上而下、由外向内的刮法[34-36]，也有研究未说明具体刮拭方向[38]。

在耳部刮痧频次上，有研究采用每次刮双耳，每周 2 次，连续治疗 4 周[10]，也有研究每次刮拭一耳，双耳交替，每周 1 次，28 d 为 1 个疗程[32]，还有操作并未说明每次刮拭单耳还是双耳[27,34,39]。

关于耳部刮痧前是否进行耳部按摩，多位学者在对失眠患者进行刮痧前进行耳部按摩，打开耳廓大小周天以调动全身气血运行[36,40]，也有学者在对失眠人群进行耳部全息刮痧时并未进行耳部按摩[38]。

由此可见，现有耳部全息刮痧治疗失眠的操作方法存在差异，后续研究可以此为切入点，确定统一的操作路径及频次，规范操作流程。

**3.3　耳部全息刮痧治疗失眠的人群特点**　目前，耳部全息刮痧应用于失眠治疗的研究覆盖人群较为广泛。已有研究针对单纯失眠患者进行研究[27]，亦有研究聚焦于围绝经期女性失眠问题[10,41]以及冠心病稳定型心绞痛伴失眠[42]。此外，还有学者对护士、医学院校大学生和恶性肿瘤化疗后出现失眠的患者群体进行了耳部全息刮痧的相关研究[32,38,43]。从失眠证型角度分析，亦有学者针对心脾两虚型、肝郁化火型、心肾不交型等不同证型的失眠患者开展了研究[34-35,44]。由此可见，耳部全息刮痧在失眠治疗的适用人群方面具有较广的覆盖面，后续可进一步制定针对不同证型、不同特定人群的个性化治疗方案。

**3.4　耳部全息刮痧治疗失眠的应用方式**

**3.4.1　耳部全息刮痧单一应用治疗失眠**　方艳等[10]对 30 例围绝经期失眠患者进行耳部全息刮痧，结果显示，该方法可有效改善患者的失眠症状。李然[31]将耳部全息刮痧应用于慢性心力衰竭伴失眠患者，亦取得显著疗效。冷毅等[35]采用单一耳部全息铜砭刮痧对失眠患者进行干预，结果亦表明其可显著改善睡眠状况。《金匮要略》有云：“若五脏元真通畅，人即安和”，说明对失眠人群进行单一耳部全息刮痧能够通调气机、运行气血，改善失眠症状。

**3.4.2　耳部全息刮痧联合其他疗法治疗失眠**　目前耳部全息刮痧在失眠治疗中多采用联合疗法，与耳穴贴压配合最为常见。耳穴贴压能够通过刺激大脑调节病理－反射中枢，改变血清抗炎因子水平，并引发体内反射反应以改善睡眠质量[45]。如杨丹等[33]对子宫肌瘤术前失眠患者进行耳部全息刮痧联合耳穴贴压治疗，结果显示该联合疗法可有效改善患者的失眠及情绪状态，这一结论与胡化玲[46]的研究一致。除联合耳穴压豆外，耳部全息刮痧还可与耳部按摩相结合，一般先对患者进行耳部按摩，再行耳部刮痧，最后施以耳穴贴压，对治疗失眠具有良好疗效[40]。耳部按摩能够促进气血贯通，舒畅气机，改善内耳微循环[47]。此外，联合耳部艾灸也被证实对失眠患者效果显著[48]。另有研究采用耳部全息刮痧配合双侧涌泉穴穴位贴敷治疗失眠[49]。失眠与心、肝、脾、肺、肾五脏功能失调有关，而《黄帝内经》载“肾出涌泉”，因此可联合贴敷该穴。综上所述，耳部全息刮痧联合耳穴贴压、耳部按摩、艾灸及穴位贴敷等使用，对于改善失眠症状具有良好效果，可进一步开展联合研究。

## 4　问题与建议

**4.1　铜砭存在弊端，建议优化耳部全息刮痧工具**　虎符铜砭质地较重[50]，其硬度和重量对操作者的技巧要求较高。过重的铜砭可能增加操作难度，甚至引起患者疼痛或损伤；而过轻则可能难以达到足够的刺激强度。此外，铜砭在连续使用过程中，表面易

积聚污物或细菌，可能造成潜在器械污染和血源性病原体暴露的风险，因此重复使用的刮痧器具需进行高水平消毒[51-53]。具体操作过程中，常于刮拭前使用 75% 医用乙醇擦拭消毒，刮痧后用肥皂水清洗，并用 75% 乙醇擦拭消毒，之后用 1∶1 000 新苯扎氯铵消毒液浸泡 30 min[54-55]，流程较为烦琐，降低了操作效率。

针对耳部铜砭刮痧可能出现的问题，未来可从以下几个方面进行探索：(1)研发新型材料，以改善铜砭的重量和硬度，使其更适合治疗需求且防止操作者在使用过程中发生掉落砸伤等意外；(2)研究铜砭表面涂层技术，增强其抗菌性能与使用寿命；(3)研制不同尺寸和形状的耳部刮痧工具，以适应不同人群的耳部结构。

**4.2　作用机制有待深究，建议开展临床试验以明确耳部全息刮痧治疗失眠的机制**　有研究证实刮痧具有促进机体新陈代谢、调节免疫功能、抑制炎症反应以及神经调节等作用，刮痧后局部位点的细胞因子(如 TNF-α、IL-6 和 IL-12 等)表达上调，有助于改善皮肤微循环，增强免疫应答[56-61]。亦有综述探讨了刮痧疗法在冠心病、高血压等疾病治疗中的应用及其机制[62-63]。但是，关于耳部全息刮痧治疗失眠的作用机制研究仍较为缺乏，现有干预性研究多从中医学经络气血理论对耳部全息刮痧在失眠人群中的疗效进行初步分析。因此，建议未来研究采用分子生物学、神经生物学、基因组学等多学科方法，深入探讨该疗法对耳部穴位的具体作用途径及其对失眠患者生理特征的影响。

**4.3　刮痧方法不统一，建议制定耳部全息刮痧治疗失眠的标准化路径**　目前耳部全息刮痧在治疗失眠的实际操作中，刮拭方向、频率、是否配合耳部按摩等关键参数均存在差异，刮痧时间、力度和持续时间等操作规范也缺乏实验研究支持[64]。因此，亟须进一步开展研究以统一操作标准。建议通过系统实验，明确每次刮痧的适宜时间、力度、治疗周期及耳部按摩的配合方式等关键参数，并将研究成果转化为临床实践指南，从而建立规范的耳部全息刮痧治疗方案。

**4.4　缺乏专业的操作人员，建议组建专业的耳部全息刮痧治疗团队**　耳部全息刮痧目前应用于多种失眠人群，包括围绝经期女性、护士、医学生及恶性肿瘤化疗后患者等。此外失眠从中医学角度看，失眠常见证型包括肝郁化火、痰热内扰、心脾两虚、心胆气虚及阴虚火旺等[65]，因此在对失眠人群进行耳部全息刮痧时须具备辨证能力及丰富的理论和实操经验。但目前耳部刮痧师多由护理人员或临床研究人员担任[32,66]，其中不少人员缺乏系统对失眠及人的体质或其他常见疾病证型的辨证能力。

我国已颁布《中医刮痧师国家职业技能标准》，符合条件者可报名考取中医刮痧师证书[67]。但目前并没有耳部全息刮痧的专业操作人员或标准。建议相关部门组织开展专项培训，培养专业耳部全息刮痧师，并组建由中医专家、资深耳部全息刮痧师构成的治疗团队，能够根据不同年龄、证型及失眠类别制定个性化治疗方案。

**4.5　评价指标缺乏针对性，建议研制体现中医全息思想的特异性量表**　目前耳部全息刮痧治疗失眠的评价标准尚未统一[29]，现有研究多采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)量表评定疗效[68]。亦有研究采用多导睡眠监测[30,69]，但并不普及。因此，有必要建立一套综合、特异且体现中医全息思想的评价体系，以更好地指导临床实践与科研。

今后的研究可将中医全息思想与现有量表相结合，研制出符合中医特点的、适用于接受中医全息耳部刮痧失眠人群的本土化、特异性评估量表。中医全息思想强调人体各部分与整体间的相互联系和映射。量表设计需以中医全息思想为理论指导，采用多维度、多层次设计思路，量表内容需涵盖生理维度(如睡眠质量、时长、结构及耳部刮痧后个体的客观变化与主观感受)、心理维度、社会维度等。应结合失眠患者的局部症状与整体表现，构建具有可操作性的量表，并经专家评审及人群验证，确保其科学性与实用性。

## 5　结语

耳部全息刮痧是一种具有发展潜力的中医外治疗法，在失眠治疗中已展现出一定的应用成效，但仍存在一些亟待解决的问题，如刮痧工具尚待优化、具体作用机制尚未明确、刮拭操作缺乏标准化、专业人员匮乏以及针对性评价指标不足等。未来应开展多

中心、大样本的高质量临床研究，系统阐明耳部全息刮痧的作用机制，建立规范的刮痧操作程序，进一步优化刮痧工具设计，组建专业的耳部全息刮痧治疗团队，研制特异性评价工具。此外，可积极探索与现代科技相结合的技术创新路径，不断完善和优化耳部全息刮痧治疗方案，加强与耳部按摩、耳穴压豆等中医技术的协同应用研究，从而为失眠患者提供更多样、更有效的治疗方法。

## 参考文献：

[1]KUTSCHER S，JUANG C. Insomnia[J]. Continuum，2023，29(4)：1167－1187.

[2]FERNANDEZ F X，PERLIS M L. Animal models of human insomnia[J]. J Sleep Res，2023，32(6)：e13845.

[3]ZHENG B，YU C Q，LV J，et al. Insomnia symptoms and risk of cardiovascular diseases among 0.5 million adults：a 10－year cohort[J]. Neurology，2019，93(23)：e2110－e2120.

[4]XU M H，WANG Q，LI B，et al. Cerebellum and hippocampus abnormalities in patients with insomnia comorbid depression：a study on cerebral blood perfusion and functional connectivity[J]. Front Neurosci，2023，17：1202514.

[5]王彦华，赵敏，杨国防，等. 针刺联合耳穴压豆治疗原发性失眠[J]. 中医学报，2023，38(9)：1992－1998.

[6]KHAZAIE H，ZAKIEI A，MCCALL W V，et al. Relationship between sleep problems and self－injury：a systematic review[J]. Behav Sleep Med，2021，19(5)：689－704.

[7]DE CRESCENZO F，D′ALO G L，OSTINELLI E G，et al. Comparative effects of pharmacological interventions for the acute and long－term management of insomnia disorder in adults：a systematic review and network meta－analysis[J]. Lancet，2022，400(10347)：170－184.

[8]董美娜，孙建国，叶聪，等. 中医药治疗子宫内膜异位症痛经的研究进展[J]. 长春中医药大学学报，2024，40(2)：226－232.

[9]孟宁宁，杜欣冉，石雪萌，等. 高树中针药并用治疗肩周炎经验[J]. 山东中医杂志，2024，43(4)：405－409.

[10]方艳，章浩，胡赫其，等. 耳部全息刮痧治疗围绝经期失眠症的临床分析[J]. 浙江临床医学，2023，25(4)：517－518，521.

[11]谢宁，张国霞. 中医学基础[M]. 4 版. 北京：中国中医药出版社，2016.

[12]阮鑫，姜懿桐，董晓英. 从中医整体观探讨“五体”与卵巢衰老的关系[J]. 中医学报，2024，39(3)：488－493.

[13]李超杰，张其成. 中医全息律思想的哲学内涵[J]. 中医杂志，2024，65(3)：234－238.

[14]文清，冯纬纭，林寒梅，等. 基于中医全息理论综合治疗更年期综合征的临床观察[J]. 广州中医药大学学报，2019，36(9)：1339－1343.

[15]闫赛强，王朝，张珣，等. 疏肝健脾中药联合益生菌治疗失眠的临床疗效及对血清 5－羟色胺、褪黑素、血管活性肠肽水平的影响[J]. 天津中医药，2024，41(3)：287－293.

[16]中国中医科学院失眠症中医临床实践指南课题组等. 失眠症中医临床实践指南(WHO/WPO)[J]. 世界睡眠医学杂志，2016，3(1)：8－25.

[17]钟思羽，邱玲，刘华，等. 耳穴压豆在临床疼痛性疾病中的研究进展[J]. 实用中医内科杂志，2023，37(8)：73－75.

[18]黄丽春. 耳穴治疗学[M]. 2 版. 北京：科学技术文献出版社，2017.

[19]张小莉，杜晨. 穴位按摩联合耳穴压豆在股骨头坏死患者中的应用[J]. 光明中医，2024，39(3)：550－553.

[20]郭凯铃. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者的耳穴贴压疗法干预效果[J]. 内蒙古中医药，2023，42(12)：102－103.

[21]吴秀花，陈杰东，陈小玲，等. 耳部全息铜砭刮痧联合耳穴埋豆对慢性失眠症的疗效观察[J]. 中医外治杂志，2022，31(5)：65－67.

[22]王鳕，唐建清，赵晔，等. 李氏铜砭刮痧在奥沙利铂所致周围神经病变中的运用[J]. 中医药导报，2021，27(12)：188－190.

[23]段丹. 铜砭刮痧治疗乳腺增生的临床疗效观察[D]. 武汉：湖北中医药大学，2018.

[24]ARENDSEN L P，THAKAR R，SULTAN A H. The use of copper as an antimicrobial agent in health care，including obstetrics and gynecology[J]. Clin Microbiol Rev，2019，32(4)：e00125.

[25]CHEN J，JIANG Y H，SHI H，et al. The molecular mechanisms of copper metabolism and its roles in human diseases[J]. Pflugers Arch，2020，472(10)：1415－1429.

[26]王羽乔琳，秦元梅，钟远，等. 虎符铜砭刮痧疗法的作用机制及临床应用进展[J]. 光明中医，2020，35(21)：3475－3478.

[27]刘凤选，梅御寒，刘芝修，等. 耳部全息铜砭刮痧方法的临床应用[J]. 中国护理管理，2019，19(10)：1445－

1448.

[28]李晓倩,程素仪,马海燕,等. 近 20 年耳穴阳性反应点研究动态与思考[J]. 中医药临床杂志,2024,36(1):1 - 6.

[29]徐若馨,蒋谷芬,谢冰婵,等. 基于全息论耳部刮痧治疗失眠效果的 meta 分析[J]. 中国医药科学,2023,13(23):97 - 100.

[30]曾满萍,刘晓辉,彭丽华,等. 耳穴贴压联合耳部铜砭刮痧治疗失眠症的疗效观察[J]. 上海针灸杂志,2022,41(4):359 - 365.

[31]李然. 耳部全息刮痧在慢性心衰失眠患者睡眠质量的临床效果观察[J]. 医药卫生,2022(11):64 - 67.

[32]杨舒婷,熊江艳,马四补,等. 耳穴压豆联合耳部全息刮痧改善医学院校大学生失眠的干预研究[J]. 全科护理,2024,22(8):1475 - 1479.

[33]杨丹,单绍艳,符圆圆,等. 耳部全息刮痧联合耳穴贴压用于子宫肌瘤病人术前失眠的疗效观察[J]. 循证护理,2024,10(2):368 - 371.

[34]黄莉,左静,王雯,等. 耳部全息铜砭刮痧联合耳穴贴压治疗心肾不交型失眠患者的临床疗效观察[J]. 中医外治杂志,2023,32(5):42 - 44.

[35]冷毅,罗茵,谢薇,等. 耳部全息铜砭刮痧改善肝郁化火型失眠质量的疗效观察[J]. 国际援助,2023(35):158 - 161.

[36]曾雪蓉,何世琼. 耳部铜砭刮痧联合耳穴压豆治疗卵巢癌术后失眠的护理研究[J]. 医药卫生,2024(3):130 - 134.

[37]王玲. 耳部刮痧配合耳穴压豆改善失眠的效果观察[J]. 实用中医内科杂志,2022,36(3):61 - 63.

[38]余佳,侯欢,张阳. 耳部全息铜砭刮痧联合子午流注耳穴压豆对睡眠障碍的干预效果及睡眠质量指数的影响[J]. 四川中医,2022,40(8):206 - 208.

[39]赵君. 耳部全息铜砭刮痧联合艾司唑仑治疗慢性失眠的临床疗效及对患者睡眠质量的影响[J]. 反射疗法与康复医学,2024,5(3):19 - 22.

[40]邓化丹,周娴,燕群美,等. 耳部按摩 - 刮痧 - 穴位贴压序贯疗法治疗失眠症临床观察[J]. 中西医结合研究,2023,15(5):336 - 338.

[41]易天. 基于全息论耳部刮痧对气郁质围绝经期失眠患者的效果研究[D]. 哈尔滨:黑龙江中医药大学,2022.

[42]刘雅. 耳部全息铜砭刮痧在冠心病稳定型心绞痛伴失眠患者中的应用研究[D]. 合肥:安徽中医药大学,2023.

[43]曾芳芳. 耳部全息铜砭刮痧结合耳穴压豆治疗恶性肿瘤患者化疗后失眠的临床研究[J]. 母婴世界,2022(31):50 - 52.

[44]赵壮. 全息耳部刮痧治疗心脾两虚型失眠患者的个案护理[J]. 智慧健康,2024,10(2):207 - 210.

[45]WANG Y Y,LI X Y,JI X P,et al. Adaptive auricular point acupressure for sleep disturbance in women with breast cancer:a randomized controlled trial[J]. Evid Based Complementary Altern Med,2022,2022(1):8637386.

[46]胡化玲. 浅析耳部全息铜砭刮痧联合耳穴压籽治疗失眠的临床观察及护理体会[J]. 世界最新医学信息文摘,2021,21(90):631 - 632.

[47]杨伟丽,宾骥,王贤文,等. 归脾汤联合鸣天鼓治疗突发性聋伴眩晕气血亏虚证的临床观察[J]. 湖南中医药大学学报,2023,43(9):1632 - 1638.

[48]王晓宇,李亚南,李晓伟,等. 耳部刮痧联合耳艾灸对老年慢性疼痛患者失眠症及焦虑情绪临床疗效的影响[J]. 河北中医药学报,2022,37(3):29 - 31.

[49]范月娟,李艳,景晓慧,等. 引火归元贴加耳部刮痧联合艾司唑仑治疗中老年心肾不交型失眠的疗效及对 PSQI 评分的影响[J]. 中医研究,2022,35(8):35 - 38.

[50]杨红艳,朱彩红,骆凌云,等. 头部铜砭刮痧对脑卒中后轻中度认知功能障碍患者的干预研究[J]. 中国医药导报,2024,21(4):153 - 156,187.

[51]NIELSEN A,KLIGLER B,KOLL B S. Safety protocols for Gua Sha (press - stroking) and baguan (cupping)[J]. Complement Ther Med,2012,20(5):340 - 344.

[52]NIELSEN A,KLIGLER B,KOLL B S. Addendum:safety standards for Gua Sha (press - stroking) and ba Guan (cupping)[J]. Complement Ther Med,2014,22(3):446 - 448.

[53]国家卫生计生委办公厅国家中医药管理局办公室. 国家中医药管理局办公室、国家卫生计生委办公厅关于印发中医医疗技术相关性感染预防与控制指南(试行)的通知[EB/OL]. [2024 - 05 - 24]. http://www.natcm.gov.cn/bangongshi/zhengcewenjian/2018 - 03 - 24/838.html.

[54]帅艳常. 铜砭刮痧治疗乳腺增生的临床效果观察[J]. 临床合理用药杂志,2021,14(2):166 - 167.

[55]杨政坤,郑娟霞,吴永睿,等. 全息经络铜砭刮痧结合五行音乐疗法在肝郁气滞型乳腺增生症病人中的应用[J]. 护理研究,2024,38(2):366 - 368.

[56]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.
[57]邹彬,顾青,顾伟,等. 刮痧疗法作用机制的实验研究进展[J]. 现代中西医结合杂志,2020,29(28):3189 - 3192.
[58]XU Q Y,YANG J S,ZHU B,et al. The effects of scraping therapy on local temperature and blood perfusion volume in healthy subjects[J]. Evid Based Complement Alternat Med,2012,2012:490292.
[59]姜荣荣,杨涛,徐桂华,等. 基于计算机视觉的腰背痛患者痧象图片处理和分析研究[J]. 中华中医药学刊,2024,42(5):13 - 16.
[60]吴鲜鲜,张瑾,丁智,等. 刮痧对健康个体皮肤及系统免疫功能的调节研究[J]. 南京中医药大学学报,2019,35(1):58 - 62.
[61]CHEN T T,LIU N H,LIU J X,et al. Gua Sha,a press - stroke treatment of the skin,boosts the immune response to intradermal vaccination[J]. PeerJ,2016,4:e2451.
[62]宋丽波,李静,陈晓燕,等. 刮痧疗法在冠心病血瘀证中的研究现状及展望[J]. 环球中医药,2017,10(10):1174 - 1177.
[63]杨强玲. 刮痧治疗高血压病的研究进展[J]. 湖南中医杂志,2020,36(2):150 - 152.
[64]REN Q,YU X Y,LIAO F J,et al. Effects of Gua Sha therapy on perimenopausal syndrome:a systematic review and meta - analysis of randomized controlled trials[J]. Complement Ther Clin Pract,2018,31:268 - 277.
[65]许小泰,陈殿豫,唐杨,等. 失眠的中医证型分布及其相关因素研究[J]. 内蒙古中医药,2023,42(3):72 - 74.
[66]邱莲娜,陈连珠,李淑娟,等. 耳部刮痧、中药颗粒辅助盐酸硫必利片治疗儿童多发性抽动症的临床效果[J]. 中国医药科学,2023,13(8):98 - 101.
[67]王莹莹,杨金生. 中国刮痧规范研究现状及展望[J]. 中国中医药信息杂志,2011,18(12):4 - 6.
[68]刘贤臣,唐茂芹,胡蕾,等. 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究[J]. 中华精神科杂志,1996,29(2):103 - 107
[69]张喜. 慢性失眠患者四诊信息与 PSG 及热图特征研究[D]. 北京:中国中医科学院,2019.

**收稿日期**:2025 - 05 - 21

**作者简介**:吴方萍(1997 - ),女,河南商丘人,硕士研究生,研究方向:中西医结合护理、护理管理、护理教育。
**通信作者**:秦元梅(1969 - ),女,河南光山人,教授。E - mail:qinyuanmei69@163.com

编辑:吴楠