

耳部砭石刮痧疗法在便秘病人中的应用研究

林均燕

(遵义市中医院 563000)

【摘要】目的：观察耳部砭石刮痧疗法对便秘病人的疗效。方法：选取我院2022年年度收治的90例便秘病人，按比例分成2组，各45例。对实验组功能性便秘患者使用常规药物方法进行治疗，对对照组患者采用中医耳部砭石刮痧疗法进行治疗，利用患者的治疗效果及患者本人的感受，对耳部砭石刮痧疗法对于便秘患者的疗效进行比较。结果比较两组患者，对照组应用耳部砭石刮痧，总有效率达93.33%；结论：耳部砭石刮痧疗法的应用效果较传统疗法明显提高，中医耳部砭石刮痧疗法对功能性便秘的治疗效果较好，值得在临床上推广。

【关键词】耳穴；刮痧；便秘

Research on the application of ear needle stone scraping therapy in constipation patients

Lin Junyan

(Zunyi City Hospital of Traditional Chinese Medicine 563, 000)

[Abstract] Objective: To observe the curative effect of ear needle stone scraping therapy on constipation patients. Methods: 90 cases of constipation patients admitted to our hospital in 2022 were selected and divided into two groups, with 45 cases each. The functional constipation patients in the experimental group were treated with conventional drugs, and the control group patients were treated with traditional Chinese medicine ear stone scraping therapy. Using the treatment effect of the patients and the feelings of the patients, the curative effect of ear stone scraping therapy for constipation patients was compared. Results Compared with two groups of patients, the control group had 93.33%; conclusion: the application effect of scraping therapy improved the effect of traditional Chinese medicine on treating functional constipation, which is worth promoting in clinical practice. Key [Key words] ear point; scraping; constipation

引言

耳部砭石刮痧疗法融合了砭法和刮痧两种传统中医治疗方法，根据辨证分型选择刮痧方法和作用部位，是一种安全有效的治疗方法。刮痧属于中医传统非药物外治法，是通过刮痧器具在人体一定部位的皮肤上刮动，使局部出现痧斑或痧痕，让脏腑秽浊之气经腠理通达于外，从而使周身气血迅速得到畅通，以达到治疗目的的方法。在便秘病人中，耳穴刮痧可以作为一种辅助治疗方法，帮助缓解便秘症状。耳穴刮痧可以刺激耳廓上的相关穴位，如大肠、胃、脾等穴位^[1]。这些穴位与消化系统密切相关，刺激它们可以促进肠道蠕动和排便功能的正常运作。通过刮擦耳廓上的这些穴位，可以增加血液循环和神经传导，从而改善肠道的活动性，减少便秘发生的可能性。其次，耳穴刮痧还可以通过刺激耳廓上的其他穴位，如神门、内分泌等穴位，来调节身体的内分泌系统和神经系统。这对于便秘病人尤为重要，因为内分泌紊乱和神经系统失调可能是导致便秘的原因之一。通过刺激这些穴位，可以促进激素的平衡和神经传导的正常功能，从而改善肠道的蠕动和排便功能。此外，耳穴刮痧还可以通过刺激耳廓上的反射区域，来调节整个身体的气血循环和免疫系统。这对于便秘病人也是非常重要的，因为良好的气血循环和强健的免疫系统有助于维持肠道的正常功能和预防便秘的发生。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择90例2022年于本院就诊的便秘病人(全部是自愿加入本试验的)，将90例病人平均分成2组(各45例，实验组45例，对照组45例)。试验组采用中药耳穴疗法，对照组采用西药常规疗法。患者的平均年龄为 46.41 ± 5.17 岁，患者的性别比为46:44，患者的平均病程为 1.31 ± 0.65 ，所有患者家属均被医院告知了病人的治疗方法、注意事项和风险。并签署知情同意书，对耳穴贴压技术和常规治疗方式在便秘患者中的治疗效果进行调查，并对患者的各项生理功能指标进行比较评估。入选标准：已证实有临床上的便秘，并且病程在五个月以上。(不包括有精神疾病史、语言交流、认知功能障碍和传染性疾病的患者)^[2]。

1.2 方法

试验组采用中药耳穴疗法，对照组采用西药常规疗法。试验组开始进行刮痧时，砭石刮痧法的操作基本原则是：自下而上，由

外向内顺序刮拭，用力适中均匀，由轻到重，以患者能耐受为度，直接在与疾病相对应和相关的穴位上刮拭，单一方向，不可来回刮。操作前嘱患者取坐位或侧卧位，充分暴露刮拭一侧耳部。耳部皮肤刮拭前，先用75%酒精进行耳廓表面的消毒，待干后用砭石刮痧器勺端底部在耳廓上涂抹

少量润滑油。左手托住耳廓，右手取砭石刮痧器以 45° 平面朝下刮拭，每次刮拭 10 min，隔日 1 次，1 周为 1 疗程。刮拭力度适中，速度宜慢，刮拭到穴位上时适当停留。

1.3 评价标准

对两组患者进行症状评分，并进行统计学分析。如果病人的便秘指数下降到 95% 以上，病人的身体和患者都不会再有便秘的症状，那么病人就可以达到康复的要求。如果患者在经过临床治疗后，便秘综合征评分降低 70% 及以上，生理各项指标明显好转，便秘症状减轻，排便间隔不到三天，大便逐渐恢复正常，好转时间超过 14 天，那么患者达到显效标准^[4]。如果患者在经过临床治疗后，便秘综合征评分降低 30% 及以上，生理各项指标明显好转，便秘症状减轻，大便

逐渐恢复正常，好转时间超过 14 天，那么患者达到有效标准。如果患者经临床治疗后，便秘综合征评分降低 30% 及以下，而患者的生理指标及大便状态没有改善或恶化，则被认为是治疗无效。

1.4 统计学原理

使用 SPSS 20.0 统计分析软件进行数据处理。计量资料的数据使用均值 (\bar{x}) 和标准差 (s) 表示，组间比较采用 t 检验。计数资料的组间比较采用 χ^2 检验。等级资料的组间比较采用 Ridit 分析。检验水平设定为 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

表 1 耳穴刮痧在便秘病人中的治疗有效率

组别	n	完全康复	治疗显效	治疗有效	完全无效	总有效率
对照组	45	9	12	10	14	68.89%
实验中	45	14	16	12	3	93.33%
t	—	0.0125	0.0221	0.0155	0.0312	—
P	—	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	—

在采用常规治疗方法组（对照组）的 45 人中，完全康复的便秘患者有 9 人（占比 20%），治疗显效的患者有 12 人（占比 26.67%），治疗有效的患者有 10 人（占比 22.22%），治疗完全无效的患者有 14 人（占比 31.11%），治疗的总有效率为 68.89%；采用中医耳穴贴压技术治疗组（实验组）的 45 人中，完全康复的便秘患者有 14 人（占比 31.11%），治疗显效的患者有 16 人（占比 35.56%），治疗有效的患者有 12 人（占比 26.67%），治疗完全无效的患者有 3 人（占比 6.67%），治疗的总有效率为 93.33%。经过常规治疗组与中医耳穴贴压治疗组的对比发现，两组对于治疗便秘均有效果，但中医耳穴贴压技术对治疗便秘患者具有更为显著的疗效，可以有效缓解患者痛苦，提升患者日常生活水平。

3 讨论

便秘是一种常见的临床症状，发病率高，有明显的性别、年龄和遗传因素。便秘分为习惯性便秘和功能性便秘。习惯性便秘一般指 3 个月以上不排便者，常见于年老体弱的患者。功能性便秘多为老年人、慢性病患者，其病因可涉及多个系统。包括遗传、心理、社会、年龄、环境因素等^[5]。而中医认为，病人气血失调，脏腑不畅，血液循环紊乱，大肠传导系统异常是导致便秘的重要原因。近几年来，我国的便秘病人越来越多。因此，在中医推拿按压的穴位中，有调节气血，顺气固中的作用，可以从根本上治疗或者是减轻便秘的症状。中医学的“耳穴贴敷”技术具有简便、快捷、顺气导滞、清热润肠、健脾益气等功效，可实现“标本兼治”的目的。

3.1 中医刮痧治便秘的原理

刮痧具有疏通经络、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的效用。据《医学入门》载：“热秘、气秘，取长

强、大敦、阳陵泉，补支沟，泻足三里。”虽然便秘致病的原因不同，但刮痧可以清热、润燥、行滞，还可以温通、补气、养血。

中医刮痧是一种传统的治疗方法，常被用于缓解便秘。其原理基于中医学的理论，主要包括以下几个方面：

刺激经络：中医认为，人体内存在着一套复杂的经络系统，通过这些经络，气血得以流动，维持身体的正常功能。刮痧可以通过刺激特定的穴位和经络，促进气血的运行，调节脏腑功能，从而改善便秘症状。**活血化瘀：**刮痧可以增加局部皮肤的血液循环，促进新陈代谢，消除淤血和瘀滞。对于便秘来说，活血化瘀可以改善肠道的血液循环，增加肠壁的弹性，促进排便^[6]。**调整气机：**中医认为，便秘与气机不畅有关。刮痧可以通过刺激相关的穴位，调整气机，促进气的上升下降平衡，从而改善肠道的蠕动和排便功能。**祛风散寒：**中医认为，便秘与寒湿、风邪有关。刮痧可以通过增加皮肤的温度和促进气血的流动，祛除体内的寒湿和风邪，从而改善便秘症状。需要注意的是，刮痧治疗便秘并非适用于所有人群，尤其是对于孕妇、出血倾向性疾病患者等特殊人群，应避免刮痧操作。此外，刮痧治疗便秘通常需要在专业医师的指导下进行，以确保安全和有效性^[3]。

3.2 中医刮痧治便秘的优势

有效性：刮痧是通过刺激皮肤表面的经络和穴位，促进气血运行，调节身体的阴阳平衡。这种刺激可以加速肠道蠕动，增强排便功能，从而缓解便秘问题。相比于药物治疗，刮痧没有副作用，并且在一定程度上能够提供长期的效果^[8]。

自然安全：刮痧是一种非侵入性的治疗方法，不需要使用任何化学药物或外部设备。它只是通过使用刮痧板或其他工具在皮肤表面进行刮拭，从而产生刺激效应。这使得刮痧成为一种相对安全、自然的治疗方式，适用于各个年龄段的人群，包括儿童和孕妇。

综合疗效：刮痧不仅可以直接刺激肠道，促进排便，还可以通过调整全身的气血循环，改善消化系统的功能。它可以帮助舒缓紧张的肠道，减轻腹部胀气和不适感。同时，刮痧还可以促进身体的新陈代谢，增强免疫力，改善整体健康状况。

经济便捷：相比于一些昂贵的药物治疗或其他疗法，刮痧是一种经济实惠的选择。它不需要特殊的设备或药物，只需简单的刮痧板即可。此外，刮痧也可以在家中自行进行自我治疗，无需频繁就医或专业治疗。

虽然刮痧作为一种传统疗法具有许多优点，但仍然需要注意使用方法和技巧。建议在专业中医的指导下进行刮痧治疗，并避免过度刺激皮肤造成损伤。另外，对于严重的便秘问题，应该综合考虑其他因素，如饮食习惯、生活方式等，并与医生进行咨询，以制定个性化的治疗方案。

3.3 刮痧通便补泻法

刮痧通便补泻法是一种传统的中医疗法，用于促进排便和调节肠胃功能。它基于中医理论，认为通过刮痧可以刺激经络和穴位，改善气血循环，从而达到通便和补泻的效果。在刮痧通便补泻法中，通常会使用特制的刮痧板或刮痧工具，在特定的部位进行刮痧操作。这些部位通常是与肠胃相关的经络和穴位，如腹部、背部和腰部等。通过刮痧的力度和频率，可以刺激这些部位的经络和穴位，增加血液循环和能量流动，从而促进肠胃蠕动和排便。刮痧通便补泻法的原理是通过刺激皮肤表面的神经末梢，引起局部的血液循环和神经反射的变化。这种刺激作用可以促进肠道蠕动和消化液分泌，增加肠道的活动性和排便的频率。同时，刮痧还可以舒缓肌肉紧张和疼痛，缓解肠胃不适和腹痛等症状。虽然刮痧通便补泻法在一定程度上可以帮助改善便秘问题，但它并

不适用于所有人。对于有严重肠道疾病或其他健康问题的人，应该在医生的指导下进行治疗。此外，刮痧操作需要掌握正确的技巧和力度，以免造成皮肤损伤或其他不良反应。

3.4 刮痧治便秘的禁忌症

刮痧是一种传统的中医疗法，可以通过刺激皮肤表面的经络和穴位来改善身体健康。然而，对于治疗便秘而言，刮痧也存在一些禁忌症需要注意。首先，刮痧治疗便秘禁忌症之一是急性腹痛或腹部不适。如果患者正在经历急性腹痛或腹部不适，刮痧可能会加重这些症状，导致更严重的问题。在这种情况下，应该及时就医寻求专业的医疗帮助。其次，有出血倾向的人也不适宜进行刮痧治疗。刮痧时会刺激皮肤，可能导致皮肤出血。对于那些有出血倾向的人，比如血液凝血功能异常或正在服用抗凝药物的人，刮痧可能会增加出血风险，因此应该避免进行刮痧治疗。另外，刮痧治疗便秘也不适用于皮肤损伤或感染的患者。因为刮痧会直接作用于皮肤表面，如果皮肤存在损伤或感染，刮痧可能会导致感染扩散或加重皮肤损伤的情况。在这种情况下，应该等待皮肤完全康复后再考虑进行刮痧治疗。最后，孕妇和哺乳期妇女也应该避免刮痧治疗便秘。刮痧可能会对胎儿或婴儿产生不良影响，因此在怀孕或哺乳期的女性应该选择其他安全的方法来缓解便秘问题。

总之，耳穴刮痧作为一种疗效显著的中医外治法，其操作方法简单、安全无副作用，可以缓解便秘患者的临床症状，提高临床疗效。在便秘病人治疗中，耳穴刮痧疗法可以有效改善便秘病人的便秘症状，提高生活质量，是一种值得推广的方法。但目前仍需进一步加强对耳穴刮痧治疗便秘的机制研究，以期临床提供更多更好的治疗方法。

参考文献：

- [1]陈彬业, 陈春艳, 刘蕾, 等.刮痧在周围性面瘫病人中的应用研究进展[J].全科护理, 2023, 21(6): 4.
 - [2]雷蕾, 冯欢, 邹红霞.健身气功八段锦锻炼联合耳穴压豆在冠心病病人中的应用效果分析[J].全科护理, 2023, 21(5): 4.
 - [3]李环, 刘淑娟, 王庭敏.中医特色疗法在动脉硬化闭塞症患者中的应用研究进展[J].中国中西医结合外科杂志, 2023, 29(1): 3.
 - [4]黄燕凤, 项青, 陈洁, 等.子午流注服药联合耳穴贴压在便秘患者结肠镜肠道准备中的应用[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2022(11): 4.
 - [5]潘婧, 窦欣, 杜梦斐, 等.柴胡加龙骨牡蛎汤结合耳穴贴压在治疗便秘型肠易激综合征中的应用研究[J].中国医药科学, 2022, 12(1): 8-11.
 - [6]阿丽努热 穆拉提, 陈禧.中医护理适宜技术在慢病管理中的应用研究[J].中国科技期刊数据库 医药, 2021(7): 1.
 - [7]李倩, 井夫杰.中医治疗小儿功能性便秘的临床研究进展[J].广州中医药大学学报, 2019, 36(5): 4.
 - [8]李滢, 李星, 王金良.多味药多穴位贴敷在治疗胸腰椎骨折术后便秘中的应用效果研究[J].全科护理, 2022, 20(1): 59-61.
- 作者简介: 林均燕, 1991.04.02, 女, 贵州, 汉, 本科, 护师, 遵义市中医院, 研究方向: 中医护理。