

# “健康中国”视角下团体经络拍打干预医护人员慢性疲劳的分析研究

郭晓敏 杨 洁 沈丽萍 皮红霞

成都中医药大学附属医院 四川成都 610000

**【摘要】**目的：探讨“健康中国”视角下团体经络拍打干预医护人员慢性疲劳的价值。方法：2023年3月1日-2023年8月3日期间，纳入60例医护人员，结合干预方案差异进行分组，以未干预为对照组，团体经络拍打干预纳入观察组。比较两组干预前后焦虑SAS评分和抑郁SDS评分、疲劳量表-14(FS-14)评分、有效率。结果：观察组上述各项指标均比对照组好， $P < 0.05$ 。结论：“健康中国”视角下团体经络拍打干预医护人员慢性疲劳的效果确切，可减轻医护人员的心理负担，减轻其慢性疲劳症状，提高其工作效率。

**【关键词】**“健康中国”视角下团体经络拍打干预；医护人员；慢性疲劳；价值

医护人员是慢性疲劳的高发人群，特别是《医疗事故处理条例》颁布后，职业医闹事件的发生，以及一些不良新闻的曝光，使得医护人员的工作压力越来越大，其健康问题更应引起人们的关注。由于医护人员的工作特点，他们的情绪不能有太大的波动，长时间的消极情感无法得到及时的发泄，加之过度使用网络，导致了同事之间的直接交流和倾诉，自然会引发各种各样的心理问题，并且会形成一个恶性循环，例如，随着疲劳等级的增加，身体化和抑郁症状也会越来越严重。本研究探讨了“健康中国”视角下团体经络拍打干预医护人员慢性疲劳的价值，报道如下。

## 1 资料和方法

### 1.1 一般资料

2023年3月1日-2023年8月3日期间，纳入60例医护人员，其中观察组男16例，女14例；年龄21-46(34.21±2.21)岁。对照组男17例，女13例；年龄22-45(34.12±2.57)岁。两组资料可比性高， $P > 0.05$ 。纳入标准：(1)慢性疲劳医护人员；(2)知情同意本次研究。排除标准：(1)合并生理、心理严重疾病的人群；(2)中途退出人群。

### 1.2 方法

对照组给予常规干预，常规定期开展联谊活动和心理疏导，减轻医护人员疲劳和不良情绪。

观察组采取团体经络拍打干预。手、足、足十二经的拍打。(1)“手三阳经”的拍打：从手背的指背，到手腕，到小臂，到上臂，到肩膀，到肩膀，到颈部，到后背，到头侧面，到脸颊，一次又一次，一次又一次。它的节拍快慢适中，快慢均匀，重量要适当。(2)手三阴

经：从胸起，经肩前，经腋下，上臂内侧，肘窝，小臂内侧，手掌，到指端，这是一个循环。重复几次，每次重复2到3分钟。节奏，重量和速度的要求与此相同。(3)“足三阳经”的拍打：从头的侧面，到后脑勺，再到颈部，再到后背，再到腰，再到臀部，再到大腿，再到小腿，再到脚趾。它的拍打速率要稳定，节拍要均匀，一面拍打2-3分钟。(4)拍打足三阴经：从左胸上方于府穴、周荣穴、大包穴、期门穴、章门穴，再到小腹，再到股内侧、胫内侧、内踝，最后到足心。(5)改善情绪的经络：肝经、胆经、心包经和膀胱经，拍打速度要稳定、节奏要均匀、力量要适度，一面拍打2-3分钟。

注意事项：(1)医护人员选择合适的姿势，让自己的身体放松下来，让自己的呼吸变得平静，让自己的心情变得更加的舒畅。(2)工作环境应保证空气的新鲜，同时也要保证温度的合适。(3)在拍打的时候，衣服要穿得宽松，厚度要适中。(4)拍打之前要先把排空二便，最好是在进食后一个小时以后再去做。

### 1.3 观察指标

比较两组干预前后焦虑SAS评分和抑郁SDS评分、疲劳量表-14(FS-14)评分、有效率(显效：疲劳感消失；有效：疲劳感减轻；无效：达不到以上标准)。

### 1.4 统计学处理

数据以SPSS23.0软件统计进行了 $\chi^2$ 、t检验， $P < 0.05$ 则差异有意义。

## 2 结果

### 2.1 焦虑SAS评分和抑郁SDS评分、疲劳量表-14(FS-14)评分

观察组的指标显著低于对照组， $P < 0.05$ 。如表1。

表1 干预前后焦虑 SAS 评分和抑郁 SDS 评分、疲劳量表-14 (FS-14)

评分比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)				
组别	时间	SAS	SDS	FS-14
观察组	干预前	65.56 ± 4.84	62.37 ± 5.36	11.12 ± 2.36
	干预后	31.12 ± 2.34	38.15 ± 2.01	6.22 ± 0.11
对照组	干预前	65.84 ± 4.67	62.42 ± 5.53	11.14 ± 2.42
	干预后	45.46 ± 3.12	46.34 ± 3.45	8.45 ± 1.45

## 2.2 有效率

观察组的指标更高 ( $P < 0.05$ )。

表2 两组有效率比较

组别 (n)	显效	有效	无效	总有效率
对照组 (30)	10	12	8	22 (73.33)
观察组 (30)	18	12	0	30 (100.00)
$\chi^2$				7.067
P				0.008

## 3 讨论

慢性疲劳是机体最普遍的亚健康状态,影响人们的生活质量,严重危害人们身心健康<sup>[1]</sup>。现代社会竞争越来越激烈,压力越来越大,生活节奏越来越快,人际关系也越来越紧张,越来越多的人患上了慢性疲劳。长期的慢性疲劳是“过劳死”的重要原因。掌握慢性疲劳的现状影响因素,对预防和治疗慢性疲劳具有重要意义。医护人员是慢性疲劳的高危群体。

在慢性疲劳下,医护人员可表现为头痛、肌肉痛、乏力、头晕、心悸、消化道不适,严重者可发生晕厥或意识丧失等。医护人员心理问题的成因除其职业特点之外,也与下列因素有一定关系。一是急功近利的社会环境,造成医疗工作者心态上的矛盾;二是护患矛盾就象一柄锋利的刀,深深地扎在身体里,不断地刺激着人的神经和精神;三是按部就班,不断进行医学评估,年长医护人员增多,成就感降低;四是社会对医疗服务的高要求与误解,高投入低收益,加之医护人员的家庭暴力,医疗过失的处罚机制,使医护人员无所适从,自我怀疑。这些都会使医护人员产生抑郁的情绪和情绪,使他们对生活的兴趣和热情逐渐降低,随之而来的是疲劳和厌倦。如果长期疲劳严重的话,还会产生恐惧,有些医生对医护人员或者手术感到恐惧,从而导致精神方面的问题,甚至产生自杀的念头。

因此,医护人员应重视身体健康,重视慢性疲劳,重视引起慢性疲劳的心理因素,强化中医情志干预,如移情干预等,提高心理抗压能力,加大身体锻炼。加强人性化管理,为医护人员搭建心理疏导平台,适时开展心理咨询。

《黄帝内经》中有云:“经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起。”经络关系到人的生存、疾病的产生和疗效。经络不通乃百病之本,痛则不通,通则不痛。养生保健也要从经络的疏通做起。团体经络拍打通过全身相关部位,对人体经络、穴位或病变部位进行击打,从而达到防病治病、强身健体的目的。轻的是“拍”,重的是“打”,具有疏通经络,活化气血,消除疲劳,解痉止痛,增强体质的功效。经络拍打操是一种通过拍打、轻敲、按摩等手法,对人体的穴位、穴位进行刺激,从而达到调节脏腑功能、改善气血、增强体质的目的。团体经络拍打的优越性体现在(1)促进血液流通:经络拍打操可以加快人体的血液循环,提高血液的流动效率,让氧、养成分更好的输送到全身各处,发挥健康的功效。(2)消除疲劳:经穴按摩也能有效地缓解生理疲劳。它可以刺激人体的经脉、穴道,将体内的热量排出体外,让人的新陈代谢速度加快,从而缓解疲劳。(3)调节脏腑功能:通过经络拍打操,可以调节内脏器官的机能,刺激穴位,增强机体免疫能力,防病治病,是一种很好的保健方法。(4)强筋壮骨:经筋按摩能有效地解决人体骨骼、肌肉等方面的问题,使身体更加健康、精力充沛、青春永驻。总的来说,团体经络拍打是一种具有促进血液循环,消除疲劳,调节脏腑功能,改善肌肉骨骼等功能,增强机体免疫功能,减少疾病,维持机体健康的一种中医保健疗法<sup>[2]</sup>。

本次为了解医护人员疲劳状况,我们采用拍打经络的方法,让外力作用在体表,在外力的震动、扩散、深入、传导下,刺激皮肤、肌肉、血管、神经、穴位、经络、骨骼、脏腑等的活力,使经络穴位产生不同程度的响应,增强神经中枢的调控功能,加速血液流动、淋巴液循环以及各脏器间的代谢进程,从而减轻和疏通因代谢产生的废物沉积和血液与组织液循环受阻,从而达到宣阳开郁,加速机体功能恢复,改善疲劳状况的目标<sup>[5-6]</sup>。治疗后,医护人员的焦虑和抑郁的情绪也有明显的改善,提高了身体的免疫力,减轻了疲劳,恢复了精神状态。

综上,“健康中国”视角下团体经络拍打干预医护人员慢性疲劳的效果确切,可减轻医护人员的心理负担,减轻其慢性疲劳症状,提高其工作效率。

## 参考文献:

- [1]林小红,林卓艳,杨雪艳,王婧文.通调头面部经络及中医体质辨识调护在视频显示终端视疲劳中的应用[J].实用中西医结合临床,2023,23(04):125-128.
- [2]陈照楷.背部全息经络刮痧对阳虚质慢性疲劳综合征患者的护理效果观察[D].黑龙江中医药大学,2022.
- [3]张鹏,屈夏夏,刘智斌.经络和腧穴疲劳现象的成因探析[J].中华中医药杂志,2019,34(02):513-515.