

五行音乐联合穴贴对大学生睡眠障碍改善初探

李东宗 许苗苗 蓝唯瑄 何小龙 李卫民*

广西中医药大学 广西 南宁 530200

【摘要】：目的：观察探索五行音乐联合穴位贴敷对大学生睡眠障碍的影响。方法：2020年6月-2021年3月在大学招募有入睡障碍的大学生，使用匹兹堡大学睡眠质量指标（PSQI）量表（见附录一）评分，选取7-21分范围内的200例志愿者，按随机的数字表法分为四组，分别为中医五行音乐联合穴位贴敷组；中医五行音乐组；穴位贴敷组；空白对照组，对比中医五音疗法结合穴位贴敷及单一一种外治方法的临床疗效，借助PSQI量表对两组治疗后睡眠质量进行评价。结果：利用ridit分析去研究不同的治疗方法对睡眠质量改善情况的差异（ $P=0.000<0.05$ ），意味着不同治疗方法对睡眠质量改善情况呈现出差异性，并且联合组的平均ridit值会明显高于空白、音乐、穴贴组各组的平均ridit值。验证了五行音乐联合穴位贴敷对睡眠障碍改善的有效性。结论：五行音乐联合穴位贴敷的穴位贴敷法能显著改善大学生的睡眠障碍，改善睡眠质量，临床上疗效理想，而且作用简单直接，操作方便快捷，安全无副作用，大学生乐于接受，该联合疗法具有积极推广意义。

【关键词】：五行音乐；穴位贴敷；睡眠障碍；大学生

Five element music combined with acupoint sticking to improve college students' sleep disorders

Dongzong Li, Miaomiao Xu, Weixuan Lan, Xiaolong He, Weimin Li

Guangxi University of traditional Chinese Medicine Guangxi Nanning 530200

Abstract: Objective: To observe and explore the effect of five elements music combined with Acupoint Application on sleep disorders of college students. Methods: From June 2020 to March 2021, college students with sleep disorders were recruited in the University. Using the University of Pittsburgh sleep quality index (PSQI) scale (see Appendix I), 200 volunteers in the range of 7-21 were randomly divided into four groups according to the number table method: five elements music combined with Acupoint Application group; Five elements music group of traditional Chinese medicine; Acupoint application group; The blank control group compared the clinical efficacy of traditional Chinese medicine five tone therapy combined with acupoint application and one external treatment method alone, and evaluated the sleep quality of the two groups with the help of PSQI scale. Results: Ridit analysis was used to study the difference of sleep quality improvement by different treatment methods ($P = 0.000 < 0.05$), which means that there are differences in sleep quality improvement by different treatment methods, and the average Ridit value of the combined group will be significantly higher than that of the blank, music and acupoint group. Verified the effectiveness of five elements music combined with Acupoint Application in improving sleep disorders. Conclusion: the acupoint application method of five elements music combined with acupoint application can significantly improve the sleep disorder and sleep quality of college students. It has ideal clinical effect, simple and direct effect, convenient and fast operation, safety and no side effects. College students are willing to accept it. The combined therapy has positive significance of popularization.

Keywords: Five element music; Acupoint application; Sleep disorders; College student

睡眠障碍，是由生理、心理、环境、病理等诸多原因的综合影响而造成入睡时间缩短，睡眠规律失调，主要表现为失眠、嗜睡和睡眠倒错等三个形式^[1]。长时间的睡眠障碍易引起机体症状、活动失常，并严重影响病人的生理、心理状况。大学生既是中国社会结构中的特殊人群，也处在由学校角色向社会人过渡的一个重要过渡阶段，面临着各种压力和挑战。据报道，有12.92%~52.84%的大学生存在睡眠质量问题^[2]，焦虑程度、学习压力、健康状况、锻炼频次、人际关系为大学生睡眠质量的重要影响因素^[3]。目前临床常用的治疗手段包括认知行为干预和药物治疗等等^[4]。服药虽能产生即时效果，但长时间服用，患者对药品的耐受性增强，并形成对药品的依赖性，日久易形成药品的毒副作用，对患者身心有害^[5]。大学生睡眠障碍的发

生率在逐年增加，严重影响着中国当代大学生的心理健康，迫切需要寻求一种绿色便捷有效的治疗方法。中医学五音疗法，是一种集合了我国传统音乐学、中医学与中医心理学于一身的交叉学科，目前广受民众喜爱。本项目通过以中医五行音乐联合穴位贴敷干预有睡眠障碍的大学生，对比中医五音疗法结合穴位贴敷及单一一种外治方法的临床疗效，旨在寻求简便、经济、高效、安全的治疗方法，以促进大学生睡眠质量的提升，而优秀的睡眠品质也可以促进与提高大学生的心理健康水准，促进其健康发展，让其以良好身心状态面对学业与日常生活，同时也为拓展中医五音疗法研究领域提供客观理论依据及创新思路。

1 资料和方法

1.1 研究对象

2020年6月-2021年3月在大学招募有睡眠障碍的大学生,并使用匹兹堡大学睡眠质量指标(PSQI)量表以问卷调查的形式,给志愿者们评定等级(评分等级:0-5分:睡眠质量很好;6-10分:睡眠质量还行;11-15分:睡眠质量很一般;16-21分:睡眠质量很差。),选取7-21分范围内的志愿者200例作为研究对象,全部志愿者均无严重的生理及心理疾病,理解并同意所提供的治疗方法愿意接受治疗。按随机的数字表法分为四组:中医五行音乐联合穴位贴敷组;中医五行音乐组;穴位贴敷组;空白对照组,每组50例。

1.2 方法

1.2.1 中医五行歌曲选择

采用由石峰创作、郝万山为中医顾问、由中心音乐学校民团演奏、由中华医药电子音像出版社发行的中医五行音乐唱片,中国五行传统音乐(正调)。

1.2.2 穴位贴敷疗法方剂选择

采用味元丹《家庭脐疗》,组成为五味子、玄参、丹参各一百克,党参、仙灵脾各五十克,肉桂粉、黄连粉各五十克,用3000ml的温水浸泡约2小时,煎煮三十分钟,取出筛液,再加水复煎一次,将两次的筛液混匀后,浓缩成稠液,再加入桂皮、黄连粉,经烘干后压粉,以此制作成味元丹药粉,并装罐备用。

1.2.3 干预方法

(1)空白组:叮嘱志愿者加强锻炼。(2)中医五行音乐组:叮嘱志愿者加强锻炼,在睡前30min实施。(3)穴位贴敷组:叮嘱志愿者加强锻炼,晚睡前取药粉0.1-0.2g,放入脐中(神阙穴),在脐上压一干棉球,并用胶带固定,24小时换药一次,连续用5日,停2日,14天为一疗程。(4)中医五行音乐联合穴位贴敷组:睡前30min给予中医五行音乐,余同穴位贴敷组。除干预措施以外,保持平时一致的生活学习状态。观察与干预时间为14天为1个疗程,连续2个疗程。

1.2.4 随访期方式及记录

制作统一志愿者使用的日记记录本,要求所有纳入观察志愿者记录每日睡眠日志。建立课题研究随访小组,统一培训课题组成员随访方式,规范随访言行。观察者一周进行随访一次,每次随访时,记录下志愿者的入睡时间、睡眠时间、睡眠障碍、睡眠质量、白天症状及生活质量。对未及时回馈信息的志愿者,及时与受试者联系进行电话随访。随访时间达到2周以上,志愿者对干预方法依从性较差者,或受试者要求退出者,研究者可以决定其退出,做无效样本处理。

1.2.5 统计学方法

因所得数据为有许多分类的等级资料,所以应利用spssau软件处理所得数据,使用ridit分析方法去研究不同的治疗方法对睡眠质量改善情况的差异性($P<0.05$),且可根据比较每组平均ridit值得出最优改善组。

2 结果

2.1 观察指标

通过匹兹堡大学睡眠质量指标(PSQI)量表对四组志愿者的睡眠质量进行评分,其中包括入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、睡眠质量、日间功能障碍、催眠药物七项,每项分值0~3分,各项分值之和为PSQI总分值,范围为0~21分,总分值越高表明睡眠质量越差。

2.2 疗效标准

睡眠质量:按照治疗前后PSQI量表总评分的多少,分为三个层次来评估:减分率(疗效指数)=(治疗前总分值-治疗后总分值)/治疗前总分值 $\times 100\%$ 。明显改善:减分率 $>50\%$;改善:减分率 $20\% \sim 49\%$;无改善:减分率 $<20\%$ 。

2.3 治疗前后睡眠质量比较结果

治疗2个疗程后统计每组中样本的减分率,并根据其减分率大小划分等级。而平均减分率则是代表每组志愿者睡眠质量的整体改善程度,平均减分率越高则表明其组所使用的治疗方法越有效。睡眠质量改善程度见下表:

表1 治疗两个疗程后睡眠质量改善程度表

组别	明显改善	改善	无改善	总数	平均减分率
空白组	0	3	44	47	0.62%
音乐组	2	32	12	46	28.55%
穴贴组	3	30	15	48	25.85%
联合组	22	23	3	48	42.15%

ridit分析结果表明不同治疗方法对睡眠质量改善情况呈现出差异性($P=0.000<0.05$),并且联合组的平均ridit值会明显高于空白、音乐、穴贴组各组的平均ridit值。验证了五行音乐联合穴位贴敷对睡眠障碍的改善优于其他小组治疗方案。

3 讨论

睡眠障碍在中医学上属“不寐”或者“目不暝”等概念,以经常无法达到正常人入睡水平为特点的一种病症,其表现为在睡眠时间的长短、入睡深浅方面的缺失,轻则入睡障碍,或者寐而不酣,时寐时醒,甚至醒后无法再寐,重则彻夜不寐,常危及人们的日常工作、学习与身心健康。当前在校大学生多受学业压力、就业压力、电子产品依赖、封校等多方面因素的影响,导致气血阴阳无法规则地运动,而造成精神紧张,神不守舍,身体无法从动转静而产生的不寐症状。不寐原因虽多,但总与心脾肝肾的阴阳失调,气血失和,以致心神失养或心神

不安相关。其疾病发生总属阳盛阴衰、阴阳失交，如《灵枢·口问》曰：“卫气昼行于阳，夜半则行于阴。阴者主夜，夜主卧……阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽而阳气盛，则寤矣。”昼则阳处于外，阴盛于里；夜则阴盛于外，阳盛于里。所以说，如果阳气衰、阴气盛，则身体进入休眠状态；相反，阳气盛、阴气衰，则人体处在苏醒状态。《素问·生气通天论》也说道：“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏；因而和之，是谓圣度”，其充分强调了“阴阳和”的概念意义[6]。

近年来中医药治疗睡眠障碍的优势不断凸显，并在临床上广泛应用，重大传染病发生以来，我国大学多处于封校状态，大学生睡眠问题进一步加剧，更迫切地需要一种可行，绿色，便捷的治疗手段，促进大学生自我调节。中医五行音乐疗法是现代中医治疗的重要方法之一，《黄帝内经》按五行归类，对心、肝、脾、肺、肾五脏加以分类，心属火，肝属木，脾属土，肺属金，肾属水，并与宫、商、徵、角、羽等五音相应，心应徵，肝应角，脾应宫，肺应商，肾应羽。五行音乐将音乐理论和中医学的有机融合，以五声调式为基础，根据中医的五行体质，再根据五脏属性辩证施乐，可调和气血津液和调节内脏功能，从而产生宁心安神效果。中药贴敷是使用药物长时间作用于手术部位，使其中医刺激相应穴位且由皮肤吸收并作用于全身，调节全身阴阳、气血、虚实，以达到治疗疾病为目的[7]。本项目选用的贴敷中药组方中，五味子能补益心肾，宁心安神；玄参清热凉血，滋阴降火；丹参性寒入心经，有清心凉血，除烦安神之功用于心烦不眠；党参补中益气，养血生津；仙灵脾补肾壮阳，强筋骨；肉桂补火助阳、引火归元，两药共用助肾

水以济心火；黄连清热燥湿，泻火解毒；全方共奏清心除烦、水火既济、安神助眠之效。本项目将中医五行音乐疗法与穴位贴敷二者相结合，可以更好地缓解大学生睡眠障碍。

本观察结果显示，与治疗前相比，空白组患者治疗后睡眠障碍改善占6%，明显改善0%；五行音乐组治疗后睡眠障碍改善占68%，明显改善占4%；穴位贴敷组患者治疗后睡眠障碍改善占62%，明显改善6%；五行音乐联合穴位贴敷组治疗后睡眠障碍改善占48%，明显改善46%；五行音乐联合穴位贴敷组治疗明显改善率显著高于其余各组，各组数据之间对比具有统计学意义（ $P < 0.05$ ），其差异可根据 ridit 值箱线图对比：

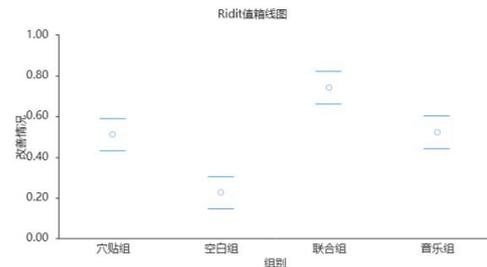


图 1

可看出联合组的改善情况明显优于其他各组，故可知五行音乐联合穴位贴敷中药穴位贴敷可有效改善大学生的睡眠障碍效果理想，值得进一步研究。综上所述，以五行音乐联合穴位贴敷的穴位贴敷法能显著改善大学生的睡眠障碍，改善睡眠质量，临床上疗效理想，而且作用简单直接，操作方便快捷，安全无副作用，大学生乐于接受。该联合疗法具有积极推广意义。

参考文献:

- [1] 郎显兵,谭曦.通督调神针法对脑卒中后入睡功能障碍病人入睡品质和神经系统功用的负面影响[J].河北中医学报,2018,33(3):46-49.
- [2] 黄建双.国内大学生睡眠现状及其影响因素研究进展[J].关于中国高校卫生,2017,38(8):1273-1276.
- [3] 文琳,汪玉凤,曾利敏,朱文超,李映雪,胡少加,邓铭锋,潘海燕.医药专业大学生熬夜状况及危害原因[J].职业与卫生,2019,35(09):1263-1265+1270.
- [4] Nunes ML, Bruni O. Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach. J Pediatr (Rio J).2015;91(6 Suppl 1):S26-S35.
- [5] 刁远明,陈群,路艳.关于中西医药物防治失眠问题的概述[J].中华药物研究所中医诊断学分会第10次全国学术会议论文集,2009.
- [6] 魏丹蕾,李思宁.从《内经》"中和"的思想防治中老年人睡眠障碍[J].中国中医药现代远程教育,2015,13(6):1-3.
- [7] 谭支绍.中医天灸治疗[M].南宁:中国广西科技出版社,1991:7

作者简介: 李东宗 (1998-), 性别: 男, 民族: 汉族, 籍贯: 广西玉林, 学历: 本科, 学校: 广西中医药大学, 研究方向: 针灸推拿学。

通讯作者: 李卫民, 女, 汉族, 教授, 博士, 研究方向: 方药的临床、实验和理论研究。