

# 卯时艾灸联合腹部按摩在老年便秘患者中的应用

贾蕊蕊 王龙 杨萍 黄秋雁 张颖 阎丽萍 尹苗苗

西安交通大学第二附属医院 陕西 西安 710004

**摘要：**目的 探讨择时为患者穴位艾灸配合摩腹在老年功能性便秘患者中的临床效果。方法 将患者按照随机数字表法分为观和对照组，两组患者在常规护理的基础上实施先艾灸神阙穴，再进行摩腹，观察组选择每天卯时，对照组每天除卯时外依照患者意愿选择其他时间。比较两组患者干预后临床效果和便秘症状评分。结果 观察组总有效率 71%高于对照组的总有效率 66%，差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )；干预后观察组便秘症状积分较对照组显著降低，两组比较差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。结论 以子午流注理论为指导的卯时为患者穴位艾灸配合摩腹能更好地改善老年功能性便秘患者的便秘程度，值得临床推广应用。

**关键词：**子午流注；老年功能性便秘；卯时；穴位艾灸；摩腹

便秘是指粪便在肠管通过困难，运行时间长，排出次数减少，排出受阻并伴有直肠坠胀、排便不尽感等痛苦的一组症状<sup>[1]</sup>。中医外治手段秉承安全、简单、价格低廉、疗效佳的原则，能缓解患者病情、减轻痛苦，是充分发扬我国中医文化的治疗手段<sup>[3]</sup>。近几年来，笔者依据子午流注择时为患者进行穴位艾灸配合摩腹改善其便秘症状，效果满意，现报告如下：

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

采用前瞻性队列研究方法，将 2018 年 3 月至 2020 年 5 月就诊于西安交通大学第二附属医院老年神经内科的 156 例便秘患者，按照随机数字表法分成观察组 76 例和对照组 80 例。两组患者年龄、性别、每周排便次数、每次排便持续时间及病程等一般资料比较差异无统计学意义 ( $P>0.05$ )，有可比性。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 操作方法

两组患者均由主管医生根据患者情况制定个体化治疗方案，两组均在常规护理的基础上实施先艾灸神阙穴，以皮肤感温热、微红为宜，每次 20-30 分钟；艾

灸结束进行摩腹，患者仰卧位，操作者用右手或双手叠加，从右上腹开始顺时针按摩约 3-5 分钟，力量适度，动作流畅，7 天为一疗程。本研究由中医技师指导各操作并持续进行 3 个疗程，随访 3 个月。

### 1.2.2 操作时间

观察组选择每天卯时即晨起 5:00-7:00 进行操作；对照组每天除卯时外依照患者意愿选择合适时间进行操作。

### 1.3 观察指标及判定标准

3 个疗程后统计两组患者临床效果和便秘症状评分。对两组患者临床效果进行评估：（1）痊愈，患者排便无不适应，每日排便 1 次，排便正常；（2）有效，患者排便情况改善，中医症状改善；（3）无效，患者症状未见改善<sup>[5]</sup>。

### 1.4 统计学方法

应用 SPSS23.0 统计学软件包对研究数据进行整理分析，计数资料采用 $\chi^2$  检验进行数据比较；计量资料采用  $t$  检验进行数据比较，以  $P<0.05$  表示差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者临床效果比较

总有效率观察组高于对照组，且差异有统计学意义（ $\chi^2=4.346$ ， $P<0.05$ ），见表 1：

表 1 两组患者临床效果比较（n，（%））

组别	痊愈	有效	无效	总有效率
观察组	59 (77.63)	12 (15.79)	5 (6.58)	71 (93.42)
对照组	42 (52.50)	24 (30.00)	14 (17.50)	66 (82.50)

### 2.2 两组患者干预前后便秘症状积分

干预后观察组便秘症状积分较对照组显著降低，两组比较差异有统计学意义（ $t=5.542$ ， $P<0.05$ ），见表 2：

表:2 两组患者干预前后便秘症状积分及干预后首次排便时间比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	干预前症状积分	干预后症状积分
观察组	76	7.08±1.304	2.38±0.799
对照组	80	7.30±1.257	3.06±0.735

### 3 讨论

中医学认为,脐是先天和后天的结缔与气舍,是存在于中焦、下焦两者之间,包含着神阙穴,其拥有最薄的表皮角质层,通过对神阙穴进行相应的刺激,可通过脐部的经络快速发挥疏通经络和润肠通便的功效<sup>[7]</sup>。

摩腹是传统中医推拿和基本手法,本身力度有限,摩腹时间也不可能无限延长,因此在有限的时间内发挥其最大功效是重要的方法<sup>[8]</sup>。子午流注法源自黄帝内经,根据其人体经脉气血与时间变化关系的理论依据,气血在卯时流注大肠经,借助大肠经旺盛之时,利用神阙穴进行穴位治疗及按摩等起到调气机通腑实,升清降浊、促进肠蠕动的功效,可以达到事半功倍的效果<sup>[9]</sup>。

本研究以中医理论指导为基础,在不同时间对老年功能性便秘患者实施穴位艾灸配合摩腹法,结果证实效果差异明显。此法简便易行、安全、疗效可靠,是一种无创伤的自然疗法。研究证实此法可以有效改善老年患者功能性便秘的症状、提高患者生活质量,希望可以延伸至日常生活中预防便秘。但由于所选样本量小,且观察时间较短,因此该研究效果仍需进一步验证。

#### 参考文献:

- [1] 王冬冬,吴相柏. 功能性便秘的诊治进展[J]. 中国全科医学, 2019, (24): 3016-3022.
- [2] 蒋幸丽,潘晓明. 大黄加姜汁联合艾灸在老年长期卧床患者便秘中的临床应用研究[J]. 中国实用医药, 2019, (34):145-147.
- [3] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[M]. 南京: 南京大学出版社, 1994: 18.
- [4] 林丽芳,陈一峰,陈威,等. 子午流注择时摩腹干预老年功能性便秘的效果观察[J]. 湖南中医杂志, 2018, (9): 116-118.
- [5] 李小英,银本秀,陆洪燕,等. 探究黄甘通便散贴敷神阙穴对脑卒中急性期患者便秘临床效果观察[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, (24):161+164.
- [6] 于辉瑶,苏同生,宋瑞,等. 慢性便秘非药物治疗的研究进展[J]. 陕西中医, 2017, (10):169-170.
- [7] 唐欣,王晓艳. 子午流注择时穴位贴敷治疗阿片类药物导致便秘临床观察[J]. 四川中医, 2019, (09):184-186.