

## 五行音乐疗法联合热敷蒲公英对产后乳汁淤积、 乳房疼痛及母乳喂养效果的影响

陆东连, 李金云, 黄婉婷, 赵娟, 樊玉凤, 冯艳梅\*

广西壮族自治区妇幼保健院 广西南宁

**【摘要】目的** 分析五行音乐疗法联合热敷蒲公英对产后乳汁淤积、乳房疼痛及母乳喂养效果的影响。**方法** 选取 2024 年 6 月-2025 年 12 月期间, 本院妇产科收治的 60 例乳汁淤积患者为研究对象, 采用随机数字表法将其分为对照组 (n=30 例, 常规治疗) 与观察组 (n=30 例, 五行音乐疗法联合热敷蒲公英治疗)。对比两组临床疗效、乳房疼痛情况、生活质量、母乳喂养情况。**结果** 观察组的临床总治疗有效率、各项生活质量评分、纯母乳喂养率, 均显著高于对照组, 且观察组经治疗后的 VAS 评分明显更低, 差异均有统计学意义 ( $P<0.05$ )。**结论** 对产后乳汁淤积患者采用五行音乐疗法联合热敷蒲公英治疗, 可有效缓解乳房疼痛、提升母乳喂养率与患者的生活质量, 取得更佳的临床疗效。

**【关键词】** 产后乳汁淤积; 五行音乐疗法; 热敷蒲公英; 乳房疼痛; 母乳喂养

**【基金项目】** 广西壮族自治区中医药管理局自筹科研经费科研课题 (GXZYA20250287)

**【收稿日期】** 2026 年 3 月 17 日

**【出刊日期】** 2026 年 4 月 16 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20260193

### The effect of five elements music therapy combined with dandelion hot compress on postpartum milk stasis, breast pain, and breastfeeding outcomes

Donglian Lu, Jinyun Li, Wanting Huang, Juan Zhao, Yufeng Fan, Yanmei Feng\*

Guangxi Zhuang Autonomous Region Maternal and Child Health Hospital, Nanning, Guangxi

**【Abstract】Objective** To analyze the effects of five element music therapy combined with dandelion hot compress on postpartum milk stasis, breast pain, and breastfeeding outcomes. **Methods** A total of 60 patients with milk stasis admitted to the obstetrics and gynecology department of our hospital from June 2024 to December 2025 were selected as the study subjects and randomly divided into a control group (n=30, conventional treatment) and an observation group (n=30, five-element music therapy combined with dandelion hot compress). The clinical efficacy, breast pain status, quality of life, and breastfeeding outcomes were compared between the two groups. **Results** The observation group exhibited significantly higher overall clinical treatment efficacy, various quality of life scores, and exclusive breastfeeding rates compared to the control group. Additionally, the VAS scores of the observation group were notably lower after treatment, with statistically significant differences ( $P<0.05$ ). **Conclusion** For postpartum milk stasis patients, the combined therapy of five-element music therapy and dandelion hot compress effectively alleviates breast pain, improves breastfeeding rates, and enhances patients' quality of life, achieving superior clinical outcomes.

**【Keywords】** Postpartum milk stasis; Five element music therapy; Dandelion hot compress; Breast pain; Breastfeeding

产后乳汁淤积是妇科临床较为常见的一种产后并发症, 通常是由于产后乳汁排出不畅而在乳管内形成淤滞, 进而导致乳房出现胀痛、肿块、排乳不畅等临床症状。目前, 现代医学多采用按摩、吸奶器等综合干预,

虽有一定效果, 但存在过度刺激乳腺、加重症状等风险, 难以从根源缓解<sup>[1,2]</sup>。在中医学领域, 产后乳汁淤积被归入“缺乳”范畴, 认为其主要病机为产后气血亏虚、乳络不通导致, 因而应遵循活血化瘀、益气通络的治疗

\*通讯作者: 冯艳梅

原则。热敷法常被用于缓解乳房涨奶与疼痛,能够促进局部血液循环并扩张乳腺管。蒲公英是一种常见的中草药,具有清热解毒、消肿散结等功效,将其于热敷相结合,能够发挥良好的镇痛、消炎效果。五行音乐疗法是一种基于中医传统理论,与现代音乐疗法相结合的治疗模式,可通过特定的音乐选择与应用方式,有效调节患者身心状态<sup>[3,4]</sup>。本研究即对五行音乐疗法联合热敷蒲公英对产后乳汁淤积、乳房疼痛及母乳喂养效果的影响展开讨论。

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

选取2024年6月-2025年12月期间,本院妇产科收治的60例乳汁淤积患者为研究对象,采用随机数字表法将其分为对照组( $n=30$ 例,平均年龄 $27.39\pm 2.42$ 岁,常规治疗)与观察组( $n=30$ 例,平均年龄为 $27.82\pm 2.17$ 岁,五行音乐疗法联合热敷蒲公英治疗)。纳入标准为:所有患者均符合乳汁淤积的临床诊断标准;无乳腺疾病史;所有产妇均经乳房触诊及超声检查确诊;依从性良好,可积极配合治疗。排除标准为:合并严重内科疾病;存在认知或精神障碍;合并母乳喂养禁忌症;严重免疫功能障碍者;无法配合完成疗效评估所需的临床资料收集者。所有患者一般资料无统计学意义( $P>0.05$ ),且均自愿参与研究。医院伦理委员会对本研究完全知情并批准。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 常规治疗

包括温热疗法、手法按摩,具体为:采用温度约 $45^{\circ}\text{C}$ 的温热水浸泡棉质毛巾,拧至不滴水状态后覆盖于乳房肿块区域,操作时需注意避开乳晕及乳头区域,持续热敷 $15\text{min}$ ,期间根据个体耐受度适当调整温度并及时更换毛巾。完成热疗后立即实施乳房按摩,按摩者五指自然分开,先以螺旋式手法轻柔按摩乳晕周围组织,随后沿乳腺管走向从乳房基底部向乳头方向进行梳理式按摩,最终采用指压法沿乳腺管走向将淤积乳汁向乳头方向推移排出。每次 $20\text{min}$ ,每日3次,操作过程需保持手法轻柔,避免过度按压导致乳腺组织损伤,疗程5天。

#### 1.2.2 五行音乐疗法联合热敷蒲公英治疗

观察组在常规治疗的基础上接受五行音乐疗法联合热敷蒲公英治疗,具体如下:

(1)五行音乐疗法:由中医康复科医师依据中医五行理论和患者的体质、病情、心理状态,为各患者量身定制个性化的音乐方案。根据《黄帝内经》五音疗疾理论,选择合适的音乐,如角调式音乐《江南好》《春

风得意》等疏肝理气,商调式音乐《自新大陆》《威风堂堂》等养肺补肺;羽调式音乐《梅花三弄》《梁祝》等安神助眠;宫调式音乐《十面埋伏》《春江花月夜》等健脾养胃;徵调式音乐《紫竹调》《步步高》等宁心安神,音量控制在 $50\sim 60\text{dB}$ ,使用便携式MP3、耳机、音响等工具,治疗期间尽量使患者处于安静放松状态,每次聆听 $30\text{min}$ ,每日2次。在实施过程中应密切观察患者反应,根据患者反馈及时调整音乐方案,确保音乐疗法的有效性与安全性。

(2)热敷蒲公英:取干蒲公英 $60\text{g}$ ,煎取 $100\text{ml}$ ,分两次温服,同时鲜品捣泥外敷于肿块区(避开乳头),疗程5天。

### 1.3 观察指标

本研究需对比两组患者的:

(1)临床疗效:乳房胀痛及肿块消失,体温正常,乳汁分泌通畅,为显效;乳房肿胀减轻,肿块变软,体温正常,为有效;乳房肿痛及肿块无好转,乳汁分泌不畅,发展为急性乳腺炎,为无效;总有效率=(显效+有效)/总例数 $\times 100\%$ ;

(2)乳房疼痛情况:采用VAS视觉模拟评分法量化患者的疼痛程度,“0”表示无痛,“10”表示疼痛难以忍受,分值越高表明疼痛越剧烈;

(3)生活质量:采用SF-36生活质量调查量表,包括生理角色、心理角色、社会功能、总体健康共4个维度,各维度分值范围 $0\sim 100$ 分,分值越高则生活质量越高;

(4)母乳喂养情况:不需额外添加婴儿配方奶粉,且婴儿体重增加,为乳汁充足;需额外添加婴儿配方奶粉 $< 60\text{ml/d}$ ,为乳汁一般;需额外添加婴儿配方奶粉 $> 60\text{ml/d}$ ,为乳汁不足;全部新生儿配方奶粉喂养,为无泌乳;纯母乳喂养率=纯母乳喂养例数/每组例数 $\times \%$ 。

### 1.4 统计学分析

本次研究的数据使用SPSS 25.0软件进行统计学分析,用 $t$ 和“ $\bar{x}\pm s$ ”表示计量资料,使用 $\chi^2$ 和%表示计数资料, $P<0.05$ 为数据差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 临床疗效、乳房疼痛情况对比

结果显示,观察组患者的总有效率明显比对照组更高( $P<0.05$ ),治疗前两组VAS评分并无显著差异( $P>0.05$ ),但治疗后,观察组的VAS评分显著低于对照组,差异有统计学意义( $P<0.05$ ),见表1。

### 2.2 生活质量对比

结果显示,观察组的生活质量明显高于对照组,差

异均有统计学意义 ( $P < 0.05$ )，见表 2。

### 2.3 母乳喂养情况对比

结果显示，观察组的纯母乳喂养率明显高于对照组，差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )，见表 3。

表 1 临床疗效、乳房疼痛情况对比 (n=30, %,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	显效	有效	无效	总有效率	VAS 评分 (分)	
					治疗前	治疗后
观察组	17 (56.67%)	11 (36.67%)	2 (6.67%)	28 (93.33%)	5.87 ± 1.56	2.23 ± 1.35
对照组	12 (40.00%)	10 (33.33%)	8 (26.67%)	22 (73.33%)	5.82 ± 1.64	3.04 ± 1.08
$\chi^2/t$	1.669	0.073	4.320	4.320	0.121	2.566
$P$	0.196	0.787	0.038	0.038	0.904	0.013

表 2 生活质量对比 (n=30,  $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	生理角色	心理角色	社会功能	总体健康
观察组	85.92 ± 6.17	84.93 ± 6.14	86.32 ± 6.03	84.15 ± 6.97
对照组	76.13 ± 6.54	78.12 ± 7.18	75.11 ± 7.28	77.22 ± 7.14
$t$	5.964	3.948	6.495	3.804
$P$	0.001	<0.001	0.001	<0.001

表 3 母乳喂养情况对比 (n=30, %)

组别	乳汁充足	乳汁一般	乳汁不足	无泌乳	纯母乳喂养率
观察组	16 (53.33%)	9 (30.00%)	4 (13.33%)	1 (3.33%)	16 (53.33%)
对照组	8 (26.67%)	10 (33.33%)	6 (20.00%)	6 (20.00%)	8 (26.67%)
$\chi^2$	4.444	0.077	0.480	4.043	4.444
$P$	0.035	0.781	0.488	0.044	0.035

### 3 讨论

产后乳汁淤积作为临床常见的产后并发症，通常会导致乳房肿块、疼痛、排乳不畅等症状，若未及时干预，还易发展为急性乳腺炎，对母乳喂养质量及产妇身心健康均造成了较大影响。目前西医临床多以消炎药物辅助体外仪器干预及手法治疗为主，但其起效较慢，且易产生不同程度的仪器依赖性，导致整体效果并不理想<sup>[5]</sup>。中医认为，乳汁淤积的主要病机为乳络不畅，应以消肿散结、活血化瘀等为治疗重点。

本次研究结果显示，观察组患者的临床总治疗有效率、各项生活质量评分、纯母乳喂养率，均显著高于对照组患者，且观察组经治疗后的 VAS 评分明显更低。分析其原因为，蒲公英作为一种常用中药，具有清热解毒、消痈散疔、利湿通淋等功效，将其与热敷结合，可促进局部血液循环、消除乳房的局部淤血、肿痛等临床症状，同时还可软化硬结，增加毛细血管的通透性，使得乳汁的排出更加顺畅。此外，蒲公英中含有蒲公英甾醇、黄酮类化合物等成分，具有抗炎、抗菌、抗病毒以及调节免疫的作用，可抑制乳腺炎性细胞浸润，有效缓解乳房红肿、发热等症状，进一步减轻乳汁淤积情况<sup>[6]</sup>。

五行音乐疗法基于中医传统理论，认为五行（金、木、水、火、土）分别对应五音（宫、商、羽、角、徵）、五脏（肺、肝、肾、心、脾）以及五志（忧、怒、恐、喜、思），可通过声波共振，调节神经递质分泌，平衡脏腑功能，改善患者焦虑、抑郁状态，对神经内分泌功能发挥良好的改善及调节作用，显著提升泌乳量<sup>[7,8]</sup>。二者联合应用，形成了“情志疏导-局部治疗”的协同效应，可降低乳腺炎的发生风险，并减少抗生素的使用。同时还可提升纯母乳喂养率，降低人工喂养成本，有助于促进母婴健康。

综上所述，对产后乳汁淤积患者采用五行音乐疗法联合热敷蒲公英治疗，可有效缓解乳房疼痛、提升母乳喂养率与患者的生活质量，取得更佳临床疗效，具有较高的应用价值。

### 参考文献

[1] 于艳,石廷琪. 中医药物外敷联合穴位按摩对缓解产妇乳汁淤积效果分析[J]. 国际医药卫生导报,2022,28(1): 122-124.

[2] 张格,王静,张迪,等. 中药热敷包联合产后康复治疗仪对

- 产后乳汁淤积疗效观察[J]. 中医药临床杂志,2023,35(6): 1188-1192.
- [3] 高霞,危凤,陈彩云.五行音乐疗法联合穴位推拿对双胞胎妊娠剖宫产术后快速康复的影响[J].中国当代医药,2023, 30(2):186-189193.
- [4] 殷飞,倪毅,刘伟,等. 蒲公英瓜络汤治疗哺乳期乳腺炎临床观察[J]. 光明中医,2022,37(15):2694-2696.
- [5] 陈明仙,彭福媛,吴文艳,等. 按摩推拿护理缓解哺乳期乳汁淤积诸症的作用[J]. 基层中医药,2022,1(7):64-69.
- [6] 朱益朵. 蒲公英捣烂外敷治疗乳汁淤积症疗效观察[J]. 首都食品与医药,2024,31(13):156-159.
- [7] 李琛妮,陶玉玲.脾胃灸结合宫调五行音乐疗法治疗气血亏虚型产后缺乳的疗效观察[J].江西中医药,2023,54(12): 57-5966.
- [8] 周丽娟,冯丽,毛华云.基于全息经络理念的刮痧疗法联合五行音乐在肝郁气滞产后缺乳产妇中的应用[J].护理实践与研究,2021,18(3):340-343.

**版权声明:** ©2026 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**