

八段锦锻炼联合耳穴压豆对高血压患者血压控制生活质量的影响

李沅霞

南宁市第一人民医院 广西南宁

【摘要】目的 分析八段锦联合耳穴压豆对高血压患者血压控制生活质量的影响。**方法** 选择我院在 2024 年 4 月份至 2025 年 9 月份收治的 87 例患者参与研究，采用随机数字表法分为对照组 (n=43) 和实验组 (n=44)，对照组行常规干预，实验组在对照组基础上提供八段锦联合耳穴压豆，对比两组患者干预前后的血压水平，评估患者生活质量。**结果** 两组患者建立不同的管理模式后，实验组血压水平优于对照组；实验组生活质量优于对照组 (均 $P < 0.05$)。**结论** 对高血压患者提供八段锦联合耳穴压豆治疗，可以改善患者的血压水平，改善患者临床症状，提升其生活质量。

【关键词】 八段锦；耳穴压豆；高血压；血压控制；生活质量

【收稿日期】 2026 年 2 月 6 日

【出刊日期】 2026 年 3 月 10 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20260145

Effect of Baduanjin exercise combined with auricular acupressure on blood pressure control and quality of life in patients with hypertension

Yuanxia Li

The First People's Hospital of Nanning, Nanning, Guangxi

【Abstract】Objective To analyze the effect of Baduanjin combined with auricular acupressure on blood pressure control and quality of life in patients with hypertension. **Methods** A total of 87 patients admitted to our hospital between April 2024 and September 2025 were enrolled and randomly assigned using a random number table to a control group (n = 43) or an experimental group (n = 44). The control group received routine intervention, while the experimental group received Baduanjin combined with auricular acupressure in addition to the routine intervention. The blood pressure levels of the two groups before and after the intervention were compared, and the quality of life of the patients was evaluated. **Results** Following the application of different management strategies, the experimental group demonstrated significantly better blood pressure levels and quality of life compared to the control group (both $P < 0.05$). **Conclusion** Providing Baduanjin combined with auricular acupressure for patients with hypertension can improve their blood pressure levels, alleviate their clinical symptoms, and enhance their quality of life.

【Keywords】 Baduanjin; Auricular acupressure; Hypertension; Blood pressure control; Quality of life

当前生活节奏加快，人们生活压力呈现上升的趋势，以往认为只属于老年群体的疾病呈现了年轻化的趋势。高血压作为一种发病率较高的慢性疾病，若血压未得到有效的控制，血压从 115/75mmHg，每增加 20/10mmHg，心血管疾病的风险会增加一倍，高血压属于一个心脑血管疾病可控的重要危险因素。高血压作为心血管疾病的危险因素，对人类的健康造成了较大的威胁。从临床的角度来看，高血压的干预措施限制钠盐摄入、药物治疗和运动，从临床的角度来看，抗高血压药物存在副作用，患者治疗依从性欠佳，高血压控制并不理想^[1]。随着当前人们用药意识的进一步提升，在治疗

高血压的过程中非药物疗法占据重要地位。八段锦功法具有柔和缓慢、圆活连贯、松紧结合、动静相兼、神与形合、气寓其中的特点，作为有氧运动的范畴，在国民保健当中占据了重要的作用。耳穴压豆作为一种外治的方法，可以取得有效的病症改善和血压控制。本文就八段锦联合耳穴压豆在控制高血压患者血压水平的同时对患者生活质量的影响，现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

参与本次研究患者的数量为 87 例，起始时间为 2024 年 4 月份，结束时间为 2025 年 9 月份，分成对照

组和实验组,对照组男性患者 16 例,女性患者 27 例,年龄 38-77 岁,平均年龄 (56.39 ± 2.35) 岁,实验组患者男性 17 例,女性 27 例,年龄 39-78 岁,平均年龄 (55.19 ± 2.74) 岁。对所有患者的总体情况进行汇总分析显示 ($P>0.05$)。

纳入标准:符合《中国高血压防治指南》的诊断标准;症状表现为眩晕、头痛、腰酸等症状;患者精神健康,临床资料齐全;

排除标准:继发性高血压;相关部位存在皮肤破损或者皮肤病;7d 内行其他中医适宜技术;存在精神病史;合并其他疾病对疾病不耐受的患者。

1.2 方法

对照组为常规干预,指导患者坚持低钠饮食,保证饮食均衡的同时,控制好盐分的摄入,减少高脂肪、高胆固醇以及高糖分的食物。多吃新鲜的蔬菜、水果、粗粮。行之有效量的增加蛋白质,使其营养处于均衡的状态,避免其暴饮暴食。鼓励患者适量运动,多开展室外活动,增加运动时间以及强度,但提醒患者不过度运动,减少长时间坐卧不运的情况^[2]。保持心情处于舒畅的状态,护理人员与家属应多陪伴患者,积极的与患者进行沟通,了解患者的想法,减少患者的焦虑,缓解其内心压力。为患者提供有效的药物治疗,以有效的稳定自身的血压水平,促进其恢复。

实验组为八段锦锻炼联合耳穴压豆,具体包括:(1)取患者的降压沟、神门、心、肝、肾穴,常规消毒后,取王不留行籽粘贴在患者的相应穴位,之后按压,至出现麻酥、胀痛或者微微发热感觉后停止。每日三次,每次 1 分钟,两组患者干预三个月后评估患者的临床指标^[3]。(2)八段锦练习,发放国家体育总局八段锦视频文字资料,告知患者八段锦的具体口诀,待患者了解八锦后,与患者在安静且配有音乐的室内练习,第一、二、三、四天通过教功法和强化练习为主,第五天至第

七天开展教授功法配合呼吸训练。(3)第二周开始,患者在成员的指导下进行练习,在练习的过程中躯体症状以及不适症状^[4]。(4)患者出院后,为患者发放视频资料,出院后在家人的陪同下进练习八段锦,每周练习五天,每天记录练习的时间,包括练习后躯体以及情绪的感受,患者在练习前应测量血压及脉搏,若血压过低或者过高,脉搏过快、过慢或者节律不齐或者不适合运动时,不得开展练习。(5)运动后休息半小时再进餐,提醒患者避免使用冷水淋浴,避免受凉,提醒患者身着舒适且宽松的衣服或者鞋袜。

1.3 观察指标

1.3.1 对比患者的血压水平,记录患者干预前后的血压水平,明确患者的收缩压以及舒张压水平。

1.3.2 对比患者的生活质量,结合 SF-36 生活质量量表对患者的生活质量进行评估,评分越高,患者的生活质量越佳。

1.4 统计学分析

对文章的数据依据 SPSS21.0 数据包处理,计数资料用[n(%)]表示,行 χ^2 检验;计量数据用 ($\bar{x} \pm s$) 表示,行 t 检验,以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 对照组患者干预前,SBP 水平为 152.34 ± 12.31mmHg;DBP 水平为 96.35 ± 4.78mmHg;干预后 SBP 水平为 139.52 ± 12.34mmHg;DBP 水平为 85.69 ± 2.34mmHg;

实验组患者干预前,SBP 水平为 153.41 ± 10.21mmHg;DBP 水平为 96.48 ± 2.21mmHg;干预后 SBP 水平为 124.36 ± 10.58mmHg;DBP 水平为 75.36 ± 2.18mmHg;干预后,实验组患者的血压水平更佳 ($P<0.05$)。

2.2 干预后,实验组患者的生活质量更佳 ($P<0.05$),见表 1。

表 1 两组患者的生活质量比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

项目	对照组		实验组		t	P
	干预前	干预后	干预前	干预后		
生理功能	54.42 ± 2.21	73.42 ± 5.36	54.36 ± 3.21	84.59 ± 10.28	0.658/5.261	>0.05/<0.05
生理职能	58.43 ± 2.68	74.28 ± 2.41	58.78 ± 3.08	80.59 ± 7.96	0.441/4.258	>0.05/<0.05
身体疼痛	44.25 ± 1.64	73.58 ± 8.25	44.04 ± 2.51	79.59 ± 6.59	0.362/10.251	>0.05/<0.05
总体健康	46.32 ± 2.58	69.48 ± 5.46	46.26 ± 3.27	76.79 ± 7.81	0.642/9.261	>0.05/<0.05
活力	47.24 ± 3.19	75.25 ± 4.28	47.58 ± 3.89	82.26 ± 5.71	0.742/5.368	>0.05/<0.05
社会功能	44.28 ± 2.41	75.58 ± 4.15	44.55 ± 2.54	85.48 ± 6.94	0.581/4.628	>0.05/<0.05
情感职能	45.52 ± 6.21	77.48 ± 8.25	45.42 ± 7.78	86.41 ± 2.64	0.325/11.261	>0.05/<0.05
精神健康	44.25 ± 1.82	73.48 ± 8.45	45.48 ± 2.57	82.98 ± 4.19	0.612/10.261	>0.05/<0.05

3 讨论

高血压作为一种以血压升高为临床特征的常见疾病,疾病的发展表现为多种并发症,对患者的生活质量造成了较大的影响,该病对患者的健康造成了较大的威胁。随着我国人口老龄化的加剧,高血压患者的数量呈现上升的趋势,对患者的生活质量造成了较大的影响,增加并发症的产生,易导致患者出现不良反应,高血压病防控形式不容乐观,为有效控制血压水平,确保患者的血压在目标范围内,降低相关并发症的产生十分重要。

通过本次研究可以看出,为患者提供八段锦联合穴位贴压治疗,可以有效的改善患者的临床症状,满足患者治疗需求,本文这对两组患者提供不同的干预措施后,实验组患者的血压水平更佳;实验组患者的生活质量更佳(均 $P<0.05$)。分析原因:八段锦作为我国古老的健身导引术,将调形、调息、调神合理运用,有效调节呼吸节律与身体姿势,集中运用意念,开展呼吸锻炼,使身心处于松弛的状态,起到调节和增强人体各项部位的机能,其作为一种自身锻炼的方法,能够改善患者的机体状态,继而改善患者的临床症状。李晓,徐竟春,李金艳^[5]等人的研究当中通过纳入了 58 例患者,通过抽签法分成对照组和观察组后,每组 29 例患者,对照组为常规管理,实验组在对照组基础上提升耳穴压豆,该种治疗模式有效的改善患者的血压水平,同时患者的睡眠质量以及抑郁或者焦虑程度明显得到改善,说明该种管理模式的应对效果更佳。宋珊珊,张树杰,范冰^[6]等人的研究中通过有效的心理干预,合理的饮食管理,可以提升患者的生活质量,说明良好的管理措施,可以有效的遏制高血压的进一步发展,改善患者生活质量。吴建华^[7]的研究中通过为高血压合并肺结核患者开展耳穴压豆管理,并给予有效的健康指导,改善了患者的血压水平,同时患者的睡眠质量也得到了进一步提升,说明合理的管理方案,可以更好的稳定患者的血压,提升患者的睡眠质量。梁惠行,余建成^[8]通过纳入 120 例患者,随机分成对照组和观察组,开展穴位贴敷与耳穴压豆相结合时,患者的不良情绪明显得到改善,而且患者的睡眠质量也进一步提升,说明耳穴压豆以及穴位贴敷,可以改善患者的血压,提升其生活质量。

综上所述,对于高血压患者在血压控制的过程中将八段锦与耳穴压豆相结合,充分的满足了患者的干预需求,其生活质量、血压水平以及中医证候积分明显更佳,说明两种方式的联合干预,收到的效果更佳。

参考文献

- [1] 陈子兰,周惠,黄杰,杜美昌,韦红英.耳穴压豆联合降压操对老年高血压患者血压及睡眠质量的影响研究[J].中国科技期刊数据库 医药,2024(6):0105-0109.
- [2] 张玉洁.生活方式干预联合耳穴压豆对老年高血压病患者血压控制、负性心理和生活质量的影响[J].中国科技期刊数据库 医药,2023(6):40-42.
- [3] 陈清.耳穴埋豆联合穴位敷贴护理对急诊高血压合并眩晕患者血压水平、头晕程度及 BI 指数的影响[J].心血管病防治知识(学术版),2024,14(4):136-138.
- [4] 李倩.老年高血压合并睡眠障碍患者应用耳穴压豆联合音乐疗法的效果观察[J].心血管病防治知识(学术版),2021(1):88-90.
- [5] 李晓,徐竟春,李金艳.耳穴埋豆结合五行情志干预对原发性高血压伴焦虑患者睡眠质量、血压控制及应对方式的影响[J].临床医学研究与实践,2022,7(12):184-186.
- [6] 宋珊珊,张树杰,范冰.饮食控制疗法联合心理干预对老年高血压患者血压水平和生活质量的影响[J].中国老年学杂志,2022,42(21):5389-5392.
- [7] 吴建华.耳穴压豆对中老年肺结核合并高血压患者血压及睡眠质量的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2022(1):92-94.
- [8] 梁惠行,余建成.中药穴位贴敷联合耳穴压豆在老年高血压性失眠症患者护理中的应用效果[J].中国社区医师,2022,38(3):70-72.

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