

中医耳穴结合五音疗法干预大学生失眠及焦虑的疗效分析

罗 婷¹, 王娅敏¹, 刘芳宏¹, 陈 浩^{2*}, 殷志荣³

¹民政职业大学 北京

²成都中医药大学 四川成都

³东莞市厚街医院 广东东莞

【摘要】目的 探究耳穴贴压疗法与五音疗法相结合改善大学生失眠与焦虑症状的疗效。**方法** 通过不寐中医证候积分、匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 总分、SAS 量表统计民政职业大学护理专业 196 名学生的数据, 根据数据结果筛选存在失眠和焦虑的学生共计 32 名, 根据其症状分为肝火扰心、痰热扰心、心脾两虚、心肾不交、心胆气虚 5 型, 干预方案: 耳穴选取王不留行籽, 72h 更换一次, 穴位统一选取皮质下、心、肾、神门; 五音疗法: 根据证型选配宫商角徵羽之阴阳调, 以每日 21:00 聆听定制音乐 30 分钟, 8 周后判定疗效。**结果** 总有效率为 84.38%。PSQI 评分平均降低 4.2 分, SAS 评分平均降低 9.59 分, 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。**结论** 中医耳穴结合五音疗法干预大学生失眠及焦虑可行性强且疗效确切。

【关键词】 耳穴疗法; 五音疗法; 大学生; 失眠; 焦虑

【基金项目】 中央高校基本科研业务费资助项目 (JBKYQN2025-13)

【收稿日期】 2025 年 5 月 25 日

【出刊日期】 2025 年 6 月 26 日

【DOI】 10.12208/j.ijcr.20250298

Efficacy analysis of auricular acupoint combined with five-element music therapy in intervening insomnia and anxiety among college students

Ting Luo¹, Yamin Wang¹, Fanghong Liu¹, Hao Chen^{2*}, Zhirong Yin³

¹China Civil Affairs University, Beijing

²Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu, Sichuan

³Dongguan Houjie Hospital, Dongguan, Guangdong

【Abstract】Objective To explore the efficacy of combining auricular acupoint pressure therapy with five-element music therapy in improving insomnia and anxiety symptoms among college students. **Methods** Data from 196 nursing students at Minzhi Vocational University were collected using the Insomnia TCM Symptom Score, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Self-Rating Anxiety Scale (SAS). A total of 32 students with insomnia and anxiety were screened and classified into five TCM syndrome patterns: liver-fire disturbing the heart, phlegm-heat disturbing the heart, heart-spleen deficiency, heart-kidney imbalance, and heart-gallbladder qi deficiency. The intervention included auricular acupoint therapy with Vaccaria seeds (replaced every 72 hours, targeting subcortex, heart, kidney, and Shenmen points) and five-element music therapy (customized music based on syndrome types, aligned with the Yin-Yang balance of the five tones—Gong, Shang, Jue, Zhi, Yu—listened to daily at 21:00 for 30 minutes). Efficacy was evaluated after 8 weeks. **Results** The total effective rate was 84.38%. PSQI scores decreased by an average of 4.2 points, and SAS scores decreased by 9.59 points, with statistically significant differences ($P<0.05$). **Conclusion** The combination of auricular acupoint therapy and five-element music therapy demonstrates strong feasibility and efficacy in alleviating insomnia and anxiety among college students.

【Keywords】 Auricular acupoint therapy; Five-element music therapy; College students; Insomnia; Anxiety

作者简介: 罗婷 (1993-) 女, 重庆人, 中医学硕士, 讲师, 主要从事中医学教育与临床研究;

*通讯作者: 陈浩 (1995-) 男, 四川成都人, 中医学博士, 主要从事中西医结合临床研究。

失眠是临床常见疾病, 中医称之为不寐, 是长期困扰当代人的健康问题之一, 现代科技发展迅速, 人们生活节奏加快, 心理压力增大, 失眠问题愈发普遍, 而伴随失眠问题的同时, 焦虑状态也成为常态, 这些问题也同样存在于当代大学生当中, 特别是护理专业的学生, 由于学业繁重、实习压力大, 失眠和焦虑症状更为突出。通过中医耳穴结合五音疗法的干预, 不仅能有效改善睡眠质量, 还能显著缓解焦虑情绪, 同时, 该治疗方案切实可行, 易于操作, 成本低廉, 适合在高校推广, 有助于提升学生的整体心理健康水平。该研究为高校心理健康管理提供了新思路, 有望成为辅助治疗失眠与焦虑的有效手段, 助力学生更好地应对学业与生活压力, 促进身心健康发展。2025 年 4 月至 2025 年 5 月期间, 笔者对民政职业大学护理专业学生进行了为期 8 周的跟踪观察, 通过中医耳穴联合五音疗法的综合干预, 详细记录了学生们的睡眠质量和焦虑情绪变化, 结果显示, 干预后学生们的匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 总分、SAS 评分均有显著下降, 失眠和焦虑症状明显改善, 生活质量得到提升, 验证了该疗法的实际应用价值。此外, 学生在干预过程中反馈良好, 普遍认为该疗法简便易行, 无副作用, 心理接受度高。研究结果表明, 中医耳穴结合五音疗法不仅能有效缓解失眠与焦虑, 还能提升学生的自我调节能力, 增强心理韧性, 为高校心理健康教育提供了有力支持。现将本研究的总结报道如下。

1 一般资料

研究对象为民政职业大学护理专业学生, 共计 196 人, 年龄 18-21 岁, 平均 20 岁, 其中男生 62 例, 女生 136 例。排除中途脱落及不符合纳入标准的学生后最终纳入 32 例。

2 纳入标准

2.1 西医诊断标准

根据《中国成人失眠诊断与治疗指南 (2023 版)》^[1]。临床症状包括: (1) 难以入睡、睡眠维持困难、早醒, 且每周至少出现 3 次睡眠问题, 持续 3 个月以上; (2) 经过主动改变睡眠卫生和环境因素以上措施仍无法改善睡眠状况; (3) 存在因失眠引起的其他社会、学业或生活日间功能障碍的情况。

2.2 中医诊断标准

依据《中医内科学》^[2]中不寐的分型及诊断标准。临床分型为肝火扰心、痰热扰心、心脾两虚、心肾不交、心胆气虚 5 种证型, 表现为心悸、健忘、多梦、易怒、烦躁不安、头晕目眩等症状, 符合中医不寐的诊断标准。

3 试验病例标准

3.1 纳入标准

(1) 临床表现符合西医失眠诊断标准和中医不寐诊断标准; (2) 匹兹堡睡眠质量指数 (PQSI) 总分在 11-21 分之间, SAS 量表总分 ≥ 50 分; (3) 无严重的躯体疾病及精神病史; (4) 知晓本研究的目的且自愿配合。

3.2 排除标准

(1) 不符合上述纳入标准者; (2) 近期接受过其他心理治疗或药物治疗者; (3) 不能按要求坚持配合耳穴贴豆及五音辅助治疗者。

4 治疗方案

中医耳穴贴豆疗法: 耳穴选取皮质下、心、肾、神门。选择王不留行籽在穴位处贴压, 每日 3 次, 每次按压 2min, 72h 更换一次。

五音疗法: 根据四诊结果辨证分型, 适配宫商角徵羽之阴阳调, 肝火扰心证选角调阴, 痰热扰心证选宫调阴, 心脾两虚证选宫调阳, 心肾不交证选羽调阳、心胆气虚证选角调阳, 每日 21:00 聆听定制音乐约 30 分钟, 8 周后判定疗效。

5 观测指标及方法

研究期间不能口服其他会影响疗效的西药或中成药助眠或抗焦虑药物; 在 8 周疗程结束后随即进行疗效评估, 采用 PSQI、SAS 量表评估睡眠质量和心理状态, 记录治疗前后变化。观察干预前后中医症状疗效积分; 失眠的症状疗效积分和改善情况; 焦虑的精神疗效情况。

6 疗效判定标准

根据《中药新药临床研究指导原则》^[3]制定证候积分减少 $\geq 70\%$ 为显效, 减少 30%-69% 为有效, 减少 $< 30\%$ 为无效。

综合评估疗效, 记录显效、有效、无效例数及比例。

根据中医症状积分变化来判定疗效, 在此基础上同时统计入组大学生的 PSQI 评分和 SAS 评分的变化。

7 统计学方法

采用 SPSS27.0 软件进行数据分析, 计量资料以均值 $\pm$ 标准差表示, 治疗前后数据非正分布态, 使用 Wilcoxon 符号秩检验。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义, 对治疗前后数据进行对比分析, 评估耳穴贴豆联合五音疗法对失眠及焦虑症状的改善效果, 探讨其在临床应用中的可行性和有效性。

8 结果

8.1 干预后的疗效情况

参与匹兹堡睡眠 PQIS 睡眠质量指数及 SAS 量表

统计结果中,符合入组要求的受试者共 32 例,其中显效 12 例,有效 15 例,无效 5 例,总有效率为 84.38%。PSQI 评分平均降低 4.2 分,SAS 评分平均降低 9.59 分,

差异有统计学意义 (P<0.05)。

8.2 治疗前后中医证候积分对比

8.3 治疗前后 PQSI 评分、SAS 量表评分对比

表 1 中医证候积分治疗前后对比

阶段	入睡困难	夜间易醒次数	早醒	日间功能障碍	总积分	
治疗前	2.19±0.130	2.28±0.136	2.16±0.120	1.69±0.114	13.72±510	
治疗后	1.16±0.163	1.41±0.134	1.13±0.133	0.66±0.115	6.78±0.587	
时间	头晕目眩	心悸不安	健忘	食欲不振	烦躁易怒	腰膝酸软
治疗前	1.31±0.114	0.81±0.122	0.84±0.111	0.66±0.106	1.13±0.133	0.66±0.106
治疗后	0.66±0.124	0.53±0.119	0.34±0.085	0.84±0.111	0.31±0.095	0.31±0.083

注:治疗前与治疗后对比, P<0.01。

表 2 治疗前后 PSQI 评分及 SAS 评分前后对比

时间阶段	PQSI 评分	SAS 评分
治疗前	15.59±0.421	44.59±2.033
治疗后	10.53±0.061	35.00±1.827

注:治疗前与治疗后对比, P<0.01。

9 讨论

近年来大学生群体失眠与焦虑检出率逐年攀升^[4],传统西药药物治疗存在依赖性风险及不良反应,中医药疗法中常用针灸和口服中药治疗,对于在校大学生时间成本及经济成本相对较高,因此寻求更便捷有效、易于操作且安全的替代疗法;同时进行本研究也是响应《“健康中国 2030”规划纲要》对中医药特色干预的推广要求,助力高校心理健康服务体系优化^[5]。

耳穴疗法作为一种非药物疗法,在慢性疾病管理领域具有独特的疗效。根据近五年来的临床随机对照试验(RCT)文献,耳穴疗法对失眠的治疗有效率超过 70%,这一数据为耳穴疗法在临床应用中的有效性提供了有力的证据支持^[6];中医理论依据《黄帝内经》“形神合一”理论,《灵枢·邪客》“肾主耳”“五音通五脏”,能够说明耳穴(肾区)与羽调音乐(水音)的五行相生关系,阐释其对“心肾不交”型失眠的调节路径;结合“情志相胜”理论,说明角调音乐(木音)克制思虑过度(土性),现代研究表明五音疗法可通过抑制焦虑相关 HPA 轴亢进来治疗失眠^[7],而神经科学理论支撑基于双通路调节假说也以该路径证明其对改善焦虑的作用机制:其一体感通路,耳穴刺激→迷走神经传入→孤束核→下丘脑释放 CRH↓→HPA 轴活性降低;其二听觉通路,五音声波→初级听觉皮层→杏仁核/海马情绪解码→前额叶调控负性认知^[8];心理学“压力缓冲

模型”^[9]的提出,可以联合音乐疗法通过增强心理弹性(HRV 升高)降低焦虑对睡眠的负面影响。

耳穴贴豆联合五音疗法可显著改善大学生失眠及焦虑,本研究的数据表明该疗法具有较高临床应用价值,值得进一步推广研究。受试学生反馈,经干预后睡眠质量有所提升,焦虑情绪显著缓解,生活及学习质量得到改善,夜间入睡时间缩短,梦境减少,晨起精神状态良好。部分学生表示,伴随音乐治疗,情绪波动减少,注意力集中度提高,有助于学习成绩提升。耳穴贴豆的舒适度及便捷性亦能提高大学生的依从性,整体满意度较高。

此外,通过少数学生的反馈发现耳穴贴豆联合五音疗法可改善耳鸣、耳内堵闷方面亦有一定效果。通过对比分析,少数学生在干预后耳鸣症状减轻,耳内感知舒适度得到一定程度提升。

由于本期样本量局限,入组数据不足以支撑开展对照实验,今后的研究可将样本量扩大,使数据结果更加完善,更具参考性。但本研究在一定程度上验证了“耳穴-脏腑经络”与“五音-五行情志”的协同调节,通过多感官刺激(耳穴触觉+音乐听觉)增强干预效果,填补联合疗法在大学生群体中的研究空白。中医耳穴联合五音疗法的简便易行性使其适合在校园环境中推广,有助于提升学生整体心理健康水平,为未来综合干预策略提供新思路。

参考文献

- [1] 《中国成人失眠诊断与治疗指南(2023版)》[J]. 中华神经科杂志, 2024, 57(6): 560-584.
- [2] 吴勉华, 石岩 主编. 中医内科学[M]. 5 版. 北京: 中国中医药出版社, 2021: 123-124.
- [3] 梁茂新, 高天舒. 《中药新药临床研究指导原则》脏腑诸证考察与分析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2008, 14(5): 330-331, 342.
- [4] 李逗逗. 大学生失眠与抑郁、焦虑症状共病的现状、潜在剖面和网络分析[D]. 南方医科大学, 2024.
- [5] 《“健康中国 2030”规划纲要》[J]. 中国预防医学杂志, 2019, 20(08): 770.
- [6] 张士玉, 于春光, 田润溪, 何姝, 杨诗瑶. 基于 CiteSpace 耳穴贴压治疗失眠可视化分析[J]. 河南中医, 2024, 44(11): 1751-1755.
- [7] 者荣娜. 中医五音疗法临床作用研究概述[J]. 心理月刊, 2021, 16(24): 238-240.
- [8] Taruffi L, Koelsch S. The paradox of music-evoked sadness: an online survey. PLoS One. 2014 Oct 20;9(10):e110490.
- [9] Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychol Bull. 1985 Sep;98(2):310-57.

版权声明: ©2025 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