

# 灯心草点烧疗法在缓解失眠焦虑中的实践分析

李京<sup>1</sup> 梁祖兴<sup>1</sup> 梁琼平<sup>2</sup> 罗秋香<sup>2</sup> 余桂柳<sup>3</sup>

1. 广西科学院 广西南宁 530012

2. 金秀瑶族自治县瑶医医院 广西来宾 545706

3. 金秀瑶族自治县大健康产业发展中心 广西来宾 545706

**摘要:** 为提高失眠焦虑治疗的有效性、科学性, 提出研究灯心草点烧疗法在缓解失眠焦虑中的实践。文中首先阐述灯心草点烧疗法的理论依据; 然后说明该疗法的操作方法, 包括操作准备、操作步骤、疗法功效及适用病症、注意事项和禁忌症; 最后研究灯心草点烧疗法在缓解失眠焦虑中的实践。选取50例患者分成对照组和试验组进行试验, 对试验结果进行分析, 试验表明, 灯心草点烧疗法对于患者睡眠质量和焦虑、抑郁情绪都有显著改善效果, 比普通中药安神汤效果较好。

**关键词:** 灯心草; 点烧疗法; 失眠焦虑; 缓解; 应用实践

## 引言

失眠, 字面显而易见是指缺失睡眠, 通常指睡眠时间缺少或睡眠质量较低, 是一种很常见的睡眠障碍。由于睡眠的缺失会给日间功能带来障碍, 长期失眠状态会使身体性能无法在深度睡眠中修复, 导致人们身体健康和睡眠质量受到威胁, 形成亚健康体质。从而诱发更多的心理、生理疾病, 例如焦虑、抑郁等<sup>[1]</sup>。所以, 为缓解失眠焦虑现象, 积极研发科学有效的治疗方法势在必行。

金秀瑶族瑶药灯心草点烧疗法是广西金秀瑶族地区所特有的一种疗法, 是指用灯心草蘸上瑶药油, 点燃后用明火直接点烧施术部位的一种治疗方法。灯心草是一种水生植物, 还称灯芯草、龙须草和野马棕等, 该草具有匍匐性, 地下茎短, 取出茎髓阴干可做药用<sup>[2]</sup>。本文旨在研究灯心草点烧疗法在缓解失眠焦虑中的实践。

## 一、灯心草点烧疗法的理论依据

灯心草 (*Juncus setchuensis* Buchen) 主要分布于我国西南地区, 生长在海拔800 ~ 1700m的山沟、林下湿地、道路溪旁浅水处<sup>[3]</sup>。灯心草具有利水通淋, 泄热安神, 主治热淋, 肾炎水肿, 心热烦躁, 心悸失眠等功效, 其入药部位为根、根茎或全草。其所含的非类成分具有抗焦虑活性, 是清心除烦的基础成分, 瑶医认识疾病“三元和谐论”“盈亏平衡论”, 亦要求机体与周围环境互相平衡。平衡是根本, 平衡是关键。一旦这个平衡被破坏, 疾病便会发生。

瑶医认为“十病九因风”“毒可损形质”“虚可致百

病”。风可分为血风、气风, 瑶族民间有72种风症之说。毒可分为有形与无形, 无形是指风、湿、寒、热等带来的毒性。当机体亏虚, 风易夹毒等邪气外侵而致病。痧气是瑶族地区一类常见病因, 易感于夏秋季节。痧气包括两种, 一种是有传染性的, 另一种是非传染性的。传染性痧气指感受秽浊不正之气或暑浊之气, 而非传染性痧气指感受的暑湿之气。风、毒、痧夹杂而致病<sup>[4]</sup>。因风、毒、痧而致的机体不平衡, 可采用金秀瑶族灯心草点烧疗法, 以调整或促使机体与周围环境及机体各脏腑之间盈亏达到平衡, 从而使病体恢复正常。

## 二、灯心草点烧疗法操作方法

### (一) 操作准备

#### 1. 人员要求

(1) 资质要求: 获得合法执业资格的人员, 且应定期接受专业知识和相关政策、法规的培训与考核。

(2) 仪容仪表: 衣帽整洁、举止端庄、态度和蔼、双手洁净、不应留长指甲。

#### 2. 物品准备

酒精灯, 打火机, 特制灯心草, 瑶药油, 瑶药抑菌液。

金秀瑶族瑶药灯心草制备: 选择长度5~8cm的灯心草, 放入瑶药油中浸泡1~2分钟, 拿出晾至2~3分钟后备用。

#### 3. 环境要求

灯心草点烧疗法操作时需保证周边环境干净卫生、安静不喧闹、温度适宜、关闭门窗防止风邪。

#### 4. 操作沟通

操作前需对患者信息进行核实，并对患者病症进行沟通。再简单介绍操作方法及作用，以减轻患者精神紧张和恐惧心理，便于患者放松情绪，提升治疗效果。

#### 5. 体位选择

根据点烧部位与要求选择坐位、仰卧位、侧卧位等不同体位。

### (二) 操作步骤

#### 1. 消毒

(1) 操作者消毒：操作者清洗双手，常规消毒。

(2) 部位消毒：应用瑶药抑菌液在施术部位进行常规消毒。

2. 右手拇指、食指夹持灯心草，露出2-3cm。

3. 点火：在酒精灯上点燃，燃烧后火焰高度约0.3cm-0.5cm。

#### 4. 点烧

将点燃后的灯心草用明火对准施术部位迅速点烧，当明火灼及皮肤时，听到一声清脆“啪”的爆破声，则点烧成功。一点一爆破为一“焦”，一般每穴每次1焦。点烧的关键技术是顺应手腕动作，拇指与食指夹持灯心草迅速敏捷地将灯心草明火轻轻触碰到穴位表面即可听见爆破声。

#### 5. 操作后处理

点烧后局部皮肤出现红晕、起泡是正常现象。出现小水泡，涂万花油、瑶药油等，大水泡则用一次性针头刺破，放出泡液后，涂万花油、瑶药油后消毒纱布包扎固定防感染。

### (三) 疗法功效及适用病症

灯心草点烧疗法具有穿筋走脉、涩滑固脱、消风止痒、添火驱寒、导滞开结的功效。

适用病症为：

(1) 骨科相关疾病：各种闷/mun/痛症（颈肩、腰、膝等脊柱、关节相关疾病），如改朋别/Gaih mbuiv baengc/腰椎病，钢别/Gangl mbueiv baengc/颈椎病，布到虾/Beh dauh gorm/肩周炎，崩闭闷/Bul guengl zaengc gorm/风湿关节炎，岸别/Goonl iecg gorm/关节炎。

(2) 妇科相关疾病：音啦泵/Yomh lax buel/产后风，伯公泵/Mbal nqoongv munl/经行头痛，疔椎闷/Nyox zenl senl/乳腺增生，欧闷等孕闷/mun/痛经，等孕身毋抵/nziaamh jaan mx zunv/月经不调。

(3) 内科相关疾病：伯公凡别/Beh ngongv famv baengc/中风后遗症，痧/Sah beangc/痧症，布窟埋炎症/mbuhkotv maaih yienhzernx/鼻炎，就港轩/Bux geih seil/腹泻，蒋囊/Ziangh ndangl/带状疱疹，囊别/Ndang lbeangc/疱疹后遗症。

### (四) 注意事项

1. 施灸后皮肤处出现红晕、起泡是正常现象，忌抓挠。

2. 本法点烧处多有灼伤，点烧后6小时后方可温水淋浴，注意保持伤处清洁，防感染。

3. 灯心草蘸油要适量，干湿适宜，以不滴油为度。点烧时要注意点烧力度，防止明火严重灼伤患者。

4. 要注意保持精神愉快，心情开朗，静心调养，勿过劳。清淡饮食，以助疗效。

### (五) 禁忌症

1. 对于过劳、过饱、过饥、醉酒、大渴、大汗、大惊、大恐、盛怒者禁用。

2. 妊娠期妇女和婴幼儿禁用。

3. 皮肤感染者、自发性出血或损伤后不易止血者禁用。

4. 有脑血管、心血管、肝、肾等严重原发性疾病者禁用。

5. 对所用药物过敏者禁用。

6. 凡是外感温病，阴虚内热，实热证禁用。

7. 月经期妇女慎用。

### 三、灯心草点烧疗法在缓解失眠焦虑中的实践

#### (一) 研究对象

选取2023年6月到10月期间在某市级医院就诊的50例患有失眠焦虑症的患者作为研究对象。将患者随机分成两组，分别为对照组和试验组，每组各25例患者。两组患者的基础资料如下表1所示：

表1 两组患者基础资料表

基础信息	试验组	对照组
患者例数	25	25
性别比例%	男	7 (28%)
	女	18 (72%)
文化程度%	初中	3 (12%)
	高中/中专	10 (40%)
	专科及以上	12 (48%)
婚姻状况%	已婚	15 (60%)
	未婚或离异	10 (40%)
工作状况%	在职	17 (68%)
	退休或无业	8 (32%)
失眠病程/年	4.95 ± 5.12	5.07 ± 5.36
失眠家族史%	有家族史	2 (8%)
	无家族史	23 (92%)

#### (二) 治疗方法

##### 1. 对照组

对照组患者的治疗方法是采用医院中药安神汤治疗，

每日服药两次，连续四周。

### 2. 试验组

试验组的治疗方法灯心草点烧疗法，采用瑶药油浸泡过的灯心草点烧足三里穴、关元穴、神门穴、百会穴、安眠穴等相关穴位<sup>[5]</sup>，每穴每次一焦，隔日一次，持续四周。

### 3. 评价指标

(1) 睡眠质量：使用美国 Buysse 编制的 PSQI 进行评价，评价指标包括睡眠时间、质量等七项。每项评分最高3分，共计21分，分数越高代表睡眠质量越差。

(2) 焦虑：使用美国贝克编制的 BAI 进行评价，共设计21项问题，直接反应试验者的焦虑程度。按照程度不同可分为四个等级，计分从1到4，累计分数越高代表焦虑程度越严重。

(3) 抑郁：使用美国贝克编制的 BDI 进行评价，共设计21项问题，每项含四句话，分别描述抑郁的不同程度，每项计分从1到3，累计分数越高代表抑郁程度越严重。

### 4. 统计学分析

对试验数据进行分析时可选用软件 SPSS 22.0。计量资料用均数 ± 标准差  $\bar{x} \pm s$  表示，试验组与参照组之间的比较时，若满足正态分布，则选用两独立样本 t 检验，若不满足正态分布，则选用配对样本 t 检验。计数资料选择频数或百分比 (%) 表示，采用  $\chi^2$  检验。

## (三) 治疗结果

### 1. 两组患者治疗前后 PSQI 总分及各维度得分比较

患者试验组治疗前和治疗后的 PSQI 结果比较，和患者试验组与对照组之间的 PSQI 结果对比如下面表2所示：

表2 两组患者治疗前后 PSQI 总分及各指标得分比较

评价指标	试验组		对照组	
	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
主观睡眠质量	2.37 ± 0.37	1.41 ± 0.53	2.41 ± 0.29	1.49 ± 0.55
入睡时间	2.59 ± 0.29	1.42 ± 0.70	2.57 ± 0.26	1.47 ± 0.69
睡眠时间	2.28 ± 0.76	1.79 ± 0.69	2.39 ± 0.81	1.82 ± 0.71
睡眠效率	2.25 ± 0.98	1.13 ± 0.86	2.20 ± 1.01	1.21 ± 0.97
睡眠障碍	1.59 ± 0.46	1.17 ± 0.39	1.58 ± 0.51	1.25 ± 0.67
催眠药物	2.49 ± 0.91	1.35 ± 0.94	2.46 ± 0.87	1.59 ± 1.06
日间功能障碍	2.76 ± 0.45	2.01 ± 0.38	2.81 ± 0.49	2.09 ± 0.44
总分	16.33 ± 3.95	10.28 ± 3.37	16.42 ± 2.98	10.92 ± 2.89

通过表2可以看出，试验组患者治疗后的 PSQI 总分和各指标得分都下降，且每个指标得分都比对照组低，证明灯心草点烧疗法比普通中药安神汤更能提高患者睡眠质量。

### 2. 两组患者治疗前后 BAI、BDI 得分比较

患者试验组治疗前和治疗后的 BAI 及 BDI 结果比较，和患者试验组与对照组之间的 BAI 和 BDI 结果对比如下表3所示：

表3 两组患者治疗前后 BAI、BDI 得分比较

评价指标	试验组		对照组	
	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
BAI	55.61 ± 7.84	27.31 ± 10.45	54.79 ± 8.04	34.59 ± 11.07
BDI	21.69 ± 8.10	11.96 ± 7.49	21.99 ± 7.92	15.48 ± 9.15

通过表3可以看出，试验组患者的焦虑和抑郁得分都比对照组低，说明灯心草点烧疗法比普通中药安神汤更能患者焦虑和抑郁情绪。

## 总结

瑶族同胞居住环境复杂，医疗条件有限，交通不便，在与疾病长期斗争的实践过程中，发现使用燃烧的草药治疗疾病，取得满意的疗效，探索出以瑶族草药为介质的特色点烧疗法，这就是金秀瑶族瑶药灯心草点烧疗法治疗的经验总结。它有老少皆宜，携带方便，见效快的特点。金秀瑶族灯心草灸（点烧）疗法已于2018年列入自治区级非物质文化遗产代表性项目名录。通过本文对灯心草的对比试验研究，得出结论该疗法对于失眠焦虑有明显改善作用。由于篇幅有限，长期的治疗效果还有待于进一步研究。希望通过本文的研究，为后续该疗法从业相关人员提供参考意见。

## 参考文献

- [1] 黄钰珉. 失眠认知行为疗法在失眠伴焦虑，抑郁症状病人中的应用[J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(59): 2.
- [2] 李文雅, 杜秀娟. “失眠, 焦虑” 2例浅析中医药替代疗法[J]. 世界最新医学信息文摘(电子版), 2018, 018(0A2): 286-287.
- [3] LI Guiyun, 李贵云, WANG Xiaohong, 等. 基于成分敲除技术辨识灯心草抗焦虑的主要有效成分[C]// 中华中医药学会中药分析分会学术交流会议. 中华中医药学会, 2013.
- [4] 孙璐, 付茜, 张婵溪, 等. 野灯心草地上部分菲类成分及其抗焦虑作用研究[J]. 中国中药杂志, 2016, 41(6): 5. DOI: 10.4268/cjcm20160616.
- [5] 韩晓玲, 蔡晖, 王文娟, 等. 中医特色护理在缓解普外科病人术前焦虑中的应用[J]. 护理实践与研究, 2013, 10(5): 2. DOI: 10.3969/j.issn.1672-9676.2013.05.013.