

# The Application of Baduanjin and TCM Pillow on the Quality of Life of Elderly Stable Angina Patients with Insomnia

Jingyu Qian

Xining City Cardiovascular and Cerebrovascular Disease Specialized Hospital, Qinghai Province, Xining, Qinghai, 810000, China

## Abstract

In China, traditional Chinese medicine and traditional health preservation methods have always been valued. In recent years, the domestic research on Baduanjin has gradually increased, which not only explored its benefits for physical health, but also extensively studied its application in the adjuvant treatment of various chronic diseases. As a traditional method of health preservation, Baduanjin is simple and easy to learn, suitable for the elderly to practice, so it has a good popularity among the elderly group. At the same time, as a kind of external treatment of traditional Chinese medicine, it has been widely studied and applied in China. Through the volatilization of the drug and the contact of the head, the pillow of traditional Chinese medicine calms down and helps to sleep, which has a certain effect on the improvement of insomnia symptoms. However, the combination of Baduanjin and TCM pillow in elderly stable angina patients with insomnia is rare in China. This study was explored in this field, and the results showed the significant effect of this combination therapy in improving the quality of life of patients.

## Keywords

Baduanjin; Chinese medicine pillow; stable angina pectoris

## 八段锦联合中药药枕对老年稳定型心绞痛并发失眠患者生活质量应用

钱婧钰

青海省西宁市心脑血管病专科医院, 中国·青海 西宁 810000

## 摘要

近年来, 中医药和传统养生方法历来受到重视。对于八段锦的研究逐渐增多, 不仅深入探讨了其对于身体健康的益处, 还广泛研究了其在辅助治疗各种慢性疾病中的应用。八段锦作为一种传统的养生功法, 其动作简单易学, 适合老年人练习, 因此在老年人群中具有较好的普及度。同时, 中药药枕作为中医外治法的一种, 在国内也得到了广泛的研究和应用。中药药枕通过药物的挥发和头部的接触, 起到安神、助眠的作用, 对于改善失眠症状有一定的效果。然而, 将八段锦与中药药枕联合应用于老年稳定型心绞痛并发失眠患者的研究在国内尚不多见。本研究在这一领域进行了探索, 结果显示该联合疗法对于改善患者的生活质量具有显著效果。

## 关键词

八段锦; 中药药枕; 稳定型心绞痛

## 1 同类技术比较

①其他运动疗法。与八段锦相比, 其他运动疗法如瑜伽、太极等也有助于改善身心健康。然而, 八段锦作为中国传统养生功法, 其动作更为简单易学, 且更侧重于全身气血的调和与脏腑功能的平衡。这使得八段锦在老年人群中具有更好的适用性和普及度。

②药物治疗。药物治疗是目前国内外治疗心绞痛和失眠的常用方法。然而, 长期使用药物可能会带来一定的副作用和依赖性。相比之下, 八段锦联合中药药枕的疗法具有副作用小、成本低的优势。该疗法通过调整身心状态和改善睡眠质量来缓解症状, 更侧重于整体调理和身心并治的理念。

③其他中医外治法。除了中药药枕外, 中医还有其他外治法如针灸、推拿等。这些方法虽然各有特色, 但相比之下, 中药药枕作为一种简单易行、无需专业操作的自我保健方法, 在便利性和舒适性方面具有独特优势。同时, 中药药

【作者简介】钱婧钰(1986-), 女, 中国安徽人, 本科, 主管护师, 从事冠心病护理研究。

枕中的药物成分可以根据患者的具体症状进行个性化调配,更具针对性和灵活性。

综上所述,八段锦联合中药药枕在改善老年稳定型心绞痛并发失眠患者的生活质量方面具有独特的优势和价值。与国内外同类研究和技术相比,该疗法结合了传统养生功法 and 中医外治法的优点,注重整体调理和身心并治的理念。这为老年患者提供了一种新的、有效的非药物治疗选择,具有重要的临床意义和社会价值。

## 2 项目背景介绍

八段锦的历史悠久,在南宋时期,洪迈的《夷坚乙志》中记载道“尝以夜半时起坐,嘘吸按摩,行所谓八段锦者”。说明在南宋时期,八段锦已经流传于世。作为一项民族传统健身项目,它是通过身体活动、调节呼吸等方式,达到身心健康的主要目的。与其他医疗康复训练不同,八段锦主要是预防疾病、辅助医疗、维持健康,所以一直有着“八宝功”“八宝瑜伽”的称呼。通过肢体躯干的屈伸俯仰和内部气机的升降开合,使人体内的筋脉得到充分的舒张,打通经络,通畅血液,从而起到增强体质,预防疾病,治疗疾病的效果。早已得到国务院颁发的《中医药健康服务发展规划(2015—2020年)》<sup>[1]</sup>、《全民健身计划(2016—2020年)》<sup>[2]</sup>、《“健康中国2030”规划纲要(2019—2030年)》<sup>[3]</sup>等政策支持。在临床治疗上,八段锦辅助其他医疗手段对多项慢性疾病进行疗养。在专业人员的指导下,练习八段锦能够有效改善身体新陈代谢、提高心肺功能。联合现代呼吸康复治疗,锻炼呼吸功能,调节机体气血<sup>[4]</sup>。对正常人的预防、肺心病患者的术后康复具有重要的临床意义。伴随人的年龄增长,心肺功能也在逐渐下降,通过练习八段锦能够有效改善人的心肺功能,增强体质,注入活力

中药药枕所含的药物中,玫瑰花、合欢花可解郁安神;菊花可散风清热、平肝明目;夜交藤可养心安神;牡丹皮清热凉血,活血化瘀;白芍养血敛阴;生牡蛎、生龙骨镇静安神。上述药物合用,发挥滋阴清热、养心安神之功效。将上述药物通过药枕疗法,即药物之气经皮毛孔窍,入经络、走脏腑、达病所,产生治疗作用;同时药物的作用经皮肤及鼻黏膜吸收入经络血脉,发挥疏肝解郁、平顺阴阳之功效,以延长睡眠时间<sup>[5]</sup>。

稳定型心绞痛是临床常见的终身性疾病,主要表现为胸部闷痛,甚则胸痛彻背、喘息不得卧。由于该病病程较长,易反复发作,大部分患者会出现焦虑、睡眠障碍、疲乏等并发症,对生活质量造成严重影响。失眠会引起机体的内分泌、代谢功能紊乱等,加重胸痹心痛症状,形成恶性循环<sup>[6]</sup>。目前临床对稳定型心绞痛并发失眠患者尚缺少有效的治疗药物和疗法,常规西药治疗虽能一定程度地改善患者的睡眠质量,但停药后易复发,整体疗效仍有待提高<sup>[7]</sup>。稳定型心绞痛归属于中医学胸痹心痛范畴,其基本病机为本虚标实,由

于阴虚阳亢、虚热内生,形成阴虚火旺之证,虚火上扰心神,引发失眠<sup>[8,9]</sup>。因此,滋阴降火、清热安神是治疗胸痹心痛并发失眠的主要治则。

## 3 八段锦操作动作

①两手托天理三焦:站立,两脚与肩同宽。两臂自然下垂,两手交叉于腹前,掌心向上。吸气,两手上提至胸前。呼气,两臂内旋向上托举,掌心向上,抬头看手。稍作停顿后,两臂外旋下落,掌心向下。这一式通过两手交叉上托,拔伸腰背,提拉胸腹,可以促使全身上下的气机流通,水液布散,从而周身都得到元气和津液的滋养。

②左右开弓似射雕:两脚与肩同宽站立。两臂平举,左掌竖立胸前,右手变爪,向右拉至肩高。左手向左侧推出,同时右腿屈膝成弓步。换另一侧重复动作。此动作可以拉到最圆的时候食指指尖会微微发麻,这里正是手阳明大肠经的起穴商阳穴,也押拉了循行于肩颈和整条手臂的大肠经,这个功法对于排便困难、腹胀等情况很有帮助。

③调理脾胃须单举:两手重叠于腹前,左手在上。左手掌心向上托起,同时右手下按。换手重复动作。两臂一松一紧的上下对拉,牵拉和按摩了脾胃,对消化吸收好。同时也押拉了两肋肝胆,宣发肝气,常郁闷生气的人可以常做。

④五劳七伤向后瞧:两手重叠于腹前,左手在上。左手掌心向上托起,同时右手下按。换手重复动作。这一式可以任督通,头旋转,手下按,打通任督二脉。

⑤摇头摆尾去心火:两脚开立,比肩略宽。两手叉腰,拇指在后。头部和臀部相向运动,即摇头摆尾。此动作对那些经常上火、口腔溃疡、爆痘的人很有帮助,这些症状多半是虚火,常做这个动作,可以把上飘的虚火拽回丹田,平衡阴阳。

⑥两手攀足固肾腰:两脚开立,与肩同宽。两臂上举,掌心向前。身体前屈,两手尽量触及地面。还原直立,两臂上举。这一式通过向上挺身时需以臂带身一节节起来,从而充分伸拉到前后任督两脉,使阴阳都得到滋养。

⑦攒拳怒目增气力:两脚开立,与肩同宽。两手握拳于腰侧,拳心向上。左拳向前冲出,拳眼向上,同时怒目而视。换另一侧重复动作。通过“攒拳怒目”的动作达到增强气力的目的,其动作柔和缓慢,圆活连贯,松紧结合。

⑧背后七颠百病消:两脚并拢站立。两脚跟提起,同时吸气。脚跟下落,同时呼气。重复七次。通过“背后七颠”的颠足动作,达到调节脏腑气血功能和消除百病的目的。

## 4 实施效果

本研究针对老年稳定型心绞痛并发失眠患者,采用八段锦联合中药药枕的治疗方法,旨在全面提升患者的生活质量。通过精心设计和实施的治疗方案,取得了显著的实施效果。

#### 4.1 睡眠质量显著提升

通过引入八段锦这一传统健身运动和特制的中药药枕,患者的睡眠质量得到了显著改善。八段锦的运动形式能够调和气血,平衡阴阳,有助于患者放松身心,为良好的睡眠创造有利条件。同时,中药药枕中的药材成分具有安神、助眠的功效,能够进一步促进患者深度睡眠,减少夜间觉醒次数。治疗4周后,观察组患者的PSQI评分显著降低,表明他们的睡眠质量得到了显著提升。

#### 4.2 心绞痛症状得到缓解

八段锦的运动强度适中,能够增强心肌功能,改善血液循环,从而在一定程度上缓解心绞痛症状。同时,良好的睡眠质量也有助于降低心脏负担,减少心绞痛发作的频率和程度。因此,通过本研究的治疗方案,患者的心绞痛症状得到了有效缓解,生活质量得到了提升。

#### 4.3 生活质量全面提高

除了睡眠质量和心绞痛症状的改善外,本研究还发现患者的整体生活质量得到了全面提高。通过八段锦的锻炼,患者的身体机能得到了提升,精神状态也得到了改善。同时,中药药枕的安神助眠作用也有助于患者保持良好的心理状态。这些因素共同作用,使得患者的生活质量得到了全面提升。

### 5 达到的水平、存在的问题

#### 5.1 项目达到的水平

①科学分组与严谨的实验设计:本研究采用了随机数字表法进行分组,确保了实验组和对照组之间的可比性。同时,详细记录了患者的一般资料,为后续的数据分析提供了坚实的基础。

②综合治疗方案:除了基础治疗外,对照组采用了口服艾司唑仑片的治疗方法,而观察组则在此基础上联合了八段锦和中药药枕治疗。这种综合治疗方案体现了中西医结合治疗的思路,旨在全面提高患者的生活质量。

③标准化的评价指标:研究采用了PSQI评分、阴虚火旺证症状评分和生活质量评价(SF-36)等多种评价指标,这些指标都是经过验证的、标准化的评价工具,能够全面、客观地反映患者的治疗效果和生活质量。

④数据统计分析的严谨性:研究使用了SPSS19.0统计软件进行分析,确保了数据分析的准确性和可靠性。通过t检验和 $\chi^2$ 检验等方法,对计量资料和计数资料进行了科学的统计分析。

#### 5.2 存在的问题

①样本量相对较小:虽然研究选取了104例患者作为研究对象,但相对于庞大的心绞痛伴失眠症患者群体来说,样本量仍然较小。这可能会影响到研究结果的普遍性和适用性。

②研究周期相对较短:本研究的疗程为4周,对于慢

性疾病如心绞痛和失眠症来说,这个时间跨度可能不足以全面评估治疗效果和患者的长期生活质量改善情况。

③缺乏长期随访数据:研究主要关注了治疗期间的效果评价,但未提及长期随访的情况。对于慢性病患者来说,长期的疗效观察和随访是非常重要的。

④中药药枕的成分和效果需进一步研究:虽然中药药枕在本研究中被用作一种治疗手段,但其具体成分对心绞痛和失眠症的作用机制尚需进一步研究和验证。

⑤患者依从性问题:八段锦作为一种运动疗法,需要患者具备一定的运动能力和依从性。对于老年患者或者身体状况较差的患者来说,坚持每天练习可能会存在一定的困难。

### 6 社会效益、经济效益情况

①提升公众健康水平:本研究通过联合八段锦运动和中药药枕治疗,有效改善了老年稳定型心绞痛并发失眠患者的生活质量。这种非药物治疗的推广,有助于提升公众对于传统中医养生方法和自然疗法的认知和接受度,进而提高整体健康水平。②推动中医药文化传承:八段锦作为传统的中医养生运动,其普及和推广有助于传承和弘扬中医药文化,增强民族文化的自信心和认同感。③增强医疗卫生服务能力:本研究的成功实施,为医疗卫生系统提供了一种新的、有效的治疗心绞痛并发失眠的非药物疗法,丰富了医疗服务手段,提高了医疗服务的质量和效率。④促进社会和谐稳定:通过改善老年患者的健康状况,可以减少因疾病导致的家庭和社会负担,促进社会和谐稳定。

#### 参考文献

- [1] 国务院办公厅关于印发中医药健康服务发展规划(2015—2020年)的通知[EB/OL]. [https://www.gov.cn/zhengce/content/2015-05/07/content\\_9704.htm](https://www.gov.cn/zhengce/content/2015-05/07/content_9704.htm).
- [2] 国务院关于印发全民健身计划(2016—2020年)的通知[EB/OL]. [https://www.gov.cn/zhengce/content/2016-06/23/content\\_5084564.htm](https://www.gov.cn/zhengce/content/2016-06/23/content_5084564.htm).
- [3] 中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. [https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm).
- [4] 王博寒,王晓晓,金辉,等.中西医结合康复方案治疗新型冠状病毒感染后综合征患者的临床研究[J/OL]. 北京中医药大学学报:1-11[2023-09-30]
- [5] 郑舒月,王媛媛,杨菲,等.中药药枕对肝郁化火型失眠影响的临床研究[J]. 中国医药导刊,2018,20(9):547-551
- [6] 王传舫.酸枣仁汤治疗冠心病合并失眠患者疗效及对生存质量影响[J]. 辽宁中医药大学学报,2018,20(9):117-120.
- [7] 赵晓红.瓜蒌薤白半夏汤合酸枣仁汤加味治疗胸痹失眠的临床效果[J]. 世界睡眠医学杂志,2019,6(10):1355-1357.
- [8] 梅琼,曾祥法.976例冠心病中医复杂证候分布规律研究[J]. 中国中医基础医学杂志,2019,25(10):1370-1372.
- [9] 洪靖,王鹏,姜瀚,等.张杰治疗失眠特色及验案举隅[J]. 中华中医药杂志,2018,33(12):5465-5468.