

西方人对鼻周穴位按摩的接受性及掌握度的调查

汪玉娇 田楠 乔锦 南继红 关玲 孙书臣

(中国中医科学院广安门医院,北京,100053)

摘要 目的:通过教授《鼻炎穴位按摩保健操》,调查西方人对中医鼻周穴位按摩的接受性及掌握度。方法:在30min内完成对24名瑞典人《鼻炎穴位按摩保健操》的教授,随后立即发放问卷就接受性、掌握度及做操前后鼻腔通气改善情况进行调查。结果:100%的人认为本套保健操易于接受,在接受选项的文字补充中43.7%的人认为本套保健操很好而且对此很感兴趣。50%的人掌握《鼻炎穴位按摩保健操》,33.3%的人基本掌握本套保健操。结论:具有文化差异且不具备穴位知识的西方人群可以接受中医鼻周穴位按摩,同时通过1次《鼻炎穴位按摩保健操》的学习可以基本掌握按摩要领并且68.7%的鼻腔堵塞者鼻腔通气情况得到了改善。

关键词 西方人;按摩保健操;接受性;掌握度;问卷调查

Survey on Acceptance and Mastering Degree of Massage around Nose Acupoints among Western People

Wang Yujiao, Tian Nan, Qiao Jin, Nan Jihong, Guan Ling, Sun Shuchen

(Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Science, Beijing 100053, China)

Abstract Objective: To survey the acceptance and mastering degree of massage around nose acupoints among western people after teaching rhinitis massage exercise for nasal health. **Methods:** After having the 30-mins learning on rhinitis massage exercise for nasal health, the twenty four Swedes were given questionnaires to investigate their acceptance, mastering degree and change of nasal ventilation before and after the exercise. **Results:** One hundred percent of the people thought rhinitis massage exercise for nasal health was easy to accept and learn. And in the text supplement of acceptance option, there were 43.7% people thought the exercise was interesting and good. Fifty percent of the people fully grasped the rhinitis massage exercise for nasal health, and 33.3% people basically grasped it. **Conclusion:** Western people who possess different cultural backgrounds and have no knowledge of acupoints could accept the massage around nose acupoint. At the same time, through one session of learning they can grasp the basic essentials of rhinitis massage exercise for nasal health, and improve their nasal obstruction.

Key Words Western people; Massage; Acceptance; Mastering degree; Survey

doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2013.04.031

《鼻炎穴位按摩保健操》^[1]是一套依据中医经络理论编制而成的以穴位按摩为主的保健操。本套操主要作为鼻炎治疗的中医辅助疗法,鼻炎患者掌握后,可以自我保健按摩,治病防病以期达到改善鼻腔通气情况。本套保健操在临床应用中显示一定疗效,但均为国内患者。西方人对于中医穴位按摩的接受性、掌握程度不得而知,本次笔者通过以课堂讲授、带教示范、共同练习的形式,在30min内教授24名瑞典人《鼻炎穴位按摩保健操》,并采用VAS(Visual Analogue Scale)视觉模拟评分法,将练习者对按摩保健操的接受性和掌握度及做操前后鼻腔通气改善情况进行问卷调查,现报道如下。

1 一般资料

1.1 性别 24名练习者中4名男性,20名女性。

1.2 年龄 最小19岁,最大68岁,平均年龄(47.73

±16.617)岁, $P>0.05$ 。

1.3 职业 护士19人,护工1人,非医疗专业人员4人。

2 研究方法

2.1 调查表设计 除一般资料外,还收集了24名练习者此前是否有穴位知识,是否有鼻炎病史。评价方法采用VAS视觉模拟评分法,对掌握程度和做操鼻腔前后鼻腔通气情况分别进行打分。掌握程度VAS评分中,0代表自己无法独自做按摩操的任何一个动作,10代表可以自己独自完整做一遍按摩操。掌握度分级:没有掌握:0~2.4(VAS评分),部分掌握:2.5~4.9(VAS评分),基本掌握:5~7.4(VAS评分),掌握:7.5~10(VAS评分)。做操前后鼻腔通气情况的VAS评分中,0均代表无鼻塞症状,10均代表完全鼻塞。问卷结尾设有建议意见栏,留下练习者对《鼻炎穴位按摩保

健操》的意见建议。

2.2 教授方法 由两名熟练掌握本套保健操的研究生,用英语教授、示范、指导练习《鼻炎穴位按摩保健操》,全过程于30 min内完成。

2.3 统计学方法 对所调查内容进行数据汇总,使用SPSS 17.0统计软件处理数据,计数资料采用正态性检验,相关因素分析采用相关性分析, $P < 0.05$ 为具有统计学意义。

3 结果

3.1 西方人对《鼻炎穴位按摩保健操》接受情况 24名西方人均认为本套保健操易于接受,在接受选项的文字补充中,43.7%的人认为保健操很好而且对此很感兴趣,8%的人认为按摩穴位时会产生疼痛,但可以接受这种保健方法。

3.2 西方人对《鼻炎穴位按摩保健操》掌握情况 在第一次学习《鼻炎穴位按摩保健操》并实际按摩后50%的人掌握本套保健操,33.3%的人基本掌握本套保健操。

表1 实际《鼻炎按摩保健按摩操》掌握度的百分比

掌握度	人数	百分比	有效百分比	累积百分比
没有掌握	1	4.2	4.2	4.2
部分掌握	3	12.5	12.5	16.7
基本掌握	8	33.3	33.3	50.0
掌握	12	50.0	50.0	100.0
合计	24	100.0	100.0	

注:掌握度分级:没有掌握:0~2.4(VAS评分),部分掌握:2.5~4.9(VAS评分),基本掌握:5~7.5(VAS评分),掌握:7.6~10(VAS评分)。

3.3 鼻塞症状改善情况 24名练习者中,16人有鼻塞症状,8人无鼻塞症状。其中有鼻塞症状的人中68.7%的人鼻腔通气情况即刻有改善。

表2 鼻腔通气改善程度(VAS评分下降幅度)

VAS评分下降幅度(%)	人数	百分比	有效百分比	累积百分比
0	5	31.3	31.3	31.3
19	1	6.3	6.3	37.5
21	1	6.3	6.3	43.8
27	1	6.3	6.3	50.0
38	1	6.3	6.3	56.3
40	1	6.3	6.3	62.5
55	1	6.3	6.3	68.8
62	1	6.3	6.3	75.0
67	1	6.3	6.3	81.3
74	1	6.3	6.3	87.5
79	1	6.3	6.3	93.8
100	1	6.3	6.3	100.0
合计	16	100.0	100.0	

注:1)鼻腔通气情况采用VAS方法记录,0为无鼻塞症状,10为完全鼻塞。2)鼻腔通气改善程度(VAS评分下降幅度)=(按摩前鼻塞

评分-按摩后鼻塞评分/按摩前鼻塞评分)×100%。

对VAS评分下降幅度进行单样本k-s检验及探索性分析,其符合正态分布($P > 0.05$)。

3.4 鼻腔通气改善程度与习操前是否有穴位知识二者没有相关性。将VAS评分下降幅度进行spearman相关系数分析,结果显示VAS评分下降幅度与习操前是否有穴位知识没有相关性($P > 0.05$)。

4 讨论

现代研究穴位按摩除改善单一症状外,多配合各种治疗方法治疗疾病^[2-6]。本套保健操用于改善患者鼻腔通气情况,进而达到对慢性鼻炎的保健作用。《鼻炎穴位按摩保健操》共8节,分别是预备放松,浴面,推擦鼻背,按揉鼻周,疏通督脉,点揉穴位,疏通经气和原地轻跳。共涉及穴位有迎香、素髎、口禾髎、上迎香、印堂、上星、攒竹、丝竹空、阳白、百会、合谷、风池。鼻塞为鼻炎的主要症状之一,依据中医理论,穴位是脏腑经脉气血精华集中输注、渗灌的部位,通过刺激相关穴位,可以起到调节脏腑经脉气血,从而改善症状的作用^[7-8]。如迎香穴,在中医古籍《玉龙歌》中有“不闻香臭从何治,迎香二穴可堪攻,先补后泄分明效,一针未出气先通”,记载了古人应用迎香穴治疗鼻塞不闻香臭的效果。现代研究按摩迎香穴,可有效的改善局部及临近组织的血液循环,增强局部对天气的适应能力和对病邪的抗击能力^[9]。《鼻炎穴位按摩保健操》中穴位多在鼻周、面部,通过按揉刺激以起到促进血液循环,宣通鼻窍的作用。将按摩的穴位按一定循序编排成操,有助于患者记忆及操作,易于学习^[10]。调查结果显示具有文化差异的西方人可以接受和学习中医鼻周穴位按摩。同时通过一次学习可以基本掌握按摩要领并改善西方人的鼻腔通气情况。由此而知,《鼻炎穴位按摩保健操》临床疗效肯定,编排简单易学,适用于学习及推广。无论学习人群有无中医穴位知识、有无东方文化了解,均可掌握并达到一定的疗效。同时也证明文化的差异不妨碍中医穴位按摩的治疗方法向西方传播^[11]。

参考文献

- [1] 孙树田,乔锦. 鼻炎穴位按摩保健操[M]. 北京:人民军医出版社,2010:1-9.
- [2] 李艳华,李斌. 中西医结合治疗儿童弱视疗效观察[J]. 临床合理用药,2011,4(9C):61.
- [3] 李新萍. 行为干预预防肺癌放疗患者放射性肺炎的效果[J]. 护理学杂志,2009,24(5):42-43.
- [4] 贺诗峰. 辩证治疗变应性鼻炎68例[J]. 山西中医,2005,21(2):25.
- [5] Susan L. Chapelle, Geoffrey M. Bove. Visceral Massage Reduces Postoperative Ileus in a Rat Model[J]. Journal of Bodywork and Movement Therapies,2013,17(1):83-88.

[6] 吴良淑, 吴潮华. 龙胆泻肝汤加减配合按摩治疗失眠 50 例[J]. 世界中医药, 2007, 2(3):147.

[7] 常尔亮, 王晓娟. 穴位按摩治疗慢性鼻炎[J]. 临床合理用药, 2010, 3(5):77.

[8] 侯周武. 辛夷药烟熏鼻配合穴位按摩治疗鼻炎初探[J]. 时针国医国药, 2008, 19(11):2803.

[9] 黎平南. 迎香穴位按摩解除鼻塞症状的疗效观察[J]. 中医药导报, 2011, 17(12):103.

[10] 马君, 刘玉珍, 郝锦. 穴位保健操在疗养保健中的应用[J]. 解放军医药杂志, 2011, 23(4):155-156.

[11] Farah M Shroff, Inderjeet S Sahota. The perspectives of educators, regulators and funders of massage therapy on the state of the profession in British Columbia, Canada[J]. Chiropractic & Manual Therapies, 2013, 21(1):2.

(2012-11-13 收稿)

针刺阳陵泉结合刺络拔罐治疗肩周炎的临床观察

康明明¹ 王漫¹ 石学敏²

(1 天津中医药大学, 天津, 300193; 2 天津中医药大学第一附属医院针灸特需, 天津, 300193)

摘要 目的: 观察针刺阳陵泉结合刺络拔罐法治疗肩周炎的临床疗效。方法: 将 80 例患者随机分为治疗组 42 例, 对照组 38 例, 治疗组采用针刺阳陵泉、痛点刺络拔罐, 对照组采用针刺肩三针的方法。结果: 治疗组与对照组比较具统计学意义 ($P < 0.05$)。结论: 针刺阳陵泉结合刺络拔罐治疗肩周炎疗效显著。

关键词 肩周炎/针刺疗法; 刺络拔罐

Acupuncture Combined with Blood-letting Puncture and Cupping Yanglingquan Clinical Observation of Treatment of Frozen Shoulder

Kang Mingming, Wang Man, Shi Xuemin

(1 Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 300193, China; 2 First Affiliated Hospital of Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, acupuncture special needs, Tianjin 300193, China)

Abstract Objective: To observe Clinical curative effect acupuncture Yanglingquan combined with cupping treatment of frozen shoulder. **Methods:** 80 patients were randomly divided into the treatment group of 42 cases, the control group of 38 cases, the treatment group using the acupuncture Yanglingquan, cupping on the pain points, control group received acupuncture method of acupuncture shoulder 3 needle. **Results:** The treatment group compared with control group statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion:** The acupuncture Yanglingquan combined with cupping treatment have significant effect for treatment of frozen shoulder.

Key Words Frozen shoulder/Acupuncture therapy; Blood-letting puncture and cupping

doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2013.04.032

肩周炎是肩关节及其周围组织的慢性特异性炎症,常因疼痛和活动受限而严重影响了患者的日常工作和生活,给患者造成巨大的心理压力。笔者近年采用针刺阳陵泉结合刺络拔罐的方法治疗肩周炎,疗效显著,现报告如下。

1 一般资料与方法

1.1 一般资料 2010 至 2012 年收治肩周炎患者 80 例,随机分为治疗组 42 例,对照组 38 例。其中治疗组男 20 例,女 22 例,年龄 39~75 岁,平均年龄(51±7)岁;病程 10 天至 2 年,平均病程(10±3)年;对照组男 18 例,女 20 例,年龄 40~70 岁,平均年龄(53±7)岁;病程 7 天至 1.5 年,平均病程(8.4±2.4)年。经统计学分析,2 组患者在性别、年龄、病程方面均无统计学差异($P > 0.05$),见表 1。

表 1 2 组患者一般情况比较($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	性别		平均年龄	平均病程
		男	女		
治疗组	42	20	22	51 ± 7.32	9.63 ± 3.31
对照组	38	18	20	53 ± 6.84	8.44 ± 2.37

1.2 诊断标准 参照国家中医药管理局 1995 年制订的“中医病症诊断疗效标准”^[1]: 1) 慢性劳损, 外伤筋骨, 气血不足, 复感风寒湿邪所致; 2) 好发于 50 岁左右以体力劳动为主的女性, 以慢性起病多见, 且右肩多于左肩; 3) 肩周疼痛多因天气变化及劳累而诱发, 肩关节功能活动障碍; 4) 肩部肌肉萎缩, 肩周均有压痛, 各个功能位活动均有受限; 5) 影像学检查多为阴性, 或可见骨质疏松。

1.3 纳入标准 符合肩周炎诊断标准的患者, 年龄