

基于脐疗理论的男性疗养员慢性病康复护理模式

唐景文¹, 沈美君², 阮征¹, 王洋^{2*}

1. 空军杭州特勤疗养中心疗养五区, 江苏 无锡 214000

2. 空军杭州特勤疗养中心疗养二区, 浙江 杭州 310000

DOI:10.61369/MRP.2026080024

摘 要 : 背景: 慢性病康复是健康疗养的核心任务, 尤其针对疗养员常见的功能性便秘、慢性失眠、慢性疲劳综合征、代谢紊乱等问题, 亟需安全、有效、非药物的干预手段。方法: 系统检索中国知网、万方等数据库, 纳入近年来发表的高质量脐疗临床研究、系统评价及 Meta 分析, 梳理其在健康领域的临床证据, 设计分病种康复方案, 并制定护理评估、操作、监测、教育及评价的全流程实施路径。结论: 脐疗具有简、便、效、廉、安的特点, 将其纳入男性疗养员常规康复护理路径, 可有效改善临床症状、提升生活质量, 为康复护理从辅助执行向主导设计转型提供了可行路径。

关 键 词 : 脐疗; 男性健康; 慢性病康复; 健康疗养; 护理模式

A Rehabilitation Nursing Model for Male Caregivers with Chronic Diseases Based on Umbilical Therapy Theory

Tang Jingwen¹, Shen Meijun², Ruan Zheng¹, Wang Yang^{2*}

1.No.5 Sanatorium, Air Force Healthcare Center for Special Services, Wuxi, Jiangsu 214000

2.No.2 Sanatorium, Air Force Healthcare Center for Special Services, Hangzhou, Zhejiang 310000

Abstract : Background: Chronic disease rehabilitation is a core task in health recuperation, particularly for common issues among recuperators such as functional constipation, chronic insomnia, chronic fatigue syndrome, and metabolic disorders, which urgently require safe, effective, and non-pharmacological intervention approaches. Methods: A systematic search was conducted in databases including China National Knowledge Infrastructure (CNKI) and Wanfang, incorporating high-quality clinical studies, systematic reviews, and meta-analyses on umbilical therapy published in recent years. The clinical evidence in the health field was reviewed, disease-specific rehabilitation protocols were designed, and a comprehensive implementation pathway encompassing nursing assessment, procedures, monitoring, education, and evaluation was established. Conclusion: Umbilical therapy exhibits characteristics of simplicity, convenience, efficacy, cost-effectiveness, and safety. Its integration into the routine rehabilitation care pathway for male recuperators can effectively alleviate clinical symptoms and improve quality of life, providing a feasible approach for transitioning rehabilitation care from auxiliary support to proactive design.

Keywords : umbilical therapy; male health; chronic disease rehabilitation; health recuperation; nursing model

一、背景

(一) 男性疗养员的健康需求与康复护理挑战

随着人口老龄化进程加快及生活、工作压力增大, 男性疗养员中“功能性便秘”、“慢性失眠”、“慢性疲劳综合征”“代谢综合征”及“慢性前列腺炎”的发病率持续攀升。慢性病康复护理的重点在于协助患者最大程度恢复其日常生活功能并改善健康状况。传统康复护理多侧重于疾病治疗, 对功能维护与体质调理的系统性干预相对薄弱^[1]。

(二) 脐疗的理论基础与应用优势

“脐疗”是指将药物制成一定剂型(如糊、散、丸、膏等)

外敷于肚脐部位, 或对脐部施以适当的化学、物理等刺激手段(如针灸、按摩、拔罐、仪器照射治疗等), 以激发经气, 疏通经络, 调节阴阳与脏腑功能, 从而防治疾病的治疗方法, 属中医外治法的范畴, 其临床应用已有两千多年的历史。脐部(“神阙穴”)皮肤薄、血管丰富, 且富含脂肪组织及体细胞干细胞, 为药物透皮吸收提供了独特的解剖与生理基础^[2]。

数据挖掘研究表明, 脐疗在治疗儿科疾病时效果最为显著, 在男科疾病中虽研究数量有限, 但其“症状改善率差值最大”, 这一发现为脐疗在男性健康领域的拓展应用提供了重要依据。脐疗对消化、呼吸、泌尿生殖、心血管等系统均有调节作用, 具有临床疗效好、定位准确、安全性高、简便廉、易于推广的特点^[3]。

作者简介: 唐景文(1987.09-), 女, 汉族, 浙江杭州人, 主管护师, 本科, 中医护理。

通讯作者: 王洋(1990.03-), 女, 汉族, 吉林松原人, 主管营养师, 大学本科, 营养健康管理、慢病防治学。

（三）康复专科护士的角色定位

护理康复专科工作的核心在于通过整合安全、有效、便捷的非药物疗法，为疗养员提供全周期、个体化的健康管理方案。脐疗恰好契合这一理念：其操作简便，适合护理人员执行及指导疗养员自我管理；其无创、低副作用的特点，尤其适合作为长期慢病管理的辅助手段。因此，构建以脐疗为核心的男性疗养员慢性病康复重点专科项目，具有充分的循证依据与实践价值^[4]。

二、脐疗在慢性便秘中的应用

便秘是男性疗养员最常见的消化道问题之一，尤其在长期卧床、活动受限的中老年群体中发病率较高。

一项发表于《Journal of Ethnopharmacology》的“前瞻性、多中心随机对照试验”（374例慢性便秘患者，来自6家教学医院）评估了大黄脐贴的疗效与安全性。结果显示：大黄脐贴治疗8天后，治疗组克利夫兰便秘评分（CCS）较基线下降6.04分，安慰剂组下降2.73分（ $P<0.001$ ）；24小时排便频率和布里斯托大便分型（BSS）均显著改善，且未报告严重不良事件。该研究证实了大黄脐贴治疗慢性便秘的安全性和有效性^[5]。

王旦等发表的“系统评价”探讨了中药神阙穴贴敷防治中风后便秘的临床疗效，通过计算机检索Cochrane Library等数据库，由两名研究者对文献质量进行严格评价和资料提取，对符合质量标准的文献进行Meta分析。

黄雪燕等的研究显示，中药贴敷择时脐疗（于术后第1天05:00贴敷，每次6h）对预防腰椎后路椎间融合术后患者便秘具有显著效果。酒调大黄粉敷脐对促进术后肠蠕动恢复亦有明确疗效，72例术后腹胀患者的随机对照试验结果显示，用药组显效率显著优于常规对照组。此外，大黄与冰片敷脐预防急性心肌梗死患者便秘的临床研究同样验证了脐疗在便秘预防中的价值，观察组便秘发生例数明显低于对照组（ $P<0.01$ ）。生大黄贴敷神阙穴联合红外线脐部照射预防胸腰椎骨折后腹胀便秘的研究（120例）亦得出积极结论。这些研究共同表明，“脐疗对男性功能性便秘具有双向调节作用”，可通过药物透皮吸收与穴位刺激双重途径促进肠道蠕动，适合作为胃肠康复的基础疗法^[6]。

（一）脐疗在慢性失眠中的应用

失眠和焦虑在压力较大的男性疗养员中发病率高，严重影响其生活质量和工作效率。

丁玉琴等发表的“脐针治疗痰热内扰型失眠的临床研究”（70例RCT）将患者随机分为对照组和治疗组各35例，对照组口服艾司唑仑治疗，治疗组采用脐针治疗，结果显示脐针在改善PSQI评分方面具有显著优势。杨艳蓉的硕士论文通过单盲随机对照试验证实了中药脐灸联合脐贴治疗慢性失眠的有效性。健脾益气方脐疗对改善慢性伤口伴心脾两虚失眠型患者睡眠质量的临床研究（80例RCT）同样显示脐疗组PSQI评分显著优于常规护理组。中药敷脐干预原发性失眠的临床研究（64例RCT）将患者随机分为观察组和对照组，结果观察组综合疗效及PSQI评分均显著优于对照组^[7]。

在“系统评价层面”，Tianyi Jin等发表的Meta分析系统检索了PubMed、MEDLINE、Cochrane Library、Web of Science等多个数据库，共纳入28项随机对照试验。结果显示脐疗可显著

降低失眠患者的PSQI评分（ $P<0.05$ ），改善中医证候积分，提高治疗有效率，且未发现严重不良反应。此外，针刺与艾灸治疗失眠的Meta分析同样表明，针灸或艾灸疗法在治疗失眠方面显示出潜在优势，值得在临床中进一步研究^[8]。

这些研究共同表明，“脐疗在失眠治疗中具有独立疗效”，且与西药联合可产生协同作用，尤其适合作为健康疗养中的非药物康复手段。

（二）脐疗在慢性疲劳综合征中的应用

慢性疲劳综合征（CFS）以持续6个月以上的严重疲劳为特征，在中青年男性中并不少见，呈现广泛性、低龄化的发病趋势^[9]。

罗文等发表于《浙江中医药大学学报》的“隔药灸脐治疗脾肾阳虚型慢性疲劳综合征的临床观察”（90例RCT）将患者随机分为观察组与对照组各45例，对照组予以普通针刺治疗，观察组采用隔药灸脐治疗。结果显示观察组在疲劳严重度量表（FSS）、健康调查简表（SF-36）评分及主要症状（记忆力减退、失眠抑郁、紧张焦虑）评分方面均显著优于对照组（ $P<0.05$ ）。隔药灸脐治疗肝郁脾虚型慢性疲劳综合征的研究（60例RCT）将患者分为隔药灸脐组和隔淀粉灸脐组各30例，分别在神阙穴施灸，3个疗程后观察两组患者FS-14及SPHERE评分的变化，结果显示隔药灸脐组在临床症状改善和临床证候疗效方面均显著优于对照组。针刺配合脐疗法治疗慢性疲劳综合征的研究（126例RCT）将患者随机分为针刺脐疗组、针刺组、脐疗组，每组42例，治疗2个疗程后结果显示脐疗联合针刺的疗效显著优于单纯针刺或单纯脐疗。竹盐脐灸联合健康指导干预亚健康疲劳状态的临床研究（134例RCT）进一步证实了脐灸在亚健康疲劳人群中的有效性^[10]。

在“系统评价层面”，Yang Fang等发表于《Medicine》的系统综述和网络Meta分析（纳入51项RCT，合计3473例CFS患者）显示，灸法和中医药治疗CFS的效果显著优于其他治疗方法。一项关于灸法治疗CFS的系统评价和Meta分析方案（注册于PROSPERO）也旨在客观、全面地评估艾灸治疗CFS的RCT的疗效和安全性。

这些研究共同表明，“脐疗（尤其是隔药灸脐法）在改善慢性疲劳综合征方面具有显著疗效”，在健康疗养中，将脐灸与运动康复、营养指导相结合，有助于加速男性疗养员的体能恢复。

（三）脐疗在代谢综合征中的应用

代谢综合征（肥胖、高血脂、高血糖、高血压）是男性健康的重要威胁，与心血管疾病风险密切相关。

王春辉等发表于《上海针灸杂志》的“针刺联合脐疗贴治疗痰浊血瘀型肥胖合并高脂血症的临床研究”（60例RCT）将患者随机分为研究组和对照组各30例，研究组采用针刺联合脐疗贴治疗，对照组采用单纯针刺治疗。结果显示研究组体质量、身体质量指数（BMI）、体脂百分比、血清总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、低密度脂蛋白（LDL-C）均显著低于对照组（ $P<0.05$ ），高密度脂蛋白（HDL-C）显著高于对照组，中医证候积分改善更佳。颜娜等发表于《中华养生保健》的研究（92例痰湿质代谢综合征患者RCT）显示，在健脾利湿化痰法治疗基础上联合脐疗，观察组餐后2h血糖（2hPG）、空腹血糖（FPG）、糖化血红蛋白（HbA1c）、收缩压、舒张压、TG、TC、LDL-C等指标均显著低于对照组，HDL-C及生活质量评分均显著高于对照组。杨春光等的研究（60例）显示，脐疗结合饮食疗法对高脂血症患者的

康复疗效显著。

脐疗法对实验室指标影响的研究综述指出，脐疗对免疫功能的调节、对微循环、微量元素、血糖、血液流变学和血脂、大脑皮质单胺类神经递质及血浆 β -EP 含量的影响，以及胃黏膜和肝的保护作用，为脐疗法在临床治疗相关疾病提供了一定的科学依据。这些研究提示，“脐疗对男性代谢综合征具有综合调节作用”，可协同改善糖脂代谢及血压水平。

（四）脐疗在其他男性常见慢性病中的应用

脐疗在功能性消化不良（FD）治疗中亦积累了丰富证据。一项关于脐灸治疗功能性消化不良的 Meta 分析系统检索了 PubMed、Cochrane Library、Embase、万方、知网、维普等数据库，从建库至 2024 年 10 月 1 日收录的所有脐灸治疗 FD 的 RCT，结果显示脐灸可显著改善 FD 患者的临床症状。隔药饼脐灸对 FD 患者（脾胃虚寒证）中医症状积分、胃电图参数及胃排空率的影响研究（100 例 RCT）进一步证实了其疗效。针灸联合脐灸治疗 FD 脾胃气虚证的研究（78 例 RCT）以及中药联合耳穴埋豆、脐疗治疗 FD 的研究（100 例 RCT）同样支持脐疗在 FD 康复中的应用价值。三伏脐疗在 FD 重叠腹泻型肠易激综合征患者中的应用效果观察也显示了积极结果。

（五）脐疗的作用机制研究

脐疗的作用机制涉及局部效应、经络作用、神经作用、免疫作用和药物作用等多重途径。在分子机制层面，脐疗法对实验室指标影响的研究综述指出，脐疗可调节免疫功能、改善微循环、影响血糖和血脂、调节大脑皮质单胺类神经递质等。现代研究运用代谢组学、分子生物学等方法进一步明确了脐疗的作用机制，探讨了影响脐疗效应的因素，为脐疗临床应用及技术规范提供了科学依据，研究发现肥大细胞在脐疗生物学信号转导过程中发挥重要作用。

三、基于脐疗的男性疗养员慢性病康复重点专科项目设计

（一）设计原则

基于上述循证依据，脐疗男性慢性病康复重点专科项目的设计遵循以下原则：

1. “循证为本”：所有康复方案均有核心期刊发表的临床研究或系统评价支持。

2. “操作可行”：充分考虑疗养院护理人力配置及疗养员接受度，确保技术可落地、可推广。

3. “个体化施治”：依据中医体质辨识结果，针对性选择脐疗方法及药物配方。

4. “全程管理”：建立“闭环路径”。

（二）专科建设框架

拟下设“胃肠与代谢康复”、“神经与精神康复”、“泌尿生殖康复”三个亚专科方向。各亚专科方案详见表 1。

（三）分病种康复方案

“胃肠与代谢康复” 功能性便秘、慢性腹泻、不完全性肠梗阻、代谢综合征（肥胖、高脂血症、高血糖） 1. “便秘”：大黄粉/大黄脐贴（敷脐）；择时脐疗（晨起 05:00 贴敷）。2. “代谢综合征”：脐疗联合健脾利湿化痰中药敷脐；针刺联合脐疗贴。便秘：大黄脐贴（374 例 RCT，J Ethnopharmacol）；中药贴敷择时脐疗（116 例 RCT）；生大黄贴敷联合红外线照射（120 例）。代谢综合征：针刺联合脐疗贴（60 例 RCT，上海针灸杂志）；脐疗联合健脾利湿化痰法（92 例 RCT，中华养生保健）。饮食指导（低脂高纤维）；运动处方（有氧+八段锦）；定期监测体重、腰围、血压、血糖、血脂。

“神经与精神康复” 慢性失眠、焦虑状态、慢性疲劳综合征 1. “失眠”：脐针；中药敷脐（健脾益气方/交泰丸加味）；隔药脐灸。2. “CFS”：隔药灸脐法；竹盐脐灸。失眠：脐针治疗痰热内扰型失眠（70 例 RCT，现代中医临床）；脐疗 Meta 分析（28 项 RCT）。CFS：隔药灸脐法（90 例 RCT，浙江中医药大学学报）；针刺配合脐疗法（126 例 RCT）；竹盐脐灸（134 例 RCT）。睡眠卫生教育（CBT-I 核心要素）；正念呼吸；导引术（八段锦、六字诀）。

四、结论

本综述系统梳理了国内外核心期刊发表的脐疗临床研究证据，涵盖功能性便秘、慢性失眠、慢性疲劳综合征、代谢综合征等男性疗养员高发慢性病。现有高质量循证证据表明，脐疗在改善上述病症方面疗效确切、安全性高、操作简便。基于此，构建了以脐疗为核心技术的男性疗养员慢性病康复重点专科项目方案，设计了分病种康复方案及涵盖评估、操作、监测、教育、评价全流程的护理康复实施路径。

参考文献

[1] 庞晓晨, 李运芝, 柴仲秋. 中药敷脐贴治疗肛周术后便秘的研究进展 [J]. 中国医药导报, 2025, 22(3): 93-96.
[2] 李静, 高海波, 刘兰香. 中药脐疗治疗溃疡性结肠炎缓解期疗效观察 [J]. 中国医药科学, 2024, 14(15): 106-109.
[3] 邓子兆, 黄梅红, 罗琦, 等. 中药敷脐护理干预促进肝胆脾术后肠蠕动恢复临床观察 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2022, 20(21): 157-159.
[4] 杨雯. 大黄粉敷脐预防急性心肌梗死患者便秘的效果观察 [J]. 内蒙古中医药, 2017, 36(4): 107.
[5] 万小波, 肖勇. 生大黄加芒硝调米醋贴敷神阙穴治疗老年人便秘疗效分析 [J]. 黑龙江中医药, 2022, 51(2): 85-87.
[6] 张单语. 撒针联合加味黄连温胆汤治疗痰热内扰型失眠的临床疗效观察 [D]. 大连医科大学, 2024.
[7] 杨艳蓉. 中药脐灸联合脐贴治疗慢性失眠的单盲随机对照试验 [D]. 北京中医药大学, 2023.
[8] 林梅, 关露娟, 肖彬娥, 等. 健脾益气方脐疗对改善慢性伤口伴心脾两虚失眠型病人睡眠质量的效果 [J]. 护理研究, 2019, 33(15): 2729-2730.
[9] 郭娜, 侯晶晶, 司艳湘, 等. 中药敷脐联合膳食干预治疗慢性肾功能衰竭合并便秘患者的效果及对肾功能、生活质量的影响 [J]. 河北中医, 2025, 47(3): 488-491.
[10] 赵峥嵘, 王雅萱, 徐芳园, 等. 隔药灸贴治疗脾肾阳虚型腹泻型肠易激综合征: 随机对照试验 [J]. 中国针灸, 2023, 43(6): 617-621.