

焦虑与中医体质相关性研究进展

闫东旭, 程为平*

黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年1月29日; 录用日期: 2024年2月23日; 发布日期: 2024年2月29日

摘要

焦虑是一种常见精神性疾病, 对患者的工作或生活会产生不同程度的影响, 中医体质可以昭示人体对某种致病因子的易感性或病变类型的倾向性。本文针对焦虑症的中医体质进行总结分析, 从中医体质预防与调摄层面总结归纳了医家对焦虑症防治的思想和经验, 为临床焦虑症的防治提供理论依据。

关键词

焦虑, 中医体质, 研究进展

Research Progress of the Correlation between Anxiety and Traditional Chinese Medicine Body Constitution

Dongxu Yan, Weiping Cheng*

Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jan. 29th, 2024; accepted: Feb. 23rd, 2024; published: Feb. 29th, 2024

Abstract

Anxiety is a common mental disease, which affects the patient's work or life in different degrees. Traditional Chinese Medicine (TCM) body constitution can indicate the susceptibility of human body to certain pathogenic factors or the tendency of pathological types. This paper summarizes and analyzes the TCM body constitution of anxiety disorder, summarizes the doctors' thoughts and experiences on the prevention and treatment of anxiety disorder from the level of TCM body constitution prevention and adjustment, and provides theoretical basis for the prevention and treatment of clinical anxiety disorder.

*通讯作者。

Keywords

Anxiety, Traditional Chinese Medicine Body Constitution, Research Progress

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

焦虑是一种常见的精神性疾病[1], 在发病过程中常常对生活或工作产生影响, 即使焦虑症状较轻也会存在[2]。中医体质作为一种客观存在的生命现象, 是个体生命过程中形态结构、生理机能以及心理状态等方面相对稳定的特质。不同体质类型分别决定着人体对某种致病因子的易感性及其病变类型的倾向性[3], 如气虚质痰湿质中风以中经络者多; 阴虚质中风则以中脏腑居多[4]。本文欲通过对多项焦虑与中医体质的相关性研究, 在中医体质预防与调摄层面进一步探讨焦虑在中医体质理论下的防治经验。

2. 焦虑症西医发病与治疗研究

焦虑症又称焦虑障碍是一种常见的伴有自主神经紊乱及运动性不安的精神性疾病[5], 其症状包括担忧、社交和表现恐惧、无先兆或有先兆的惊恐发作、预期焦虑和回避行为等[6]。通常焦虑障碍分为分离焦虑症、特殊恐惧症、社交焦虑症、广泛性焦虑症等[7]多种亚型。目前主流医学认为影响焦虑的因素有很多, 如童年阴影、社会压力、遗传等[8]。

焦虑性的治疗目前主要分为: 抗焦虑药物治疗; 神经反馈干预; 经颅刺激技术干预和临床心理行为干预[9]。其中药物干预主要以 SSRI、SNRI、TCA、抗癫痫药、苯二氮卓类、安非他酮等[10], 起到缓解焦虑情绪、镇静、安眠作用[11]。

3. 焦虑症中医发病与治疗研究

焦虑中医上归属于神志病范畴, 其症状相当于中医学的“郁证”“百合病”“狐惑”等范畴[12][13], 属本虚标实, 虚实夹杂之证。其中本虚以肾精亏虚、心脾两虚、心胆气虚为主; 标实以肝郁气滞、痰浊、血瘀为主[14]。

治疗当注意辨别阴阳虚实, 注重虚实兼顾, 实证以理气开郁伴活血、清热、化痰或祛湿为主; 虚证以养心、健脾、滋肝或补肾为主[15]。如焦虑肝郁化火证, 症属实证, 方以平肝开郁清热为主, 如解肝平郁汤[16]、丹栀逍遥散[17]等; 阴虚阳亢证症属虚证, 用方以滋阴潜阳补益肝肾, 如加味杞菊地黄汤[18]、百合地黄汤[19]等。用方同时可以辅以食疗或针灸治疗, 针灸治疗时以风府、百会、神门、通里、内关为主穴, 根据症状分型选择配穴, 实证针用泻法, 虚证针用补法[20]。

4. 焦虑症与中医体质的相关性研究

体质是疾病发生的内在原因, 具有特殊性, 可以反应人体的代谢、结构与机能。王琦认为中医的体质可以分为9种体质类型(平和质、气虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质), 个体的差异使体质具有特殊性, 这种特殊性决定了个体对某些疾病是否具有易感性或是倾向性[21]。中医体质理论认为, 体质的差异性很大程度上决定着疾病的发生发展变化、转归预后的差异及个体对治疗措施的不同反应[22], 而中医体质反应机体阴阳变化, 体内阴阳平衡可以影响人体的身体健康或者精神

状态[23]。

王琦[24]的中医体质理论认为很多体质都可能会有焦虑倾向,如气虚质的人群表现为性格内向、情绪不稳定、胆小;气郁质的人性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑,对精神刺激适应能力较差等。吴倩倩[25]的研究中甲状腺结节合并焦虑抑郁的患者 88.06%体质为气郁质、痰湿质或阳虚质。吴淑敏[26]发现金融从业者焦虑症患者体质类型以气郁型、湿热质、阴虚质、特禀质为主,但不同性别、年龄、严重程度、性格、压力来源的焦虑症患者体质特征不同。杨明慧[27]的研究中广泛性焦虑患者的血瘀质、气郁质与气虚质比重最大。侯冠书等[28]调查结果中医学学生群体气虚质、气郁质、特禀质与焦虑症状相关,且气郁质与焦虑症状的关系在男生中更强。蔡东滨[29]在关于 2349 例患者的相关性研究中得出气虚质、阴虚质、痰湿质、气郁质的人群较多见焦虑症状。蔡骏逸等[30]的相关性研究发现焦虑症状与平和质评分呈负相关($P < 0.01$),与偏颇体质(气虚质、气郁质、痰湿质、特禀质、血瘀质、阳虚质、阴虚质以及湿热质)评分呈正相关($P < 0.01$),其中气郁质是焦虑症状的主要危险因素。

5. 从体质层面预防与调摄焦虑症的思想 and 经验

体质的相对稳定性和动态可调性是体质层面防治的核心[31]。在未发病的情形下,应贯彻“上工治未病”的思想理念。中医体质中偏颇体质与心理问题的形成关系密切[32],其中气虚质、气郁质、血瘀质、湿热质、痰湿质产生心理问题可能性更大[33]。因此,预防心理问题应针对特定体质予以特定预防措施。如,气虚质则通过药食补气健脾以益心脾,气郁质患者可多食用芳香理气解郁之品来舒郁理气,血瘀质患者通过增加户外活动以改善肺功能使气血流通,通过改善体质使其趋近体质调和,达到改善不良的心理症状,维护心理健康的目的。

焦虑状态是一种常见的精神状态,如果不及时加以干预对人的日常生活容易产生负面影响。根据上述不同的横断面调查可以推断,不同环境、不同性别、不同年龄等等内外在因素对于焦虑的影响是复杂的,交织的。而中医体质作为一种包含先天后天因素,是与环境、年龄、性别等息息相关的一种相对稳定的身体状态,可以动态反应人体机能的盛衰。种种调查研究显示,体质确实可以作为一定的危险因素去预测焦虑的发生,而由于体质本身的动态可调性,也是给予了我们常规治疗焦虑以外的新思路和新方向。

但是中医体质本身是一个复杂的系统,焦虑也具有相当数量的不同亚型,想要进一步探究焦虑与中医体质的关系,不仅要目光聚焦在单一体质对于焦虑的影响上,还要通过构建更复杂灵活的体质组合,让多种体质之间的互相影响与体质和其他危险因素之间的综合影响来探究中医体质对焦虑的影响关系,进一步的指导临床。

参考文献

- [1] Penninx, B.W., Pine, D.S., Holmes, E.A., et al. (2021) Anxiety Disorders. *The Lancet*, **397**, 914-927. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00359-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00359-7)
- [2] Haller, H., Cramer, H., Lauche, R., Gass, F. and Dobos, G. (2014) The Prevalence and Burden of Subthreshold Generalized Anxiety Disorder: A Systematic Review. *BMC Psychiatry*, **14**, Article No. 128. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-128>
- [3] 王琦. 中医体质学说研究现状与展望[J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, 8(2): 6-15.
- [4] 袁兆荣, 袁杰. 老年中风发病与体质因素的关系[J]. 山东中医杂志, 1997(6): 5-6.
- [5] Penninx, B.W.J.H., Pine, D.S., Holmes, E.A. and Reif, A. (2021) Anxiety Disorders. *The Lancet*, **397**, 914-927. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00359-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00359-7)
- [6] Leichsenring, F., Heim, N. and Steinert, C. (2023) A Review of Anxiety Disorders. *JAMA*, **329**, 1315-1316. <https://doi.org/10.1001/jama.2023.2428>

- [7] Craske, M.G. and Stein, M.B. (2016) Anxiety. *Lancet (London, England)*, **388**, 3048-3059. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30381-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30381-6)
- [8] Dean, E. (2016) Anxiety. *Nursing Standard*, **30**, 15. <https://doi.org/10.7748/ns.30.46.15.s17>
- [9] 罗跃嘉, 秦绍正, 朱英杰, 等. 焦虑的脑科学研究与临床应用进展[J]. 科学通报, 2023, 68(35): 4793-4806.
- [10] 李清伟, 吴文源. 加拿大精神病学学会“广泛性焦虑症”临床诊疗指南[J]. 国际精神病学杂志, 2008, 35(2): 103-107.
- [11] Pottie, K., Thompson, W., Davies, S., et al. (2018) Deprescribing Benzodiazepine Receptor Agonists: Evidence-Based Clinical Practice Guideline. *Canadian Family Physician*, **64**, 339-351.
- [12] 世界中医药学会联合会, 中华中医药学会. 国际中医临床实践指南焦虑症(2020-10-11) [J]. 世界中医药, 2021, 16(8): 1188-1191.
- [13] 耿东, 郭蓉娟. 基于现代文献的焦虑症中医证候研究[J]. 北京中医药大学学报, 2013, 36(7): 484-487.
- [14] 孙文军, 曲淼, 徐向青, 等. 焦虑障碍中医临床诊疗指南释义[J]. 北京中医药, 2018, 37(2): 105-110. <https://doi.org/10.16025/j.1674-1307.2018.02.003>
- [15] 唐启盛. 焦虑障碍中西医基础与临床[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2013: 201-203.
- [16] 任胜洪, 石燕芳, 李青, 等. 解郁平肝汤治疗高血压合并焦虑症肝郁化火型的临床观察[J]. 世界中医药, 2017, 12(6): 1294-1297.
- [17] 李小黎, 刘晓梅, 邵珺, 等. 丹栀逍遥散干预社区肝郁化火型广泛性焦虑症患者的临床疗效分析[J]. 北京中医药, 2017, 36(4): 359-361. <https://doi.org/10.16025/j.1674-1307.2017.04.023>
- [18] 宋秩群. 加味杞菊地黄汤联合西药治疗高血压病阴虚阳亢证的疗效观察[J]. 辽宁中医杂志, 2016, 43(2): 296-298. <https://doi.org/10.13192/j.issn.1000-1719.2016.02.029>
- [19] 徐航, 胡绘姐, 张余玲, 等. 百合地黄汤联合帕罗西汀治疗阴虚型广泛性焦虑症 30 例临床观察[J]. 国医论坛, 2019, 34(5): 27-28. <https://doi.org/10.13913/j.cnki.41-1110/r.2019.05.012>
- [20] 郑笑, 赵瑞珍, 唐启盛. 广泛性焦虑障碍中医针灸治疗的研究进展[J]. 针灸临床杂志, 2015, 31(10): 84-87.
- [21] 王琦. 中医体质学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2008: 161-171.
- [22] 孙广仁. 中医基础理论[M]. 北京: 中国中医出版社, 2002: 198-203.
- [23] 王琦. 中医体质学运用复杂系统科学思维解码生命科学[J]. 北京中医药大学学报, 2023, 46(7): 889-896.
- [24] 王琦. 9种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J]. 北京中医药大学学报, 2005, 28(4): 1-8
- [25] 吴倩倩, 牛云飞. 成年女性甲状腺结节患者中医体质类型相关性分析[J]. 中医药通报, 2022, 21(12): 39-41. <https://doi.org/10.14046/j.cnki.zyytb2002.2022.12.011>
- [26] 吴淑敏. 新加坡金融界焦虑症患者中医体质特征的研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2013.
- [27] 杨明慧. 聊城地区广泛性焦虑症患者的中医体质规律研究[J]. 内蒙古中医药, 2017, 36(10): 26-27. <https://doi.org/10.16040/j.cnki.cn15-1101.2017.10.027>
- [28] 侯冠书, 隋明秀, 邱功瀚, 等. 医学生中医体质与焦虑症状的关系[J]. 内蒙古中医药, 2019, 38(1): 86-88. <https://doi.org/10.16040/j.cnki.cn15-1101.2019.01.061>
- [29] 蔡东滨. 抑郁焦虑障碍与中医体质的相关性研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2019.
- [30] 蔡骏逸, 吴逢春, 李荷花, 等. 综合医院就诊患者焦虑症状与中医体质的相关性研究[J]. 新中医, 2021, 53(16): 192-195. <https://doi.org/10.13457/j.cnki.jncm.2021.16.050>
- [31] 王琦. 中医体质研究的3个问题(下) [J]. 中医杂志, 2006, 47(5): 329-330.
- [32] 仲茂凤, 黄雪强, 魏燕燕, 等. 运用中医体质学说对心理健康干预的可行性初探[J]. 心理学探新, 2017, 37(5): 392-395.
- [33] 董思颖, 顾文昊, 李文乐, 等. 中医体质学与心理问题成因相关性探析[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(9): 5480-5482.