

心身治疗的现状及研究进展

刘芳, 孙远*

江汉大学教育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年2月22日; 录用日期: 2023年3月20日; 发布日期: 2023年3月29日

摘要

心身治疗专注于心理与身体的交互作用, 并借助一些方法促成积极的心身互动, 对很多疾病的预防及治疗有促进作用。心、身作为一个有机的整体共同发挥着作用, 心身治疗会引起生理、化学的变化, 进而促进健康。未来还需要进一步研究心身治疗的有效成分、不同疗法的效果、网络干预的注意事项等。

关键词

心身治疗, 积极情绪, 身体意识

Current Situation and Research Progress of Psychosomatic Therapy

Fang Liu, Yuan Sun*

Education School, Jianghan University, Wuhan Hubei

Received: Feb. 22nd, 2023; accepted: Mar. 20th, 2023; published: Mar. 29th, 2023

Abstract

Psychosomatic therapy focuses on the interaction between mind and body, and with the help of some methods to promote positive psychosomatic interaction, which can promote the prevention and treatment of many diseases. As an organic whole, mind and body play a role together. Psychosomatic therapy will cause physiological and chemical changes, and then promote health. In the future, we need to further study the effective components of psychosomatic therapy, the effects of different therapies, and the precautions of network intervention.

*通讯作者。

Keywords

Psychosomatic Therapy, Positive Emotions, Body Consciousness

Copyright © 2023 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

心身医学是研究人类健康和疾病中的生物、心理以至社会因素相互关系的医学,认为疾病深层的原因不是单一因素,而是一个系统,所以疾病的治疗也要靠整合所有影响疾病的因素。其理念与“生物-心理-社会”的现代医学模式一致,认为要从生物、心理、社会角度全面系统地诊断、治疗个体的疾病。

2. 心身治疗的概念

心身治疗主要来源于心身医学的理念,又称为心身结合治疗、心身整合治疗、心身干预、心身疗法等。“身”指躯体;“心”即心理,主要指情绪、思维、思想、精神等。心身治疗认为一个人的心理、情绪和意识状态的改变会导致身体上的变化,反之亦然。心身治疗正是基于精神对身体功能的影响,并针对这种关系,以治疗或缓解躯体疾病。“心身治疗”包含了一系列广泛的技术,治疗的方法种类很多,有关注于注意的,如催眠、引导想象、正念冥想等;有专注于呼吸的,如观息法、打坐等;有专注于运动的,如瑜伽、太极、气功等。不同的心身治疗技术有时有交叉重叠,比如正念减压疗法就结合了瑜伽技术、呼吸技术(李孝明等, 2017)。

心身治疗承认且关注心身互动关系,专注于心理与身体的交互作用,并借助各种方法、手段,以促成积极的心身互动关系,进而预防疾病或促进康复,或促使生存质量提高与改善,保护健康(何裕民, 2011)。

3. 心身治疗的应用范围、效果

在过去的研究中,心身治疗的有效性和安全性日益受到肯定和重视。有调查表明,19%的美国成年人在上一年至少使用过一种心身疗法,心身治疗已成为最受欢迎的排名前十的辅助或替代疗法之一(Barnes et al., 2008)。已证明有效的心身治疗范围如下:

3.1. 提高积极情绪、整体生活质量

有研究表明,对没有明显躯体症状的病人,运用心身治疗可以减轻压力或疲劳,提升幸福感(Sovereign & Walker, 2021; Deckro et al., 2002)。也可以提升积极情绪,提高生活质量(Fernros et al., 2008)。

3.2. 对慢性疾病的治疗

3.2.1. 缓解慢性疼痛

慢性疼痛影响到整个人的身体、心理和精神,所以备受关注。对慢性疼痛的治疗通常包括处方药或基于供应商的理疗介入程序,这些程序通常无效,成本高昂,并可能伴随不良的副作用。补充和整合医学疗法能够提供更有效和全面的慢性疼痛管理,在补充和整合医学疗法中,心身治疗占绝大多数比重。

心身治疗对缓解慢疼痛性有一定的效果。研究表明,渐进性肌肉放松加引导想象对治疗骨关节炎疼

痛有疗效。在一项按年龄组分层的非受控生物反馈试验中,老年人和年轻人在干预后疼痛显著减轻。在所有人人群中,太极、瑜伽、催眠和渐进性肌肉放松与疼痛减轻显著相关(Morone & Greco, 2007)。心身治疗也可以缓解儿童手术相关疼痛、头痛和复发性腹痛等(Gerik, 2005)。

研究发现,在疼痛控制方案中加入冥想、催眠、认知行为疗法的治疗,病人的疼痛有中度到重度改善。冥想、催眠和认知行为疗法非常有效,人们能够稍微减少他们服用的阿片类药物的数量。实践发现,基于正念的减压疗法是慢性背痛患者的一种有效且具有成本效益的治疗方案(Cherkin et al., 2014)。

3.2.2. 改善 PTSD 症状

正念、瑜伽和放松对改善 PTSD 的症状是有效的(Niles et al., 2018)。身心治疗促进了创伤暴露儿童的恢复力和积极发展(Mayer, 2019; Stark et al., 2020)。对于 PTSD 患者来说,通过身心干预,学会连接和倾听身体,有助于从无助感、恐惧感中脱离出来,逐渐转变为感到安全、有能力和可控,同时学会忍受困难的情绪。他们一旦获得了安全感和控制感,也会更好地参与谈话治疗并从中受益。

3.2.3. 改善睡眠和神经衰弱

所有心身疗法都能改善自我报告的睡眠,其中包括瑜伽、放松、太极拳和音乐。身心干预能够改善睡眠效率和总睡眠时间,大多数可以改善睡眠质量,可以减少那些依赖催眠药的人对催眠药的使用(Kozasa et al., 2010)。

在针对高中生神经衰弱治疗方面,身心综合疗法相较于其他单一的方法治疗效果显著,值得临床优先推广使用(孙燕, 2014)。应用身心综合疗法联合安神补脑液治疗神经衰弱疗效可靠,可降低抑郁评分,具有较高的临床应用价值(张敏等, 2014)。

3.2.4. 改善心血管疾病

心身疗法在预防和治疗最常见的心血管问题方面有显著疗效(Abel et al., 2018)。对冠心病重症监护病房的急性心肌梗死患者采用心身综合干预模式,可有效改善患者的心理状态,降低并发症发生风险,利于患者预后(叶静, 2021)。

3.2.5. 对其它慢性病的影响

心身治疗对慢性阻塞性肺病的康复有疗效,也能够显著提高帕金森患者的运动和智力技能(Ostapiuk-Karolczuk et al., 2017)。瑜伽对糖尿病患者有显著的积极影响(Sivapuram et al., 2020)。心身疗法对免疫系统也有改善作用。

3.3. 对癌症的治疗

一项研究表明,身心锻炼能有效改善乳腺癌患者的癌症相关疲劳,且有助于乳腺癌患者的康复(Liu et al., 2021; Cozzolino et al., 2021)。中等强度的有氧运动结合身心放松疗法能够缓解乳腺癌化疗患者的癌性疲劳,有效改善患者睡眠质量(张继荣, 2019)。

个性化身心护理干预对血液肿瘤患者的应用效果明显,能够提升患者生活质量,改善患者心理状态(廖玲菲, 2021)。

3.4. 对不孕不育病症的治疗

身心干预可以缓解不孕症女性的痛苦。一项研究表明,相对于对照组,身心干预组的女性痛苦感显著减少,其中焦虑、抑郁、压力感有中等偏大程度减少,干预组参与者的怀孕几率高出 4.47 倍。综述性的研究也表明,心身干预在减少不孕妇女焦虑和抑郁方面有显著效果,且能够改善妊娠率(Gaitzsch et al., 2020)。

4. 心身治疗的原理、机制

4.1. 心身关系的哲学探讨

医学中的对心理、身体关系的探讨受到哲学中心身关系问题的影响。在哲学、心理学的发展历程中,身心关系问题一直存在着争论,大致发展脉络可简单归纳为心身一元论→心身二元论→二元论向一元论的回归,这也是心身医学发展的历程,从只关注心身某个方面转向对心、身整体的综合关注(张艳萍, 杜文东, 2008)。这与我国中医“形神合一”的理念相一致,中医认为“行为神之舍”,神气是依附于形体而存在的,同时“神为形之主”,强调神对形的主宰性和统率性作用,形神两者相即相合,依凭统一。

心身关系既存在着心随附于身的一面,又存在着心身互为因果的一面。即心身之间的随附关系和因果关系都是存在的,心、身作为一个有机的整体共同发挥着作用。在这一理念影响下,对一些疾病是应该采取“心身同治”方法的(季士强, 2021)。既然身心之间是相互影响、相互作用、相互制约,那么就可以通过身体的姿态、动作或运动变化来影响人的心理,引发心理变化,进而达到心理治疗的目的(何裕民, 2011)。

身体意识是生命不可分割的一个方面,在行动和与环境世界的互动中体现自我意识。身体意识是一种意识化身,是我们有机体的一种固有倾向,具有紧急的自组织性和整体性。增强身体意识已被描述为心身疗法的一个关键要素或作用机制,患者在心身治疗中所经历的过程被视为身体和自我之间更大的统一的过程,非常类似于一些哲学家所描述的在不同的发展水平上经历着身体和自我的辩证法的化身概念化(Mehling et al., 2011)。

4.2. 心身关系的生化机制

心身疗法是一组异质性的干预措施,旨在通过关注心理因素和生理功能之间的相互作用来改善身体健康的多个方面。身心干预侧重于大脑、心理、身体和行为之间的相互作用,以及情感、心理、社会、精神和行为因素直接影响健康的强大方式(Öykü Özü, 2010)。

心身疗法大多通过控制压力发挥作用,在减轻压力、改善交感神经系统和副交感神经系统之间的平衡方面都显示出一定程度的功效。通过神经激素、内分泌和免疫途径诱导松弛反应可能在多种情况下具有有益的效果,包括肿瘤、神经精神和心血管疾病(Abel et al., 2018)。瑜伽、太极和气功等身心训练已被证明能激活副交感神经系统,有节奏的肌肉收缩同步有节奏的呼吸导致副交感神经反应更具弹性的激活,这可能有助于解释身心训练的减压益处(Chin & Kales, 2019)。

交感神经系统能够抑制抗病毒基因并激活促炎症基因。例如, b-肾上腺素能通过信号抑制 Th1 型基因表达(如 IFNG 和 IL-12B)和刺激辅助 2 型细胞因子基因(如 IL-4 和 IL-5)的转录来减少抗病毒或适应性免疫反应。在一定程度上,身心干预能够逆转急性和慢性应激的影响并减少交感神经系统的激活,已经发现应激对免疫应答基因的抗病毒和炎症转录偏倚的逆转。事实上,太极和正念冥想都可以减少促炎症反应基因谱,瑜伽冥想似乎可以逆转促炎症细胞因子 NF- κ B 相关转录的增加和先天性抗病毒反应基因 IRF1 相关转录的减少(Black et al., 2013)。

心身疗法可减少炎症标志物并影响疫苗接种的病毒特异性免疫反应。从 34 项随机对照试验中积累的证据表明,太极、气功、冥想和瑜伽,无论是短期还是长期,似乎都能减少炎症标志物并影响疫苗的病毒特异性免疫反应。18 项已发表的随机对照试验报告,7 至 16 周的身心干预显著降低了 C-反应蛋白,并导致白细胞介素 6 的少量但不显著的降低,对于抗病毒相关免疫措施,在 21 项试验中,身心干预可以提高疫苗接种的免疫反应(Morgan et al., 2014)。

心身治疗会引起生理变化,如副交感神经激活、皮质醇分泌降低、炎症减轻和衰老速度延迟,这些

都是 2 型糖尿病患者的危险因素。心身治疗可以降低 2 型糖尿病患者的血糖(Yang et al., 2021)。

最近的研究结果表明, 积极的心理社会体验, 包括心理治疗干预和治疗性身心协议, 可以通过减少与炎症相关的基因/蛋白质的表达来调节炎症反应以及与压力相关的途径。研究结果表明, 与对照组相比, 特定的心身疗法可以显著减少乳腺癌患者血清中不同细胞因子和趋化因子的释放, 如 SCGF、SDF-1、MCP3、GRO、LIF 和 IL-18, 提示心身转换疗法可能是改善乳腺癌患者健康状况和预后的一种有希望的方法(Cozzolino et al., 2021)。

5. 心身治疗的未来研究与发展

5.1. 不同心身治疗的效果比较

虽然许多研究报告了有希望的结果, 但还需要更多大规模、高质量、设计良好的随机对照试验来更好地确定这些方法的治疗价值。

现有的研究缺乏对不同心身疗法的疗效比较, 今后应开展更多的随机对照实验, 以比较不同疗法的差异。此外, 不同个性特点的个体更适合哪种心身疗法有待研究。比如目前已知催眠治疗尼古丁成瘾对高催眠感受性的个体效果更好, 但其它心身疗法更适合哪种个性, 还没有相关研究, 这也是心身疗法未来的一个研究方向(李孝明等, 2017)。目前治疗效果的评定主要靠自我报告, 今后应开发更加客观的评估方法。

5.2. 深入研究心身疗法的有效成分

心身疗法所用技术的广泛多样性和缺乏标准化严重阻碍了对心身疗法效果的准确评估。大多数身心干预是多维的, 而且它们之间有很大的异质性。包括多种成分的干预措施, 特别是那些既包括瑜伽又包括正念的干预措施, 尤其难以归类, 无法确定效果是来自多维干预的单一部分, 还是来自整体干预。因此建立明确界定身心干预的有效成分和关键成分的方法, 对指导未来研究和临床应用具有重要意义。

5.3. 与现代网络技术的结合运用

随着网络技术的发展以及在实现面对面干预困难的情况下, 身心干预可以考虑借助网络进行。研究表明, 通过虚拟环境实施典型的身心医疗干预是可行的, 并且受到了广泛的欢迎(Hoch et al., 2012)。未来需要进一步研究网络干预的一些注意事项, 如何保证网络干预的效果。

5.4. 开展本土心身治疗的研究与实践

在强调合理性、效率、功能性兼顾的原则基础上, 心身治疗研究可以从本土文化中汲取营养, 科学地进行系统研究和实践, 发展出更适合本民族文化的心身治疗。比如中国的研究者可以从中医、道家养生方法等有深厚民族基础的理论与实践吸收营养, 结合现代医学的研究进展, 探讨具有中华民族特色的心身治疗模式。

参考文献

- 何裕民(2011). 论心身医学的“本质”. *医学与哲学(人文社会医学版)*, 32(23), 37-39.
- 季士强(2021). 心身问题: 随附关系还是因果关系. *医学与哲学*, 42(14), 53-56.
- 李孝明, 胡蝶, 崔官宝, 等(2017). 心身疗法在尼古丁成瘾治疗中的应用进展. *中国药物依赖性杂志*, 26(4), 270-273.
- 廖玲菲(2021). 个性化身心护理干预对血液肿瘤患者的效果及可行性分析. *中国社区医师*, 37(11), 122-123.
- 孙燕(2014). 身心综合疗法治疗高中生神经衰弱疗效观察. *社区医学杂志*, 12(4), 76-77.
- 叶静(2021). 身心综合干预模式在冠心病重症监护病房 AMI 患者中的应用研究. *黑龙江中医药*, 50(2), 409-410.

- 张继荣(2019). 中等强度训练结合身心放松疗法对乳腺癌化疗患者癌性疲乏与睡眠质量的影响. *中国健康心理学杂志*, 27(6), 875-879.
- 张敏, 汪友兰, 祝刚, 等(2014). 应用身心综合疗法联合安神补脑液治疗神经衰弱的临床效果分析. *现代诊断与治疗*, (21), 4819-4820.
- 张艳萍, 杜文东(2008). 心身医学的哲学思考. *南京中医药大学学报(社会科学版)*, 9(4), 219-223.
- Abel, B. L., Martínez-Soto, M. I., Couce, M. L. et al. (2018). Integrative Cardiology-State of the Art of Mind Body Therapies for the Treatment of Cardiovascular Disease and Risk Factors. *AIMS Medical Science*, 5, 80-89. <https://doi.org/10.3934/medsci.2018.1.80>
- Barnes, P. M., Bloom, B., & Nahin, R. L. (2008). Complementary and Alternative Medicine Use among Adults and Children: United States, 2007. *National Health Statistics Reports, No. 12*, 1-23. <https://doi.org/10.1037/e623942009-001>
- Black, D. S., Cole, S. W., Irwin, M. R. et al. (2013). Yogic Meditation Reverses NF-kappaB and IRF-Related Transcriptome Dynamics in Leukocytes of Family Dementia Caregivers in a Randomized Controlled Trial. *Psychoneuroendocrinology*, 38, 348-355. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.06.011>
- Cherkin, D. C., Sherman, K. J., Balderson, B. H. et al. (2014). Comparison of Complementary and Alternative Medicine with Conventional Mind-Body Therapies for Chronic Back Pain: Protocol for the Mind-Body Approaches to Pain (MAP) Randomized Controlled Trial. *Trials*, 15, 211. <http://www.trialsjournal.com/content/15/1/211>
<https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-211>
- Chin, M. S., & Kales, S. N. (2019). Understanding Mind-Body Disciplines: A Pilot Study of Paced Breathing and Dynamic Muscle Contraction on Autonomic Nervous System Reactivity. *Stress and Health*, 35, 542-548. <https://doi.org/10.1002/smi.2887>
- Cozzolino, M., Cocco, S., Piezzo, M. et al. (2021). A Psychosocial Genomics Pilot Study in Oncology for Verifying Clinical, Inflammatory and Psychological Effects of Mind-Body Transformations-Therapy (MBT-T) in Breast Cancer Patients: Preliminary Results. *Journal of Clinical Medicine*, 10, 136. <https://doi.org/10.3390/jcm10010136>
- Deckro, G. R., Ballinger, K. M. et al. (2002). The Evaluation of a Mind/Body Intervention to Reduce Psychological Distress and Perceived Stress in College Student. *Journal of American College Health*, 50, 281-287. <https://doi.org/10.1080/07448480209603446>
- Fernros, L., Furfhoff, A.-K., & Wandell, P. E. (2008). Improving Quality of Life Using Compound Mind-Body Therapies: Evaluation of a Course Intervention with Body Movement and Breath Therapy, Guided Imagery, Chakra Experiencing and Mindfulness Meditation. *Quality of Life Research*, 17, 367-376. <https://doi.org/10.1007/s11136-008-9321-x>
- Gaitsch, H., Benard, J., & Hugon-Rodin, J. (2020). The Effect of Mind-Body Interventions on Psychological and Pregnancy Outcomes in Infertile Women: A Systematic Review. *Archives of Women's Mental Health*, 23, 479-491. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-01009-8>
- Gerik, S. M. (2005). Pain Management in Children: Developmental Considerations and Mind-Body Therapies. *Southern Medical Journal*, 98, 295-302. <https://doi.org/10.1097/01.SMJ.0000154772.49481.53>
- Hoch, D. B., Watson, A. J., Linton, D. A. et al. (2012). The Feasibility and Impact of Delivering a Mind-Body Intervention in a Virtual World. *PLOS ONE*, 7, e33843. <https://www.plosone.org>
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0033843>
- Kozasa, E. H., Hachul, H., Monson, C. et al. (2010). Mind-Body Interventions for the Treatment of Insomnia: A Review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 4, 437-443. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462010000400018>
- Liu, C., Qin, M., Zheng, X. H. et al. (2021). A Meta-Analysis: Intervention Effect of Mind-Body Exercise on Relieving Cancer-Related Fatigue in Breast Cancer Patients. *Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 2021, Article ID: 9980940. <https://doi.org/10.1155/2021/9980940>
- Mayer, S. S. (2019). Enhancing the Lives of Children in Out-of-Home Care: An Exploration of Mind-Body Interventions as a Method of Trauma Recovery. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 12, 549-560. <https://doi.org/10.1007/s40653-019-0250-3>
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J. et al. (2011). Body Awareness: A Phenomenological Inquiry into the Common Ground of Mind-Body Therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6, Article No. 6. <http://www.peh-med.com/content/6/1/6>
<https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6>
- Morgan, N., Irwin, M. R., Chung, M. et al. (2014). The Effects of Mind-Body Therapies on the Immune System: Meta-Analysis. *PLOS ONE*, 9, e100903. <https://www.plosone.org>
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100903>
- Morone, N. E., & Greco, C. M. (2007). Mind-Body Interventions for Chronic Pain in Older Adults: A Structured Review. *Pain Medicine*, 8, 359-375. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2007.00312.x>

- Niles, B. L., Mori, D. L., Polizzi, C. et al. (2018). A Systematic Review of Randomized Trials of Mind-Body Interventions for PTSD. *Journal of Clinical Psychology, 74*, 1485-1508. <https://doi.org/10.1002/jclp.22634>
- Ostapiuk-Karolczuk, J., Kasperska, A., & Botwina, R. (2017). Inflammatory Markers and Neuropeptides Characteristic OF Parkinson's Disease and Their Response to Visualization and Suggestion Based Mind-Body Therapy. *Neuropsychologica, 4*, 443-456. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0010.7483>
- Özü, Ö. (2010). Guided Imagery as a Psychotherapeutic Mind-Body Intervention in Health Psychology: A Brief Review of Efficacy Research. *Europe's Journal of Psychology, 4*, 227-237. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i4.232>
- Sivapuram, M. S., Srivastava, V., Kaur, N. et al. (2020). Ayurveda Body-Mind Constitutional Types and Role of Yoga Intervention among Type 2 Diabetes Mellitus Population of Chandigarh and Panchkula Regions. *Annals of Neurosciences, 27*, 214-223. <https://doi.org/10.1177/09727531211000040>
- Sovereign, G., & Walker, B. R. (2021). Mind, Body and Wellbeing: Reinforcement Sensitivity Theory and Self-Cultivation Systems as Wellbeing Influencers. *Journal of Happiness Studies, 22*, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00216-5>
- Stark, C., Brammer, M. K., Crofts, G. (2020). The Mind Body Transformation Model (MBTM): An Integrative Clinical Approach to Trauma Treatment with Children. *Journal of Counselor Practice, 2*, 66-92. <https://doi.org/10.22229/tmb1122020>
- Yang, H.-J., Koh, E., Sung, M.-K. et al. (2021). Changes Induced by Mind-Body Intervention Including Epigenetic Marks and Its Effects on Diabetes. *International Journal of Molecular Sciences, 22*, 1317. <https://doi.org/10.3390/ijms22031317>