

Clinical research and mechanism discussion of TCM non-drug therapy in emotional illness, insomnia and sub-health state

Xincheng Ren

Fenyang City Jingxie Hospital, Fenyang, Shanxi, 032200, China

Abstract

In recent years, with the rapid development of modern society, emotional disease, insomnia and sub-health state have become increasingly serious health problems. TCM nondrug therapy, as an important treatment, demonstrates unique advantages in improving these diseases and states. This paper analyzes the clinical research results of TCM non-drug therapy (including acupuncture, massage, qigong, tai chi) in emotional illness, insomnia and sub-health state, and discusses the mechanism of action. Studies have shown that TCM non-drug therapy can effectively relieve and improve the symptoms of these diseases by regulating qi and blood, balancing Yin and Yang, and dredging the meridians. This paper also elaborated the mechanism from neuroendocrine, immune, psychology and other aspects, and further provides theoretical support for the application of TCM non-drug therapy in clinical practice. In the future, with the continuous development and innovation of TCM non-drug therapy, its application prospect in modern medicine will become more and more extensive.

Keywords

non-drug therapy; emotional disease; insomnia; sub-health status; clinical research; mechanism discussion

中医非药物疗法在情志疾病、失眠及亚健康状态中临床研究与机制探讨

任新成

汾阳市精协医院, 中国·山西 汾阳 032200

摘要

近年来, 随着现代社会的快速发展, 情志疾病、失眠以及亚健康状态已成为日益严重的健康问题。中医非药物疗法作为一种重要的治疗手段, 在改善这些疾病和状态中展示了独特的优势。本文通过分析中医非药物疗法(包括针灸、推拿、气功、太极等)在情志疾病、失眠及亚健康状态中的临床研究成果, 探讨其作用机制。研究表明, 中医非药物疗法通过调节气血、平衡阴阳、疏通经络等方式, 能够有效缓解和改善这些疾病的症状。本文还从神经内分泌、免疫、心理等方面详细阐述了其机制, 进一步为中医非药物疗法在临床中的应用提供理论支持。未来, 随着中医非药物疗法的不断发展与创新, 其在现代医学中的应用前景将愈加广泛。

关键词

中医非药物疗法; 情志疾病; 失眠; 亚健康状态; 临床研究; 机制探讨

1 引言

情志疾病、失眠以及亚健康状态作为现代社会常见的健康问题, 已经严重影响了人们的生活质量和工作效率。随着社会压力的增大, 尤其是都市化进程的加速, 这些疾病的发生率逐年攀升。情志疾病指的是由情感因素引发的各类身心疾病, 如抑郁症、焦虑症等; 失眠则是影响人们睡眠质量的常见症状, 其背后通常存在复杂的生理、心理及社会因素; 而亚健康状态则是介于健康与疾病之间的一种状态, 表现为身体虚弱、精神萎靡、工作效率低下等。西医治疗虽然取得

了一定的疗效, 但仍然面临一定的局限性, 尤其是在长期药物依赖和副作用的处理上。

中医作为一种传统医学体系, 强调通过调和气血、平衡阴阳来恢复人体的内在平衡。近年来, 非药物疗法, 如针灸、推拿、气功、太极等, 作为中医治疗的重要组成部分, 逐渐受到广泛关注。相较于药物治疗, 中医非药物疗法因其无明显副作用、疗效持久等特点, 在治疗情志疾病、失眠和亚健康状态方面展现出独特的优势。本文将从中医非药物疗法的临床研究成果出发, 探讨其在情志疾病、失眠及亚健康状态中的应用, 并分析其潜在的生物学机制, 期望为中医非药物疗法的临床应用提供理论依据。

【作者简介】任新成(1971-), 男, 中国山西汾阳人, 执业医师, 从事精神心理卫生研究。

2 中医非药物治疗法在情志疾病中的应用研究

2.1 情志疾病的定义与分类

情志疾病是指由外部情绪、心理压力等因素引发的身体和心理疾病,表现为情绪不稳定、心理负担过重等症状,长期影响健康。常见的情志疾病包括抑郁症、焦虑症、恐惧症、失眠等^[1]。这些疾病不仅仅表现在情绪波动上,往往还伴随着身体的生理反应,如食欲减退、心慌失措、疲劳感等。中医学认为,情志活动对人体的影响深远,过度的情绪波动会导致气血失调,进而引发一系列身心疾病。过度的悲伤、愤怒、忧虑等情绪可导致肝气郁结、心神不宁等,久而久之,可能引起身体的脏腑功能失调。在中医理论中,情志疾病的根源通常与肝气郁结、脾胃失调、心神不安等因素相关,因此治疗不仅要关注症状的缓解,更需要从情志的调节入手,恢复情绪的平衡,以达到身心和谐的目的。

2.2 中医非药物治疗法的应用

中医非药物治疗法包括针灸、推拿、气功、太极等,均通过调节身体的气血、疏通经络、调和阴阳等手段,来改善情志疾病的症状。这些方法通过调节机体的生理功能,达到调节情绪、减轻心理压力的效果。针灸作为一种古老的中医治疗法,通过刺激特定的经络和腧穴,调节神经系统和内分泌功能,有效缓解焦虑、抑郁等情绪反应。研究表明,针灸不仅能够改善神经系统的功能,还能调节大脑的神经递质,帮助恢复情绪的稳定性。推拿作为一种手法疗法,通过按摩和推拿调理肌肉、气血流通,能够有效缓解身体紧张、焦虑和压力,改善心理状态,进而平衡情绪。气功和太极则通过调节呼吸、放松身体,促进身心协调,帮助舒缓压力,平衡情绪,增强心理抗压能力^[2]。这些疗法通过调节神经—内分泌—免疫网络,改善情志疾病,具有较好的疗效和临床应用价值。

2.3 中医非药物治疗法对情志疾病的机制探讨

中医非药物治疗法的作用机制可以从多个方面进行探讨。首先,从神经系统的角度来看,针灸通过刺激特定的腧穴调节自主神经功能,缓解情绪波动。研究发现,针灸能够通过调节交感神经与副交感神经的平衡,减轻焦虑、抑郁等情绪波动,改善自律神经功能。其次,从内分泌角度来看,针灸和推拿能够调节下丘脑—垂体—肾上腺轴的功能,降低应激激素如皮质醇的水平,进而缓解由压力引起的情绪障碍。通过这种机制,针灸和推拿能够有效减轻因焦虑、抑郁而引发的生理症状,如心跳加快、呼吸急促等。再者,从免疫系统的角度来看,气功和太极能够调节免疫系统的功能,增强机体的自我修复能力,进而促进心理健康。研究表明,气功和太极能够通过调节体内的气血流动,调节免疫细胞的功能,缓解由情志失调引发的免疫系统紊乱,这对改善情志疾病、增强身心健康具有重要作用。这些机制综合作用,使得中医非药物治疗法成为治疗情志疾病的重要手段,能够有效调节情绪,改善心理健康,提升生活质量^[3]。

3 中医非药物治疗法在失眠中的应用研究

3.1 失眠的病因分析

失眠是一种常见的睡眠障碍,症状表现为入睡困难、易醒、早醒等,这些症状严重影响了患者的身体健康和生活质量。根据中医理论,失眠的病因多种多样,通常与心肾不交、脾胃失调、肝气郁结等因素密切相关。中医认为,失眠往往是由于心神不安、脏腑功能失调所致^[4]。心火旺盛、血虚等因素均可能导致心神不安,从而影响睡眠质量。特别是情绪波动过大,焦虑、压力过多,常常导致内火上升,扰乱心神,导致失眠。此外,脾胃失调也会影响脾胃的气血生化功能,从而影响睡眠。同时,现代社会高压的工作生活环境、繁忙的生活节奏以及不断增加的心理负担,也是失眠的重要诱因,尤其在年轻人和中老年人群中尤为突出。解决失眠问题,不仅要关注其外部症状,更要从内在的气血、阴阳平衡等方面进行综合调节。

3.2 中医非药物治疗法在失眠中的治疗效果

中医非药物治疗法在治疗失眠方面具有独特优势。临床研究表明,针灸通过刺激特定的经络穴位,如安眠穴、神门穴等,能够调节心脏、肾脏、神经系统等功能,缓解失眠症状。研究发现,针灸能够通过调整经络通路和调节气血流动,帮助缓解由心火旺盛、肝气郁结等引起的失眠问题。同时,推拿疗法通过按摩和按压相关腧穴,能够有效促进气血流通,调节中枢神经系统的功能,从而提高睡眠质量。推拿治疗通过刺激肌肉、韧带等部位,放松身体,减轻肌肉的紧张感,有助于入睡及保持良好的睡眠状态。气功和太极作为中医传统的运动疗法,通过深呼吸和冥想练习,能够帮助放松身体,缓解压力,促进深度睡眠。通过这些方法,患者能够逐渐恢复正常的睡眠模式,减少因精神紧张引起的失眠。

3.3 中医非药物治疗法对失眠的机制分析

从神经生物学角度来看,针灸和推拿通过调节大脑的神经递质,尤其是5-HT、GABA等,能够稳定神经系统,促进睡眠。针灸通过刺激相关的穴位,调节神经系统的兴奋性,平衡神经递质的分泌,有助于放松神经系统,减少焦虑和紧张,从而实现良好的睡眠。推拿疗法通过手法按摩,改善局部血液循环,刺激神经系统,起到缓解大脑过度兴奋、帮助入睡的作用。从内分泌学角度来看,针灸可以通过调节褪黑激素水平,帮助恢复正常的生物钟周期,从而提高睡眠质量。褪黑激素是调节人体睡眠的关键激素,而针灸能够通过调节体内褪黑激素的合成与释放,促进更快入睡并延长深度睡眠时间。此外,气功和太极通过调节自主神经系统,增强身体的放松能力,帮助改善失眠症状^[5]。气功和太极在调节呼吸和缓解压力方面具有显著效果,能有效降低交感神经的活跃度,增强副交感神经的作用,使身体更加放松,促进深度睡眠的产生。通过这些机制,中医非药物治疗法能够综合调节神经、内分泌和免疫系统,从多方面改善失眠症状,帮助患者恢复正常的睡眠节律。

4 中医非药物治疗法在亚健康状态中的应用研究

4.1 亚健康状态的定义与表现

亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种临床状态,表现为体力和精神疲乏、情绪不稳定、工作效率低下等症状。长期的亚健康状态可能会导致各种慢性疾病的发生。中医认为,亚健康状态的根源在于气血失调、脏腑功能减退等因素。

4.2 中医非药物治疗法对亚健康状态的调节作用

中医非药物治疗法通过调节气血、疏通经络、平衡阴阳来有效调节亚健康状态。针灸和推拿能够通过调节身体的气血循环,改善脏腑功能,从而增强机体的自我修复能力;气功和太极通过身心调节,帮助释放压力,提高体力和精神状态。临床研究表明,采用中医非药物治疗法治疗亚健康状态能够显著改善患者的体力、心理状态及整体健康水平。

4.3 中医非药物治疗法对亚健康的机制探讨

中医非药物治疗法对亚健康的作用机制主要体现在通过调节神经—内分泌—免疫网络来恢复身体的平衡。针灸、推拿能够通过调节神经系统、平衡内分泌水平、增强免疫功能,从而改善亚健康症状。气功和太极通过调整呼吸和运动,能够增强身体的自我修复能力,帮助恢复生理平衡。

5 讨论

5.1 中医非药物治疗法的优势与局限

中医非药物治疗法作为一种综合治疗手段,能够在不依赖药物的情况下,达到调节身体、平衡情绪、改善症状的效果。其最大优势在于无明显副作用,且疗效持久,特别是在缓解慢性病和恢复体力方面具有独特的效果。通过针灸、推拿、气功等手段,患者不仅能够得到情绪上的放松,身体的气血流通也得到改善,从而促进身心健康。与传统药物治疗相比,中医非药物治疗法更加注重整体调节,强调个体差异化的治疗方法,能够根据每个人的体质和症状进行调整,达到最佳的治疗效果。然而,仍然存在一些局限性。首先,中医非药物治疗法的治疗周期较长,往往需要持续一段时间才能

显现疗效,因此不适用于需要快速见效的临床情况。其次,由于每个人的体质差异,疗效的表现也可能存在个体差异,有些患者可能需要多次治疗才能看到明显改善。最后,由于技术水平的限制,部分中医非药物治疗法的操作标准化和治疗规范化仍需进一步完善,这可能影响其临床普及性。

5.2 未来研究方向

未来的研究应进一步探讨中医非药物治疗法的机制,尤其是通过现代科技手段如分子生物学、神经影像学等,揭示其具体的生物学机制。此外,临床研究应加强多中心、大样本的随机对照试验,以更全面地评估中医非药物治疗法在情志疾病、失眠和亚健康状态中的疗效。

6 结语

中医非药物治疗法作为一种传统的治疗手段,在治疗情志疾病、失眠及亚健康状态中展现了独特的优势。通过临床研究与机制探讨,本文为中医非药物治疗法在现代医学中的应用提供了理论依据。未来,随着中医理论的不完善和治疗手段的创新,中医非药物治疗法将在更加广泛的领域中发挥重要作用。

参考文献

- [1] 赵博,朱莉.探究中医护理综合干预在临床实践中的实效性意义[C]//《中国医院院长》杂志社,中国医药物资协会智慧医疗分会,山西省继续医学教育协会.2024第七届医院安全生产大会论文集.长春市中医院;2024:214-216.
- [2] 尤良震,方子寒,李耿,等.新时代我国中医药学科学发展现状及趋势[J].中国中药杂志,2024,49(11):2841-2852.
- [3] 孟凡荣,宋晓琳,张宁,等.磁珠耳穴疗法对航空机务人员失眠症的临床干预研究[J].空军航空医学,2023,40(04):307-310.
- [4] 郭梦阳,邢冬梅,王守富.中医药在高血压前期防治中的应用综述[J].河南中医,2023,43(06):957-961.
- [5] 臧晓峰,王道成,薛刚,等.中医非药物治疗法治疗失眠的研究进展[J].湖南中医杂志,2023,39(03):187-190.