

# 焦虑症的中医治疗探讨

刘映乾<sup>1</sup> 沈 莉<sup>2\*</sup>

1. 天津中医药大学第一附属医院 天津 300193

2. 国家中医针灸临床医学研究中心 天津 300193

**摘要:** 我国焦虑症患者数量逐年增多, 主要以恐惧、紧张、担心等持续性存在的情绪障碍。传统西医治疗方法以药物为主, 但长期使用药物可能伴随一系列副作用和药物依赖问题, 因此中医辨证治疗焦虑症愈发受到人们重视。中医辨证治疗焦虑症具有独特优势, 可从整体、动态的角度对患者进行诊断和治疗。本文从焦虑症的中医辨证分型的分析入手, 并阐明焦虑症的中医治疗手段。

**关键词:** 焦虑症; 中医; 治疗

引言: 近几年焦虑症发病率持续增高, 《中国精神障碍分类与诊断标准-III》中明确提及焦虑症具体涉及惊恐障碍、广泛性焦虑亚型, 患病后存在坐立不安、紧张担心等症状<sup>[1]</sup>。受到社会环境、成长背景等因素的影响, 焦虑症患者数量持续增多。中医对待焦虑症的观点和治疗方法与西医有所不同, 它注重整体调节和平衡。在中医理论中, 焦虑症通常被视为情志失调、气血不和、脏腑功能失调等因素综合作用的结果。目前中医对“焦虑症”病名尚未明确提及, 但根据患者临床症状、诊断标准, 可在中医情志病中纳入焦虑症, 具体涉及“惊恐”、“心悸”、“郁证”、“百合病”、“脏躁”、“惊悸”、“不寐”等。鉴于此, 本文结合中医辨证分型对焦虑症加以研究<sup>[2]</sup>。

## 1 中医焦虑症的发病因素

中医对焦虑症的发病因素有着深入的理论探讨, 认为焦虑症是多种因素综合作用的结果。以下将详细介绍中医对焦虑症发病因素的主要观点和理论依据。

### 1.1 情志因素

在中医理论中, 情志因素往往被认为是引发疾病的重要原因之一, 包括长期的情绪不畅、情感困扰、情绪激动或过度压抑等。情志不调可以导致气机郁滞, 从而影响脏腑功能, 进而引发各种病症, 包括焦虑症<sup>[3]</sup>。比如, 长期的忧虑、恐惧、烦躁不安等情绪状态可以使心神不宁, 影响心脏的平稳功能, 导致焦虑的表现。

### 1.2 气血失调

中医认为, 气血是维持人体生命活动的重要物质基础, 气血的充足与否直接影响到人体的健康状况。气血失调可能由于情志不畅、饮食失调、作息不规律等原因引起, 导致身体各部位的气血不足或紊乱, 从而表现为情绪波动、神经系统功能紊乱, 进而引发焦虑症状<sup>[4]</sup>。

### 1.3 脏腑功能失调

中医理论认为, 人体的脏腑有其独特的生理功能和情志关联。例如, 肝主疏泄, 与情绪的调节密切相关; 心主神明, 与情感的表达和控制有关; 脾主运化, 与思维的集中和补养有关等。长期的情志不畅或不良生活习惯可能导致相关脏腑功能失调, 进而影响气血运行和情绪稳定, 成为焦虑症的发病因素<sup>[5]</sup>。

### 1.4 体质因素

中医强调个体的体质对疾病的易感性和发展趋势具有重要影响。不同的体质类型对情绪的反应和调节能力不同, 从而决定了其在面对外界刺激时的应对方式。比如, 体质虚弱、气血不足或肝火旺盛等体质倾向可能使个体更容易出现焦虑症状, 而一些体质强健、气血充盈的人则相对较少。

### 1.5 环境因素

生活环境、工作压力、家庭关系、社会情境等外部因素对个体情绪的影响是中医治疗焦虑症时需要综合考虑的因素。长期处于高压、竞争激烈或环境不稳定的人群更容易出现情绪波动和焦虑情绪, 这些外部因素可能直接或间接地加剧焦虑症的发展和表现。

### 1.6 饮食和生活习惯

不良的饮食习惯、不规律的作息时间、过度劳累和缺乏运动等生活方式问题可能影响气血的生成和运行, 进而加重焦虑症状或导致其反复发作。

## 2 焦虑症的中医治疗

### 2.1 中医药辨证分型治疗

焦虑症内因以性格缺陷为主, 并以性格特点为基准, 可将患者归类为刚柔两型。分析其病机主要是刚柔相济受到患者肝的疏泄失职影响, 并对其他脏腑产生波及, 以气血阴阳失调为主要表现。其病机演化以情志刺

激为主,先对患者肝造成损伤,柔者脾肺受到影响,刚者心受到波及,最终对肾产生影响。针对焦虑症患者的治疗,可在选方时进行两纲四型十六证进行辨证,其中十六证表现为<sup>[1]</sup>:

2.1.1 刚实四证。①肝胃气逆证。患者临床表现包括恶心呕吐、头晕头重、心烦易怒、胸膈气逆、暖气频作、情绪抑郁、心悸不宁等,以脉弦、苔白等为主要症状。为进一步提升患者治疗效果,可将旋覆代赭汤加减作为主要方药。②肝火上炎。患者临床表现包括面红目赤、头胀头痛、烦躁易怒、大便秘结、口苦、口干、小便黄、舌红、脉弦数等。为实现对该分型患者的有效治疗,可将龙胆泻肝汤加减作为主要方药。③心肝火旺。患者临床表现为心烦易怒、口苦口干、坐立不安、脉弦数、心烦不寐、便干尿黄、舌红苔黄等。对于该证型患者治疗,可将黄连解毒汤加减作为主要方药。④心肝火旺痰瘀互结证。患者临床表现包括心烦不寐、口苦口黏、舌暗红、烦躁易怒、便干尿黄、脉弦滑数等。对于该证型患者治疗,可将黄连解毒汤合温胆汤加减作为主要方药。

2.1.2 刚虚四证。①心肝阴虚。患者临床表现包括心悸不宁、入睡困难、口干咽干、性情急躁、胁胀胸闷、两目干涩、舌红少苔、头晕目眩等,该证型患者治疗应以芍药甘草汤合天王补心丹加减作为主要方药。②肝肾阴虚肝阳上亢。患者临床表现包括面色潮红、头晕目眩、耳鸣耳聋、头痛目赤、腰膝酸软、舌红苔黄、脉弦劲有力等,该证型患者治疗应以杞菊地黄丸加减为主要方药。③肝肾阴虚风动。患者临床表现包括心烦心悸、少寐多梦、潮热出汗、肢体不适、脉弦细、项强、舌红少苔等。该证型患者治疗应以镇肝熄风汤加减为主要方药<sup>[5]</sup>。④阴损及阳证。患者临床表现包括头晕目眩、健忘、腹痛便溏、耳鸣耳聋、心烦少寐、畏寒肢冷、脉沉细弦等,该证型患者治疗应以左归丸加减为主要方药。

2.1.3 柔实四证。①肝郁气滞。患者临床表现包括情绪抑郁、胁肋胀痛、乳房胀痛、善太息、食少纳呆、舌红苔白等,该证型患者治疗应以柴胡疏肝散加减为主要方药。②肝郁血瘀证。患者临床表现包括善太息、月经不调、胸闷肋痛、舌黯红苔白等,该证型患者治疗应以血府逐瘀汤加减为主要方药。③肝郁脾困湿阻证。患者临床表现包括善太息、脘闷腹胀、头身困重、胸胁胀满、口臭口黏、大便黏腻不爽、舌红苔白腻等,该证型患者治疗应以柴胡疏肝散合藿香正气散加减为主要方药。④肝郁痰阻证。患者临床表现包括心烦心悸、口吐涎沫、口黏头晕、咽如有物梗阻、舌红苔白腻等,该证

型患者治疗应以四逆散合半夏厚朴汤加减为主要方药。

2.1.4 柔虚四证。①肝郁脾虚证。患者临床表现包括胸胁胀痛、食少纳呆、少气懒言、手足不温、善太息、腹胀便溏、形体消瘦、舌淡红苔白等,该证型患者治疗应以逍遥散加减为主要方药。②心胆气虚证。患者临床表现包括情绪低落、周身疲乏无力、心悸易惊、头晕目眩、悲观厌世、气短懒言、腰膝酸软、脉弦细沉等,该证型患者治疗应以安神定志丸加减为主要方药。③脾肾阳虚。患者临床表现包括情绪低落、腹痛肠鸣、腰膝冷痛、阳痿、腹胀便溏、畏寒肢冷、神疲消瘦、舌淡苔白等,该证型患者治疗应以附子理中汤加减方药为主。④阳损及阴证。患者临床表现包括畏寒肢冷、喜热饮、心悸口干、情绪低落、心烦易怒、舌淡苔白等,该证型治疗应以右归丸加减方药为主。

### 3 针刺疗法

作为焦虑症中医治疗主要方法之一,针刺疗法主要是刺激特定穴位,调节人体气血运行,平衡阴阳,以实现患者的焦虑症状的有效缓解。针刺疗法在治疗焦虑症中的作用机制主要包括:(1)调理气血。针刺可刺激穴位,促进气血畅通,调理气机,从而缓解患者的焦虑情绪。(2)平衡阴阳。中医认为阴阳失衡是引发疾病的根本原因,针刺疗法可通过刺激穴位来调整阴阳平衡,达到治疗焦虑症的效果。(3)调节神经系统。针刺能够影响神经系统,调节患者的身心状态,以实现焦虑症状的有效改善。针刺疗法适用于各类焦虑症患者,尤其是伴有情绪不稳、失眠、头痛、心慌等症状的患者。

针刺治疗焦虑症时,需注意以下几点:一是根据患者的具体症状和辨证分型,选用相应穴位进行针刺。如选择心包经的心俞、神门、内关穴等穴位。二是针刺时需注意针刺角度、深度和力度,避免损伤神经血管和组织,确保疗效和安全。三是将调理次数控制在一般每周1-2次,连续治疗2-3周为一个疗程,根据患者具体情况决定疗程次数。针刺疗法在治疗焦虑症中有着良好的临床疗效,可显著改善患者焦虑情绪、失眠等症状。通过连续针刺治疗,患者症状可逐渐减轻,提高生活质量。针刺疗法作为中医治疗焦虑症的重要方法,通过调理气血、平衡阴阳,调节神经系统等方式,可有效缓解患者的焦虑症状,改善身心健康。相较于药物治疗,针灸治疗焦虑症具有安全性高、副作用少的优势。尤其对于一些无法或不愿长期使用药物的患者来说,针灸作为一种自然疗法,可以有效缓解焦虑症症状而不引起药物依赖或严重的副作用。在现代医学中,将针灸作为一种综合治疗策略,与西医药物治疗和心理治疗等相结合,也可

以为焦虑症患者提供更为全面和有效的治疗选择。

#### 4 八段锦疗法

八段锦,又称八段锦功或八段锦气功,是一种传统中医健身功法,起源于中国宋代,被誉为“保健之宝”。其动作舒展优美,易学易练,通过练习八段锦可以调畅气血、舒缓情绪,有助于缓解焦虑症患者的症状。八段锦主要是通过特定的动作、呼吸方法和意念调节,达到调和气血、益肾强筋、调理脏腑等效果。在调理身体同时,有助于调整患者的情绪状态,缓解焦虑症症状。在具体练习过程中,八段锦包括“双手托天理三焦”、“左右开弓似射雕”、“摇头摆尾去心火”、“五劳七伤往后瞧”等八个动作。每个动作都有具体的配合呼吸和意念指导,练习时需专心致志,内心平静。需注意,八段锦适合大多数人群练习,特别适合焦虑症患者。练习八段锦可调和气血、净心安神,有助于改善情绪不稳、失眠等症状。患者在练习时需注意:(1)练习时需穿宽松舒适的服装,选择安静通风的场所。(2)注意呼吸配合,整个练习过程都要注重吸气、呼气的节奏。(3)循序渐进,避免过度用力或动作不当导致身体不适。(4)注重意念调动,让身体和心灵得到完全放松。

#### 5 太极拳疗法

作为中国传统武术和养生功法,太极拳因其缓慢柔和的动作、呼吸和意识配合,对身心健康有着显著的调理作用。在治疗焦虑症中,太极拳可借助其独特运动方式和心理调节,帮助患者缓解焦虑情绪,提升自我调节能力。太极拳强调以柔克刚、以静制动,通过练习太极拳可以调和气血、平衡阴阳、改善身心状态。在练习过程中需要专注于呼吸、动作和意念的配合,达到身心调和,舒缓情绪的效果。太极拳的练习包括“起势”、“单鞭”、“云手”、“白鹤亮翅”等一系列动作,配合呼吸和意念调整。练习时需注意形神合一,慢慢练习,逐渐进步。需注意,太极拳适合各年龄阶段人群练习,可有助于焦虑症患者改善症状。患者可通过太极拳

练习来调整自身气血,平复情绪,改善焦虑症症状。在练习时需注意:(1)练习太极拳需选择安静通风的场所,穿着宽松舒适的服装。(2)关注呼吸,动作要缓慢轻柔,避免用力过度。(3)注意心态调整,内心平静专注,身体松软有力。(4)持之以恒,每天坚持练习,享受太极拳带来的身心益处。

#### 结语

中医在治疗焦虑症方面有着丰富的临床实践经验,并取得了一定的治疗效果,体现了其在心理健康领域的独特优势和必要性。中医治疗焦虑症注重综合施治,根据患者的具体病情和体质特点制定个性化的治疗方案,这包括中药治疗、针灸、气功导引等多种治疗手段的结合应用,以达到调整身体阴阳平衡、恢复健康功能的目的。中医治疗焦虑症不仅仅是对症治疗,更注重长效调理和预防复发。通过调理气血、平衡情志、改善生活习惯等手段,可以减少焦虑症的复发率,从而更加全面地改善患者的整体健康状况,与西医治疗具有互补性,共同构建了多层次、多维度的治疗体系,更有利于提高患者的治疗效果和生活质量。

#### 参考文献

- [1]袁晓敏,王庆平,尉晓琳,等.中医情志护理对重症监护焦虑症不良情绪的影响分析[J].实用中医内科杂志,2023,37(9):145-148.
- [2]白洁,臧东静,徐静.焦虑症的中医辨证分型及治疗概述[J].世界中西医结合杂志,2011,6(07):612-616.
- [3]李文慧,朱陵群,罗玮伯,陈焱,郭蓉娟.广泛性焦虑症的中医研究进展[J].环球中医药,1-6.
- [4]朱天翔,方祝元.从气血论冠心病伴焦虑症的中医病机及“双心”治疗[J].江苏中医药,2018,50(06):6-8.
- [5]王莹,张闯,张子扬,张少博,李孟媛,卢琦,王洪峰.基于“调脏通络解郁”思想论治广泛性焦虑症[J].长春中医药大学学报,2023,39(08):855-859.