

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2026.09.015

调气定神法刍议

胡东森^{1,2}, 王红岩¹, 王莉媛³, 翟双庆¹✉

1. 北京中医药大学, 北京市朝阳区北三环东路11号, 100029; 2. 中国中医科学院广安门医院; 3. 北京中研集团东城中医医院

[摘要] 基于《黄帝内经》理论框架, 系统阐释神与气的中医学内涵及相互关系, 提出调气定神法。强调神为生命现象和生命规律的外在体现, 气则具有物质基础、功能运动两个层面, 神与气二者通过象共显于生命活动中。临证实践时, 当以象思维为指引, 结合阴阳学说、五行学说、精气学说等, 构建“象-机-证-治”诊疗模式, 从调形质、理气机、安神变、定情志四个角度加以辨治, 兼顾形神同调与动态平衡, 并据此选方用药。

[关键词] 神; 气; 《黄帝内经》; 调气定神法

“神”与“气”作为中医学理论的核心范畴, 贯穿于人体生理、病理及诊疗的各个环节^{[1] 1227}。《黄帝内经》以“天人合一”为哲学框架, 将神从哲学层面的万物规律引申为人体生命现象的总概括, 将气从宇宙本源的抽象概念转化为阐释人体生命活动的核心所在, 体现了神、气在生命本根处浑融一体的特点^[2], 二者对于维持人体健康具有重要意义。如何回归中医本源思维, 系统梳理神、气内涵及其内在联系, 并据此构建贯通理论与实践的诊疗范式, 是当代中医学的重要命题。“神”既是生命规律的凝练表达, 又是调控气之运动的主宰; “气”既是构成生命的物质基础, 其运动变化亦是生命功能得以发挥、神得以外现的关键, 神、气二者休戚相关。基于此, 本团队提出调气定神法, 强调辨治疾病以象为切入点, 从调形质之气、理功能之气、安变化之神、定情志之神四个方面施治。本文系统阐述调气定神法的内涵与运用思路, 以期为中医学理论的临证应用和疾病诊疗策略的制定提供实践路径参考。

1 调气定神法的提出

《黄帝内经》是中医药防治疾病之理、法的渊源, 为规范化《黄帝内经》学术研究, 众多学者从不同视角对其学术体系展开探索^[3-5]。本团队在传

承前人学术思想的基础上, 构建了“《黄帝内经》核心观念”理论框架^[5]。该框架凝聚了阴阳、五行、精气学说等核心理论, 以及在象思维指引下, 从功能、运动变化、整体角度把握生命规律的核心思维, 强调通过分析形质之物象与功能之气象, 来指导精气、阴阳、五行学说等纲领性工具的运用; 在诊疗实践中则从整体观、动态演变及平衡守中等维度进行分析, 构建了独具特色的中医实践范式。依据“《黄帝内经》核心观念”, 紧抓神、气两个关键概念之内涵, 团队提出了调气定神法, 指出临证需综合判断形质之气、功能之气、变化之神和情志之神正常与否, 并从调形质、理气机、安神变、定情志核心四法入手施治, 以恢复生命活动的和谐平衡。

2 神与气的内涵及关联性

神与气是《黄帝内经》理论体系中用于阐释生命现象与规律的一对核心范畴, 二者均源自中国古代哲学, 并在中医学中被赋予了物质、功能、规律等多重内涵。梳理神与气的具体所指, 探讨二者间的关联, 是调气定神法提出的理论基础。

2.1 气之内涵

气属于古代哲学中的概念, 《黄帝内经》将其引入, 用于分析生理、病理、诊断、治疗等与医学相关的事物现象^[6]。《黄帝内经》中的气包括阴阳五行之气、天地之气、正邪之气、脏腑之气、经络之气、饮食药物之气等多方面, 这与先秦时期对于

基金项目: 国家中医药管理局高水平中医药重点学科建设项目 (zyyzdxk-2023252); 中央高校基本科研业务费专项资金资助 (2022-JYB-JBZR-011)

✉ 通讯作者: zsq2098@163.com

“精气”为万物本源的推崇有一定联系。如管子强调宇宙本源即为“精气”^[7],并把人之思维活动的产生归于“气”,所谓“气道乃生,生乃思,思乃知”(《内业》)。东汉王充在《论衡》中提出“天地合气,万物自生”,认为自然界万物由元气构成;人作为万物之一,则禀受了元气中精微部分,即“精气”,亦归为“元气”,所谓“人禀元气于天,各受寿夭之命”^[8]。

《黄帝内经》虽为阐述人之生理、病理现象赋予了气众多称谓,但仍不离物质与功能两个层面^{[1] 1140}。一方面气指代微观物质,即相当于构成人体的物质元素,通过聚合形成脏腑、经络乃至人体、万物,如《素问·天元纪大论篇》言:“形气相感而化生万物”。另一方面侧重功能,如《灵枢·本神》言:“心气虚则悲,实则笑不休”,即通过心主神明的功能异常反映心气状态。对于人体来说,气机升降出入是人体发挥功能、各组织间相互联系的主要形式,所谓“升降出入,无器不有”(《素问·六微旨大论篇》)。物质、结构是功能进行的基础,功能正常则是保证物质充沛、结构完整的关键,二者不可分割。因此诸如脏腑之气、经络之气实则是物质与功能并提,临证时也当考虑到这两个角度。

《黄帝内经》认为气有无形而有征的特点,因此以象入手是探析气正常与否的关键。《素问·五常政大论篇》言:“气始而生化,气散而有形,气布而蕃育,气终而象变。”从象来看,自然界通过生、长、化、收、藏的季节征象显露气候变化;人体通过呼吸状态、面色、脉象等可观测之象反映脏腑经络之气的盛衰,如《素问·脉要精微论篇》言:“精明五色者,气之华”。

2.2 神之内涵

神最初也属于古代哲学的范畴^[9],中医学与先秦哲学的同源性使《黄帝内经》在根据自身需要延伸神之内涵的同时,保留了神的本义^{[1] 1129},如《素问·天元纪大论篇》言:“天地之动静,神明为之纪”。神呈现于自然界各种事物、现象之中,如《素问·天元纪大论篇》言:“夫变化之为用也,在天为玄……玄生神。神在天为风,在地为木;在天为热,在地为火;在天为湿,在地为土;在天为燥,在地为金;在天为寒,在地为水”,故阴阳交互,天之六气,地之五行,及五行、六气交互所表现出的象,均是神的体现。

《黄帝内经》亦将神用作人之生命现象的概括。第一,神与人的本源生命力休戚相关。《灵枢·本

神》云:“故生之来谓之精,两精相搏谓之神”,强调神出现于人体形成之始,与精气联系紧密,并提出气之升降对于这种生命力的重要作用,所谓“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危”(《素问·六微旨大论篇》)。第二,《黄帝内经》亦将复杂的脏腑经络功能、气血虚实情况所表现于外的现象与神关联,如《素问·调经论篇》言:“神有余则笑不休,神不足则悲”,此处便指代心的功能表现;《灵枢·九针十二原》言:“所言节者,神气之所游行出入也,非皮肉筋骨也”,此处则指经气;《灵枢·大惑》指出“目者,五脏六腑之精也……神气之所生也”,反映望目可判断脏腑精气充沛与否。第三,狭义之神,指人的精神思维情志等。《灵枢·本神》阐述了人之思维活动的全过程,即“所以任物者谓之心……因虑而处物谓之智”;《灵枢·九针论》言:“心藏神,肺藏魄,肝藏魂,脾藏意,肾藏精志也”,则体现脏腑对不同神志的调控具有针对性,情志活动与五脏气机关联。

2.3 神与气的关联性

对于神、气相关的探析是调气定神法之源。本团队认为,象是气与神的共显载体,神无论是用于概括万物运动规律还是人体一切生命现象,都离不开对相应之象的收集与分析。气亦是如此,“凡象皆气也”(《正蒙》),如自然界四时更迭、经络循行、脏腑发挥功能等动态现象,皆反映气之运动和盛衰情况。因此对于象的探赜,是厘清神、气存在及状态的关键。如前述分析,神与气均可指代本源生命力和某些功能;但不同之处在于气具有物质性,而神则强调规律性,即广义之神包含“神机”。“神机”指代生命内在动力和调控机制,是神之规律性存在的关键,反映在阴阳平衡、五行制化上。

《皇极经世书》言:“太极不动,性也,发则神,神则数,数则象。”一方面,神依托于气的物质基础与功能表现而存在,如《灵枢·平人绝谷》云:“神者,水谷之精气也”,水谷精微化气以养神,气血充沛为神正常的前提。另一方面,神更强调整体性、规律性,可以说神是多种气之象的总概括,是气的整体协调状态在生命活动中的凝练表达。“神机”赋予气运动变化的规律性,对气具有统摄与调控作用,所谓“神由精气而生,所以统御精气而为运用之主者,则又在吾心之神”(《类经》),又如《素问·阴阳应象大论篇》言:“清阳上天,浊阴归地。是故天地之动静,神明为之纲纪”,神的存在使得气之运动有条不紊。情志之神失调亦可致气之逆乱,如惊则气乱、思则气结等。

故而神、气二者正常与否，均通过象加以外现；临证收集、分析疾病之象时，当注重形质之气、功能之气、变化规律之神、情志之神四个方面。

3 调气定神法临证运用思路

调气定神法的运用，立足“《黄帝内经》核心观念”理论框架，以象思维为指引，即临证先取象，包含症状、体征，以及自然环境、社会环境等多方面，所谓“仰则观象于天，俯则观法于地……近取诸身，远取诸物”（《周易》）。临证强调以象为入手点，加以比类、归纳。不同医家在取象比类时的参照各异，如张仲景依据三阴三阳六经证对病象进行归纳；近代学者则提出八纲辨证，以此为范式概括病象。尽管比类之参照不同，但阴阳、五行、精气学说作为顶层框架，始终是核心准绳^[5]。以精气、阴阳、五行学说为统领，可形成正邪盛衰之象、气机紊乱之象、阴阳偏盛之象、五行制化失衡之象、六气偏颇之象等维度，提炼出宏观的象，如虚象、郁象、阳亢象、风象、湿象等。通过对病象较为灵活的分类与整合，可初步把握疾病核心矛盾，并据此确立辨治的核心方向。

从神、气之内涵来看，二者的异常往往通过象的演变呈现阶段性特征。临床运用调气定神法，可立足精气学说，以气分正、邪揭示正邪之进退，以气之物质性明虚实之变化，以气之升降运动探析脏腑经络功能之失调；通过阴阳学说分析表里、寒热、虚实的动态演变，借助五行学说剖析人体以五脏为核心的五行系统生克制化、疾病传变规律等，以此探明病性、病位、病机，最后加以辨证。证候仍需随象的阶段性特征灵活调整，具体来说，一方面以病机关联散在病象，提炼核心证候；另一方面以新现之象验证所定证候合理性，及时修正辨证结论。证象互参的思维在《伤寒论》中即有体现。《伤寒论》之“太阳伤寒证”，是对病象脉浮紧、发热恶寒、无汗身痛等的归纳，及对病性（阳证、寒证、实证）、病位（太阳经、表）、病机（风邪侵袭肌表、营卫失调）的凝练，并根据象的变化修正辨证，所谓“伤寒二三日，阳明少阳证不见者，为不传也”（《伤寒论·辨太阳病脉证并治法上》）。调气定神法中，治法的确立需以宏观、抽提后的象为纲，融通药之性味功效与证候，紧抓调形质、理气机、安神变、定情志四个角度加以用药。总的来说，调气定神法形成了“象-机-证-治”的临证诊疗模式。

4 调气定神法核心治法方药

4.1 调形质，形全本固

形作为气聚所成的物质，其充盛与否直接影响神的存续，气机调畅则精充气足，形骸得以濡养，神有所依而内守。《素问·上古天真论篇》强调“却老而全形”的重要性，并追求“形与神俱”的目标。此着重于调养形质之气，以干预神、气的关系。对于形之有余和不足，临床上又不可机械二分，要关注到邪正的消长盛衰，特别是在慢性、复杂的疾病进程之中，病邪不断侵袭正气、损伤精气，是造成疾病不可逆情况发生的关键，扶正祛邪、固本培元之法当贯穿辨治的全程。

在扶正层面，当首重益气之法，常用人参、白术、黄芪等，以取气盛则邪去、气旺则血生、气充则形固之意，这与明代汪机“参芪双补”之说内涵相近。《石山医案》有言释曰：“阴不足者，补之以味，参芪味甘，甘能生血；阳不足者，温之以气，参芪气温，又能补阳，而亦补阴。”人参、黄芪味甘能生血补阴，气温则可补阳益气。并可用桂枝、片姜黄等辛温之品，以辅助益气补中之法，如清代吴楚指出酌用该类药物能使“参芪之塞药能运行三焦，不留滞于中焦而达病所，元气生矣”（《吴氏医验录》）。针对病久损及下元者，则可用女贞子、覆盆子、菟丝子、鳖甲、龟甲等补肾填精，联合补中之法培养先天、后天之本。

在祛邪层面当予因势利导，在顺应气机运行规律的同时，尽快祛除邪气，顾护正气。《灵枢·逆顺肥瘦》言：“临深决水，不用功力，而水可竭也。循掘决冲，而经可通也。此言气之滑涩，血之清浊，行之逆顺也。”治法依势而定、因势利导多可效若桴鼓。临床可依据“因其轻而扬之，因其重而减之，因其衰而彰之……其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中满者，泻之于内”（《素问·阴阳应象大论篇》）之说，“扬之”以桑叶、菊花、薄荷等轻扬宣散之品，“减之”可用莪术、三棱、桃仁、水蛭等逐步消除癥瘕，“彰之”即前述补益之法；“越之”则以升散或涌吐之法使邪从上而出，如瓜蒂散等；“竭之”强调实者以承气汤类方，虚者以肉苁蓉、火麻仁等润肠通腑；“泻之于内”则予泻心汤类方，以辛开苦降法消中焦痞满；结合益气扶正之法灵活化裁，亦不离“然调其气”之旨。

4.2 理气机，升降通达

历代医家均重视气机之升降出入，如刘完素认为玄府是“无物不有”的微观通道和气液升降出入

之门户，玄府闭塞、气液运行受阻，可引发神机失常^[10]。张元素将升降之说与药物之气、味相结合，将药物分为风升生、热浮长、湿化成、燥降收、寒沉藏五类^[11]。李杲则重视脾胃在气机升降中的关键地位，突出脾气之升的重要性，临证善用健脾升阳之法^[12]。《四圣心源》进一步强调中土作用，提出“气含阴阳，则有清浊……清浊之间，是谓中气”“中气者，阴阳升降之枢轴，所谓土也”的观点，中土推动阴阳运动，清升浊降则形成水、火、金、木四象，进而产生人之脏腑经络和生命活动^[13]。

气机升降出入运动与神具有密切联系，气之运动失常不仅可致“神机化灭”，更亦直接导致人之精神思维活动的异常^[14]。《素问·宣明五气篇》言：“精气并于心则喜，并于肺则悲，并于肝则忧，并于脾则畏，并于肾则恐。”若不同脏腑中气之升降运动逆乱，则可导致该脏腑相应的情志过极。而中土为升降之枢纽，参与调控全身气机，保证其他脏腑组织生命功能正常进行。因此临床中变理气机之法当以调理脾胃为核心，且当在升清时亦强调通降。临证常用茯苓、半夏、槟榔、厚朴、枳实等^[15]。其中茯苓健脾助运、渗湿兼以升清，如《医学启源》言：“茯苓淡为天阳，阳也，阳当上行”；半夏燥湿化痰以降浊，槟榔、厚朴、枳实行气宽中导滞，通降胃腑以解浊阴不降之困，升降相宜复脾胃枢轴运转。偏于气陷者，则加升麻、柴胡、羌活、防风等风药以升提。

4.3 安神变，神机复常

该方法着重调复神赋予人体生命活动的规律性，这种规律主要体现在阴阳往复、五行制化两个层面。

1) 强调临证需明晰阴阳偏盛。《素问·五常证大论篇》言：“治病者，必明天道地理，阴阳更胜。”例如某些患者病情会于午时或夜半加重，此时虽为阳极盛或阴极盛，但亦阴初生或阳萌发之时，病发于阳或阴仍待审查；又如部分神志病患者于阴静表象下，可藏痰火郁闭之机。因此辨识疾病阴阳属性同时，要厘清“阳中伏阴”等失衡本质。治疗上以“阴盛而阳虚，先补其阳，后泻其阴而和之，阴虚而阳盛，先补其阴，后泻其阳而和之”（《灵枢·终始》）为圭臬，并注重调理气之升降，衡阴阳交互之枢机，促使阴阳平衡恢复。

2) 在五行制化方面，本团队提出“五行为体，功能为用”的脏腑认知范式。如心之“火”体不仅指器质之心，亦蕴含火升腾之象与温煦之性，故能主血脉而司神明；脾之“土”体涵盖土爰稼穡的生

化之象，成为化生气血的根本动力；肝之“木”体则彰显生发条达的意象，与疏泄气血、调畅情志功能契合^[16]。临床上以“木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之”（《素问·六元正纪大论篇》）之“五郁”^[17]为依据，“达”为疏泄、通达之法，恢复木系升发之性，可用柴胡、桂枝、合欢皮、川芎等；“发”为发散、发越之法，强调宣透郁热，复火系之炎上，可用泻黄散化裁；“夺”为祛除、攻逐之法，以恢复中土运化，可用调脾汤、平胃散、启膈散等灵活加减；“泄”为宣泄、疏利之法，以恢复金系肃降，常用茯苓杏仁甘草汤、桑白皮汤等；“折”取调控、疏导之法，恢复下焦肾水气化，可以实脾饮温肾利水，或以五苓散、泽泻汤导水下行，或以知柏地黄丸化裁坚阴固摄。亦需重视使用如培土生金、滋水涵木等方法，动态调衡五行制化的关系。

4.4 定情志，神气归衡

《丹溪心法》言：“气血冲和万病不生，一有佛郁，诸病生焉。”情绪因素对各种疾病的发生发展具有促进作用^[18]，但其内在机制较为复杂。《素问·阴阳应象大论篇》言：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”情志过极会伤及五脏，进而产生多种疾病。情志失调主要影响人体气机，所谓“怒则气上”“喜则气缓”等，其中尤以五脏气机为重。现代快节奏的社会环境使得情志病发病率升高，长期陷于“高压-低宣泄”恶性循环的群体，不仅面临焦虑、抑郁的困扰，更因情志失调与代谢异常、免疫抑制等病理情况相联系，加重代谢病、肿瘤及自身免疫病等复杂疾病的发生风险^[19]。情志致病呈现病理叠加性、病程隐匿性、治疗抵抗性的特点，因此安神定志在疾病诊疗中显得尤为重要。临证鉴于五神脏对于神志具有核心调控能力，故常用茯苓、石菖蒲、郁金、远志、百合等变理五神脏之气机^[20]。其中茯苓起健脾宁心、渗湿安神之效，既固护中焦气化之源，又导湿浊下行以安神宅，通过推动中焦气机升降助津液输布，取“气和而生，津液相成，神乃自生”（《素问·六节藏象论篇》）之旨。石菖蒲与郁金相配，前者调胃化痰、开窍醒神，后者疏肝清心，二者协同疏解郁滞、涤除痰浊，复神之清明。远志交通心肾、豁痰利窍，助心神与肾精互济；百合甘寒润养、清心安神，针对情志久郁化热伤阴之证，起除烦之效。若兼有肢体不安、心神不宁等多动之风象明显者，可予龙齿、龙骨、珍珠母、牡蛎、煅青礞石等金石药

重镇定风、安神定志；若兼有对于某件事情反复纠结、长期郁闷不舒、咽中异物感等痰气郁结之象明显者，可用藿香、石菖蒲、佩兰、月季花、玫瑰花等芳香之物畅气化湿祛痰。

5 结语

本文立足“《黄帝内经》核心观念”理论框架，系统诠释了气、神之内涵及其交互关系，据此初步提出调气定神法。该思想强调了气、神在维持人体正常生命活动中的关键地位，明晰了气的物质、功能统一性，神的规律性，以及狭义之神在影响疾病发生发展中的重要作用。临证则从调形质、理气机、安神变、定情志四个方面切入，实现神、气共调与动态平衡的恢复。调气定神法在承袭经典核心理论及思维方式的同时，形成了“象-机-证-治”诊疗模式，为临床辨治各类疾病提供实践路径参考，推动经典思维的临床转化与核心理论的守正创新。

参考文献

- [1]王洪图. 黄帝内经研究大成[M]. 北京:北京出版社, 1997.
- [2]陈健,李忠,王冉然.《黄帝内经》“神”的内涵探析[J]. 中华中医药杂志,2022,37(7):4007-4010.
- [3]翟双庆,禄颖,陈子杰. 王玉川医学全集(上卷)[M]. 北京:北京科学技术出版社,2022: 1-2.
- [4]烟建华,翟双庆,郭霞珍. 内经学研究现状与展望[J]. 北京中医药大学学报,1995,18(1):3-8,72.
- [5]翟双庆. 论《黄帝内经》核心观念[J]. 北京中医药大学学报,2022,45(9):913-918.
- [6]武峻艳,张俊龙,王杰,等.《黄帝内经》之“气”与中医学“元整体观”[J]. 中医杂志,2015,56(2):91-94.
- [7]赵吉超,邓萍,章文春.《管子》气学说研究[J]. 中华中

医药杂志,2021,36(8):4607-4610.

- [8]钱志熙. 王充《论衡》疾虚妄的生命思想[J]. 浙江社会科学,2022,38(3):121-130,160.
- [9]翟奎凤. 先秦“神”观念演变的三个阶段[J]. 社会科学研究,2014,36(2):129-135.
- [10]胡东森,赵林华,郑景辉,等. 络病理理论视域下气络、血络、津络学说探析[J]. 北京中医药大学学报,2025,48(12):1663-1670.
- [11]张钰欣,张保春,翟双庆. 张元素对《黄帝内经》气机升降理论的继承与发挥[J]. 世界中医药,2023,18(23):3378-3381,3385.
- [12]徐海荣,段永强,梁玉杰,等. 李东垣从脾胃论治五脏病遣方用药规律及其临床意义[J]. 中医杂志,2015,56(12):1011-1014.
- [13]张金泽,仪凡,张广中. 黄元御《四圣心源》诊疗体系及内涵探析[J]. 中医杂志,2023,64(20):2153-2156.
- [14]胡东森,王莉媛,王红岩,等. 翟双庆基于象思维运用金石药治疗神志病经验[J]. 中医杂志,2025,66(5):453-457.
- [15]胡东森,王莉媛,王红岩,等. 翟双庆从“五郁”辨治双向情感障碍经验[J]. 现代中医临床,2025,32(5):68-72.
- [16]胡东森,王莉媛,陈高铭,等. 翟双庆从“心之体用”论治失眠经验[J]. 现代中医临床,2026,33(1):107-111.
- [17]石宇奇,田盈,朱明丹,等.《黄帝内经》“五郁”特点及治则探析[J]. 时珍国医国药,2024,35(1):145-147.
- [18]HALSTEAD S, SARTORIUS N, EVERY-PALMER S, et al. Physical multimorbidity and mental illness: a global challenge[J]. Aust N Z J Psychiatry, 2024,58(4):293-296.
- [19]姜宣竹,孙宏亮,于洋,等. 从疾病谱的演变看临床决策的变迁[J]. 医学与哲学,2024,45(7):19-23,35.
- [20]胡东森,王莉媛,王维广,等. 翟双庆运用驱虫药从郁、痰、毒论治神志病经验[J]. 中医杂志,2025,66(20):2092-2097.

A Preliminary Discussion on the Method of Regulating Qi and Calming the Mind

HU Dongsun^{1,2}, WANG Hongyan¹, WANG Liyuan³, ZHAI Shuangqing¹

1. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100029; 2. Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences; 3. Dongcheng Hospital of Traditional Chinese Medicine, Beijing Zhongyan Group

ABSTRACT Based on the theoretical framework of the core concepts of the *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》), this paper systematically elucidates the connotations of the mind and *qi* in traditional Chinese medicine and their interrelationship, and proposes the method of regulating *qi* and calming the mind. It emphasizes that the mind represents the outward manifestation of life phenomena and their underlying laws, while *qi* encompasses both a material foundation and functional dynamics. Mind and *qi* are jointly expressed in life activities through observable manifestations. In clinical practice, image-based thinking should be adopted, integrating theories such as *yin-yang*, the five elements, and essence-*qi*, to construct a diagnostic and therapeutic model of "manifestation-mechanism-syndrome-treatment". Treatment should be carried out from four aspects which include regulating body and constitution, rectifying *qi* movement, calming the mind changes, and stabilizing emotional states. Moreover, it is necessary to take into account the coordinated regulation of both body and mind, as well as the maintenance of dynamic balance, to select appropriate formulas and medications.

Keywords mind; *qi*; *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》); method of regulating *qi* and calming the mind

(收稿日期: 2025-10-16; 录用日期: 2026-01-16; 修回日期: 2026-01-27)

[编辑: 侯建春]