

## • 综 述 •

## 中医心理疗法干预亚健康状态研究现状

周锡芳<sup>1\*</sup> 单守勤<sup>1</sup> 薛蓓蓓<sup>1</sup> 朱立红<sup>2</sup>

(1. 中国人民解放军济南军区青岛第二疗养院, 山东省青岛市太平角六路 1 号, 266071;

2. 中国人民解放军济南军区青岛第一疗养院疗养一区)

\* 通讯作者: zhouxi545@sina.com, (0532)518829153

**〔摘 要〕** 亚健康已经成为可能危害人类健康的重要医学问题, 现代医学对亚健康尚无有效的治疗手段和药物。中医心理疗法重视整体观念, 注重治疗的个体差异性, 重视患者自我调节, 运用中医情志疗法、中医认知疗法和中医行为疗法等干预亚健康状态取得明显的效果。但应看到中医心理疗法对干预亚健康状态尚处于初级阶段, 还需运用多学科、多方法深化中医心理疗法干预亚健康效果的实证和实践研究。

**〔关键词〕** 中医心理疗法; 亚健康状态; 情志医学

20 世纪 80 年代中期, Berkman 发现, 除了健康状态和疾病状态之外, 人体还存在着一种非健康、非患病的中间状态, 称为亚健康状态<sup>[1]</sup>。2010 年 4 月 8 日在北京举办的“21 世纪中国亚健康市场学术成果研讨会”提供的有关统计资料显示, 在我国约有 15% 的人是健康的, 15% 的人非健康, 70% 的人呈亚健康状态且呈明显的上升趋势。亚健康已经成为可能危害人类健康的重要医学问题。目前现代医学对亚健康尚无有效的治疗手段和药物<sup>[2]</sup>, 而中医学源远流长, 博大精深, 在防治亚健康方面积累了丰富的理论和经验, 具有独特的优势。近年来中医心理疗法在干预亚健康状态方面取得了较大的研究进展, 现综述如下。

### 1 亚健康状态的概念

王育学认为<sup>[3]</sup>, 亚健康状态是指不健康但又没有疾病的状态。中西医学者从不同角度对亚健康状态的定义分别进行了描述<sup>[4]</sup>, 目前比较一致的观点认为, 亚健康状态是指人的身心处于疾病和健康之间的一种低质状态, 是机体虽无明确的疾病, 但在躯体、心理和人际交往上出现种种不适应的感觉和症状, 从而呈现出活力、反应能力和对外界适应能力降低的一种状态<sup>[5]</sup>。其成因有情志心理因素、个体气质体质差异及社会环境因素<sup>[6]</sup>, 亚健康状态的临床表现多种多样, 具体表现为四个方面<sup>[7]</sup>: ①精神心理方面: 表现为精神不振, 情绪低落, 抑郁寡欢或急躁易怒, 反应迟钝, 失眠多梦, 记忆力减退, 注意力不集中, 烦躁焦虑等; ②生理方面: 表现为疲劳乏力, 头昏头疼, 心慌心悸, 胸闷气短, 食欲不振, 腰酸腿疼, 性

欲减退, 抵抗力差等; ③社会适应能力方面: 表现为不能较好地承担相应的社会角色, 工作学习欲望低, 人际关系紧张, 家庭不和谐等; ④过劳死是各种亚健康状态恶化到一定程度最严重的结果。2006 年 12 月中华中医药学会颁布了《亚健康中医临床指南》(简称《指南》), 该《指南》在“亚健康综合评定流程”中认为, “如果存在目前医学上不能解释的症状表现, 且持续 3 个月以上者, 可判定为亚健康。处于亚健康状态的个体可有多种的异常表现及体验, 但通过常规的物理、化学检查方法却不能检出阳性结果, 难以做出疾病的诊断”<sup>[4]</sup>。目前对亚健康状态的检测主要依据量表(问卷)测量, 常用的有 Delphi 法、康奈尔医学指数(CMI)、综合心理评定量表 SCL-90、健康状况调查问卷(SF36)等<sup>[8]</sup>。学者在研究过程中, 多根据研究需要采用自制亚健康状态量表。

### 2 中医心理疗法的定义

中医心理治疗传统上称为“意法”, 在我国应用已久<sup>[9]</sup>, 主要包括中医情志疗法、中医认知疗法和中医行为疗法。中医心理疗法是中医治疗学的主要手段之一, 属中医情志医学的范畴, 是指不用药物、针灸、手术等“有形”的治疗手段, 而借助于语言、行为以及特意安排的场景等影响患者的活动, 唤起患者防病治病的积极因素, 促进或调整机体的功能活动, 从而起到治疗或康复作用的方法<sup>[10]</sup>。中医心理疗法重视整体观念, 充分考虑传统文化、社会家庭环境和生活方式对患者心身健康的影响, 注重治疗的个体差异性, 重视患者自我调节, 其干预亚健康状态的方法具有鲜明的中国特色, 治疗方法设计精巧, 疗效

迅速,具有中医独特的治疗优势。

### 3 中医心理疗法干预亚健康的主要方法

#### 3.1 中医情志疗法

中医情志疗法是指利用特定情绪来治疗心理因素导致疾病亚健康状态的方法。刘克林等认为<sup>[11]</sup>,适时适度的情志活动是人体调节脏腑功能的重要形式,但若情志过极,突然、强烈或持久的情志刺激,超越了人体自身生理调节范围和心理适应能力,即可对脏腑气血产生不良影响,导致脏腑功能失调;或人体正气虚弱,脏腑精气虚衰,对情志刺激的适应调节能力低下,才有可能导致疾病的发生,心神失养、气虚肝郁是引起亚健康发生的重要原因,因而中医情志疗法针对亚健康状态产生的病因治疗,能够取得较好效果。

3.1.1 情志相胜疗法 该疗法是在《黄帝内经》形神一体观的指导下,根据“以偏纠偏”的原理所创立的精神疗法。中医心理学认为,人有七情,分属五脏,五脏与情志之间存在着五行制胜的规律。该疗法有意识地采用另一种情志活动(在后)去战胜或控制、调解因某种情志刺激(在前)而引起的疾病,从而达到治愈疾病的目的。具体方法是:怒伤肝,悲胜怒;喜伤心,恐胜喜;思伤脾,怒胜思;忧伤肺,喜胜忧;恐伤肾,思胜恐<sup>[12]</sup>。通过五行制胜的手法来治疗和改善因情绪失调引起的亚健康状态的各种症状。

3.1.2 以情制情法 该疗法是利用情志能够影响气机的升降散聚的原理,达到治愈疾病的目的。例如忧愁者,精神抑郁则气机闭塞而不通,用喜乐疗法,使之“喜则气和志达,营卫通利”,气血和畅。故本法能治疗气机闭塞、逆乱一类的情志症状。以情制情法能激发患者的某些情志活动,控制另一些不正常的情志,治疗某些情志病症,减轻或消除某些躯体症状。常见的有促怒疗法、悲哀疗法、忧思疗法、惊恐疗法等。

3.1.3 顺情从欲法 该疗法是顺从患者的意志和心理需求予以满足,顺从了患者被压抑了的情绪、意志,满足了患者的心理需要,使其心情舒畅而治愈疾病<sup>[13]</sup>。主要用于治疗情志意愿未遂引起的亚健康症状,防止疾病的发生。

3.1.4 宁静神志法<sup>[14]</sup> 就是要求患者通过静坐、静卧或静立以及自我控制调节等达到“内无思想之患,外不劳形于事”的境界。另外,顺应自然界四时的变化也属于宁静神志法,该疗法在医疗实践中主

要起两种作用:一是强壮正气,预防保健,二是增强抗病能力,祛病除疾。

3.1.5 移情调志法 主要通过言语、行为、环境影响将患者注意力转移,负性情绪排遣,心志改移,使之从不良的心态中解脱出来的一种治疗方法<sup>[15]</sup>。如听曲、谈笑、弈棋、书法、赋诗、种花、垂钓、登城观山、益友清谈,都是舒畅和转移情志的重要手段,均有助于缓解个体身心压力,促进亚健康状态的恢复。

3.1.6 不失人情法<sup>[16]</sup> 该疗法是中医心理治疗中一个重要方法,即作为医生尽量不要违背患者之常情,动之以情,晓之以理,最终达到改变患者精神状态的目的。

#### 3.2 中医认知疗法

以来访者认知活动为操作对象,通过解决认知方面的问题,间接达到解决行为、情志、躯体方面的问题<sup>[12]</sup>。

3.2.1 开导劝慰法 根据患者的心理状态和情感障碍等,通过言语交谈来消除其致病原因,纠正其不良的情绪和情感活动的一种治疗方法。该方法应用范围极广,是心理治疗的主要方法之一。

3.2.2 疏神开心法 该疗法相当于西方心理治疗方法中的合理情绪疗法<sup>[16]</sup>,合理情绪疗法是由美国心理学家艾利斯提出的心理治疗理论和方法,此疗法可改变人们不合理的信念,强化新的、合理的信念,通过耐心巧妙的态度引导患者畅所欲言后,治疗者根据客观事实指出患者认知系统中的非理性成分,使患者了解不良情绪来源于自己本身,并帮助患者放弃非理性信念,接受理性的生活哲学,避免非理性信念和负性情绪的困扰,改善心理亚健康。

#### 3.3 中医行为疗法

个体通过学习来调整和改造原有的不健康行为以建立新的健康的行为,促进亚健康状态的恢复。

3.3.1 习见习闻法 采取反复练习的方式提高患者的耐受程度,使受惊敏感的患者习惯所受的刺激,并进而恢复常态的一种心理治疗方法,与现代西方系统脱敏疗法颇为相似<sup>[17]</sup>。

3.3.2 暗示疗法 是指采用含蓄、间接的方法诱导患者在“无形”中接受医生的治疗意见,进而影响人的生理功能,达到治疗目的<sup>[18]</sup>,包括语言暗示疗法和借物示意疗法,主要用来治疗因疑心猜测所导致的幻觉和抑郁症等,另对疼痛、心率过速等心身疾病均有疗效。

3.3.3 修身养性法 指神形共养,即加强自身

修养,建立健康的生活方式,培养有益的兴趣爱好,陶冶性情,提高社会适应能力,保持良好的身心状态。可有效地预防心身疾病的发生。

3.3.4 放松疗法 又称松弛疗法,是通过训练有意识控制自身生理心理活动,降低唤醒水平,改善机体紊乱状态的治疗方法<sup>[20]</sup>。气功是我国古老的身心放松方法<sup>[17]</sup>,它以自身为对象,有意识地松弛机体,宁静心神,意守丹田,调整呼吸,以达到自我调控生理心理等活动,纠正心身紊乱状态,防治心身疾病。

#### 3.4 其他疗法

3.4.1 中医情境疗法 中医整体观认为,人之所以患病,尤其是心身疾病与外界环境有着密切的联系,因此,不管是大社会还是小家庭均应适当的变易不利于心理障碍的环境<sup>[13]</sup>,以利于个体身心健康。

3.4.2 精神支持疗法 是其他各种心理疗法的基础,该疗法以开导为主,从患者主诉开始,倾听其陈述,同情其遭遇,关怀其病情,然后进行解释、安慰、劝导、分析、评理,启发或鼓励以至于某些支持保证<sup>[21]</sup>,帮助患者面对现实,支持患者应对心理上的问题或情感上的困难。

3.4.3 心理养生疗法 心理养生技术是适应时代需求而孕育出的新型实用技术,在心身保养、治未病方面更具发展前景,能更好、更广泛地服务人民,更好、更有力地调理亚健康状态。中医认为,健康是人与自然环境和社会的一种动态平衡,因而健康—亚健康—疾病之间三者之间的演进过程,可以说是人体阴阳动态平衡的结果<sup>[22]</sup>。对于维持健康与养生益寿之道,从“天人相应,形神合一,动静结合”的整体观念出发,提出协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、形神共养、调畅情志等指导原则。

#### 4 中医心理疗法干预亚健康状态的不足及建议

中医心理疗法对亚健康状态治疗调摄具有独特的优势,并取得较为显著的疗效,但目前研究仍有问题和不足。①中医心理疗法对亚健康诊断和治疗评价标准不统一<sup>[23]</sup>;目前中医心理疗法的研究对亚健康尚无一套简便易行的治疗评价标准,也未形成明确统一的诊断标准,亚健康多以个人感受为主、缺乏特异性的检查指标,因而对治疗效果的评价很难界定。②中医心理疗法对亚健康的干预效果缺乏循证医学的支撑:各种中医心理疗法缺乏设计严谨的随机对照,对成功案例缺乏大样本跟踪调查和统计学处理与分析,因此,干预疗效存在某些不确定性,尚需循证医学的进一步支持和研究。

建议:①应建立明确统一的具有中医心理特色的亚健康状态的临床诊断和治疗评价标准。近年来中医心理治疗已逐步走向中西医结合的道路,临床上中医心理治疗的疗效判断标准逐步开始定性定量,并开始了应用量表对比观察<sup>[24]</sup>,这无疑促进了亚健康状态的临床诊断和治疗评价标准的建立和统一,如何尽快建立一套完善统一的诊断评价体系仍是各位中医心理研究者面临的一个重要课题。②运用多学科多方法深化中医心理疗法干预亚健康效果的实证和实践研究。今后中医心理疗法应结合现代心理学研究理论,对治疗亚健康的各种心理疗法进行优势性分析与筛选,寻求最佳治疗方法,并通过设计严谨科学的随机对照研究方法,深化对亚健康状态的干预效果的实证和实践的研究,使这些经验上升到具有可操作性的理论高度,形成后人可以仿效和研究的治疗理论,为中医心理疗法对亚健康的干预效果提供循证医学的支持。

#### 参考文献

- [1]王洪蓓,傅延龄. 中医诊断对于认识亚健康状态的意义[J]. 湖北中医杂志, 2006, 28(5): 30.
- [2]张红兰,郑文清. 中医心理治疗方法述评[J]. 中华中医药学刊, 2011, 29(1): 160—161.
- [3]王育学. 亚健康问题纵横谈[J]. 解放军健康, 2005(1): 6—9.
- [4]赵晖,陈家旭. 亚健康研究进展述评[J]. 中国中医基础医学杂志, 2009, 15(5): 394—396.
- [5]单守勤,薛蓓蕾,董效信,等. 应用中医理论和心理学方法干预亚健康状态的探讨[J]. 中国疗养医学, 2011, 20(6): 500—501.
- [6]王丹芬. 对亚健康状态个性化干预的心身思考[J]. 世界中医药, 2010, 5(4): 229—231.
- [7]范业忠,孙海军. 疗养院在干预人群亚健康状态方面的优势分析[J]. 中国疗养医学, 2009, 18(4): 314—315.
- [8]张桂欣,许军. 亚健康的测量[J]. 中国全科医学, 2007, 10(11): 923—925.
- [9]周少林. 古医案心理疗法探析[J]. 陕西中医药学学报, 2009, 32(4): 13—14.
- [10]杨玉琴,赵宗翼,陈嵘,等. 中医心理疗法与支持疗法的相关研究[J]. 云南中医中药杂志, 2006, 27(5): 35—36.
- [11]刘克林,邓永强. 中医对亚健康状态的认识与调治优势. 泸州医学院学报, 2007, 30(5): 383—385.
- [12]申艳红. 中医心理疗法探析[J]. 中医杂志, 2008, 49(3): 284—285.
- [13]张中菊,华丹,白雪. 浅析中医心理疗法[J]. 医学信息, 2011, (9): 4543—4544.

# 中药抑制血管内皮细胞凋亡的作用机制研究概况

郭晓辰<sup>1</sup> 张军平<sup>2\*</sup>

(1. 天津中医药大学研究生院, 天津市南开区玉泉路 88 号, 300193;

2. 天津中医药大学第一附属医院)

基金项目:“十一五”国家科技支撑计划资助项目(2007BAI20B073)

\* 通讯作者: tjzhtcm@163.com, (022)27432016

**[摘要]** 血管内皮细胞的异常凋亡与几种严重危害人类健康的心血管疾病有密切的关系, 对其进行合理调控已成为心血管类疾病研究的热点。研究表明, 多种中药可对血管内皮细胞在不同分子水平产生调控作用, 抑制其凋亡, 从而逆转或改变其相应病理状态。就相关文献对中药抑制血管内皮细胞凋亡的作用机制进行综述。

**[关键词]** 心血管疾病; 血管内皮细胞; 细胞凋亡

细胞凋亡(apoptosis, APO)是由细胞内特定基因操纵、调控的一种生理性或病理性的自杀性细胞死亡方式。细胞凋亡的现象广泛存在于心血管疾病的发生发展过程中, 是细胞损伤的特征性病理生理变化。

血管内皮细胞是影响血管壁通透性的主要屏障, 其在调节心血管功能、维持心血管稳态中发挥重要作用。在心脑血管系统疾病中, 尤其是动脉粥样硬化类疾病中, 普遍存在血管内皮细胞凋亡异常现象, 干预血管内皮细胞凋亡、保护心血管已成为当今心血管药理研究的一个新方向。

近年来大量的实验研究证明, 中药可合理抑制血管内皮细胞的凋亡, 体现了中药的多层次、多靶点、多环节及整体调节的优势, 为中药防治血管性疾病开辟了新的途径。研究中药对于抑制血管内皮细胞凋亡的作用机制有着重要意义。

## 1 中药抑制血管内皮细胞凋亡的作用机制

### 1.1 半胱天冬氨酸蛋白酶 3(Caspase-3)

细胞有多种凋亡途径, Caspase 蛋白家族从细胞内外以至于内质网等多种途径参与了对凋亡的调控<sup>[1]</sup>。在各种途径中, Caspase-3 是凋亡发生的中心环节。Caspase-3 属于半胱氨酸蛋白酶, 相当于线虫中的 ced-3, 在破坏细胞骨架结构方面有重要作用, 这些蛋白酶是引起细胞凋亡的关键酶, 一旦被信号途径激活, 能将细胞内的蛋白质降解, 使细胞不可逆的走向死亡。因此, 若能控制该酶的活性对凋亡的结局可产生重要影响。

动物实验发现, 早期动脉粥样硬化模型对照组大鼠较正常对照组大鼠主动脉内皮细胞凋亡率明显升高, 增殖指数明显降低, Caspase-3 的蛋白表达也明显升高。应用乌鸡白凤丸或淡豆豉提取物后, 主动脉内皮细胞 Caspase-3 的蛋白表达下调, 凋亡率

[14] 崔志义, 王磊, 崔健, 等. 论中医心理治疗[J]. 辽宁中医药大学学报, 2010, 12(3): 49-50.

[15] 金明玉. 中医心理疗法浅析[J]. 陕西中医, 2008, 29(4): 512-513.

[16] 赵红, 张平. 合理情绪疗法在心理亚健康护士中的应用研究[J]. 护理学杂志, 2011, 26(11): 61-63.

[17] 朱杉. 浅谈中医与当代心理治疗[J]. 中外健康文摘, 2009, 6(1): 30.

[18] 刘维超, 彭江云. 浅谈中医心理学的发展[J]. 云南中医中药杂志, 2007, 28(1): 48-51.

[19] 邹小娟. 中医心理治疗的方法及特点[J]. 光明中医, 2011, 26(1): 7-9.

[20] 金丽, 张其成. 试论中医心理疗法与现代医学心理疗法

的相通性[J]. 中华中医药杂志, 2006, 21(4): 251-253.

[21] 周少林. 中医心理治疗述要[J]. 江苏中医药, 2009, 41(11): 61-63.

[22] 郑孟姝, 何丽云, 王天芳, 等. 中医养生思想在亚健康状态调摄中的应用[J]. 中国中医基础医学杂志, 2009, 15(5): 385-386.

[23] 王策, 董盛. 亚健康状态中医治疗进展[J]. 陕西中医药大学学报, 2009, 32(2): 73-75.

[24] 周登峰, 梁光宇. 亚健康中医学研究概况[J]. 中华中医药杂志, 2009, 24(7): 910-912.

(收稿日期: 2012-01-16; 修回日期: 2012-06-12)

[编辑: 黄 健]