

从中医养生学角度探讨养生功法对阈下抑郁大学生人群的影响

利绍聪, 曲卫玲, 温泉*

广州中医药大学, 广州 广州 510000

DOI: 10.61369/RTED.2026050033

摘 要 : 阈下抑郁属中医学“郁证”范畴, 为抑郁症的前驱阶段。近年来, 大学生群体阈下抑郁高发现象及其向重症抑郁转化的风险, 已成为社会关注的焦点。中医养生功法作为“治未病”的重要手段, 在改善大学生抑郁情绪方面效果明确, 故推断其对阈下抑郁亦具备良好的防治潜力。本文从中医养生学视角出发, 结合现代研究, 探讨养生功法干预大学生阈下抑郁的理论基础与潜在机制, 旨在发挥中医传统功法优势, 为该人群提供有效的调理思路与方案。

关 键 词 : 中医养生学, 养生功法; 阈下抑郁; 治未病; 大学生群体

Exploration on the Impact of Health-Qigong on College Students with Subthreshold Depression from the Perspective of TCM Health Preservation

Li Shaochong, Qu Weiling, Wen Quan*

Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou, Guangdong 510000

Abstract : Subthreshold depression (SD) is the prodromal phase of major depressive disorder and falls under the category of "Stagnation Syndrome" in Traditional Chinese Medicine (TCM). In recent years, the high prevalence of SD among college students and its elevated risk of progressing to severe depression have garnered increasing social concern. TCM health cultivation exercises, designed to harmonize mind, breath, and body, have demonstrated significant efficacy in ameliorating depressive symptoms in this population. It is thus inferred that these exercises possess considerable potential for the prevention and treatment of SD. The unique theoretical framework and rich practical experience of TCM health cultivation offer a novel approach for SD management. This paper aims to explore the intervention of TCM exercises for college students with SD, thereby contributing to the development of tailored conditioning strategies based on TCM principles.

Keywords : science of health maintenance of traditional Chinese medicine; health preserving exercises; subthreshold depression; preventing illness; college students

阈下抑郁 (Subthreshold Depression, SD) 指个体表现出抑郁情绪, 但症状数量、严重程度或持续时间尚未达到抑郁症临床诊断标准的一种心理亚健康状态, 又称抑郁倾向, 由 Kraepelin 首次提出^[1]。虽未被现代医学界定为疾病, 但在中医理论中, 阈下抑郁患者所表现出的情绪低落、疲乏无力、注意力不集中等症状, 已属“欲病”范畴。大学生是阈下抑郁的高发人群, 其症状虽相对隐匿, 易被忽视, 但已导致个体心理、生理功能及社会适应能力下降。若不及时干预, 则极易进展为抑郁症。研究显示, 阈下抑郁人群1年内发展为重度抑郁的风险是健康人群的5.5倍^[2], 且李一云等^[3]研究发现, 72.5%的阈下抑郁者在2年后症状维持或加重。中医“治未病”理论强调“未病先防、欲病早治”, 恰能在此阶段发挥关键作用, 通过及早干预以阻断病情发展, 防微杜渐。因此, 发挥中医“治未病”优势, 对阈下抑郁进行及时干预, 具有重要现实意义。

中医传统养生功法是实现“治未病”的有效载体。其植根于阴阳五行、脏腑经络理论, 旨在通过调身、调息、调心, 达到平衡阴阳、疏通经络、调和气血的目的。现代研究表明, 养生功法对身心均有积极影响。例如, 八段锦可改善冠心病患者心功能及慢阻肺患者肺功能; 易筋经能降低老年肌少症患者跌倒风险。在心理层面, 太极拳、八段锦等能有效缓解焦虑、抑郁情绪, 其效果甚至优于部分常规疗法。然而, 现有研究多集中于对“已病”状态的干预, 针对阈下抑郁这类“欲病”状态的研究尚显不足。因此, 系统探讨养生功法对阈下抑郁的干预机理, 对于深化“治未病”理论应用意义重大。

一、 阈下抑郁的中医认识与辨证

（一）中医沿革

中医学虽无“阈下抑郁”之病名，但相关论述散见于“郁证”“百合病”“脏躁”等篇章。目前认为，“郁”有广义与狭义之分。广义之“郁”概指外邪、情志等因素所致之郁结；狭义之“郁”则特指情志不舒、气机郁滞。阈下抑郁与抑郁症皆属于狭义“郁证”范畴，但前者为病之萌芽，后者为病之已成，二者病程与病情轻重有别。

《辨证录·内伤门》载：“人有怀抱素郁，闷闷昏昏……方用逍遥散加味治之。”文中“怀抱素郁，闷闷昏昏”的描述，恰如阈下抑郁状态，系肝气不舒，内郁为患，亦可视为诱发他病之隐患。

（二）病因病机

郁证病因，不外乎内因之五脏气机失调、先天禀赋不足，与外因之环境变故、情志刺激等。现代研究亦证实，抑郁症的诸多诱因同样可引发阈下抑郁。关于其核心病机，王汇成^[4]强调心、脾、肝三脏功能失调为本，认为心失所养、脾失健运、肝失疏泄可致阴阳失衡、气机不畅。唐启盛^[5]则提出“肾虚肝郁”为主要病机。综各家之言，笔者认为阈下抑郁的核心病机在于脑神失调，气机郁滞。病位在脑，与心、脾、肝、肾密切相关，可由各脏功能失调，影响气血津液生成与运行，终致脑神失养。

（三）辨证施治

据其病机，可将阈下抑郁分为肝郁气结、肝郁化火、肾精亏虚、心脾两虚四型。治则以疏肝理气为核心，兼顾清肝养阴、滋水涵木、益心健脾。肝气郁结为诸证基础，疏肝解郁乃治疗关键。肝郁可化火伤阴，可横逆犯脾致心脾两虚，亦可子病及母耗伤肾精。故临证当详辨其兼证，随证治之。

二、 中医养生功法对阈下抑郁的积极影响

尽管直接研究养生功法干预阈下抑郁的文献有限，但大量证据已证实其对抑郁症的疗效，可作为推论的基础。运动疗法已成为抑郁症的有效非药物干预手段，而太极拳、八段锦、易筋经等传统功法，通过调整身心状态，对大学生抑郁症防治效果显著。鉴于阈下抑郁与重度抑郁处于同一疾病谱，仅为程度差异，且阈下抑郁者脑功能连接已发生改变，属抑郁症早期阶段，故合理推断，养生功法对阈下抑郁同样具有积极的防治作用。

（一）太极拳

太极拳要求形、神、意、气合一，通过调身、调息、调心以畅达全身气机。宋健^[6]研究发现，12周太极拳训练能显著改善青年阈下抑郁者的抑郁水平与睡眠质量，并可增加脑桥、小脑灰质

体积，提升情绪调控能力。崔锦路^[7]研究亦表明，太极拳能有效改善阈下抑郁患者对负性情绪的注意偏向，缓解抑郁程度。其机制在于长期练习可使气血周流，气机条达，心境豁达，从而增强对负性情绪的抵抗力。

（二）八段锦

八段锦通过“三调”使精、气、神和谐统一。裴悦^[8]研究表明，八段锦能改善大学生心境状态，缓解焦虑、抑郁等不良情绪。其动作设计（如“左右开弓似射雕”）强调扩胸与深长呼吸，有助于宣发胸中郁气。练习时要求意守、调息、放松，引导身心进入气定神闲之境，从而平缓情绪，减少焦虑。

（三）五禽戏

五禽戏模仿虎、鹿、熊、猿、鸟之形态，配以呼吸吐纳，达疏通经络、调和脏腑、平衡阴阳之效。沈鹤军等^[9]研究发现，五禽戏对提升大学生愉悦性、活跃性等正性心理指标效果显著。其调摄情志的机理在于，以意引气，模仿五禽神态（如虎戏之威猛怒视以疏肝），可使气贯周身，气血和畅，起到疏肝解郁、调畅情志的作用。

（四）易筋经

易筋经以伸筋拔骨、旋转脊柱为法，配合“三调”，能有效改善气血运行与全身疲劳。其锻炼强调在宁静自然的状态下，将意念集中于肢体导引，有助排除杂念，愉悦身心。裴悦^[8]研究证实，易筋经可提高女大学生柔韧素质、改善注意力、降低愤怒与思虑，从而缓解抑郁前驱症状。

（五）六字诀

六字诀通过“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六字吐音，结合导引与意念，对应调理五脏六腑气机。例如，“嘘”字功疏肝理气，“呵”字功清心安神，“呼”字功健脾益气。王鼎^[10]的研究表明，六字诀练习对改善女大学生焦虑心理有明确作用。其通过有节奏的吐纳与意念集中，可有效调节身心，缓解低落、焦虑等不良情绪。

三、 总结与展望

阈下抑郁作为抑郁症的高危前驱状态，在大学生群体中尤为突出，亟需关注与干预。中医养生功法（太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀等）以其简便易行、身心同调、无副作用等优势，在改善大学生抑郁情绪方面展现出良好前景。本文通过对各类功法干预机理的分析，认为其核心在于通过调节脏腑功能、疏通经络气血，达到疏肝解郁、交通心肾、安神定志之效，对大学生阈下抑郁具有积极的预防、治疗和康复价值。

然而，当前研究仍存在不足：具体干预机制尚待阐明，运动类型、强度、频率等关键参数的最优方案尚未确立，直接针对阈下抑郁人群的高质量临床研究数量有限。未来研究应进一

步深化机制探索,开展更多设计严谨的临床随机对照试验,以构建基于中医养生功法的阈下抑郁系统化防治体系,为促进大学生身心健康、践行中医“治未病”理念提供更坚实的科学依据。

参考文献

[1]Kraepelin Emil.Manic Depressive Insanity and Paranoia[J].The Journal of Nervous and Mental Disease,1921,53(4):350-350.

[2]Lyneess JM, Heo M, Datto CJ, et al. Outcomes of minor and subsyndromal depression among elderly patients in primary care settings [J]. Annals of Internal Medicine, 2006, 144(7) : 496.

[3]李一云,樊洁,史永成,等. 抑郁的亚综合征(SSD)两年后随访研究[J]. 中国健康心理学杂志,2004,12(4):275.

[4]王汇成. 基于五脏阴阳整体论思想运用逍遥丸与归脾丸对阈下抑郁患者生存质量的临床研究. 北京:北京中医药大学,2015.

[5]卜繁龙. 补益心脾法及安神定志法干预阈下抑郁的临床研究北京:北京中医药大学,2017.

[6]宋健. 太极拳对青年阈下抑郁人群灰质体积的影响[D]. 福建中医药大学,2020.DOI:10.27021/d.cnki.gfjzc.2020.000352.

[7]崔锦路. 十六式太极拳对阈下抑郁患者注意偏向的干预研究[D]. 北京体育大学,2022.DOI:10.26961/d.cnki.gbjtu.2020.000170.

[8]裴悦. 健身气功八段锦、易筋经对女大学生身体及心理影响的比较研究[D]. 南京体育学院,2019.

[9]沈鹤军,曹彦俊,裴悦,景涛,刘叶兰. 不同中医运动治未病锻炼对大学生睡眠质量、抑郁与焦虑水平的影响[J]. 中国中医药信息杂志,2018,25(02):15-19.

[10]王鼎. 六字诀健身气功锻炼对女大学生焦虑心理的影响实验研究[J]. 科教导刊(中旬刊),2016,(26):178-179.