

基于中医情志疗法探讨新冠肺炎疫期的心理调适方法

付小宇, 张新雪, 赵宗江*

(北京中医药大学 中医学院, 北京 102488)

[摘要] 新型冠状病毒肺炎(新冠肺炎)爆发,不仅危害公众的生命健康,同时给公众心理健康也来了众多威胁,在紧张的氛围笼罩下,公众常会产生心理应激性不良情绪反应,甚至做出极端行为,严重影响心理及生理健康。中医情志疗法基于中医神志理论,坚持“身心合一”的整体观,运用安全有效的情绪调理方法来调畅情志,消除不良情绪,维护心理健康,增强机体免疫力,达到治疗或预防身心疾病的效果,在许多医学领域,如创伤后应激障碍、广泛性焦虑障碍、癌症及临终关怀等方面具有差异性应用,收到较好的临床效果。通过分析中医情志疗法的理论渊源、研究现状与应用范围等,并结合目前新冠肺炎疫期的公众心理状态,提出将中医情志疗法如宁神静志法、移情易性法、暗示诱导法、顺情从欲法、音乐悦心法、中药怡神法、耳贴畅志法等,综合运用到疫情期间公众的心理调适中,旨在通过提供合理有效的情志调节指导,帮助大众正确理解疫情期间出现的各种不良情绪,增强应对及调节心理问题的能力,维持良好心态,平稳度过疫情期,同时为了更好地发挥中医情志疗法的优势,倡导将中医情志疗法广泛应用于类似的公共卫生事件及公众日常生活的心理调护,做到未病先防,已病防变,有效保障民众身心健康。

[关键词] 新型冠状病毒感染的肺炎(新冠肺炎); 中医情志疗法; 心理应激; 身心健康; 心理调适

[中图分类号] R22;R242;R2-031;R287 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1005-9903(2020)13-0039-06

[doi] 10.13422/j.cnki.syfjx.20201322

[网络出版地址] <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.3495.R.20200320.1059.001.html>

[网络出版日期] 2020-3-20 11:15

Psychological Adjustment During Outbreak of COVID-19 Based on Traditional Chinese Medicine Emotion Therapy

FU Xiao-yu, ZHANG Xin-xue, ZHAO Zong-jiang*

(School of Chinese Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 102488, China)

[Abstract] The outbreak of corona virus disease-2019 (COVID-19) not only endangers the public life and health, but also poses threats to the public mental health. Under the atmosphere of tension and fear, the public often produces adverse emotional reactions to psychological stress, and even has extreme behaviors, which seriously affects physical and mental health. Traditional Chinese medicine (TCM) emotional therapy is based on the TCM consciousness theory in adherence to the holistic view of "integration of mind and body". It adopts safe and effective emotional conditioning methods to regulate mood, eliminate bad emotions, maintain mental health, and enhance the body's immunity to achieve the effect of treating or preventing physical and mental diseases. It has differentiated applications in many medical fields, such as post-traumatic stress disorder, generalized anxiety disorder, cancer and hospice, with good clinical efficacy. By analyzing the theoretical origin, research status, application range of TCM sentiment therapy, as well as the current public psychological state of the COVID-19 epidemic, we innovatively proposed TCM sentiment therapies, such as calm emotion

[收稿日期] 20200302(021)

[基金项目] 国家重点研发计划项目(2018YFC1704300-2018YFC1704304)

[第一作者] 付小宇,在读硕士,从事中医药防治慢性肾脏疾病分子机制研究, E-mail: 15512422496@163.com

[通信作者] *赵宗江,博士,教授,博士后合作导师,从事中医药防治慢性肾脏疾病分子机制研究, Tel: 010-64286573, E-mail: zongjiangz@sina.com

method, diversion of attention method, suggestive induction method, obedient mind method, music delight method, TCM refreshing method and auricular pressing method, and comprehensively applied them in the public psychological adjustment during the outbreak, with the aim to provide rational and effective psychological guidance, help the public to correctly understand various bad emotions during the outbreak, enhance their abilities to cope with it and adjust psychological problems, maintain a good mentality, and pass the epidemic period smoothly. At the same time, in order to make better use of the advantages of TCM sentiment therapy and benefit the public, it is advocated to widely apply TCM sentiment therapy in similar public health events and public psychological care in the daily life, for the purpose of preventing before disease outset and preventing progress of disease, and effectively protecting the physical and mental health of the people.

[Key words] corona virus disease-2019 (COVID-19); traditional Chinese medicine (TCM) emotional therapy; psychological stress; physical and psychological health; psychological adjustment

2019年12月,湖北省武汉市爆发由2019新型冠状病毒(2019-nCoV)肺炎(新冠肺炎,COVID-19)^[1],2020年1月30日世界卫生组织(WHO)将此次疫情定性为引起国际关注的突发公共卫生事件^[2]。2019-nCoV传染性极强,且潜伏期长,在感染后常出现乏力,发热,以及呼吸道症状如咳嗽、气促和呼吸困难,进一步发展为呼吸窘迫综合征、休克、脓毒血症等,甚至死亡^[3]。此次突发的疫情不仅给社会特别是政府和医疗卫生系统带来了严峻地挑战,也给社会公众带来了巨大心理压力和精神困扰,如不能得到有效的心理调适,甚至会产生急性应激障碍,严重影响生活和身体健康。因此,寻找简便有效的方法疏导大众的不良情绪,帮助个体、家庭科学有效地进行心理调适,减轻家庭和社会负担,刻不容缓^[4]。目前,针对疫情期间医护人员、感染者、疑似感染者及其家属和广大公众出现的心理问题,心理学专家提出诸多心理干预及治疗策略:认知重建技术、暴露治疗和焦虑管理程序,应激免疫训练、系统脱敏及药物治疗等措施,这些干预措施专业性强,所以实行难度较高,一般需由专业心理医生的指导和操作,很难适用于普通公众的自我心理调适^[5];在一些针对孕妇等特殊人群提出的心理调适措施中,如感受颜色,减少疫情信息暴露等,这些方法虽比较简便,但效果有待验证^[6]。中医学历来强调“心身合一”的整体观,重视情志变化对于机体生理及病理变化的影响,中医情志疗法更是具有针对性地为调适心情、预防和治疗疾病提供重要指导。近年来,中医情志疗法在多种心理及生理疾病的治疗中都发挥重要作用,创伤后应激障碍、广泛性焦虑障碍、抑郁症、失眠症、围绝经期综合征、乳腺癌、脑梗死、心血管疾病、重症监护及临终关怀等方面有广泛应用,且疗效显著^[7-9],如中医情志疗

法在帮助心脏疾病患者康复中的应用,可有效改善心血管的功能和预后,显著提高患者生活质量^[10],并且中医情志疗法较于其他心理治疗方法,具有简便易行、副作用小的优势。在综合分析疫情期间的公众心理现状及关于2003年“非典”疫情的资料后发现,及时对公众心理危机进行积极干预,采用多元化方法进行自我心理调适,可有效保障广大民众及医护人员的身心健康^[11-14],因此本研究创新性地提出将中医情志疗法应用于公众的自我心理调适,帮助人们正确理解及应对疫情期间出现的各种不良情绪,维护心理健康。

1 中医情志疗法

1.1 情志与五脏的关系 中医重视“心身合一”的整体观理念,《黄帝内经》把五志即怒、惊恐、喜、忧、悲、思与五脏功能联系起来,形成“五脏五志”学说,“人有五脏化五气,以生喜、怒、悲、忧、恐”,即怒伤肝,喜伤心,忧思伤脾,悲伤肺,惊恐伤肾,《黄帝内经·素问·六微旨大论》云:“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危。故非出入,则无以生长壮老已;非升降,则无以生长化收藏。是以升降出入,无器不有”,可见脏腑的功能活动以气机调畅为基础。

1.2 情志变化与疾病的关系 《黄帝内经·素问·举痛论》云:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”,可见情志过极会导致脏腑气机逆乱、升降失调,常会导致疾病的发生,此所谓“精神内伤,身必败亡”;反之,五脏功能异常也可出现情志的改变,如肝主疏泄,可调畅情志,喜条达而恶抑郁,当肝脏功能异常时,气机疏泄失常,则会出现情志不畅,故郁证病位主要在肝;现代医学也认为情志异常可以通过神经-内分泌-免疫网络对机体内环境的稳态产生影响^[15];《黄帝内经·上古天真论》云:“恬淡虚无,真气从之,

精神内守,病安从来”,可见良好的精神心理状态对于预防疾病的重要作用,以上均反映出情志变化与疾病的密切关联。

1.3 情志疗法概念 基于中医七情内伤理论不断地丰富与创新,进一步衍生出了独特的中医情志疗法,中医情志疗法是根据中医情志理论,通过语言、行为或特意安排的场景来影响患者的精神情志和心理活动,将不良情绪调整为良性的正性的情志,促进和改善患者的社会功能活动,以期达到预防或治疗身心疾病的一类心理疗法^[16-17],具体方法包括顺情从欲、开导解惑、情志相胜、移精变气、暗示诱导、志意以绳等^[18]。

2 疫期常出现的不良情绪

此次新冠肺炎疫情从2019年12月持续至今,仍尚未彻底控制,疫情的蔓延,给整个国家和社会带来巨大冲击和挑战,推迟复工,推迟开学,各行各业受到严重影响,无数医务工作者日夜奋战在一线,承受着巨大的生理和心理压力,被感染者和疑似感染者被隔离,而广大群众长期足不出户,笼罩在疫情严峻的情势中,生活无法正常开展,加上网络上各种难辨真假的谣言,更加剧人们的不安焦虑,这些因素常会诱发人产生不良情绪。为了便于公众正确认识自身情绪问题,及时找到有效的调节方法,大致将不良情绪及其具体表现归纳如下。

2.1 焦虑惶恐不安 过分担忧自己及家人感染病毒,安全感急剧下降,反复回想自己有无接触史,过度关注自身健康,将自身出现的任何不适都与新冠肺炎联系起来,怀疑自己被感染,甚至怀疑官方发布的有关疫情的数据,高度敏感警觉,无法放松,坐卧不安,强迫自己重复消毒洗手等^[19]。

2.2 孤独忧郁沮丧 这类情绪更容易在感染者或疑似感染者或医务工作者人群出现,过度悲观,错误地认为人类不能战胜病毒,害怕自己或家人即将死去,对生活失去信心和热情,对原本喜欢的事物失去兴趣,沉陷悲伤不能自己,有些人在隔离过程中,孤独感强烈,却不愿与人沟通倾诉,对家人及周围人的遭遇深感同病,甚至感到自卑和自责,认为自己有错误或罪恶^[20-22]。医务工作者每天承担着高负荷工作,还要面临被感染的风险,当受到患者的不满抱怨时,常会深感无助、挫败沮丧等情绪^[23-24]。

2.3 冲动烦躁愤怒 长期居家或隔离,面对铺天盖地的疫情信息甚至谣言,常感到焦急烦躁、愤怒、易发脾气、无法集中注意力,面对微小的情绪刺激,就可能爆发愤怒冲动,甚至发生攻击性的行为,对

医务工作者而言,长期高强度劳作,由于疲倦困乏,心理压力巨大,也常会感到冲动烦躁,甚至委屈、崩溃大哭、做出冲动行为。

2.4 偏执我行我素 部分人面对疫情的严峻态势,失去理性的认知,无法理智的思考,盲目地认为自己不会感染病毒,觉得病毒离自己十分遥远,甚至产生事不关己的心态,我行我素,不相信甚至排斥科学,不听他人劝导,盲目自信,拒绝配合疫情预防工作,不做任何防护措施,置自己及他人的安危于不顾,毫无责任感,又或者,有的人听信甚至散布谣言,疯狂囤积口罩、食物等物资,引起或加剧社会恐慌^[19,25]。这种不良心态和表现对自己及社会的危害极大,必须加以预防和遏制。

以上不良情绪出现时可伴有以下生理表现,失眠、噩梦、发抖、心跳加快、血压升高、肠胃不适、腹泻、食欲下降、出汗或寒战、肌肉抽搐、头痛、耳朵发闷、疲乏、过敏、容易惊吓、头昏眼花或晕眩、感觉呼吸困难或窒息、哽塞感、胸痛或不适、肌肉紧张,抵抗力下降等^[19-20]。根据中医情志理论,心理的不良情绪与生理的不良反应密切相关,常相互影响,因此及时排解不良情绪,调适心情,保持良好心态,平稳渡过疫情期,对于每个家庭和个人都尤为重要。

3 疫情期间如何进行心理调适

中医情志疗法形式较多,结合自身情况选用适宜的调理方法非常重要,因此遵循“身心合一”的整体观为指导,因人制宜,将心理、生理及环境因素综合考虑,溯本求源,找到不良情绪的根本原因,采用不同疗法相结合,坚持调神为先、身心同调的原则,辨证施治,以期达到未病先防,已病防变的效果。现将可用于疫期的大众心理调试方法总结如下。

3.1 宁神静志法 《黄帝内经·素问·上古天真论篇》云:“恬淡虚无,真气从之……是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦……是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物。”正念内观,打坐冥想,静坐、静卧或静立、静思以及自我控制调节,达到“内无思想之患,外不劳形于事”,心无旁骛,心情恬淡,神宁志静,保持心理状态的平静,生理状态的平和^[26]。在调摄精神的同时,还应坚持“天人合一,身心合一”的整体观念,注意顺应自然界四时气候的变化,如春三月应保持心情舒畅,勿使抑郁,以顺应生发之气^[27]。

3.2 移情易性法 运用各种方法转移和分散患者精神意志,以排遣情思,改变心志,缓解或消除由情志因素所引起疾病的一种心理疗法^[28]。控制每天

关注疫情变化的时间在1 h之内,其余时间适当的参加娱乐活动,培养有益的兴趣爱好^[29],转移注意力,如下棋、书法、绘画、播放舒缓悦耳的音乐^[30]、观看欢快的电视节目等,将自身注意力投注到愉悦的事物上,使内心处于“在于彼而忘于此”的环境中,以此保持身心的放松,释放压力,从而不再陷入因担心疫情而产生的恐慌焦虑情绪中^[31]。

3.3 暗示诱导法 以“因人而异,循序渐进为原则”,通过给予自身正向积极的心理暗示,改变心理状态,诱导自身在“无形中”接受良性情绪的影响,接受现实,正视自己,最终摆脱恐慌、抵触等情绪,暗示不同于简单的说教和论证,需要通过具有说服性和权威性的事物,让自己相信事物会向着好的方向发展^[32]。诱导自己树立坚定信念,增强信心,对于疫情发展保持理性乐观的心态,只要万众一心,积极应对,一定会战胜疫情。

3.4 顺情从欲法 指顺从患者的意念、情欲,满足患者的心理需要,以释放患者心理病因的一种治疗方法,主要运用于由情志意愿不遂所引起的身心疾病。如在疫情期间,人们常常感到过分担忧,悲伤无助,医务人员心理压力过大,感染者及其家属心理上承担巨大的痛苦,这时就需要适当的释放情绪,悲伤难过时不要过度压抑自己,可以采用哭泣、倾诉等方式排遣不良情绪,同时要满足自身的精神及物质需求等,让身心处于相对舒适的环境中,给情绪以“出口”,疏导不良情绪^[33]。

3.5 音乐悦心法 《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》指出:“肝在音为角,在声为呼,在志为怒,怒伤肝,悲胜怒;心在音为徵,在声为笑,在志为喜,喜伤心,恐胜喜;脾在音为宫,在声为歌,在志为思,思伤脾,怒胜思;肺在音为商,在声为哭,在志为忧,忧伤肺,喜胜忧;肾在音为羽,在声为呻,在志为恐,恐伤肾,思胜恐。”根据以上中医五行理论,以五脏-五音-五志的对应关系为基础,辨证施乐,调理气机,调畅情志。当出现愤怒、冲动激惹情绪时,辨脏腑主要在肝,按照同气相求的原则主要聆听角调式乐曲,如《鹧鸪飞》《春风得意》《江南好》等以疏肝理气;若多思多虑,郁郁寡欢,兼见纳差、消化功能不良者,病位主要在脾,则配合《月儿高》《春江花月夜》《平湖秋月》《塞上曲》《月光奏鸣曲》等宫调式乐曲;当出现惶恐不安,易受惊吓或伴烦躁失眠时可配合《江河水》《塞上曲》《二泉映月》《汉宫秋月》《平沙落雁》等羽调式乐曲;情绪悲观沮丧者可配合《黄河》《潇湘水云》等商调式乐曲。多种不良情绪并见者,

可选择多种音调乐曲综合治疗^[34-36]。

3.6 中药怡神法 《养生论》载:“合欢蠲忿,萱草忘忧,愚智所共知也”,合欢花具有解郁悦心、安神治失眠的作用,萱草可使人舒情忘忧,故又被称为忘忧草。茉莉花也被证实有明显抗抑郁作用^[37],可用于行气解郁。调理情志的中药还有玫瑰、香附、郁金、枳壳、远志、柏子仁等^[38]。日常可将茉莉花、玫瑰、大枣等中药泡制茶饮服用,既能行气活血,调畅情志,安神助眠,又能养生保健。另外,出自《丹溪心法》的越鞠丸,为解郁之名方,尤善治气郁,由香附、川芎、苍术、神曲、栀子组成,该方可疏肝解郁,活血化痰,泻火导滞,以使六郁得解^[25]。柴胡疏肝散可用于治疗情志不舒,急躁易怒为主证的郁证,逍遥散也具有抗抑郁,改善焦虑失眠、情绪障碍等的作用^[39],可治疗情志抑郁,伴随两胁胀痛、纳差、头晕等肝郁血虚脾弱证。

3.7 耳贴畅志法 耳穴贴敷可以有效改善焦虑抑郁等情绪,《黄帝内经·灵枢·邪气脏腑病形篇》云:“十二经脉,三百六十五络,其气血皆上于面而走空窍……其别气走于耳而为听”,可见,全身脏腑通过经络与耳相连,耳廓上有各脏腑的反应点;从现代医学的角度分析,耳廓布有丰富的可以支配内脏和腺体活动的神经,耳廓皮肤中有各种神经感受器,因此,刺激耳穴可激活大脑神经内部神经核,通过调节神经反射,来缓解不良情绪^[40-41]。情绪调理可取心、肝、神门、交感、皮质下、内分泌等穴,在每个穴位用探针找出敏感点,用75%乙醇棉球消毒局部,用0.6 cm×0.6 cm医用胶布将一枚王不留行子分别贴压于所取的穴位敏感点上。用拇指、食指分别置于耳廓的正面和背面,按压耳穴数次,手法由轻到重,以耳部感到酸、麻、胀或发热并能耐受为度。每穴每次按压30 s,每日按压3~4次,左右耳交替按压,3~4 d后再进行更换^[42-43]。

另外,培养良好的作息习惯、坚持适当运动、合理膳食是心理健康的基础保障,《黄帝内经·四气调神大论》云:“春三月,此为发陈,天地俱佳,万物以荣,夜卧早起,广布于庭”,“春主木,在于肝,七情发于怒,应节怒暴以养其性”,春季阳气升发,对应人体五脏中的肝,肝脏喜条达恶抑郁,因此人应该顺应春季升发之气,早睡早起,适当运动。《三国志·魏书·华佗传》也强调“人体欲得劳动,但不当使极而,动摇则谷气得消,血脉流通病不得生,譬如户枢不朽也。”可见合理的运动锻炼对于身体保健非常关键,日常可练习八段锦、五禽戏、太极拳等导引功法

来调身养性,使营卫调和,气血通畅,百脉周流,脏腑轻安,精足、气充、神全,体魄健壮,从而提高生活质量^[26]。同时《黄帝内经·素问·藏气法时论》提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”的饮食模式,合理膳食,补充营养,做到“起居有常,饮食有节,无妄劳作”,以此调畅情志,颐养身心,增强免疫力。

以上是基于中医情志理论探讨了一些简便易行的情绪调节方法,可结合自身心理情况,应用于自我日常心理保健,以调节情志,维持稳定情绪,预防身心疾病,但不能代替专业的心理治疗,当出现严重的或者自己不能解决的心理及生理问题时,应当积极寻求专业医生的治疗。

4 结语

中医情志疗法内容丰富、涵盖广泛,在多种医学领域均有应用,但根据不同疾病的情况特点,其应用也具有差异性;在新冠肺炎疫情持续的特殊时期,公众面对突发性公共卫生事件的心态比以往更加脆弱敏感,也更易于产生不良情绪,或可导致急性应激障碍,如果不能及时排遣疏导,对于个人身心健康、疫情防控及社会稳定都极为不利,为了打赢疫情防控这场战役,保证疫情结束后顺利恢复生产和生活,广大民众除了要减少外出,做好个人防护,避免感染外,还要注意关注自身的情志变化,一旦出现不良情绪反应,及时运用宁神静志、移情易性、暗示诱导、顺情从欲、音乐、中药与耳贴等方法,疏导化解,保持良好的心理状态,增强自身免疫力,做到未病先防,已病防变,平稳度过疫情期。同时,倡导将中医情志疗法广泛应用到类似的公共卫生事件及日常生活的心理调适中,坚决筑牢心理防线,这不仅关系个体的健康发展,对于家庭的安康、社会平稳进步也具有重大意义。

[参考文献]

[1] 新华网. 世卫组织将新冠肺炎命名为“COVID-19”[EB/OL]. http://www.xinhuanet.com/world/2020-02/12/c_1125561389.html, 2020-02-11/2020-02-21.

[2] 世界卫生组织. 世卫组织总干事在关于2019新型冠状病毒的《国际卫生条例》突发事件委员会新闻通报会上的发言[EB/OL]. [https://www.who.int/zh/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihc-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/zh/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihc-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov)), 2020-01-30/2020-22-21.

[3] 医政医管局. 关于印发新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第六版)的通知[EB/OL]. <http://www.nhc.gov.cn/yzygj/s7653p/202002/8334a8326dd94d329df351d7da8aefc2.shtml>, 2020-02-19/2020-02-21.

[4] 朱蕴丽,苗元江. 公共卫生事件的心理应激与干预策略[J]. 南昌大学学报:人文社会科学版, 2005, 36(3):49-52.

[5] 韩慧琴,陈珏,谢斌. 新型冠状病毒肺炎患者治愈后的心理问题和干预策略建议[J]. 上海医学, 2020, doi:31.1366.R.20200221.1039.002.

[6] 马良坤,段艳平,郑睿敏,等. 新型冠状病毒肺炎疫情防控期间孕产妇心理调整专家建议[J]. 协和医学杂志, 2020, doi:11.5882.r.20200219.0953.002.

[7] 张小萍,王明兰. 中医情志疗法联合神经心理干预的综合护理对脑梗死患者预后的影响[J]. 中医临床研究, 2019, 11(14):80-82.

[8] 徐蕊,孔军辉,杨秋莉,等. 广泛性焦虑障碍“思胜恐”情志治疗思路探讨[J]. 中医杂志, 2017, 58(10):836-840.

[9] 严灿,吴丽丽. 基于“肾藏精,在志应恐”理论的创伤后应激障碍病机与防治研究思路探讨[J]. 环球中医药, 2016, 9(5):578-582.

[10] 牛琳琳,于瑞. 中医情志疗法在心脏康复中的应用探析[J]. 中医临床研究, 2018, 10(22):43-45.

[11] 河南省心理学会. 新型冠状病毒肺炎疫情时期的河南省民众社会心态[J]. 心理研究, 2020, 13(1):3-7.

[12] 孙洪芬,刘丽君,谢祎,等. SARS病人患病10年后生活质量调查[J]. 天津护理, 2017, 25(5):382-384.

[13] 胡厚源,李敏,周林,等. 应对方式和社会支持对传染性非典型肺炎患者心理状况的影响[J]. 中国临床康复, 2004, 8(6):1022-1023.

[14] 陈健行,史靖宇,赵旭东. 新型冠状病毒肺炎流行期间开展有效心理援助的思考[J]. 同济大学学报:医学版, 2020, 41(1):5-8.

[15] 朱慧渊,韦克克,张琛,等. 基于情志致病理论探讨脑卒中神经-内分泌-免疫网络调控机制[J]. 陕西中医药大学学报, 2019, 42(5):28-30.

[16] 庄田畋,王玉花,张丽萍. 中医心理学[M]. 2版. 北京:人民卫生出版社, 2013:78-79.

[17] 张亚男. 浅论《内经》中的情志疗法[J]. 社会心理学, 2012, 27(5):122-124.

[18] 张琦,胡真. 中医情志疗法在创伤后应激障碍中的应用[J]. 湖北中医药大学学报, 2019, 21(3):50-53.

[19] 中国医师协会. 《新型冠状病毒全民心理健康防护手册》[M]. 北京:北京大学医学出版社, 2020:9-18.

[20] 樊富珉. “非典”危机反应与危机心理干预[J]. 清华大学学报:哲学社会科学版, 2003, 18(4):32-37.

[21] 时勘,范红霞,陈雪峰,等. “非典”时期民众社会心理特征研究[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2003, 2(5):77-81.

- [22] 童俊. 非常时期的常见心理危机问题[N]. 健康报, http://sxwjw. shaanxi. gov. cn/art/2020/2/3/art_72_67660. html. 2020-01-31/2020-02-03.
- [23] 丁闽江. 防疫一线医护人员心理调适方式探究[N]. 中国人口报, <https://mp. weixin. qq. com/s? src=11×tam p=1587100873&ver>, 2020-02-13/2020-02-13.
- [24] 周小东. 抗击新型冠状病毒肺炎疫情心理防线要点[J]. 解放军医药杂志, 2020, 32(2): 1-2.
- [25] 吴枫. 疫情当前, 如何进行自我心理调适[N]. 健康报, https://www. thepaper. cn/newsDetail_forward_5649921, 2020-01-31/2020-01-31.
- [26] 程志立, 赵明宇, 曹向阳, 等. 中医养生与导引行气[J]. 中华中医药杂志, 2017, 32(1): 49-52.
- [27] 王婷, 张焱. 身心同治过敏性紫癜[J]. 实用中医内科杂志, 2019, 33(1): 14-16.
- [28] 柏久莲, 马天牧, 汪永胜, 等. 调气法结合情志疗法论治中风后抑郁[J]. 环球中医药, 2019, 12(11): 1685-1687.
- [29] 邹小娟. 论中医心理治疗的方法及特点[J]. 光明中医, 2011, 26(1): 7-9.
- [30] 苏展影. 移情易性法对人工流产患者焦虑情绪影响的临床研究[J]. 中国中医药现代远程教育, 2016, 14(17): 49-51.
- [31] 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.
- [32] 佟欣, 赵法政, 左军, 等. 中医心理暗示疗法的来源及医疗应用[J]. 中国医药导报, 2015, 12(16): 149-152.
- [33] 岳胜南, 张雪, 郭家娟. 浅谈对中医心理干预手段的认识[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2018, 6(16): 32-33.
- [34] 徐蕊, 李淳, 彭锦, 等. 中医音乐疗法干预偏颇情志的方案构建思路[J]. 中医杂志, 2017, 58(13): 1113-1116.
- [35] 马越, 刘明明, 高思华, 等. 基于《黄帝内经》五音理论的中医音乐疗法探讨[J]. 中华中医药杂志, 2014, 29(5): 1294-1297.
- [36] 刘秀英, 潘孟侠, 夏立伟. 应用中医音乐疗法治疗肺癌患者术后不良情绪的效果及护理[J]. 时珍国医国药, 2013, 24(1): 216-217.
- [37] 刘珺, 高水练, 杨江帆. 茉莉花茶抗抑郁的效果[J]. 福建农林大学学报: 自然科学版, 2014, 43(2): 139-145.
- [38] 刘秀艳, 郝玉杰, 李海霞. 玫瑰解郁汤联合帕罗西汀治疗血透患者抑郁症的临床疗效[J]. 中国实用神经疾病杂志, 2017, 20(2): 113-114.
- [39] 姜幼明, 蒙缜之, 刘玥芸, 等. 逍遥散干预慢性应激焦虑状态概述[J]. 中医杂志, 2015, 56(3): 259-261.
- [40] 丁丽青. 耳穴贴压用于缓解复发性流产患者焦虑抑郁的效果研究[D]. 杭州: 浙江中医药大学, 2017.
- [41] 刘芹, 唐军伟, 蒋纯, 等. 中医情志护理联合耳穴贴压对围绝经期综合征妇女生理和心理的影响观察[J]. 内蒙古中医药, 2017, 36(13): 172-173.
- [42] 俞国红, 胡婵娟, 汪永坚. 耳穴贴压对乳腺癌改良根治术后焦虑和疼痛的影响[J]. 上海针灸杂志, 2014, 33(4): 332-334.
- [43] 张丽. 中医情志护理联合耳穴贴压疗法干预艾滋病失眠症的临床疗效评价[D]. 郑州: 河南中医药大学, 2018.

[责任编辑 张丰丰]