

# 中医经方治疗大学生抑郁与焦虑的体会

马晓蕾 陈海玲<sup>(通讯作者)</sup> 史鑫

杭州师范大学公共管理学院 浙江 杭州 310000

**【摘要】**：在校大学生所面临的各种压力就多，进而容易产生相关心理健康问题，主要表现为抑郁与焦虑，针对这一方面必须开展深入的探讨。本文针对两例大学生抑郁与焦虑的典型案例分析，并且结合中医经方理论对相应的辩证思路以及治疗机制进行深入探讨。在案例一中，其基础方为柴胡桂枝龙骨牡蛎汤，能针对焦虑伴痛经、脱发等症状进行治疗。案例二主要针对焦虑伴多汗以及大便粘滞等症，在原方的基础上加入具有健脾祛湿作用的药物。在机理探讨方面，进一步分析中医经方治疗情志病的内涵。结果显示中医经方治疗能发挥调节脏腑功能、平衡气血阴阳的作用，有利于大学生抑郁与焦虑症状有效改善，表明中医经方治疗的疗效以及安全性较好。

**【关键词】**：中医经方；大学生；抑郁；焦虑

DOI:10.12417/2705-098X.26.03.052

现阶段，社会竞争压力在不断的增大，生活节奏不断加快，同时大学生学业负担也进一步加重，导致其抑郁以及焦虑发病率越来越高，而以上疾病也成为了对青少年心理健康影响较大的疾病。据调查显示，大学生人群中焦虑与抑郁检出率表现为不断升高的趋势，在这一因素影响下会对其造成多方面的影响，如人际交往、学习成绩等，伴有失眠，甚至会使其产生相关极端行为，如自残、自杀，对大学生自身以及家庭与社会带来的影响较大<sup>[1]</sup>。抑郁与焦虑治疗一直是临床重点研究问题，在西医治疗中，常为患者提供抗抑郁药物进行治疗，通过药物的合理应用有利于患者症状得到一定程度缓解，但是在长时间用药期间表现出的副作用非常明显，如失眠、恶心、呕吐等，而且在停药的情况下又容易导致疾病复发，对患者身心影响极大。中医经方在传统医学中发挥着重要作用，其经验丰富，并且经历了长时间的临床实践检验，核心内容为整体观念以及辩证论治，认为情志活动与脏腑功能有着密切的联系，进而在情志病治疗中中医经方也具有独特的见解，通过脏腑功能的调节以及气血阴阳平衡，有利于患者情绪状态以及体质得到改善<sup>[2]</sup>。

本文主要对两例典型案例进行分析，与中医经典理论相结合，对中医经方治疗大学生抑郁与焦虑开展深入的探讨，掌握用药规律、疗效机制等，进而为疾病治疗提供科学且有效的参考，使情志病治疗中中医经方治疗优势得到充分发挥。

## 1 典型案例

案例1 张某，女，在校大学生，因焦虑伴痛经就诊。1诊：患者因学习压力焦虑，伴有痛经，脱发，舌淡舌尖红，苔薄，脉：双寸滑数。方药：柴胡18g，黄芩6g，桂枝15g，白芍12g，生姜10g，大枣3个，炙甘草10g，龙骨15g，牡蛎15g，川芎

12g，当归12g，7剂。2诊：药后患者焦虑好转，精力提升，上方加炮附子，7剂。3诊：药后不焦虑了，精力明显好转，恶梦减少，夜间惊醒减少，不脱发了，守方再服7剂。4诊：药后痛经明显改善。

案例2 王某，大学生，因焦虑伴多汗两年就诊。1诊：焦虑，活动后多汗，怕热，脚汗多，大便不成形，粘马桶，食欲佳，精力差，双关脉弦细，舌尖红苔薄。方药：柴胡15g，黄芩8g，桂枝15g，白芍15g，生姜15g，大枣3个，炙甘草10g，龙骨15g，牡蛎15g，7剂。2诊：药后好转焦虑改善，出汗明显减少，精力提升，上方加白术12g，茯苓15g，7剂。

## 2 机理探讨

### 2.1 抑郁焦虑的中医认知

中医认为，抑郁与焦虑并不是单纯的心理问题，而是一种形神一体的整体性疾病，该类疾病是人体脏腑功能失调以及气血阴阳失衡在情志方面的外在表现。中医理论中已经进一步明确情志活动与五脏功能息息相关，而且强调情志病的发生与脏腑经络之间的密切联系<sup>[3]</sup>。人体一旦出现情志过急或失调的问题，就会对经络气血运行形成影响，进一步累积脏腑，最终引发疾病。反之，如果存在脏腑功能失调问题，又能通过经络反馈于情志，进而出现恶性循环。现代研究表明，抑郁症患者常表现为下丘脑-垂体-肾上腺轴功能亢进，在这种状况下会升高皮质醇水平，作为一种应激激素皮质醇，如果长时间处于高水平状态，会导致人体发生身心方面的变化，如情绪低落、免疫功能降低、代谢紊乱等，而这一情况与中医中的肝郁化火病机非常相符<sup>[4]</sup>。中医认为，肝主疏泄，主要作用为调畅气机与情志，如果长时间处于情志不舒的状态，会引起肝气郁结、气郁

课题名称：

中医诊断学MED教学方法的研究（杭州师范大学课题）课题编号：FSYYJG202303。

基于传统文化的大学生团队心理训练课题建设（杭州师范大学课题）课题编号：FSYYJG202301。

化火,进而影响心神,最终导致抑郁与焦虑症状。对本文案例进行分析,其中案例一患者焦虑伴痛经、脱发,舌淡舌尖红,脉双寸滑数,舌淡表明患者气血不足,舌尖红表明心火亢盛,脉双寸滑数表明上焦有热。通过对患者进行综合性分析,认为其存在肝郁化火、心神失养问题,前者会导致血虚,进而引起脱发,后者会使患者表现为焦虑不安。通过对案例二患者进行分析,认为其表现为焦虑伴多汗、大便粘滞,舌尖红苔薄,双关脉弦细,在对其进行综合判断后,表明患者肝郁脾虚、湿热内蕴,在以上因素影响下干扰心神,进而引发焦虑。在疾病治疗过程中,两例患者基础方均为柴胡桂枝龙骨牡蛎汤,由多种药物所组成,如桂枝、黄芩、柴胡、龙骨、牡蛎等,能发挥和解少阳、调和营卫、重镇安神等作用。在调和脾胃、疏肝解郁、安神定志作用的发挥下,能对人体脏腑功能以及气血营养起到调节效果,不仅有利于躯体症状的改善,又能减轻心理方面存在的<sup>[5]</sup>。

## 2.2 经方配伍规律

中医学认为,抑郁与焦虑的发生是内因与外因交互作用的结果,对其进行深入分析,认为内因涉及多个方面,如脏腑功能强弱、人体自身体质等,外因又包含多个方面,如饮食起居、生活环境、情志刺激等,在以上因素相互影响下共同促使疾病发生与发展。通过对案例一中的患者进行分析,认为诱发疾病的一个重要外因就是学业压力的长时间作用,进而导致肝气郁结,由于长时间的学习压力导致肝气不能正常疏泄,进而处于心神不安的状态,最终引发焦虑<sup>[6]</sup>。除此之外,患者还存在相关躯体症状,如脱发、痛经等,以上情况的出现与气血运行以及脏腑功能失调有着密切联系。对案例二中的患者进行分析,认为其长时间处于焦虑状态,是一种内因影响所引起的状况,如情志失调。在开展柴胡桂枝龙骨牡蛎汤治疗的过程中,应用到了多种治疗药物,均能体现出各自的效果以及优势。柴胡与黄芩能疏肝清热<sup>[7]</sup>。白芍与桂枝能调和营卫,促进机体防御能力提升。牡蛎以及龙骨具有重镇安神的效果,有利于患者焦虑症状改善。炙甘草、生姜以及大枣的应用具有调和脾胃的效果。以上药物合用能发挥调和营卫、疏肝解郁、安神定志的效果。在对患者进行二诊的过程中,案例一加炮附子,能改善阳气不足问题,案例二增加茯苓以及白术,能发挥健脾祛湿的作用,以上治疗方式进一步体现了中医治疗的灵活性,能考虑到患者病情变化对具体用药进行合理调节,所取得的效果更为明显。

## 2.3 经方治疗抑郁与焦虑的现代药理学研究

在抑郁与焦虑治疗过程中,柴胡桂枝龙骨牡蛎汤的应用在现代药理学方面体现出了多途径、多靶点的特点,所用药物中柴胡中的有效成分对下丘脑-垂体-肾上腺轴功能具有较好的调节作用,进而有利于皮质醇水平降低。皮质醇长时间高水平会导致各种心理以及生理问题的发生,通过柴胡中有效成分作用的发挥,能对该指标水平进行有效调节,进而促进机体应激平

衡得以恢复,有利于下丘脑-垂体-肾上腺轴功能紊乱引起的抑郁以及焦虑情绪缓解。在对抑郁以及焦虑发病机制进行研究的过程中,认为神经递质平衡失调也是一个重要的原因,而在神经递质合成、释放以及代谢期间,矿物质会积极参与其中,进而对神经递质进行调节,起到安神定志的效果<sup>[7]</sup>。而龙骨、牡蛎中含有丰富的矿物质,能取得更好的治疗效果。黄芩中的黄芩苷具有抗炎以及抗氧化作用。在焦虑与抑郁发生、发展期间,炎症反应以及氧化应激均有着极大的影响。通过黄芩的应用,能对炎症因子释放发挥抑制效果,使其对神经系统形成的损伤进一步减少,同时该药物也有利于体内过多自由基的有效清除,防止神经细胞受到损伤,有利于神经功能进一步改善,通过以上作用发挥促进焦虑以及抑郁症状缓解<sup>[8]</sup>。对于人体重要器官而言,良好的微循环能使其获得足够的氧气以及营养物质,桂枝中的桂皮醇对微循环具有改善作用,针对大脑这一重要器官,通过该药物作用的发挥能使脑部供血不足引起的焦虑症状有效改善<sup>[9]</sup>。

## 3 中西医结合的探索

在抑郁与焦虑治疗期间,中西医结合体现出了广阔的前景,也进一步提高了疾病治疗的全面性以及有效性。治疗期间,西药具有起效快的特点,能在短时间内使患者明显症状得到有效控制,如情绪低落、焦虑不安等,促使病情在短期内好转,也有利于患者治疗信心提高。但是在此期间需要对治疗过程中的不良反应加以关注,在这一方面使西药治疗体现出明显的不足,而且部分患者在药物停用后又会出现复发问题,导致病情反反复复,无法得到彻底的控制。中药治疗期间能对患者进行整体调整,促进体质改善,调节脏腑功能,进而减少疾病复发,而且安全性高。此在治疗过程中,可以在抗抑郁药物治疗的同时与中医经方相结合,如柴胡桂枝龙骨牡蛎汤,从不同层面发挥作用,不仅能提升疗效,也能缓解西药引起的不良反应。治疗时也可以应用中医的非药物治疗方式作为辅助治疗手段,如针灸、耳穴压豆等,以上方式主要对患者穴位进行刺激,疏通经络,起到舒缓情绪的效果,能帮助患者更好地恢复身心健康<sup>[10]</sup>。

## 4 关注大学生心理健康

针对大学生这一特殊群体,必须对其心理问题加以关注。学校应该设置专门的心理健康教育课程,向学生大范围的普及心理健康知识,了解相关心理问题的表现、发生原因以及具体的应对方法,如抑郁、焦虑,并且帮助学生掌握相应的情绪管理以及压力应对技巧。对大学生学习环境进行优化,合理安排课程以及考试,减轻学业压力,防止由于学业负担过重而产生抑郁与焦虑情绪。教学过程中也应该重视学生学习兴趣的激发,提高学习效率,避免由于学习困难而加大心理压力。鼓励大学生积极开展体育锻炼也非常重要,通过该方式有利于身体素质提升,而且运动期间也有利于大脑分泌相关神经递质,进而改善大学生情绪状态。针对已经发生心理问题的大学生,需

要给予及时的心理支持,可以由心理咨询师开展一对一的服务,而且做到早发现、早治疗,在治疗方式选择过程中重视中医经方治疗的结合,充分发挥中医整体调理的作用,促进身心康复,更好地投入到日常生活以及学习中。

## 5 结论

在大学生抑郁与焦虑治疗中,中医经方治疗具有独特的理

论体系,并且经验丰富,通过对两例典型案例进行分析,进一步验证了抑郁与焦虑治疗中柴胡桂枝龙骨牡蛎汤的疗效。在未来研究中,需要对中药经方治疗抑郁与焦虑的作用机制进行深入的探索,并且对治疗方案加以优化,提供更加科学有效的治疗手段。在此期间也进一步加强大学生心理健康的预防以及干预,为其建立完善的心理健康支持体系,进而促进大学生身心健康发展。

## 参考文献:

- [1] 陈芸,刘坚平,廖黎芳.大学生抑郁,焦虑与自我概念的关系[J].心理学进展,2024,14(3):507-516.
- [2] 肖岩,彭慧,李娜,等.舒肝解郁胶囊联合针灸治疗慢性失眠伴焦虑抑郁障碍疗效观察[J].湖北中医药大学学报,2023,25(4):82-85.
- [3] 陈品良,刘晴晴,蔡舒雅,等.温胆汤加减方治疗冠心病伴抑郁,焦虑临床疗效的 Meta 分析[J].中西医结合心脑血管病杂志,2021,19(23):4017-4022.
- [4] 王榕,宋汉琳,徐福.加味丹栀逍遥散联合疏肝调神针法对偏头痛伴抑郁焦虑障碍认知功能及预后的影响[J].中华中医药学刊,2024,42(6):183-186.
- [5] 赵净净,马晓,窦莹,等.青少年中医体质调查及与抑郁焦虑状态的相关性研究[J].中国医药导报,2024,21(3):86-89.
- [6] 何钰珺,闫鹏轩,谢道俊.谢道俊教授用"轻可去实,重可去怯"法治疗失眠伴焦虑抑郁状态经验[J].吉林中医药,2023,43(6):656-661.
- [7] 松泉午,周鑫,杨玲玲,等.青少年混合性焦虑和抑郁障碍早期应激因素与中医证候分布的初步分析[J].中华中医药杂志,2023,38(9):4431-4437.
- [8] 廖文娜,罗向晗,孙永鹏,等.1097例大学生中医体质的潜在类别及其对自我效能感与抑郁焦虑关系的调节作用[J].广州中医药大学学报,2024,41(7):1653-1661.
- [9] 戈志强,付秋月,孙杰,等.从"怵惕思虑则伤神"探析焦虑抑郁诸症的中医辨治[J].精神医学杂志,2022,35(5):535-539.
- [10] 陈玮,郭皓雪,李雪萍.基于"心藏神,主血脉"理论探讨焦虑抑郁的中医治疗[J].亚洲急诊医学病例研究,2024,12(3):104-109.