

# 传统功法八段锦配合针刺太冲穴对大学生心理健康影响的研究

栾 坤

江苏经贸职业技术学院 江苏 南京 210000

**【摘要】**目的：分析传统功法八段锦配合针刺太冲穴对大学生心理健康影响。方法：选取2023年3月~2025年3月我院收治的100例存在心理健康问题的大学生，按照随机序列法分为观察组和对照组，每组50例。对照组行常规治疗，观察组在此基础上行传统功法八段锦配合针刺太冲穴治疗。1年后对比两组大学生的治疗效果，包括焦虑评分、抑郁评分以及生活质量评分变化，另对比两组治疗有效率和不良反应发生率。结果：治疗前，两组焦虑评分、抑郁评分以及生活质量评分接近，差异无统计学意义（ $P$ 均 $>0.05$ ）。1年后，观察组大学生SDS抑郁评分（ $20.6\pm 4.1$ ）分，SAS焦虑评分（ $19.4\pm 3.7$ ）分，QOL生活质量评分（ $50.1\pm 3.3$ ）分，对照组分别为（ $25.5\pm 3.7$ ）分、（ $26.1\pm 4.0$ ）分、（ $45.9\pm 4.1$ ）分，两组差异具有统计学意义（ $t=6.274, 8.695, 5.643, P=0.001, 0.001, 0.001$ ）。观察组治疗有效率94.0%（47/50）、对照组为76.0%（38/50），两组差异具有统计学意义（ $X^2=6.353, P=0.012$ ）。观察组不良反应发生率66.0%（33/50），对照组为62.0%（31/50），两组差异无统计学意义（ $X^2=0.174, P=0.667$ ）。结论：传统功法八段锦配合针刺太冲穴有助于治疗大学生心理健康问题，提高其生活质量，治疗有效率较高，且安全性可靠，未来工作中应予以重视、推广。

**【关键词】**传统功法八段锦；针刺太冲穴；大学生；心理健康

DOI:10.12417/2811-051X.26.08.048

## 前言

大学生是未来社会建设的骨干力量之一，针对大学生进行的教育、管理工作也得到广泛重视，包括心理健康分析和管理的在内<sup>[1]</sup>。从现状上看，我国各地高校超过3180所，在校大学生超过4000万人，一方面说明我国高等教育发展态势良好，另一方面也对大学生心理健康管理提出了更高要求。进一步分析又可发现，大学生心理健康态势大体良好，但由于其心理韧性、强度依然有所不足，更容易受到各类外来、内在因素影响出现波动，甚至受到心理疾病困扰，设法加强心理健康管理也更显必要<sup>[2]</sup>。研究认为，采用常规心理治疗、药物治疗模式，大学生心理健康问题得到一定程度应对<sup>[3]</sup>，且仍有进一步优化的空间。也有研究发现，通过中医传统功法<sup>[4]</sup>、理论<sup>[5]</sup>进行干预，大学生的心理健康问题可得到更有效地控制，生活质量<sup>[6]</sup>、治疗有效率<sup>[7]</sup>均得到提升。我院对此进行研究，结果如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取2023年3月~2025年3月我院收治的100例存在心理健康问题的大学生，按照随机序列法分为观察组和对照组，每组50例。对照组：男17例，女33例，年龄20~28岁，平均（ $24.3\pm 1.7$ ）岁，大专及本科学历22例，研究生18例，其他10例。观察组：男19例，女31例，年龄21~29岁，平均（ $24.2\pm 1.8$ ）岁，大专及本科学历24例，研究生17例，其他9例。两组一般资料差异无统计学意义（ $P>0.05$ ）。

研究经伦理委员会批准。

纳入标准：两组均为全日制大专及以上学历院校在校学生。两组学生均出现心理方面问题，SDS得分不低于53分<sup>[8]</sup>或（和）

SAS得分不低于50分<sup>[9]</sup>。两组学生知情同意，签署知情同意书。排除标准：合并其他恶性疾病影响研究。参与其他临床研究项目。同期接受其他专业治疗。中途退出或失随访。

### 1.2 方法

两组大学生采用不同治疗方案，对照组行常规治疗，观察组在此基础上行传统功法八段锦配合针刺太冲穴治疗。

观察组：根据其病情特点以及此前沿用的用药方案，进行二次分析，确定其用药方案与八段锦和针刺治疗无任何冲突，予以沿用，存在冲突的情况下进行调整，以避免影响疗效、带来风险。常规组织心理治疗，结合大学生的病情病况，通过心理疏导、语言指导的方式，避免心理问题加重。如部分大学生因就业问题产生焦虑，可告知其就业较难具有客观性，个人保持对就业市场的关注，并不断提升自我，仍有机会获取心仪的岗位，使其保持热情和专注，纾解负性情绪和心理压力。

传统功法八段锦。收集与八段锦有关的信息，整理为数字化资源、纸质文件等，发送、提供给观察组大学生，告知其动作要领、功法特点以及积极价值，鼓励自学，也通过现场指导的方式，帮助其更有效地掌握功法内容。如八段锦第一式为两手托天理三焦，告知大学生，要求保持站立位，手掌向上用力撑开，掌根顶住天，两手从侧边缓慢下落，对手臂经络进行锻炼，一上一下为一次，持续完成六次为一组，视个人意愿完成1~3组每天。该功法的作用在于提拉胸腹、拔伸腰背，疏通三焦经络，促进全身气血通畅。其他锻炼方式也借助类似方法提供给本组大学生，并以信息化手段加强信息可复用性。每日练习一次，持续30~45min。持续进行1年锻炼。

针刺太冲穴。要求精准定位大学生足背第1、2骨间位置，

该穴位位于跖骨底结合部前方凹陷中，手指触及皮肤可感受到动脉搏动为定位准确。完成定位后，请大学生取仰卧位或正坐位，根据定位信息进行针刺，首先以无菌棉球轻轻擦拭对应穴位，后取毫针，精准刺入太冲穴，以捻针法刺入皮下0.5cm左右，得气后留置针20~25min，每日治疗一次，要求避免伤及患者血管神经。每日治疗一次，持续3个月。

### 1.3 统计学方法

统计学软件为SPSS26.0。计量资料以均数±标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示，以t检验；计数资料以率(%)表示，以 $\chi^2$ 检验。 $P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

### 1.4 观察指标

1年后对比两组大学生的治疗效果，包括焦虑评分、抑郁评分以及生活质量评分变化，另对比两组治疗有效率和不良反应发生率。

焦虑评分以SAS(Self-Rating Anxiety Scale)焦虑评分量表调查获取，得分范围0~80分，得分越高表明患者焦虑感越强<sup>[10]</sup>，分别于治疗前后进行一次调查。

抑郁评分以SDS(Self-Rating Depression Scale)抑郁评分量表调查获取，得分范围0~80分，得分越高表明患者抑郁感越强<sup>[11]</sup>，分别于治疗前后进行一次调查。

生活质量以QOL(Quality of Life)生活质量量表得分表达，分值范围0~60分，得分越高表明生活质量越理想<sup>[12]</sup>，分别于治疗前后进行一次调查。

治疗有效率方面，大学生病情得到明显缓解或消失，无复发情况，为治疗显效，大学生病情好转，临床表现得到控制，为治疗有效，其他为无效，以显现和有效构成总有效率。

不良反应方面，根据住院情况、日常随访获取，主要关注与病情治疗有关的副作用，如针刺受伤、药物依赖等。

## 2 结果

### 2.1 两组心理状态和生活质量

治疗前，两组焦虑评分、抑郁评分以及生活质量评分接近，差异无统计学意义( $P$ 均 $>0.05$ )，见表1：

表1 治疗前两组心理状态和生活质量(n=50)

组别	观察组	对照组	t	P
SDS 评分	38.4±6.6	39.1±7.1	0.511	0.611
SAS 评分	37.8±7.6	38.0±6.8	0.139	0.890
QOL 评分	38.7±6.3	40.1±5.9	1.147	0.254

治疗后，观察组焦虑评分、抑郁评分以及生活质量评分优于对照组，差异具有统计学意义( $P$ 均 $<0.05$ )，见表2：

表2 治疗后两组心理状态和生活质量(n=50)

组别	观察组	对照组	t	P
SDS 评分	20.6±4.1	25.5±3.7	6.274	0.001
SAS 评分	19.4±3.7	26.1±4.0	8.695	0.001
QOL 评分	50.1±3.3	45.9±4.1	5.643	0.001

### 2.2 两组治疗有效率

观察组治疗有效率较高，两组差异具有统计学意义( $P < 0.05$ )，见表3：

表3 两组治疗有效率(n=50)

组别	观察组	对照组	$\chi^2$	P
显效(n)	30	20	-	-
有效(n)	17	18		
无效(n)	3	12		
有效率(%)	94.0	76.0	6.353	0.012

### 2.3 两组不良反应发生率

两组不良反应发生率接近，差异无统计学意义( $P > 0.05$ )，见表4。

表4 两组不良反应发生率

组别	观察组	对照组	$\chi^2$	P
药物依赖(n)	13	14	-	-
发胖(n)	18	17		
其他(n)	1	0		
发生率(%)	66.0	62.0	0.174	0.667

## 3 讨论

心理健康问题，是指人员出现认知、行为或情绪方面的异常，在一段时间内无明显改观，影响生活、学习、社交的一种临床症状。按世界卫生组织定位，心理健康是指“动态平衡的完好状态”，能认识自身潜力、应对压力、高效生活、建立健康关系，与之完全或部分相反，即可认定存在“问题”，包括情绪困扰、心理障碍、心理社会残疾等，以显著痛苦、功能受损或自伤风险为特征。现有研究认为，包括大学生在内，任何年龄、性别群体均有可能受到心理健康问题的困扰，大学生因心智尚不成熟，更容易受到各类因素影响出现心理问题<sup>[13]</sup>。

从应对策略上看，常规心理疏导和药物治疗有一定作用，但存在优化空间，并非所有大学生均可得到有效治疗。通过中医有关理论、方法，大学生的心理健康问题可以得到更有效的

应对,治疗有效率可超过90%<sup>[14]</sup>,其心理状态得以改善,生活质量也得到优化<sup>[15]</sup>。我院研究与此相似,观察组借助传统功法八段锦配合针刺太冲穴,显著提升了大学生治疗成效。从作用上看,八段锦为中医学功法之一,具有应对情志异常的功效,中医学认为,调气血、理经络可改善人员的情志波动,通过八段锦功法,使人员机体行气活血状态得到改善,控制各类慢病的影响。现代医学认为,其与放松肌肉、降低大脑皮层兴奋性有关,也能通过转移注意力的方式调节紧张情绪,控制焦虑、抑郁问题。针刺太冲穴的作用机制与此略有不同,中医学认为,

太冲是肝经原穴,主疏泄情绪,通过该穴位的针刺治疗,可直接疏肝解郁,也可以平肝熄风,使大学生情绪易激动、易紧张焦虑的问题得到应对。同时传统功法八段锦配合针刺太冲穴不影响常规治疗,也不会出现安全性方面的困扰,可持续发挥积极作用。

综上所述,传统功法八段锦配合针刺太冲穴有助于治疗大学生心理健康问题,提高其生活质量,治疗有效率较高,且安全性可靠,未来工作中应予以重视、推广。

## 参考文献:

- [1] 张红,刘青芝,刘佳.大学生心理健康现状、成因及协同培育机制构建[J].河北科技大学学报(社会科学版),2026,26(02):86-92.
- [2] 衡彦甫.大学生心理健康教育与健康管理服务体系的整合路径探究[J].荆楚学刊,2026,27(01):84-90.
- [3] 谢宜沙.中医体质与高职大学生心理健康状况相关性研究[J/OL].山西卫生健康职业学院学报,2025,(04):168-170.
- [4] 周星宇,陈晓宇,韩首叶,等.大学生心理亚健康状态与中医体质的相关性研究:以河南某医学高职院校为例[J].继续医学教育,2025,39(10):168-170+175.
- [5] 谢宜沙.中医体质与高职大学生心理健康状况相关性研究[J].山西卫生健康职业学院学报,2025,35(04):168-170.
- [6] 肖丽.中医文化与大学生心理健康教育融合的价值、理念及路径研究[J].湖南社会科学,2025,(04):157-164.
- [7] 谢今,靳新月,史悦蕊,等.中医功法对心理亚健康大学生学业焦虑的干预效果[J].甘肃中医药大学学报,2025,42(03):59-62.
- [8] 王利,李楠,张露尹,等.基于中医体质学说的大学生新生心理健康教育探索[J].中国中医药现代远程教育,2025,23(08):40-43.
- [9] 姚亦欧.中医传统功法在大学生心理健康教育中的运用初探[J].湖北中医杂志,2025,47(03):57-59.
- [10] 王浩杰,余森森,张枝尚.中医情志理论下健身气功促进大学生心理健康的内在机制与实现路径[J].武术研究,2024,9(08):7-10.
- [11] 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(07):1653-1661.
- [12] 邱慧,徐划萍.传统中医运动八段锦对大学生自我心理管理及健康指标的影响[J].中医药管理杂志,2022,30(11):21-24.
- [13] 郭天荣.八段锦对大学生心理健康影响的实验研究[J].电大理工,2021,(02):76-78.
- [14] 杨玉赫,冷德生,白宇,等.中医功法对大学生心理健康影响的研究进展[J].中医药导报,2021,27(01):138-140.
- [15] 林峻峰.八段锦锻炼对大学生心理健康的影响研究[J].安阳工学院学报,2020,19(04):98-100.