从中医五脏角度干预手机依赖症*

钟凤雨，侯思伟，熊思成，张婷，张斌，陈芸

湖南中医药大学人文与管理学院，湖南 长沙 410208

摘要：手机依赖症作为一种成瘾行为，对人的健康损害包括生理、心理和社会功能等各个方面。在生理上，长时间低头使用手机易导致颈部和脊椎损伤，屏幕发出的蓝光可对视力造成永久损害，引起注意力分散、记忆力减退、眩晕和睡眠质量下降等一系列问题。在心理和社会功能方面，手机依赖产生抑郁、焦虑、偏执、强迫、人际关系敏感等心理问题。中医“五脏一体观”涵盖了人体主要生理系统，五脏和合，则邪不可干；五脏受损，则邪气侵袭。于五脏而言，手机依赖症会导致肝失疏泄、藏血失司；心气不足、心神不养；脾失健运、不能升清；肺气不足、宣降失常；肾精不足、藏泄失调。干预措施方面，基于五脏理论并结合中药、功法等干预调理，与单纯运动、健康教育及行为疗法相比较而言，具有更加个性化、多样性的优势。

关键词：手机依赖症；五脏；杞菊地黄丸；归脾汤；补中益气汤；补肺汤；左归丸

DOI：10.16368/j.issn.1674－8999.2025.10.326

中图分类号：R223.1^{+}1　　**文献标志码**：A　　**文章编号**：1674－8999(2025)10－2082－05

Intervention of Mobile Phone Dependence from Perspective of Five Zang Theory in Traditional Chinese Medicine

ZHONG Fengyu，HOU Siwei，XIONG Sicheng，ZHANG Ting，ZHANG Bin，CHEN Yun

School of Humanities and Management，Hunan University of Chinese Medicine，Changsha Hunan China 410208

Abstract：As an addictive behavior，mobile phone dependence damages people′s health including physiological，psychological，and social functions. Physiologically，prolonged use of mobile phones with your head down leads to neck and spine damage，and blue light emitted by screens causes permanent damage to vision，causing a series of problems such as distraction，memory loss，vertigo，and decreased sleep quality. In terms of psychological and social functioning，mobile phone dependence produces psychological problems such as depression，anxiety，paranoia，compulsion，and interpersonal sensitivity. The "Five Zang as a whole concept" in traditional Chinese medicine covers the main physiological systems of the human body. Five Zang harmony can avoid Evil Factor invading；injury of Five Zang would lead to Evil Factor invading. For the Five Zang，mobile phone dependence can lead to Liver Qi depression and blood storage dysfunction，insufficient Heart Qi and lack of nutrition in mental health，the unhealthy Spleen and clear Qi rising problem，insufficient abnormal Lung Qi descending，insufficient Kidney Essence and imbalance of Essence storing and dispersing. In terms of interventions，based on the Five Zang theory and combined with traditional Chinese medicine，exercises and other intervention and conditioning has the advantages of being more personalized and diverse，compared with simple exercise，health education and behavioral therapy.

Key words：mobile phone dependence；Five Zanag；Qiju Dihuang Pill；Guipi Decoction；Buzhong Yiqi Decoction；Bufei Decoction；Zuogui Pill

* **基金项目**：湖南省社会科学成果评审委员会课题项目(XSP25YBZ119)；湖南省教育科学规划课题研究成果项目(ND229291；XJK22BDY005)；湖南省哲学社科基金项目(21YBA296)；湖南省普通本科高校教学改革研究立项项目(202401000763)；2024 年度湖南省高校思想政治工作研究项目(24C13)

随着数字化时代的推进，网络技术的进步对人类日常生活带来了深刻变革。根据 2023 年 8 月中国互联网络信息中心发布的《中国互联网发展统计报告》第 52 期数据，截至 2023 年 6 月，中国网民规模已达到 10.79 亿人，网络普及率攀升至 76.4%。随着网民数量的不断增加，在智能手机使用方面，部分网民出现无手机焦虑，即手机不在身边或者无法使用手机时所产生的焦虑情绪[1]。手机依赖症（mobile phone dependence，MPD），亦称手机焦虑或手机综合征，指过度且无法控制地使用手机，及在使用受阻或使用困难时发生情绪的一系列变化[2]。手机依赖造成体质下降，产生焦虑抑郁情绪、睡眠障碍和心慌心悸等不良影响[3-4]。这些影响与人体五脏的功能失调有着紧密的联系。既往研究多集中于手机依赖症的成因和影响，鲜有从中医视角探讨手机依赖症对人体健康的影响，但既往已有酒精依赖及网络成瘾的中医干预研究[5-6]。根据“中医五脏学说”理论，认为“久视伤血、久卧耗气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋”，手机依赖症往往伴随长时间固定姿势，伤血耗气，而气血运行与五脏息息相关，肝藏血、调气；心主血、藏神；肺主气、主宣发肃降；肾为气之本，生髓，化生精血，由此可见，手机依赖症可影响五脏[7]。《王氏医存》记载：“人习而好之者，因周身元气被其牵引，倦者不倦，乏者不乏，陡然爽快，疑为精神长也。”因此，手机成瘾也属于中医情志学范畴。中医认为，情志与脏腑密切相关，《素问·阴阳应象大论》云：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”即心为喜，肝为怒，脾为思，肺为忧，肾为恐，手机过度依赖会产生冲动、抑郁、焦虑等症状，产生过喜、过悲情绪，情志过极损伤相应脏腑，与中医五脏理论相契合[8]。综上所述，手机依赖症与脏腑存在密切联系，笔者基于中医五脏理论探讨手机依赖症对人体的影响，以期完善中医干预手机依赖症的手段。

1　手机依赖症对五脏的影响

1.1　肝与手机依赖症　相关研究显示，网络成瘾与酒精依赖会带来焦虑、抑郁等心理问题[9-10]。这与手机依赖症者在心理上产生焦虑、抑郁等负面情绪相一致[11]。肝主疏泄，调畅情志，抑郁、焦虑情绪致使肝气疏泄不及，肝气郁结，出现闷闷不乐，头重脚轻，悲忧欲哭，胸胁、两乳和少腹部胀痛不适等表现。肝气疏泄太过，如《素问·调经论》所言：“血之于气并走于上，则为大厥，厥则暴死。”肝气上逆，气血上冲于脑，扰乱脑神，则见脑神失常，可致神志病。中医理论认为，“气为血之帅，血为气之母”。肝疏泄作用失常导致肝藏血功能异常，且“久卧耗气，久视伤血。”手机依赖症者长时间注视手机屏幕，会消耗肝之气血，使肝脏功能受损，进一步加重抑郁和焦虑情绪，形成恶性循环，长时间发展下去，会对生理和心理产生不良影响。肝血亏虚，筋、爪、目、魂不得濡养，出现头晕眼花、夜盲和肢体震颤等表现[12]，甚至导致中风等脑系疾病的发生。肝开窍于目，眼睛的健康与肝脏密切相关。《素问·五脏生成》云：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”肝血存储充足是维持视力正常的前提。手机依赖症者过度消耗肝血，对视力方面的影响主要表现为眼睛干涩、烧灼痛、畏光流泪等。《灵枢·本神》曰：“肝藏血，血舍魂。”只有肝血充盈，魂才可安，肝血亏虚，则魂不守舍，脱离于神，则见失眠和梦游等症。

1.2　心与手机依赖症　研究表明，心在志为喜是网络成瘾的诱发因素，网瘾者通过在虚拟世界中满足自己的刺激和紧张感以达到愉悦身心的目的[13]。然长时间刺激超过个体自我调控能力，致使脏腑气血功能紊乱，心气耗散，精气消耗，加重心脏负担，增加心系疾病的发病率。手机依赖症者在入睡前养成的不良入睡习惯导致睡眠质量下降，且日间嗜睡严重，存在一定的日间功能障碍，出现心悸胸闷等表现[14]，加重心脏负担。《灵枢·本神》曰：“心藏脉，脉舍神。”《素问·灵兰秘典论》曰：“心者，君主之官，神明出焉。”《素问·六节藏象论》曰：“心者，生之本，神之变也。”心主神明，主宰人的正常思维活动，心是神志活动产生的主要脏器[15]。研究表明，睡眠障碍和心血管疾病密切相关[16]。心主血脉，心、脉、血三者密切相连，构成血液循环系统，血液在脉中正常运行，必须以心气充沛，血液充盈，脉管通利为基本条件[17]。《灵枢·本神》云：“心气虚则悲，实则笑不休。”手机依赖症者接受手机中传递的复杂信息，刺激心神，耗伤心血，容易出现心悸怔忡、惊惕不安、失眠健忘以及诸多神志方面的表现。手机依赖症者接触手机直播平台上低俗或误导性的信息，会对心理健康及价值观产生负面影响[18]，引起情志改变。情志的异常变动引起人体气机紊乱，使心气不足，无法推动心脏的搏动和脉管的舒缩，使脉管阻塞，血流不畅，致瘀血痹阻心脉，发为胸痹，可表现为胸部闷痛，甚至胸痛彻背，喘息不得卧，急性发作可危及生命。

1.3　脾与手机依赖症　手机依赖症者肥胖率明显升高，研究表明，超重肥胖与手机使用时长和看电子

书、玩游戏的高频率有关[19]。中医认为，肥胖多因脾气亏虚，过食肥甘厚味，聚湿成痰所致[20]。酒精依赖以脾胃虚弱为本，气血失和为关键[9]。脾胃为后天之本、气血生化之源，脾胃虚弱，湿热内生，脾胃气虚，聚湿成痰[21]。《素问·玉机真脏论》有“脾为孤脏，中央土以灌四傍”之说，因此脾精之浓厚者化营化血，轻清者化卫化气，是人体正气的重要来源。脾主运化水谷，负责转化水谷为营养，生成精微物质；脾主升清，将水谷精微和水液上输于心、肺等脏，通过心肺作用化生气血，以营养濡润全身。然湿邪困脾，脾运化水谷功能失常，不得升清，营卫之气不得生成，使阴阳失调，机体正气失和，不能抵御外邪，出现贫血、自汗和头晕等表现。脾喜燥恶湿，湿热、痰湿困脾，脾气不升，气机阻滞[22]，致水湿不运，出现四肢倦怠，神疲乏力、面色萎黄等表现。痰湿蒙蔽心神，致使心神活动失常，出现头晕目眩，精神不振等表现，甚至出现癫、狂、痫等症状。痰湿困脾导致出现痰饮、水湿等病理产物，影响脾胃正常功能，发为胃痛、腹痛、便秘等疾病，若体内水液潴留则发为水肿病。久坐伤肉，“网络社交”是最易致久坐的手机使用功能[23]。脾主肌肉与四肢，久坐致使脾气受损，脾胃运化的水谷精微等营养物质无法通过脾气输送到四肢与肌肉，肌肉无法得到营养，无法实现其收缩运动，长时间积累可发展为痿证，影响身体健康。

1.4　肺与手机依赖症　手机依赖症者不合理上网带来许多不良影响，主要为颈肩病、颈椎退行性病变和含胸驼背等体态的改变[24]。肺为“娇脏”，长期居家限制人们呼吸自然界清气，影响肺与外界气体的交换，进而影响肺脏的呼吸功能[25]。手机依赖症者往往伴随颈椎病的问题，颈椎病主要与肝、脾、肾亏虚，气血失和，营卫失调有关[26-27]。根据培土生金、金水相生理论，脾肾亏虚，影响肺气充沛，不得布散卫气以卫外，则多发生感冒、咳嗽、哮喘等肺系疾病，威胁人体健康。且肺在人体中位置最高，外邪侵袭人体，首先伤及肺脏，耗伤肺气，肺气不足，导致肺气虚，表现为少气懒言，气短不足。肺主要的生理功能为主气司呼吸，肺通过吸入自然界的清气和脾胃运化的水谷精微物质生成宗气，宗气助心行血，推动血液的运行。肺气虚弱，宗气助心行血功能减退，加剧心慌胸闷症状，对人体产生不利影响。

1.5　肾与手机依赖症　手机依赖症者对手机过度依赖，熬夜使用手机，对肾精产生影响。中医认为，肾藏精，为先天之本，主骨生髓，肾精受损影响人体的生长发育与生殖。肾精的化生和滋养依赖于肾气的虚实[28]。手机依赖症者夜晚过度使用手机，耗伤肾精，肾精不足无法滋养全身肌肉和脏腑，表现为精神疲惫，萎靡不振；无法滋养腰膝出现腰膝酸软，严重者甚至会导致骨质疏松。肾开窍为耳，肾精不足，无法上养清窍，出现耳鸣耳聋。肾为封藏之本，肾脏为储藏精气之所在，肝主疏泄和肾主封藏共同维持着人体生命活动，掌控人体的生长、发育、衰老等生命过程，是调节生命活动的关键[29]。藏泄功能失调导致肝肾阴虚，出现耳鸣耳聋，烘热汗出等表现；肝肾阳虚则导致阳痿早泄，宫寒不孕等症状。手机依赖症者伤血伤气，肝血虚则导致肾精不足，加剧视力下降。手机依赖症者睡眠质量下降[9]，耗伤肾精，导致心火亢盛而肾阴不足，出现心肾不交，表现为心悸怔忡，头痛头晕，面色潮红，口燥咽干等，影响人体健康。

2　从五脏角度干预手机依赖症

2.1　从肝的角度干预　研究发现，手机依赖症会明显导致视力水平下降和情志失调[30]。肝开窍于目，因此合理安排时间，通过闭目养神、做眼保健操等方式可减少视觉疲劳，可选择具有滋补肝肾、养肝明目功效的杞菊地黄丸养肝明目，维持正常视力。久视伤血，致使肝血亏虚，可选用补血养血的四物汤达到滋阴补血的功效。焦虑症状导致手机依赖，手机依赖影响焦虑症状[31]，焦虑症、抑郁症归属于中医“郁证”范畴，亦称“百合病”“梅核气”[32]。因肝疏泄功能失调，肝气郁结，可选用调和肝气、疏通经络和缓解疼痛的柴胡疏肝散使肝气畅达。此外研究表明，体育锻炼水平越高，焦虑和抑郁水平越低[33]，因此定期进行体育锻炼，如散步、瑜伽等，舒缓情绪，保持心情愉悦和乐观，可降低焦虑和抑郁的发病率。若肝气郁结日久，可致肝阳化风，出现头晕胀痛，头重脚轻症状，可应用平肝熄风、补益肝肾的天麻钩藤饮维持患者身体健康。

2.2　从心的角度干预　研究发现，手机依赖症会明显导致睡眠质量下降[30]。心藏神，保证良好的睡眠，才能濡养心神。手机依赖症者睡眠质量降低，是长期耗伤肾精与心神的结果，若症见不易入睡、多梦易醒、心悸健忘、四肢倦怠和腹胀便溏、舌淡苔薄、脉细无力者，治宜补益心脾，养血安神，选用归脾汤加减，使脾血得以滋生，心血得以濡养，心神可安。症见心烦不寐、入睡困难、心悸多梦、潮热盗汗、腰膝酸软、舌红苔少、脉细数者，治宜滋阴降火，交通心肾，可选用六味地黄丸合交泰丸加减，使肾阴上济心火，心火下温肾阴，心肾相交可助安眠。此外，《太平圣

惠方》言:“胆虚不得眠者,是五脏虚邪之气干淫于心。”心虚胆怯同样可致不寐,可采取推拿和拍打神门、大陵等心经腧穴[34],疏通心经气血,濡养心神,改善睡眠;也可选用酸枣仁、龙眼肉等养心安神药在日常生活中代茶饮以补充气血,安定心神。

2.3　从脾的角度干预　手机依赖症者肥胖率升高明显,致使脾气虚弱,气血生化乏源,症见面色萎黄、四肢倦怠、少气懒言、舌淡苔白、脉沉者,治宜补气升提、健脾益胃,选用补中益气汤加减,使脾气充沛,气血得以化生,血脉得以濡养。脾气充沛,则运化的水谷精微物质上输至头面部,头晕目眩得以缓解。湿邪困脾致四肢倦怠,脘腹胀闷致使脾胃运化功能失职,症见面色萎黄、嗳腐吞酸、口中黏腻、舌体胖大,治宜补气健脾、运化水湿,选用健脾丸、香砂六君子汤加减,调理脾胃运化功能。中医针灸与按摩疗法作为中医学的传统疗法,在调理脾胃方面发挥着重要作用[35],可通过激活特定穴位,如神阙、中脘等脾经腧穴,调节脾胃气机,刺激肠道蠕动,恢复脾胃消化功能。久坐伤肉,长时间发展易致肌肉萎缩,治宜运脾化湿、健脾升清,选用参苓白术散治疗。此外,可做简单的腹部按摩,顺时针按摩腹部与肠道的自然蠕动方向一致,能促进消化和排便,减轻消化不良带来的不适感;逆时针按摩腹部与肠道蠕动方向相反,可缓解腹泻。

2.4　从肺的角度干预　手机依赖症者长时间使用手机对颈肩部造成伤害,致肩颈气血运行不畅,影响肺助心行血和宣发肃降的生理功能,导致血脉痹阻心胸和卫气防御功能减退,症见咳喘无力、痰液清稀、心悸胸闷、舌淡苔白、脉弱,治宜补益肺气,选用补肺汤加减以补肺益气,助心行血。手太阳小肠经、手阳明大肠经等均行经颈项部,使颈项部成为诸经的循行要道。因肺与大肠相表里,根据经络近治理论,小肠经虽不与肺发生直接联系,其络穴天宗在肩背部,靠近肺,对肺气具有补益作用;针灸大肠经和小肠经腧穴可补益肺气,增强卫气抵御外邪的作用。太极拳、八段锦、五禽戏等传统中医保健方式,可固护人体正气[36],改善因低头使用手机带来的颈肩部不适,使气血得以通调,改善呼吸功能,提高整体身体素质。适当的户外运动,吸入自然界清气,以补益肺气,改善血液循环,维持身体健康。此外,肺喜润恶燥,可食用百合、梨和银耳等食物,滋养肺气,固护肺脏功能。

2.5　从肾的角度干预　根据肝肾同源这一理论,过度使用手机造成视力下降不仅与肝开窍于目密切相关,也与肾精的耗伤有关系[37]。肾精不足症见精神疲惫,萎靡不振,无法滋养腰膝,则出现腰膝酸软,治宜填精滋补肝肾,选用左归丸加减,该方肝、脾、肾三脏并补,以补肾阴为主。肾开窍为耳,肾精不足,症见耳鸣耳聋,治宜益气升阳、聪耳明目,选用益气聪明丸,以滋补肾精。熬夜使用手机耗伤肾精,且入睡后由于睡前手机的使用会使大脑某个部位处于兴奋状态,增加精神压力,建议在入睡前至少 1 h 停止使用电子设备,维持定时作息,以获取充分休息,使肾精得以恢复。

3　结语

手机依赖症作为一种成瘾行为,对人的健康损害包括生理、心理和社会功能等各个方面。在生理上,长时间低头使用手机易导致颈部和脊椎损伤,屏幕发出的蓝光可对视力造成永久损害,引起注意力分散、记忆力减退、眩晕和睡眠质量下降等一系列问题。在心理和社会功能方面,手机依赖产生抑郁、焦虑、偏执、强迫、人际关系敏感等心理问题。中医注重“顺天应时”“法于阴阳、和于术数”,重视五脏在机体中的重要作用。《素问·生气通天论》云:“苍天之气,清静则志意治,顺之则阳气固,虽有贼邪,弗能害也,此因时之序。”“五脏一体观”涵盖了人体主要生理系统,五脏和合,则邪不可干;五脏受损,则邪气侵袭。于五脏而言,手机依赖症会导致肝失疏泄、藏血失司;心气不足、心神不养;脾失健运、不能升清;肺气不足、宣降失常;肾精不足、藏泄失调。干预措施方面,基于五脏理论并结合中药、功法等调理,与单纯运动、健康教育及行为疗法相比较,干预更加个性化、更具多样性。

参考文献:

[1]衡书鹏,赵换方,周宗奎. 无手机恐惧:我们为什么不能与手机分离?[J]. 心理发展与教育,2023,39(1):140 – 152.

[2]吴荣,任鹏宇,马臣萃,等. 贵州省初中生手机依赖症与学业负担的关系[J]. 中国学校卫生,2023,44(4):558 – 562.

[3]聂岚,刘玉林. 大学生手机依赖症的分析及预防[J]. 现代预防医学,2014,41(2):270 – 272,276.

[4]邵梦霓,邵显志,董先强. 大学生体育锻炼行为、手机依赖及焦虑情绪的关系研究[J]. 皖西学院学报,2024,40(3):147 – 151.

[5]张潇,张沁园,张柏华,等. 网络成瘾与中医肝脏关系探析[J]. 北京中医药大学学报,2019,42(6):460 – 464.

[6]郭昊,张勇. 针刺治疗酒精依赖及酒精戒断综合征的研究进展[J]. 中国药物依赖性杂志,2024,33(4):294 –

298.
[7]张艺馨,甘秀伦,王译,等. 针灸从五脏论治抑郁症研究进展[J]. 河北中医,2024,46(3):506 - 510.
[8]周春桐,任路,吕琴,等. 基于“形神一体”理论探讨针刺治疗情志病[J]. 北京中医药大学学报,2024,47(9):1306 - 1311.
[9]赵国旭,牟文博,杨佳霖,等. 酒精依赖的中西医研究进展及动物模型探讨[J]. 牡丹江医学院学报,2024,45(4):137 - 140.
[10]李岳芳,张沁园. 网瘾中医干预策略初探[J]. 山东中医药大学学报,2014,38(2):122 - 124.
[11]郭玉欣,刘克取,凌璐,等. 新媒体时代下大学生手机依赖症调查以及对策研究:以安徽大学为例[J]. 新闻研究导刊,2018,9(3):235 - 237.
[12]白雪,张宏贤,郭简宁,等. 基于形神同调从心肝论治抽动障碍[J]. 湖南中医药大学学报,2022,42(4):614 - 617.
[13]黄史乐,张春霞,袁梅,等. 网络成瘾形成与心的关系及中医辨治探讨[J]. 新中医,2006,38(9):8 - 9.
[14]梁桂烨,弓建,周玥,等. 兰州市中小学生睡眠健康状况及影响因素[J]. 中国儿童保健杂志,2024,32(10):1070 - 1075.
[15]李勇,郑敏,蒋帅,等. 从“神”论失眠:基于“府精神明,留于四脏”理论[J]. 亚太传统医药,2023,19(4):211 - 214.
[16]白芳芳,李平,马洪皓,等. 王永炎教授从“心主神明”角度论治心血管疾病[J]. 北京中医药大学学报,2024,47(10):1474 - 1480.
[17]孟晓媛,宋囡,王莹,等. 基于“心 - 脉 - 神”互言探讨肝心同治冠心病合并抑郁(双心疾病)的理论研究[J]. 中华中医药学刊,2024,42(9):251 - 254.
[18]郭文怡,谭丽斯. 大学生孤独感及手机成瘾对身心健康的影响研究综述[J]. 心理月刊,2024,19(15):218 - 220.
[19]何杰,魏愚,张蕾. 高职学生手机使用行为与体育锻炼、超重肥胖、近视的关系[J]. 当代体育科技,2023,13(23):167 - 171.
[20]王河宝,何锦精,宋楠楠,等. 从中医痰湿气虚论浅谈肥胖防治之谬误及健康管理的意义[J]. 江西中医药,2023,54(9):10 - 14.
[21]孙欣,任红艳.《黄帝内经》脾胃运化理论探讨[J]. 河西学院学报,2020,36(5):47 - 50.
[22]张安琪,万瑾毅,姚海强. 基于“脾主为卫”探讨肠道黏膜免疫在痰湿体质调体干预中的作用机制及临床应用[J]. 北京中医药大学学报,2023,46(2):159 - 163.
[23]唐宇宏,陈小庆,潘鸿. 课外手机使用所致久坐及危害认知现状[J]. 鄂州大学学报,2020,27(1):110 - 112.
[24]吴淑芳,杨贵丽,黄招兰,等. 大学生上网时间与颈肩病的关系及预防对策[J]. 中国学校卫生,2016,37(1):84 - 86.
[25]韩耀辉,东方,孙晓娅,等. 小学生跨新型冠状病毒肺炎疫情期间屏幕使用时间与情绪相关性的队列研究[J]. 中国儿童保健杂志,2023,31(12):1314 - 1319.
[26]吴剑锋,刘挹潞,李华南. 邓运明运用固本祛邪通络法辨治颈椎病经验[J]. 江西中医药大学学报,2023,35(1):24 - 26,30.
[27]郭轶君,冯敏山,韩昶晓,等. 经络经筋辨证针刺治疗颈椎病的理论探析[J]. 中国中医药现代远程教育,2022,20(18):198 - 200.
[28]王明明,蔡圣朝. 肾藏精主骨生髓的病因病机探析[J]. 中国中医药现代远程教育,2017,15(16):65 - 66.
[29]李盼,陆星宇,杨晶,等. 基于肝肾同源理论探讨肝肾综合征[J]. 云南中医中药杂志,2024,45(7):16 - 20.
[30]付少雄,林艳青. 手机使用对用户健康的负面影响研究:以大学生为调查对象[J]. 图书情报知识,2019,36(2):120 - 129.
[31]刘采梦,苑广哲,丁絮,等. 初中生焦虑症状对问题性手机使用的影响:错失恐惧与无法忍受不确定性的序列中介作用[J]. 心理发展与教育,2025,41(3):427 - 435.
[32]李欣,粟胜勇,张熙. 针灸治疗肝气郁结型抑郁症临床研究进展[J]. 亚太传统医药,2024,20(5):223 - 228.
[33]郑鑫虎,杨孟超,王国飞,等. 体育锻炼对大学生抑郁焦虑情绪影响效果的横断面研究[J]. 浙江体育科学,2024,46(3):90 - 97.
[34]廖凌鑫,刘薪雨,诸毅晖. 基于神门、三阴交腧穴演变探析穴位配伍治疗不寐机理[J]. 中国中医基础医学杂志,2024,30(9):1566 - 1569.
[35]康贞,吴清明.《针灸大成》常见脾胃病穴位处方规律探析[J]. 中医药临床杂志,2021,33(2):236 - 239.
[36]曹维,路明月,刘晓蕾,等. 中国青年人群传统运动项目的能耗特征及预测方程研制:以健身气功·八段锦、健身气功·五禽戏、24 式简化太极拳为例[J]. 北京体育大学学报,2023,46(11):42 - 51.
[37]回世洋,倪帅. 基于“肝肾同源”理论探析视疲劳[J]. 中国中医眼科杂志,2024,34(7):670 - 672,676.

收稿日期:2025 - 04 - 22
作者简介:钟凤雨(1998 -),女,吉林长春人,硕士研究生,研究方向:中医心理学。
通信作者:陈芸(1982 -),女,副教授,研究方向:社会认知心理学。E - mail:chenyun@ hnucm. edu. cn

编辑:孙铮