突发公共卫生事件后期民众精神心理问题的中医康复策略*

陈洪[1,2]，张斌[1]

1. 湖南中医药大学人文与管理学院心理系，湖南 长沙 410208；2. 湖南省中医药文化研究基地，湖南 长沙 410208

摘要：突发公共卫生事件是近年来加剧民众心理健康问题的重大风险和挑战因素。重大急性传染性疾病不仅在暴发期间可引发人群急性应激障碍等严重心理疾病，而且后期仍给民众带来情绪困扰、睡眠障碍、认知功能障碍等多种持续影响个体身心健康的精神心理问题。中医“形－神－环境”医学模式从整体观出发，针对疫病痊后民众的精神心理康复具有多样化、综合性、多靶点干预优势。应坚持以中医针刺、按摩、艾灸等外治手段改善神经系统功能，促进认知障碍恢复；以中医情志疗法调摄常见负性情绪，提升正性情绪体验；以中医疗法联合现代心理治疗综合干预应激相关心理行为问题，提升民众心理健康水平；以中医功法锻炼和药物疗法缓解不良身心症状，促进形神谐调和全面康复。

关键词：突发公共卫生事件；精神心理问题；中医康复
DOI：10.16368/j.issn.1674－8999.2025.10.327
中图分类号：R254.3　　**文献标志码**：A　　**文章编号**：1674－8999(2025)10－2087－05

Traditional Chinese Medicine Rehabilitation Strategies for People′s Mental and Psychological Problems in Later Stage of Public Health Emergencies

CHEN Hong[1,2], ZHANG Bin[1]

1. Department of Psychology, School of Humanities and Management, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha Hunan China 410208; 2. Hunan Provincial Research Base of Chinese Medicine Culture, Changsha Hunan China 410208

Abstract: Public health emergencies are a major risk and challenge factor that has exacerbated people′s mental health problems in recent years. Major acute infectious diseases can not only cause serious psychological diseases such as acute stress disorder during the outbreak, but also bring a variety of mental and psychological problems that continue to affect the physical and mental health of individuals in the later stage, such as emotional distress, sleep disorders, and cognitive dysfunction. The "form－spirit－environment" medical model of traditional Chinese medicine starts from a holistic view and has the advantages of diversified, comprehensive, and multi－target intervention for mental and psychological rehabilitation after the epidemic. External treatment methods such as traditional Chinese medicine acupuncture, massage, and moxibustion should be used to improve nervous system function and promote the recovery of cognitive impairment. use traditional Chinese medicine emotional therapy to regulate common negative emotions and enhance positive emotional experience; use traditional Chinese medicine combined with modern psychotherapy to comprehensively intervene in stress－related psychological and behavioral problems to improve people′s mental health; Use traditional Chinese medicine exercises and drug therapy to relieve adverse physical and mental symptoms and promote the harmony of body and spirit and comprehensive recovery.

Key words: public health emergency; mental and psychological problem; traditional Chinese medicine rehabilitation

21 世纪以来，突发公共卫生事件在全球时有发生，尤其是重大急性传染性疾病的暴发流行给人类身心健康带来巨大威胁。比如 2003 年“非典型肺炎”暴发，2012 年中东呼吸综合征流行，2014 年埃博拉病毒肆虐，2020 年“新冠病毒感染”暴发等。由于突发公共卫生事件具有暴发的紧迫性、危害的严重性、影响的广泛性与发展的不确定性等特点，给民众的心理调适与社会适应带来了极大挑战，成为近年

* **基金项目**：湖南省哲学社会科学基金基地项目(2022JD032)

来影响和加剧民众心理健康问题的关键风险因素。重大急性传染性疾病暴发期间，不仅容易引发民众普遍性的心理应激反应，还会导致部分人群出现急性应激障碍、焦虑障碍、创伤后应激障碍、睡眠障碍等严重精神心理问题。一项针对 21 世纪多种呼吸道传染病的荟萃分析结果发现，疫情流行期间感染者的创伤后应激障碍、失眠、抑郁和焦虑症状的发生率分别达到 23.8%、54.1%、37.2% 和 34.3%[1]。值得关注的是，即使进入后疫情时代，处于疾病康复、身心恢复和生产生活秩序重建阶段，广大民众仍然面临持续困扰的精神心理问题。其中，全球范围内引发高度关注的“长新冠”即是不容忽视的公共卫生问题。

1　“新冠后长期症状”人群精神心理问题及其症状表现

2021 年 10 月，世界卫生组织将“新冠后状态”认定为一种新疾病。“新型冠状病毒感染后长期症状”（以下简称“新冠后长期症状”）通常在新冠病毒感染并出现症状 3 个月后仍然存在，持续至少 2 个月以上，常见症状包括疲劳、呼吸急促、认知功能障碍[2]。研究表明，“新冠后长期症状”人群表现出创伤后应激障碍、焦虑、抑郁、失眠以及认知功能障碍等多种精神心理问题[3-4]。新冠病毒感染患者出院后普遍存在焦虑、抑郁等情绪困扰和睡眠障碍，以及自觉思维呆滞或混乱、失忆、注意力难以集中、头晕和遗忘日常词汇等认知功能障碍（被称为“脑雾”）[5]。Zeng 等[6]通过一项纳入 32 个国家 128 万余例新冠病毒感染者的荟萃分析发现，19.7% 的康复者在感染后 12 个月仍至少存在一种精神心理症状，其中抑郁、创伤后应激障碍、焦虑、失眠的发生率分别是 18.3%、17.9%、16.2% 和 13.5%。史锁芳等[7]对江夏方舱医院 86 例患者出院前的证型分析发现，表现为气短、精神较差、面色萎黄或有便溏，并伴不同程度焦虑的脾肺不足证患者占 60%，表现为气短、燥热、口干伴烦躁焦虑的气阴两虚证患者占 14%。郑丹文等[8]对 574 例新冠肺炎患者康复出院 5～8 个月的中医四诊信息进行追踪分析发现，最为常见的中医遗留症状中失眠发生率为 37.5%。由此可见，新冠病毒感染后的长期精神心理症状严重影响广大民众在恢复期的社会功能和生活质量，加强“新冠后长期症状”人群的精神心理康复工作具有积极现实意义。

2　“新冠后长期症状”人群精神心理问题的中医康复优势

中医情志疏导技术和情志调摄方法被广泛应用于新冠病毒感染预防、治疗和康复全过程。2023 年 4 月，中华中医药学会发布《新型冠状病毒感染后长期症状中医诊疗专家共识》，将头昏善忘、焦虑抑郁等症状纳入病因病机分析范畴[2]，并提出不寐、脑雾、郁证等典型病证的对症治疗方案[2]。一项关于中医药促进新冠肺炎患者心理健康的范围综述表明，当前已采用的中医干预措施包括中医运动（易筋经、八段锦、六字诀、太极拳）、穴位刺激（耳穴、体穴）、艾灸、中药（含汤剂、颗粒剂、中成药等）以及中医心理治疗（如中医心理疏导疗法、中医五音疗法、中医心理沙盘）等[9]。多项针对新冠病毒感染恢复期患者中医康复及中西医结合联合康复的临床研究及门诊案例报告亦表明，多样化的中医身心干预手段对于缓解患者焦虑、抑郁、失眠等症状疗效显著。可以说，中医药针对新冠病毒感染预防、治疗及康复全过程的心理健康促进积累了丰富的临床经验，应进一步发掘其在“新冠后长期症状”人群精神心理问题康复方面的独特优势。

2.1　中医“瘥后防复”思想重视疫病瘥后的身心谐调　中医“瘥后防复”思想源远流长，“未病先防、既病防变、瘥后防复”是中医治未病思想的核心内涵。疫病瘥后即指疫病进入正气未复、余邪未尽的恢复阶段[3]，此时脏腑功能正处于逐渐恢复之中，需谨防因饮食不节、过度劳累、情志过激、起居不慎等导致病情反复，或引发迁延不愈的“新冠后长期症状”。中医学围绕疫病瘥后的食复、劳复、外感复、情志复、药物复等多种复发因素，形成了丰富的防治思想和调治方法。其中，“情志复”将情志失常视为疫病瘥后复发的重要因素，“劳复”亦包含“劳神致复”的内涵。如《诸病源候论·伤寒病诸候下·伤寒劳复候》所载：“伤寒病新瘥，津液未复，血气尚虚……若言语思虑则劳神[10]。”《三因极一病证方论·劳复证治》曰：“伤寒新瘥后，不能将摄，因忧愁思虑，劳神而复。”《重订通俗伤寒论·伤寒复证》曰：“伤寒瘥后，因事触怒，相火暴发，因而余热复作[11]。”可

见，中医学针对因情志因素所致疫病复具有深厚的理论基础。临床实践方面，《疫疹一得·卷下》曰："瘥后心神不安，乃心血亏损，宜养心……如西洋参、生地黄、麦冬、黄连、甘草、小麦、百合、竹叶、茯苓、莲子心之类，择而为剂可也[12]。"《温热经纬》就瘥后怔忡、触事易惊、梦寐不安、终日昏睡不醒或错语呻吟诸症，提出了多种药物治疗方法[13]。历代医家在疫病瘥后精神心理问题方面的理论探索与临床实践，为进一步发掘中医学在"新冠后长期症状"人群精神心理康复方面的优势作用奠定了基础。

2.2　中医"形－神－环境"医学模式具有整体干预优势　中医整体观念强调把最广泛的自然因素、社会因素以及个体精神情志因素，纳入病因分析、疾病诊断和治法治则当中，集中体现为"形－神－环境"特色医学模式，具体反映在"形神合一论""天人合一论"等临床指导理论之中。反观中医温病学对疫病康复的认识，无论是从"劳神而复""因事触怒而复"等情志因素探究瘥后复发的原因，还是从"形神共养""疏导情志"等调神方法提出瘥后防复的康复策略，都充分体现了中医药对患者疫病恢复期的精神心理问题具有整体性认识。首先，始终把精神心理调适作为疫病防治和康复工作的重要组成部分，如国家卫生健康委员会出台《新冠肺炎出院患者主要功能障碍康复治疗方案》，将心理障碍与呼吸功能、心脏功能、躯体功能一同被纳入患者早期康复介入的范畴[14]。其次，充分运用形神合一、天人合一等整体观念探寻疫病瘥后精神心理问题的成因和机制，如《新型冠状病毒感染后长期症状中医诊疗专家共识》基于"形病则神病"的理论思想，从"余邪入络、痰瘀互结、痰阻气滞、疏泄失司"对头昏善忘、焦虑抑郁诸症的病因病机加以分析[2]。最后，全面坚持调形与调神相结合、内治与外治相结合的基本原则，发挥中药辨证应用、饮食起居调理、传统保健功法、针灸推拿手法、情志调摄方法等多样化、综合性、多靶点干预优势，形成疫病瘥后精神心理康复的整体调治方案。如《新冠肺炎出院患者主要功能障碍康复治疗方案》将艾灸、按摩、拔罐、耳穴按摩和压豆等中医适宜技术作为身心功能障碍的有效康复手段[14]。江夏方舱医院通过开具"焦虑失眠"中药协定处方，分层施教太极六气功法和呼吸吐纳功法等，配合医护人文关怀和情志疏导，有效达到帮助患者愉悦心情、减轻焦虑、促进病情康复的目的[7]。

3　"新冠后长期症状"人群精神心理问题的中医康复策略

3.1　以中医外治手段改善神经系统功能，促进认知障碍恢复　新冠病毒感染患者在恢复期容易出现注意力不集中、健忘、反应迟钝、执行功能下降等"脑雾"现象。中医认为，头为"诸阳之会""清灵之官"。新冠病毒感染使得人体经受寒湿疠气的入侵，"寒湿伤阳""湿阻阳遏"则导致水谷精微化生的清阳之气不能正常充养头部[15]，从而出现"脑雾"症状。对此，可以通过针刺、按摩百会穴、四神聪穴、神庭穴、印堂穴、风池穴等主要穴位[16]，同时灵活辨证配合选取其他穴位，起到开窍醒脑、宁心安神、疏风止痛、明目聪耳等作用。同时，由于寒湿疠气容易郁于脾胃导致"寒湿碍脾证"[17]，从而进一步影响"脾主升清"功能。因此，可以通过艾灸神阙穴、中脘穴、气海穴、关元穴、脾俞穴、胃俞穴等[18]，起到健脾和胃、通调腑气、培补元气、温阳补虚等作用，从而有效减缓因"头目失养"所致相关认知功能障碍。

3.2　以中医情志疗法调摄常见负性情绪，提升正性情绪体验　新冠病毒感染恢复期个体容易产生焦虑、紧张、抑郁、恐惧等负面情绪。新冠病毒感染导致人体内邪正相争、正气虚损，因此人体五脏六腑之精气日渐衰弱[19]，出现五脏所主之五志太过的"神伤"症状。如果说脏器虚弱是"新冠后长期症状"人群精神心理症状的内因，那么长期疫情环境带来的生活、经济、工作等各方面压力等则是其外因。因此，对于新冠病毒感染恢复期患者的情绪障碍要坚持"治内"与"治外"相结合的调治思路。"治内"是指要重视内在躯体康复治疗，积极配合药物治疗、饮食调摄、运动锻炼等中医康复手段，补养脏腑精气，快速恢复人体正气，从而实现"形健则神旺"。而"治外"则是指要灵活采用顺情从欲疗法、移情易性疗法、开导解惑疗法、情志相生疗法以及五音疗法等各种情志疏导方法，有效排解患者的不良情绪，提升正性情绪体验，增强外部应激的适应能力。

3.3　以中医心理疗法联合现代心理治疗，综合干预心理行为问题　部分新冠病毒感染患者在恢复期伴随较为严重的心理应激反应，出现强迫、回避、退化等问题行为，以及睡眠障碍、社交障碍乃至自杀行为

等。比如,有些个体过度关注自身健康并反复担心再次感染或复阳,终日陷入一种高度恐慌状态,回避工作场所和公共空间。而那些经历了隔离治疗、危重病情、丧失亲人乃至网络暴力等严重创伤的个体,甚至可能引发自杀意念乃至自杀、自伤行为。对于这些应激相关心理行为问题,需遵循“急则治其标”的原则,采取现代心理危机干预快速缓解其急性应激反应。而艾灸疗法、穴位按摩、耳穴压豆、芳香疗法、气功导引、五音疗法等中医心理特色治疗手段,联合现代正念减压疗法、认知行为疗法、放松训练和心理自我调节技术等,已被证实能够有效调整个体不良认知,疏导负性情绪压力,改善睡眠障碍,减少问题行为的发生[20-21]。

3.4　以中医功法锻炼和药物疗法,促进形神谐调和全面康复　新冠病毒感染恢复期常出现持续疲劳、精力减退、肌肉疼痛等非特异性生理不适。中医认为,不仅形体是神的物质载体,反之神对形体亦有主宰作用,若神失内守则“形乃大伤”。“新冠后长期症状”人群由于情志刺激过强或持续时间过长而损伤脏腑精气,可诱发多种躯体性不适。中医功法锻炼以养精、练气、调神为基本特点,强调意念、呼吸和躯体运动相配合,从而达到清静养神、动形怡神的目的。已有研究表明,太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀、马王堆导引术等传统保健功法可增强个体心肺功能,缓解慢性疲劳,舒缓紧张、焦虑、抑郁等不良情绪[22]。中医药物疗法在防治情志疾病方面积累了几千年的临床经验,可通过辨证组方或药食两用等方式对不良情志产生积极调摄作用。如逍遥丸可以疏肝解郁、健脾养血,越鞠丸可以理气解郁、宽中除满,而玫瑰花、百合、莲子、麦冬、龙眼肉、茯苓等药食两用可起到疏肝解郁、养心安神等功效。中医功法锻炼和药物疗法通过调身、调心、调神的综合干预,有助于促进新冠病毒感染恢复期患者的全面康复。

4　结语

中医认为,人是形神相谐相依的统一体,无形无象的神与有形有象的客观形质为同源异构体,彼此有调控与反向调控的交互规律[23]。“形神合一”意在保持生命形体与精神心理状态的高度和谐平衡状态,是机体生命活动的基本保障。“新冠后长期症状”人群出现的一系列精神心理问题,本质上是由于疠气侵入人体,经历邪正相争而余邪未尽所致的形神失调。因此,应全面发挥中医“形-神-环境”医学模式的独特优势,坚持“心身同治”的整体原则,把握“疏导情志、调理气机”的治疗关键,灵活采用针灸、按摩、药物、气功、食疗等多种治疗手段,并根据实际情况科学运用现代心理疗法,帮助“新冠后长期症状”人群尽早回归“形神谐调、形与神俱”的健康生命状态。

有着数千年理论积淀和临床应用经验的中医心理治疗,在我国医疗服务体系和公共卫生服务中一直发挥着独特作用。作为新时期重大急性传染性疾病的典型代表,新冠病毒感染预防、治疗及康复全过程中有关民众心理健康促进的中医药策略研究和探讨,也为其他可能造成公众身心健康严重损害的突发公共卫生事件的心理干预带来了启示。当前,《健康中国行动(2019—2030 年)》在“心理健康促进行动”中明确要求,推广中医心理调摄特色技术方法在临床诊疗中的应用。国家《关于加强心理健康服务的指导意见》指出,要充分发挥中医药在心理健康服务中的作用。因此,未来可进一步发掘和整理古今疫病防治中的中医心理学理论思想及技术,推动其与现代心理学最新研究方法和技术的融合发展,探索其融入公共卫生服务体系的路径和方法,努力为民众提供符合我国国情、文化特点和价值观的心理卫生与健康服务。

参考文献:

[1]苏思贞,宫艺邈,赵逸苗,等. 后疫情时代精神心理问题的挑战与应对[J]. 四川大学学报:医学版,2023,54(2):217-222.

[2]中华中医药学会标准化办公室. 新型冠状病毒感染后长期症状中医诊疗专家共识[EB/OL]. (2023-04-19). https://www.xinhuanet.com/health/20230419/8f05f379d3364f3aa8e99b7866f45e43/c.html.

[3]谷晓红. 中西医协同模式下的疫病康复策略:以新型冠状病毒肺炎后综合征为例[J]. 北京中医药大学学报,2022,45(8):757-763.

[4]朱津丽,张硕,秦云普,等. 新型冠状病毒肺炎后遗症及中西医康复研究概况[J]. 中医杂志,2021,62(24):2198-2203.

[5]李嘉柔,王洪亮. COVID-19 康复的专家共识解读[J]. 中国急救医学,2021,41(10):842-845.

[6]ZENG N,ZHAO Y M,YAN W,et al. A systematic review

and meta - analysis of long term physical and mental sequelae of COVID - 19 pandemic: call for research priority and action[J]. Mol Psychiatry, 2023, 28(1): 423 - 433.

[7]史锁芳,刘清泉. 从“江夏方舱中医模式”探讨中医药在新型冠状病毒肺炎治疗中的价值[J]. 江苏中医药, 2020, 52(4): 11 - 14.

[8]郑丹文,刘慧玲,徐晓花,等. 新型冠状病毒肺炎患者出院 5 ~ 8 个月后中医证候分析[J]. 暨南大学学报: 自然科学与医学版, 2021, 42(4): 432 - 440.

[9]季昭臣,胡海殷,王丹蕾,等. 中医药改善新型冠状病毒肺炎患者心理健康的范围综述[J]. 针灸和草药(英文), 2022, 2(3): 184 - 195.

[10]于莉英,王旭东. “差后劳复”病名源流考释[J]. 中医文献杂志, 2018, 36(6): 27 - 29.

[11]陈晶晶,周静,张念志,等. 基于“瘥后防复”理论浅析新型冠状病毒肺炎恢复期的防治策略[J]. 实用中医内科杂志, 2021, 35(2): 4 - 6.

[12]张平,吕文亮,陈炜,等. 基于古医籍疫病“瘥后”临床用药经验研究[J]. 中医药导报, 2022, 28(1): 156 - 160.

[13]叶进. 温病瘥后调理浅探[J]. 浙江中医杂志, 2004(2): 55 - 56.

[14]关于印发新冠肺炎出院患者主要功能障碍康复治疗方案的通知[EB/OL]. [2024 - 09 - 11]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020 - 05/15/content_5511843.htm.

[15]马鹏飞,于智敏. 从湿邪角度探讨新型冠状病毒肺炎伤神后遗症病因病机及治疗[J]. 山东中医杂志, 2022, 41(4): 385 - 388, 407.

[16]沈翠玲,刘芳,姚立群. 穴位按摩改善认知功能障碍的研究进展[J]. 中国老年学杂志, 2019, 39(2): 498 - 500.

[17]仝小林. 中医: 紧扣“寒湿”治新冠(抗疫进行时·中医篇)[N]. 人民日报海外版, 2023 - 1 - 17(09).

[18]康煜炜,鲁海,胡赫其,等. 新冠肺炎患者恢复期心理康复中医药策略分析[J]. 按摩与康复医学, 2020, 11(24): 79 - 81.

[19]徐俊,戚璐,程良斌. 从《理虚元鉴》虚劳理论试谈新冠肺炎患者恢复期的防治策略[J]. 世界科学技术: 中医药现代化, 2021, 23(11): 4292 - 4297.

[20]李爱军,姚淳,邝春燕,等. 耳穴压豆联合八段锦对新型冠状病毒肺炎康复期患者焦虑抑郁的影响[J]. 护理学报, 2021, 28(6): 48 - 52.

[21]顾怡沁,李朝凤,宋艳,等. 基于腾讯会议直播的正念减压疗法对新冠肺炎确诊患者焦虑抑郁情绪的影响[J]. 中国护理管理, 2021, 21(5): 707 - 712.

[22]张翕宇,杜全宇,王振兴,等. 新型冠状病毒肺炎中医药康复方案及实施的分析与思考[J]. 世界科学技术: 中医药现代化, 2020, 22(3): 710 - 717.

[23]巩梦娇,齐向华. 论疾病身心病变过程[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(11): 6384 - 6386.

收稿日期: 2025 - 04 - 20

作者简介: 陈洪(1986 -),女,湖南湘乡人,应用心理学硕士,副教授,研究方向: 中医心理学。

通信作者: 张斌(1983 -),男,教授,博士研究生导师,研究方向: 中医心理学。E - mail: zb303@163.com

编辑: 孙铮