郭现辉运用从气守神推拿法治疗广泛性焦虑症*

张静[1]，李伟彪[2]，景小燕[1]，张洋熔[1]，韩婷婷[1]，郭现辉[1,2]✉

1. 河南中医药大学，河南 郑州 450046；2. 河南中医药大学第三附属医院，河南 郑州 450008

摘要：广泛性焦虑症（generalized anxiety disorder，GAD）多由气机郁滞、气血运行失常，神气过于外散所致，其发病与“气”“神”失常有关，当以平衡阴阳、调畅气机、安神定志为治则，并提出“从气守神”理论。从气守神推拿法重点点按腹部关元、气海穴，旨在平衡阴阳、补气调气，加天枢穴以调畅气机。配以头项部百会、风池、太阳、肩井穴以安神定志，诸穴合用可达头腹同治、气神同调、任督共治之效。施术时还需注意感受患者气血阴阳的状态及情绪变化，随时调整手法，同时让患者专注当下，感受自身气血循环，达到“从气”“守神”的状态，从而实现身心同治，达到宁心安神定志的效果。

关键词：广泛性焦虑症；从气守神推拿法；郭现辉
DOI：10.16368/j.issn.1674－8999.2026.08.262
中图分类号：R249.27　　**文献标志码：**A　　**文章编号：**1674－8999(2026)08－1749－05

GUO Xianhui Treating Generalized Anxiety Disorder with Protecting Spirit Through Qi Tuina Method

ZHANG Jing[1]，LI Weibiao[2]，JING Xiaoyan[1]，ZHANG Yangrong[1]，HAN Tingting[1]，GUO Xianhui[1,2]

1. Henan University of Chinese Medicine，Zhengzhou Henan China 450046；2. The Third Affiliated Hospital to Henan University of Chinese Medicine，Zhengzhou Henan China 450008

Abstract：Generalized anxiety disorder (GAD) is mostly caused by stagnation of Qi，abnormal circulation of Qi and blood，and excessive dispersal of the spirit. Its onset is related to imbalances in "Qi" and "Shen" (spirit). Treatment should focus on balancing Yin and Yang，regulating Qi flow，and calming the mind and will. This paper introduces the theory of "protecting spirit through Qi" and the associated massage method，which emphasizes pressing the Guanyuan and Qihai acupoints on the abdomen to balance Yin and Yang，tonify and regulate Qi，and adding the Tianshu acupoint to smooth Qi circulation. It also involves massaging acupoints on the head and neck，namely，Baihui，Fengchi，Taiyang，and Jianjing，to calm the mind and stabilize the will. Using these acupoints together can treat both the head and abdomen，harmonize Qi and spirit，and regulate the Ren and Du meridians simultaneously. During treatment，it′s important to be aware of the patient′s Qi，blood，Yin，and Yang status as well as emotional changes，and to adjust your techniques accordingly. Patients are also encouraged to focus on the present and feel their own Qi and blood circulation，achieving a "protecting the spirit through Qi" state，thus treating body and mind together and calming the mind while stabilizing the will.

Key words：generalized anxiety disorder；protecting spirit through Qi massage method；Guo Xianhui

广泛性焦虑症（generalized anxiety disorder，GAD）又称广泛性焦虑障碍，是一种病态焦虑，根据

*基金项目：河南省自然科学基金面上项目（262300420155）；河南省科技攻关项目（252102310469）；河南省中医药科学研究专项课题项目（2024ZY2097）；河南省中医学“双一流”创建科学研究专项项目（HSRP－DFCTCM－2023－1－09）

作者简介：张静（1997－），女，河南开封人，博士研究生，研究方向：推拿治疗脊柱及其相关疾病的研究。
✉通信作者：郭现辉，医学博士，教授，主任医师，博士研究生导师，研究方向：针灸推拿治疗脊柱及其相关疾病临床研究。E－mail：gxhhactcm@126.com

《中国精神障碍分类与诊断标准》[1]，属于神经症范畴。根据其临床表现归属于中医“郁证”“百合病”“脏躁”“惊悸”等范畴，主要症状为经常、持续的紧张不安、忧思多虑、烦躁、易怒易哭、胸胁胀痛、失眠、胸闷心慌、喜叹息、腹胀、不思饮食等[2]。发病多由各种原因引起机体气机郁滞，神失内守，情志失常，进而化火化热所致[3]。近年来，由于工作、生活及学习等多方面的压力，越来越多的人被焦虑所困扰[4]。西医主要采用药物治疗、物理治疗和心理治疗等[5]。由于大众对于焦虑症认识不足，使得很多患者虽受焦虑困扰，但接受正规治疗者很少[6]，可见焦虑症的预防和治疗需引起更多的重视。

郭现辉，医学博士，教授，主任医师，博士研究生导师，河南省中医药管理局首批中医拔尖人才，国家中医药管理局中医优势专科建设单位负责人（推拿科），河南省中医“高水平专科”培育建设单位专科带头人（推拿科），河南省中医药重点学科建设项目学科带头人（推拿学）。郭教授从事推拿、气功、针灸的教学、科研和临床工作 30 余年，是指针推拿流派第三代传人，擅长运用推拿、针灸、药物结合治疗内外科疾病。郭教授运用从气守神推拿法治疗广泛性焦虑症疗效显著，现将经验总结如下。

1　“气”“神”与 GAD 的发病

1.1　气郁为郁证之本　《难经》云：“气者，人之根本也。”气是人体生命活动的根本。《灵枢·决气》言：“黄帝曰：余闻人有精、气、津、液、血、脉，余意以为一气耳。”指出维持人体生命活动的各种生理物质都统归于气，由气所化生。《金匮要略》载：“五脏元真通畅，人即安和。”元真指一身之气，即真气、正气，充盈、周流于内，脏腑功能协调，才能维持正常生命活动，与自然和谐相处，达到中和的境界。《素问·生气通天论》云：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”有赖于阳气的温养、阴气的滋润，人的精神才能充沛，主持人体正常生命活动。人处于安定、平和的状态，精力充沛，才能产生喜怒忧思等正常的情绪活动[7]。

气机运行不畅，机体会产生各种不适，郁滞于肝则见烦躁、紧张不安、易怒善惊、胸胁胀痛、喜叹息；郁滞于心，则见忧思多虑、失眠、心慌胸闷；郁滞于脾胃则见腹部胀满不舒、不思饮食。机体气机壅滞不畅、郁结不通、阴阳失调，导致神失所养，日久精神外越，神不内守，引发郁证、不寐等精神疾患[8]。同时，机体情绪异常又会干扰气机，影响脏腑功能及气血津液运行输布，加重机体气机郁滞状态。

1.2　神失内守为郁证之源　神为生命活动的主宰，包括神明、神识、神志及精神等[9]，调控人体一切生理及心理活动。神的化生以精气为基础，而脏腑机能活动，精气血等物质的代谢由神主宰和调控。神清气畅，精神内敛，气血通畅，机体才能保持正常的情绪活动，五脏安定不受外邪侵袭[10]。脏腑为藏神之所，各脏腑整体功能协同是产生正常精神活动的前提[11]。心为神的藏舍之处，因此情志致病，虽因五脏不同而有异，但总归于心，各种刺激在影响相关脏腑的同时，也会影响心的功能。心主血脉，血液为机体生命活动的物质和能量源泉，心血充沛，气血正常输送，濡养全身脏腑形体官窍，神明得以充养而精固气畅。“肝主疏泄、主藏血”可调节全身气机，疏散郁滞之气，通调脏腑形体官窍之气血运行、充养脑神，从而舒畅情志，使神气安定，归于本位。

机体情绪等生命活动的稳定有赖于精气神的充沛，当神失内守、精神外越，使精气耗损，脏腑功能异常，引起人体对外界刺激反应性增强，导致忧思悲恐等异常情绪的产生[12]。机体异常情绪的波动，又会引起神不守位，导致机体气血紊乱、脏腑功能失常。害怕、惊恐、思虑过度等会损伤神气，导致精神耗伤，神失内守；神气过度耗伤，又会引起脏腑精气流散、气血失调，使人常感惊恐。

2　从气守神推拿法源流

从气守神推拿法源于指针疗法。刘志亮老师于 1928 年首创气、指合并，以指代针，强调气功指针疗法，结合了针灸与推拿的优势，在辨证、辨经的基础上运用点穴法治疗各种内科杂病。冉淑芳教授在继承先师刘志亮相关理论的基础上，创新性形成冉氏指针疗法，不仅对内科杂症有独特的治疗效果，并形成脊柱关节病完备的手法和理论，如根据“阳病治阴”的理论，重点点揉气海穴治疗腰椎间盘突出症，临床应用常获良效。郭现辉教授继承指针疗法，在临床上广泛用于治疗腰椎间盘突出症、功能性腹胀等疾病。其中创新指针疗法治疗功能性腹胀，以“益气通经”理论为指导，采用指针手法重点作用于

气海穴，重在调气，达到补气益气、调理气机、消除胀满的作用。同时，创立从气守神推拿法治疗郁证，以指针手法为主，重点点按关元、气海穴，旨在调动患者体内的正气，推动气血运行，提高新陈代谢，常使患者腹部发热、头项轻松，气至病所，最终达到相应的治疗作用。

郭现辉教授认为郁证多由气机郁滞，气血运行失常，神气过于外散所致，其发病与“气”“神”失常有关，当以平衡阴阳、调畅气机、安神定志为治则。《素问·上古天真论》有言：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”调畅情志，神清志安，体内正气充盛，邪气退让，全身气机顺畅，精神守于体内，无有耗伤，方可达到防病治病的目的。为此提出“从气守神”理论，创新推拿疗法，以指针为主要操作手法，选穴以关元、气海、百会及风池为主，配以按五经、拿肩井、揉太阳等，旨在“气”“神”同调，达到精神内守、安神定志的目的。临床根据不同的证型辨证加减应用，如肝气郁结者，着重理气疏肝以安神；肝郁化火者，着重疏肝理气，清肝安神；痰气郁结者，着重行气化痰，开郁安神。

3　从气守神推拿法的基础体位与手法

指针气海、关元穴：患者仰卧位，松解裤带，露出气海、关元穴，将治疗巾平铺于相应部位；医者坐于患者右侧，以指针手法作用于气海穴：使用食、中、无名指，中指指端吸定于气海，其余两指自然放置，顺时针旋转点按，以力量深透，患者舒适为度，每分钟约 100 次，用时约 5 min；同法操作于关元穴 20 min。点按天枢穴 2 min；摩腹约 1 min；由上至下搓摩两胁 3 遍。按揉百会、按五经，用时约 5 min。拿颈项，点按风池约 5 min。调整患者呼吸模式，以腹式呼吸为主，采用鼻吸口呼，吸气时腹部微微鼓起，呼气时会阴区及整个腹部微微用力回收，如此反复操作。

4　从气守神推拿法的内涵

4.1　任督共调，头腹同治　气海主司一身之气，关元主一身之元气，手法刺激可疏通一身之气，调理先后天之气，从而达到理气解郁的作用。且二者均为任脉穴，因此，手法刺激气海、关元穴可疏通气血、调理精气，涵养精神，缓解胃痛胃胀、胸闷心悸等躯体化症状。百会为督脉之穴，其深处即为脑之所在，脑为元神之府，主人体精神活动，脑神充盛则精神饱满、情绪稳定；若思虑过度、脑神失守、神志外散，则会出现焦虑紧张、担忧、急躁心烦等异常情绪。“腧穴所在，主治所及”，手法作用于百会穴可调畅情志、醒脑安神。任脉为阴脉之海，可养心、疏肝，调节三阴经气血，使全身精气充盛，神有所养，神志安定，机体情绪稳定。督脉为阳脉之海，任督二脉环绕周身，乃阴阳循行的通路，参与全身气血的运行，可调节全身气机，使阴升阳降、阴阳相融[13]。从气守神推拿法作用于头部穴位调节脑髓，充养脑神；作用于腹部穴位疏通脏腑经络，调节气血运行，头腹同治，任督共调，可理气调气、安神定志，缓解焦虑情绪及躯体症状，达到更好的治疗效果。

小周天可引申为真气在体内任督二脉循行一周，即真气从下丹田出发，沿脊椎督脉，再行至头顶泥丸，后沿胸腹正中线而下，最后至下丹田[14]，任督二脉的循行与小周天相合，关系密切。气海、关元穴位于小周天运行起始处的下丹田，亦是其循行所止；百会位于巅顶，处于小周天循行的最高点，同时作用可贯通小周天，激发经气，沟通任督二脉，督升任降，总调一身阴阳气血，使气机升降协调，精神内守，周身同调，其病自愈[15]。

4.2　阴平阳秘，出入相合　阴阳是物质变化的总纲，是生命存在的根本，阴阳的动态平衡是生命健康的保障；阴为阳守，阳为阴使，二者相互为用，阴阳出入协调有序维持人体与外环境的协调平衡，维持机体正常的精神及行为活动[16]。“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”阴阳动态平衡是气血运化、精神活动正常的基础，机体达到阴平阳秘的状态，才能维持正常的生命活动，面对外界刺激不会产生大幅度的情绪波动[17]。机体精气充沛于内，能濡养五脏六腑，充养神气，阴阳调和，脏腑发挥正常的生理功能，产生稳定的生命活动。阴阳出入失衡，导致神气耗伤、失其本位则会产生急躁心烦、紧张易怒、善恐易惊及失眠等症状。手法作用于腹部关元、气海穴，重在调阴以制阳；天枢穴可理气通络，是人体气机升降、阴阳调和之枢纽。配以头部百会、风池、太阳等穴，着重安神醒脑，上下同调，抑上亢之阳、补不足之阴，恢复阴阳平衡，使神出入正常，以安神定志。

4.3　气神同调，从气守神　GAD 多由气血运行失常，气机郁滞，神失内守所致，治疗应调理“气”“神”，达到“从气守神”的状态。“从气”指顺从真气的正常运行，使机体达到平和状态。气乃真气，从乃顺从、从容。“真气从之”是调动正气，驱邪外出而达到平和的生理状态。关元穴主司先天之气[18]，气海穴主司后天之气，为调节人体气机之要穴，为“生气之源，聚气之所”[19]。采用指针推拿手法，是指揉法与点按法的结合，刺激量更大、更渗透。摩腹可疏通腹部之气，天枢穴为气机升降出入之枢，可调畅气机以通腑实，畅利三焦[20]。搓摩两胁，疏通肝经郁滞之气，调理肝经之气血，以上穴位相配可理气通经、调节胃肠、调理气血，促进胃肠气血运行，疏通机体经脉，调节整体气机[21]，达到“从气”的状态。“神依于气，气附于形”，改善 GAD 患者焦虑情绪及躯体化症状。有研究表明，手法作用于腹部，可通过脑－肠轴激活中枢神经系统的反馈调节，改善焦虑患者症状，促进病情好转[22]。

《灵枢·九针十二原》言：“上守神，粗守形。”“守神”是指精神内守。一是术者的精神内守，仔细感受患者气血和情志的变化，准确把握病情转归；二是借用手法帮助患者精神内守，降伏思虑，减少心神耗伤，达到安神养神的作用。百会的抗焦虑作用在临床上得到了广泛认可[23]，按五经可疏通头部经络，促进局部经气运行，起到安神定志、开窍醒神、健脑益髓的作用[24]。风池穴，治风之要穴，亦为胆经要穴，具有舒畅肝胆、调和枢机、通督调神的作用[25]。有研究表明，风池穴还可改善脑血流量，调节神经及免疫系统，从而改善整体状态[26]。配合拿肩井可舒筋通络，缓解痉挛，使经气正常向头部输送，醒脑调神，旨在恢复 GAD 患者整体状态，达到“守神”的目的，解决患者头痛、失眠、乏力及精神不振诸症，使其阴阳平和，神志安定，情志调畅。

4.4　腹式呼吸——呼吸之气导引真气与神　腹式呼吸属于中医气功学“三调”中“调息”的基本操作，又称横膈式呼吸，是指以膈肌活动主导肺舒张或收缩的呼吸方式，是一种通过发挥腹肌功能调控呼吸的健身方法[27]，腹式呼吸对身心健康、日常锻炼、疾病调理等都有很好的辅助作用，目前在临床上广泛应用，可起到放松精神，调节患者焦虑抑郁情绪，提高心功能、睡眠质量，改善胃肠功能等作用，旨在神、心、息共调，达到三调合一的效果[28]。要求患者采用腹式呼吸，意在通过呼吸时调动意念引气下行至下丹田区域，使丹田气血充足，气机调畅，心脉充盈，脑髓充养，改善身体气血循环，达到“从气”的目的，从而延年益寿[29－30]。帮助患者精神内守，降伏思虑，减少心神耗伤，使失守之神内敛，从而使人体气血平和、神志安定，达到精神内守，邪去病安的目的。

5　结语

中医认识郁证可从脏腑、经络、阴阳学说等方面出发，阐释其病机，不外乎脏腑功能失调、气血阴阳失和，引起气机郁滞、气血运行失常，神气过于外散。郭现辉教授从“气”“神”失调认识郁证，以“从气守神”理论为指导，从气守神推拿法重点点按腹部关元、气海穴，旨在平衡阴阳、补气调气，加天枢穴以调畅气机。配以头项部百会、风池、太阳、肩井穴以安神定志，诸穴合用，可达头腹同治、气神同调、任督共治之效。施术时还需注意感受患者气血阴阳的状态及情绪变化，随时调整手法，同时让患者专注当下，感受自身气血循环，达到“从气”“守神”的状态，从而实现身心同治，达到宁心安神定志的效果。本疗法从整体调节机体状态，取穴精简，操作简便易学，安全可靠，无不良反应，治疗 GAD 效果突出。

参考文献：

[1]中国精神障碍分类与诊断标准第三版（精神障碍分类）[J]. 中华精神科杂志，2001，34(3)：59－63.

[2]王莹，张闯，张子扬，等. 基于“调脏通络解郁”思想论治广泛性焦虑症[J]. 长春中医药大学学报，2023，39(8)：855－859.

[3]顾宝东，丰广魁. 焦虑症的中医病因病机和治法[J]. 吉林中医药，2014，34(1)：4－6，37.

[4]Servan－Mori E，Gonzalez－Robledo L M，Nigenda G，et al. Prevalence of depression and generalized anxiety disorder among Mexican indigenous adolescents and young adults：challenges for healthcare[J]. Child Psychiatry Hum Dev，2021，52(1)：179－189.

[5]彭婷婷. 广泛性焦虑症治疗的研究[J]. 世界最新医学信息文摘，2019，19(96)：45，47.

[6]Alonso J，Liu Z R，Evans－Lacko S，et al. Treatment gap for anxiety disorders is global：Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries[J]. Depress Anxiety，2018，

35(3):195 – 208.
[7]郭佳琪,石贵军,黄薪烨,等. 从风论治双心疾病研究进展[J]. 河南中医,2025,45(8):1284 – 1290.
[8]廉坤,罗鹏,叶嘉豪,等. 从气络理论探讨抑郁症的病理机制与治疗原则[J]. 北京中医药大学学报,2023,46(10):1449 – 1453.
[9]莫慧,王挺,何苗,等. “神”及神相关系统的涵义概述[J]. 陕西中医,2020,41(1):82 – 85.
[10]莫慧,王挺,何苗,等. 从“神”角度探讨《黄帝内经》中五情致形神失调的病机与表现[J]. 中华中医药杂志,2021,36(4):1845 – 1849.
[11]阎兆君. 中医学精神动作行为病证病理阶段理论源流发微[J]. 湖南中医杂志,2014,30(11):15 – 18.
[12]李志鹏. 基于“形神理论”对《金匮要略》神志性疾病的病因病机研究[D]. 长春:长春中医药大学,2021.
[13]乐潜山,张其成. 作为中医概念的任督二脉[J]. 中医学报,2020,35(11):2319 – 2323.
[14]曾小格,王超,王政研,等. 从小周天谈失眠与任督二脉的关系[J]. 四川中医,2020,38(6):53 – 56.
[15]史彩萍. 针刺任督脉穴治疗广泛性焦虑症的临床研究[D]. 哈尔滨:黑龙江中医药大学,2010.
[16]张玺金,张琳冬,刘敏. 刘敏从“阳多胆郁,阴多阳浮”论治失眠经验[J]. 广州中医药大学学报,2023,40(4):992 – 996.
[17]黄珍,门奕年,雷超芳,等. 基于“阴平阳秘”理论探讨肠道微生态对双相情感障碍的影响[J]. 中华中医药杂志,2023,38(7):3388 – 3391.
[18]王玉琦. “人体第二大脑”与“丹田学说”[J]. 中医药信息,2004,21(2):60 – 61.
[19]高薇. 中脘 – 天枢 – 气海调节中焦气机治疗全身疾病的理论探讨及临床治疗思路总结[D]. 北京:北京中医药大学,2020.
[20]李紫明,陈坚义,孙爽,等. 浅析天枢穴之枢机作用[J]. 中国针灸,2020,40(12):1319 – 1321.
[21]吴玉敏,吴雪梅,丁文涛,等. 头针配合温针灸天枢、关元穴治疗中风后便秘的临床观察[J]. 中国医药指南,2012,10(21):230 – 231.
[22]冯伟,王一洲,张永泉. 腹部推拿对结肠慢传输型便秘大鼠“菌群 – 脑 – 肠轴”信号通路影响的实验研究[J]. 辽宁中医杂志,2022,49(5):200 – 202.
[23]朱兆洪,丁柱. 焦虑症的针灸临床治疗及选穴特点探讨[J]. 中国针灸,2008,28(7):545 – 548.
[24]罗倩,方俊霖,肖广艳,等. 项七针结合拿五经法治疗老年性抑郁 34 例[J]. 中国针灸,2022,42(10):1113 – 1114.
[25]李瑞成,马鸿祥,马建业. 疏肝化瘀通窍汤联合揿针治疗肝火上扰型突发性耳聋[J]. 河南中医,2025,45(7):1079 – 1085
[26]张悦,李玲,宋思敏,等. 郭义“头面风池留”理论及应用[J]. 辽宁中医杂志,2023,50(3):161 – 163.
[27]王心卓,代金刚,刘学春. 腹式呼吸法在临床及护理中的应用概况[J]. 实用中医内科杂志,2021,35(9):1 – 3.
[28]王燕,李潇. 情志护理联合缩唇 – 腹式呼吸训练对难治性慢性心力衰竭伴睡眠障碍患者匹兹堡睡眠质量指数、不良情绪、心功能和生活质量的影响[J]. 现代中西医结合杂志,2019,28(34):3858 – 3862.
[29]薛鼎鼎. 基于中医理论对意守丹田的养生应用研究[D]. 南昌:江西中医药大学,2021.
[30]刘欣萍. 腹式呼吸养生功效的实验研究[D]. 扬州:扬州大学,2022.

收稿日期:2026 – 03 – 04
编辑:纪彬