

基于《黄帝内经》理论探讨 针灸治疗青少年抑郁症的 临床思路

黄云逸¹, 时国臣^{2*}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院针灸四科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2026年7月18日; 录用日期: 2026年8月11日; 发布日期: 2026年8月19日

摘 要

本研究旨在基于《黄帝内经》理论探讨针灸治疗青少年抑郁症的临床思路。通过系统的文献研究与分析, 对《黄帝内经》中关于情志致病、阴阳平衡及气机升降的理论进行深入解读, 并结合现代医学对青少年抑郁症的认识, 总结当前针灸治疗该疾病的研究现状。研究发现, 针灸治疗青少年抑郁症应遵循调理脏腑功能、平衡阴阳及疏通经络气机的原则, 并根据具体证型选择特定穴位进行辨证施治。此外, 本研究还提出了提高青少年患者接受度、选择最佳治疗时机及合理设定治疗周期的策略, 为针灸治疗青少年抑郁症提供了系统的临床思路, 以期为进一步研究和临床实践提供参考。

关键词

黄帝内经, 针灸, 青少年抑郁症, 临床思路

Clinical Thinking on Acupuncture for Adolescent Depression Based on *Huangdi Neijing Theory*

Yunyi Huang¹, Guochen Shi^{2*}

¹Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²The Fourth Department of Acupuncture and Moxibustion, First Affiliated Hospital, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: July 18, 2026; accepted: August 11, 2026; published: August 19, 2026

*通讯作者。

文章引用: 黄云逸, 时国臣. 基于《黄帝内经》理论探讨针灸治疗青少年抑郁症的临床思路[J]. 临床医学进展, 2026, 16(8): 1559-1568. DOI: 10.12677/acm.2026.1682935

Abstract

This research aims to explore the clinical of acupuncture treatment for adolescent depression based on the theory of Huangdi Neijing. Through systematic literature research and analysis, it deeply interprets the theories in Huangdi Neijing about emotional pathogenesis, yin-yang balance, and qi movement, and combines modern medicine's understanding of adolescent depression to summarize the current research status of acupuncture treatment for this disease. The study finds that acupuncture treatment for adolescent depression should follow the principles of regulating the functions of zang-fu organs, balancing yin and yang, and dredging the meridians and qi movement, and select specific acupoints for syndrome differentiation and treatment according to specific syndrome types. In addition, this study also proposes strategies to improve the acceptance of adolescent patients, choose the optimal treatment timing, and reasonably set the treatment cycle, providing a systematic clinical idea for acupuncture treatment of adolescent depression, in order to provide reference for further research and clinical practice.

Keywords

Huangdi Neijing, Acupuncture and Moxibustion, Adolescent Depression, Clinical Ideas

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 青少年抑郁现状

近年来,青少年抑郁症的发病率呈现显著上升趋势,已成为全球范围内备受关注的精神卫生问题。流行病学研究表明,青少年时期是抑郁症的高发阶段,其患病率在10%~20%之间,且女性高于男性。抑郁症不仅对青少年的身心健康造成严重损害,还对其家庭功能及社会适应能力产生深远的负面影响。患者常表现为情绪低落、兴趣丧失、睡眠障碍、注意力难以集中等症状,这些症状可能导致学业成绩下降、人际关系紧张甚至自残行为的发生[1]。此外,青少年抑郁症若未得到及时有效的干预,可能增加成年后患重症抑郁症的风险,进而加重家庭和社会的医疗负担[2]。因此,针对青少年抑郁症的早期筛查、诊断及治疗具有重要的临床意义。

1.2. 研究意义

基于《黄帝内经》理论探讨针灸治疗青少年抑郁症,不仅有助于丰富中医情志病学的理论体系,还为临床实践提供了新的思路与方法。中医认为,抑郁症属于“形神共病”的范畴,其发生与情志失调、脏腑功能紊乱密切相关。而《黄帝内经》作为中医学的经典著作,系统阐述了情志与五脏的关系、阴阳平衡的重要性以及气机升降的理论,为抑郁症的防治奠定了坚实的理论基础[3]。针灸作为中医特色疗法之一,通过刺激腧穴以调节脏腑功能、疏通经络气机,从而达到调“神”的目的,已在多项临床研究中显示出良好的疗效与安全性。然而,目前关于针灸治疗青少年抑郁症的研究仍较为有限,尤其是基于《黄帝内经》理论的系统性探讨尚显不足。因此,本研究旨在结合传统理论与现代医学认识,提出一套科学、规范的针灸治疗思路,为临床提供更为有效的治疗手段。

1.3. 研究目标与方法

本研究的目标是基于《黄帝内经》理论, 探讨针灸治疗青少年抑郁症的临床思路, 包括治疗原则、取穴方法及疗效评估等方面的内容。为达成上述目标, 本研究采用文献研究法, 系统梳理《黄帝内经》中关于情志致病、脏腑功能及气机升降的相关论述, 并结合针灸治疗抑郁症的临床研究进行分析[4]。具体而言, 首先通过对《黄帝内经》原文的深入解读, 明确其与抑郁症发病机制的关联; 其次, 查阅近五年内针灸治疗青少年抑郁症的相关文献, 总结现有研究的成果与不足; 最后, 在此基础上提出基于《黄帝内经》理论的针灸治疗优化方案。通过上述方法, 本研究期望为针灸治疗青少年抑郁症提供理论支持与实践指导。

2. 文献综述

2.1. 《黄帝内经》中抑郁症相关理论

《黄帝内经》作为中医理论的奠基之作, 对情志致病及五脏与情志关系的论述为理解抑郁症的病因病机提供了重要的理论依据。根据《黄帝内经》的观点, “神”是人体精神活动的外在表现, 与情志活动密切相关, 而情志过极则可直接伤及五脏, 导致脏腑功能失调。例如, 《素问·阴阳应象大论》中提到: “怒伤肝, 喜伤心, 思伤脾, 忧伤肺, 恐伤肾”, 明确指出了情志过极对五脏的具体影响。此外, 《灵枢·本神》进一步强调: “肝藏血, 血舍魂; 心藏脉, 脉舍神; 脾藏营, 营舍意; 肺藏气, 气舍魄; 肾藏精, 精舍志。”这一论述揭示了五脏通过气血精津液等物质基础与情志活动之间的密切联系。在抑郁症的病理机制中, 情志失调常导致气机郁滞, 进而引发气血逆乱、阴阳失衡等复杂的病理变化[5]。因此, 从《黄帝内经》的角度来看, 抑郁症的发生不仅与情志失调直接相关, 还涉及脏腑功能异常、气血失和以及阴阳失衡等多个方面。

2.2. 青少年抑郁症的现代医学认识

现代医学研究表明, 青少年抑郁症是一种多因素共同作用的精神障碍性疾病, 其发病机制涉及遗传、生物化学、神经内分泌及社会环境等多个层面。在遗传方面, 家族史阳性是青少年抑郁症的重要危险因素之一; 在神经生化方面, 5-羟色胺、去甲肾上腺素和多巴胺等单胺类神经递质的功能异常被认为是抑郁症的核心病理机制。此外, 青少年抑郁症的临床表现多样, 主要包括情绪低落、兴趣减退、睡眠障碍、食欲改变、注意力难以集中以及自杀意念等, 这些症状严重影响患者的日常生活和学习能力。目前, 现代医学治疗青少年抑郁症的方法主要包括药物治疗、心理治疗和物理治疗, 其中选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)是最常用的药物之一。然而, 由于药物副作用及患者依从性等问题, 部分患者对药物治疗的反应不佳, 这为针灸等替代疗法的应用提供了空间。

2.3. 针灸治疗青少年抑郁症研究现状

近年来, 针灸作为一种安全有效的治疗方法, 在青少年抑郁症的临床研究中逐渐受到关注。现有研究表明, 针灸通过调节神经递质水平、改善内分泌功能以及调节免疫系统等多种途径发挥抗抑郁作用。在临床研究方面, 多项随机对照试验(RCTs)已证实针灸治疗青少年抑郁症的有效性。例如, 一项研究发现, 在常规取穴基础上加刺风池穴可显著提高患者的愈显率, 且疗效优于单纯药物治疗组。在取穴方法上, 目前临床常用的选穴策略包括局部取穴、辨证取穴和经验取穴, 其中神门、太冲、百会等穴位因具有调神安神的作用而被广泛应用。然而, 尽管针灸治疗青少年抑郁症显示出一定的优势, 但其研究仍存在不足之处。首先, 现有研究样本量普遍较小, 缺乏大规模、多中心的临床试验; 其次, 针灸治疗的具体作用机制尚未完全阐明, 尤其是在分子生物学层面的研究较为有限。此外, 疗效评估指标的多样性和主

观性也影响了研究结果的可靠性和可比性, 这些问题亟需在未来的研究中加以解决[6]。

3. 《黄帝内经》理论与青少年抑郁症的关联

3.1. 情志与五脏关系

《黄帝内经》中情志过极伤及五脏的理论, 为理解青少年抑郁症的发病机制提供了重要的理论依据。根据《黄帝内经》的论述, 情志活动与五脏功能密切相关, 情志失调可直接影响脏腑气血的运行, 进而导致疾病的发生。具体而言, 怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾, 这种情志过极对脏腑功能的影响在青少年抑郁症中表现得尤为显著。青少年时期正处于身心发育的关键阶段, 情绪波动较大, 长期的情志失调易导致脏腑功能紊乱, 尤其是肝气郁结、心脾两虚等证型, 在青少年抑郁症患者中较为常见。此外, 现代研究也表明, 情志失调可通过神经-内分泌-免疫网络影响机体功能, 进一步验证了《黄帝内经》中情志与五脏关系的科学性[7]。

从临床表现来看, 青少年抑郁症患者常表现出情绪低落、兴趣减退、思维迟缓等症状, 这些症状与脏腑功能异常密切相关。例如, 肝主疏泄, 调畅情志, 若肝气郁结, 则可见情绪抑郁、胸胁胀痛等症状; 心主神明, 若心气不足或心阴亏虚, 则可见失眠健忘、精神恍惚等表现。因此, 基于《黄帝内经》的情志与五脏关系理论, 可以更好地理解青少年抑郁症的病理机制, 并为其治疗提供理论指导。深入结合现代神经生物学机制, “肝主疏泄”的功能与青少年下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴的稳态调节密切相关。青春期是 HPA 轴发育和重塑的关键窗口期, 长期的学业压力或家庭冲突等情志刺激, 易导致青少年 HPA 轴负反馈机制受损, 引发皮质醇节律紊乱, 这在生物学层面高度契合中医“肝失疏泄、气机郁滞”的病机。此外, 青少年大脑中负责情绪加工的杏仁核发育早于负责认知控制与情绪调节的前额叶皮层, 这种“发育时间差”导致青少年在面对负面情绪时易出现过度的杏仁核激活及前额叶调控不足。基础研究证实, 针刺“太冲”等肝经穴位, 能够显著下调应激模型大鼠海马区促肾上腺皮质激素释放因子(CRF)的表达, 改善 HPA 轴的过度激活状态, 并调节前额叶-杏仁核环路的功能连接。这为“肝气郁结”导致青少年情绪失调提供了坚实的现代神经内分泌与脑网络发育证据。

3.2. 阴阳失衡与抑郁症

《黄帝内经》中阴阳平衡理论是中医理论的核心之一, 也是解释青少年抑郁症发病机制的重要理论框架。根据《黄帝内经》的论述, 人体健康状态依赖于阴阳之间的动态平衡, 而疾病的发生则源于阴阳失衡。在青少年抑郁症中, 阴阳失衡的表现尤为突出, 患者常表现出情绪低落、活动能力减退等阴性症状, 同时可能伴有焦虑、烦躁等阳性症状, 这种阴阳失调的状态贯穿于疾病的始终。

具体而言, 青少年抑郁症患者多表现为阳气不足、阴气偏盛的病理状态。阳气不足则推动无力, 导致精神萎靡、兴趣减退; 阴气偏盛则寒凝气滞, 进一步加重情绪低落、思维迟缓等症状。此外, 阴阳失衡还可通过影响神经递质、内分泌系统等功能, 间接参与抑郁症的发生与发展。例如, 现代医学研究表明, 抑郁症患者常伴有 5-羟色胺(5-HT)、 γ -氨基丁酸(GABA)等神经递质水平的异常, 而这些神经递质的功能与中医理论中的阴阳平衡密切相关。

基于上述理论, 针灸治疗青少年抑郁症时应注重调节阴阳平衡, 通过刺激特定穴位以扶阳抑阴, 从而达到改善症状的目的。例如, 扶阳抑阴法针刺治疗已被证实能够显著降低患者的汉密尔顿抑郁量表(HAMD)评分, 提高临床疗效[8]。这进一步说明, 阴阳平衡理论在青少年抑郁症的治疗中具有重要的指导意义。

在神经内分泌层面, 青少年抑郁症的“阴阳失衡”与 HPA 轴及单胺类递质系统的交互作用密切相关。中医所言的“阳气”具有温煦、推动和兴奋的作用, 其物质基础部分对应于中枢神经系统的兴奋性

递质(如 5-HT、多巴胺)及正常的 HPA 轴应激反应能力;而“阴气”则对应于抑制性递质(如 GABA)及机体的静息、修复状态。青春期由于神经突触修剪及受体敏感性的剧烈变化,极易出现兴奋与抑制系统的失衡。动物实验表明,慢性应激导致的抑郁样行为伴随着海马区 5-HT 受体下调及 GABA 能神经元功能受损,这恰是“阳虚阴盛”的微观体现。针灸通过“扶阳抑阴”或“交通心肾”等治法,已被证实能够上调抑郁模型动物脑内 5-HT 及 BDNF 的表达,同时恢复 GABA 受体的敏感性,从而在分子水平上纠正了神经递质系统的“阴阳失衡”。

3.3. 气机升降与抑郁症发病

《黄帝内经》中气机升降理论为理解青少年抑郁症的病机提供了独特的视角。气机升降是人体生命活动的基本形式,气机的正常运行依赖于脏腑功能的协调配合,而气机郁滞则是抑郁症发病的重要病理基础。在青少年抑郁症中,气机郁滞的表现尤为显著,患者常因情志失调导致肝气郁结,进而影响全身气机的运行,出现情绪低落、胸闷脘痞等症状。

具体而言,气机郁滞可通过多种途径参与抑郁症的发生与发展。首先,气机郁滞可直接影响脏腑功能,尤其是肝、脾、心三脏的功能失调在青少年抑郁症中较为常见。例如,肝气郁结可导致情绪抑郁、胸胁胀痛;脾虚气弱则可见食欲不振、倦怠乏力;心气不足则表现为失眠健忘、精神恍惚。其次,气机郁滞还可通过影响气血运行,导致瘀血瘀阻,进一步加重病情。现代医学研究也表明,抑郁症患者常伴有血液循环障碍及微循环异常,这与中医理论中的气机郁滞密切相关。

基于气机升降理论,针灸治疗青少年抑郁症时应注重疏通经络、调理气机,以恢复气机的正常运行。例如,通过刺激太冲、合谷等穴位,可有效缓解肝气郁结,改善情绪状态;通过调理脾经、心经穴位,可增强脏腑功能,促进气血运行。此外,现代医学研究也证实,针灸可通过调节神经递质、信号通路等方式,改善气机郁滞状态,从而达到治疗抑郁症的目的。这进一步说明,气机升降理论在青少年抑郁症的治疗中具有重要的实践价值。

4. 基于《黄帝内经》理论的针灸治疗原则

4.1. 调理脏腑功能

《黄帝内经》中明确提出“五脏藏神”的理论,认为情志活动与脏腑功能密切相关,情志过极可伤及相应脏腑,而脏腑功能失调亦可导致情志异常。在青少年抑郁症的发病机制中,肝气郁结、心脾两虚、肾精不足等脏腑功能失调是重要的病理基础。因此,针灸治疗应以调理脏腑功能为核心原则之一。具体而言,疏肝解郁、健脾养心、补肾填精等治法可通过刺激特定腧穴实现。例如,针刺太冲穴以疏肝理气,针刺神门穴以宁心安神,针刺足三里穴以健脾和胃,这些方法均旨在恢复脏腑功能平衡,从而达到调神解郁的目的。此外,现代临床研究也表明,通过调节脏腑功能,针灸能够显著改善抑郁症患者的症状,如情绪低落、睡眠障碍等,进一步验证了这一治疗原则的有效性。

4.2. 平衡阴阳

《黄帝内经》强调“阴平阳秘,精神乃治”,指出阴阳平衡是维持人体健康的重要条件,而阴阳失衡则是疾病发生的关键病机。在青少年抑郁症中,阴阳失衡的表现尤为突出,如阳虚阴盛导致的意志消沉、兴趣减退等症状。基于此,针灸治疗应遵循平衡阴阳的原则,通过调节阴阳经穴位的功能来实现阴阳的动态平衡。例如,采用扶阳抑阴法针刺治疗,可通过刺激阳经穴位如百会、风池等,激发阳气,同时辅以阴经穴位如三阴交、太溪等,抑制阴邪,从而达到阴阳调和的目的。研究表明,这种治疗方法不仅能够显著改善患者的抑郁症状,还能调节神经递质水平,如下丘脑-垂体-肾上腺轴功能的紊乱,进一

步揭示了针灸平衡阴阳的科学内涵。

4.3. 疏通经络气机

《黄帝内经》中“气机升降出入”理论是解释人体生理功能的重要基础,气机的正常运行依赖于经络系统的畅通无阻。在青少年抑郁症中,气机郁滞是主要的病机之一,表现为情绪低落、胸闷暖气等症状。因此,针灸治疗应以疏通经络气机为重要原则,通过刺激特定腧穴来调节气机的升降出入。例如,针刺合谷穴以调畅阳明经气,针刺内关穴以宽胸理气,针刺膻中穴以疏通气机,这些方法均旨在恢复气机的正常运行,从而缓解抑郁症状。此外,现代研究也表明,针灸通过调节经络气机,能够影响神经系统和内分泌系统的功能,如促进 5-羟色胺和 γ -氨基丁酸的释放,进而改善抑郁症状。这一原则不仅体现了针灸治疗的整体观念,也为临床实践提供了重要的理论指导。

5. 基于《黄帝内经》理论的针灸取穴思路

5.1. 特定穴位的选择

基于《黄帝内经》理论,特定穴位的选择在针灸治疗青少年抑郁症中具有重要的临床依据。神门穴作为手少阴心经的原穴,其主治功能与心神失调密切相关。《黄帝内经》中提到“心者,君主之官也,神明出焉”,强调了心在调节情志中的核心作用。现代研究亦表明,针刺神门穴可有效改善抑郁症状,其作用机制可能通过调节自主神经系统功能以实现“调神”目的。太冲穴则为足厥阴肝经的原穴,具有疏肝理气、解郁安神的功效。《灵枢·九针十二原》中指出,“五脏有疾,当取之十二原”,说明原穴在调理脏腑功能中的重要性。青少年抑郁症患者常表现为肝气郁结,而太冲穴能够疏通肝经气血,从而达到缓解情绪低落、焦虑等症状的效果。此外,百会穴位于巅顶,为诸阳之会,具有升举阳气、醒脑开窍的作用。《素问·脉要精微论》云:“头者,精明之府”,提示头部腧穴在调节神志方面的重要地位。研究表明,百会穴配合电针刺激可显著改善抑郁患者的认知功能,并增强整体疗效。这些特定穴位的选择不仅体现了《黄帝内经》中“形神一体”观的理论指导,也为针灸治疗青少年抑郁症提供了具体实践路径。

5.2. 辨证取穴

辨证论治是中医学的核心特色之一,在针灸治疗青少年抑郁症中同样占据重要地位。根据《黄帝内经》中关于情志致病与脏腑功能失调的相关论述,结合现代医学对抑郁症临床表现的认识,可以将青少年抑郁症分为多种证型进行针对性治疗。例如,肝气郁结型是青少年抑郁症中最常见的证型之一,主要表现为情绪低落、胸闷暖气等症状。针对此类患者,可选用太冲、期门等穴位以疏肝解郁;同时配合内关穴,以宽胸理气、宁心安神。心脾两虚型则多见于病程较长或体质较弱的患者,表现为乏力、失眠、食欲不振等症状。对此,应选取心俞、脾俞等背俞穴以补益心脾,同时配伍足三里穴以健运脾胃、生化气血,从而改善患者整体状态[9]。对于痰热扰心型患者,其症状包括烦躁不安、口苦口干等,治疗时需选用丰隆穴以化痰降浊,配伍劳宫穴以清心泻火,从而达到平抑情志的目的。辨证取穴方法充分体现了《黄帝内经》中“因人制宜”“因证施治”的思想,通过精准分析不同证型的特点,制定个体化的针灸方案,从而提高治疗效果并减少不良反应的发生。

5.3. 配穴原则

基于《黄帝内经》理论的配穴原则在针灸治疗青少年抑郁症中发挥着关键作用,其中俞募配穴和原络配穴是最为常见的配穴方法。俞募配穴法源于《灵枢·背俞》,该方法通过将背俞穴与募穴相结合,实现脏腑阴阳表里双调的目的。例如,在治疗心脾两虚型青少年抑郁症时,可选取心俞(背俞穴)与巨阙

(募穴)相配,以增强补益心脾的功效;而在治疗肝气郁结型患者时,则可采用肝俞与日月相配,以加强疏肝解郁的作用。原络配穴法则是根据《灵枢·九针十二原》中提出的“五脏有疾,当取之十二原”的原则,将原穴与其相表里的络穴配合使用,以疏通经络气血、协调脏腑功能。如在治疗肝郁脾虚型患者时,可选用太冲(肝经原穴)与公孙(脾经络穴)相配,既能疏肝解郁,又能健脾和胃,从而达到标本兼治的效果。此外,还有经验配穴法,即根据历代医家的临床经验总结出固定的穴位组合,如神门与三阴交相配,以养心安神、调理阴血,适用于心阴不足型患者。这些配穴原则不仅遵循了《黄帝内经》中“阴阳平衡”“脏腑相关”的理论思想,还通过合理的穴位搭配提高了针灸治疗的整体疗效,为临床应用提供了科学依据。

6. 针灸治疗青少年抑郁症的临床问题与应对策略

6.1. 青少年患者的接受度

青少年对针灸治疗的接受度是影响临床疗效的重要因素之一。研究表明,青少年患者常因恐惧疼痛、对针灸认识不足以及对传统医学缺乏信任而表现出较低的治疗依从性。此外,针灸过程中的针具选择、操作手法以及治疗环境也会对青少年的接受度产生显著影响。例如,部分青少年可能因惧怕长针或针刺过程中的不适感而拒绝接受治疗。为提高青少年患者的接受度,可采取心理疏导与教育干预相结合的方式。首先,通过向患者详细讲解针灸的原理、操作流程及安全性,减轻其心理负担;其次,在操作过程中采用直径较细、长度适中的针具,并结合快速进针技术以减少疼痛感。同时,营造温馨舒适的治疗环境,如播放轻柔音乐或提供放松训练,也有助于缓解青少年的紧张情绪。此外,针灸医师应注重与患者的沟通,建立良好的医患关系,从而增强患者的信任感与治疗意愿。

6.2. 治疗时机选择

针灸治疗青少年抑郁症的最佳介入时机尚需进一步探讨,但现有研究表明,早期干预往往能取得更为显著的疗效。在疾病初期,青少年抑郁症患者的心理和生理机能尚未受到严重损害,此时通过针灸调节情志与脏腑功能,可有效阻止病情进展并改善预后。然而,由于抑郁症早期症状常被误认为情绪波动或青春期叛逆,导致诊断延误,因此,如何识别早期信号并及时介入成为关键问题。对于中重度抑郁症患者,针灸可作为辅助治疗手段,与药物疗法或心理干预联合应用,以增强整体疗效。值得注意的是,针灸在治疗不同阶段的作用机制可能存在差异,例如在疾病中期,针灸主要通过疏通经络气机来缓解症状,而在后期则更注重调理脏腑功能以巩固疗效。因此,在临床实践中,应根据患者的具体病情选择合适的治疗时机,并结合其他治疗手段制定个体化方案。

6.3. 治疗周期与疗程

针灸治疗青少年抑郁症的合理治疗周期与疗程设定是确保疗效的重要环节。研究表明,针灸的疗效通常需要一定时间才能显现,因此过短的治疗周期可能导致疗效不佳,而过长的疗程则可能增加患者的心理负担与经济成本。目前,临床实践中常以每周2~3次的治疗频率进行,疗程一般为4~8周,具体取决于患者的病情严重程度与个体差异。影响治疗周期与疗程的因素主要包括病程长短、症状类型及治疗依从性等。例如,病程较短且症状较轻的患者通常能在较短时间内获得显著改善,而病程较长或伴有其他并发症的患者则需延长治疗时间。此外,治疗依从性也是决定疗程长度的重要因素,部分患者可能因未能坚持完成全程治疗而影响疗效。为优化治疗周期与疗程的设定,建议在临床实践中结合量化评估工具,如汉密尔顿抑郁量表(HAMD)或青少年抑郁自评量表(SDS),动态监测患者的病情变化,并根据评估结果调整治疗方案,从而实现个体化治疗目标的最大化[10]。

7. 针灸治疗青少年抑郁症的疗效评估

7.1. 评估指标选择

在针灸治疗青少年抑郁症的疗效评估中, 科学合理的评估指标是确保研究结果客观性和可靠性的关键。目前, 临床上常用于评估抑郁症疗效的指标包括汉密尔顿抑郁量表(Hamilton Depression Scale, HAMD)、青少年抑郁自评量表(Depression Self-Rating Scale for Children, DSRSC)等。汉密尔顿抑郁量表作为一种他评工具, 由专业医生根据患者的情绪状态、睡眠质量、食欲变化等多方面表现进行评分, 其结果具有较高的信度和效度, 被广泛应用于抑郁症的临床研究中。与此同时, 青少年抑郁自评量表则是一种自评工具, 能够反映患者主观感受到的抑郁症状严重程度, 适用于青少年群体的特殊心理特点。此外, 还有一些生物学指标如血清皮质醇水平、脑源性神经营养因子(BDNF)浓度等, 也被用于辅助评估针灸治疗的效果, 这些指标可以从生理机制层面揭示针灸对抑郁症的作用途径。通过结合主观与客观、心理与生理的多维度评估指标, 可以更全面地反映针灸治疗青少年抑郁症的实际疗效。

7.2. 评估方法

疗效评估的具体方法直接影响研究结果的科学性与准确性, 因此在针灸治疗青少年抑郁症的研究中, 需严格规范评估的时间节点与人员要求。首先, 在评估时间节点的选择上, 通常以治疗前、治疗中期及治疗结束后为主要观察点。例如, 在治疗开始前对患者进行基线评估, 以建立初始症状档案; 在治疗过程中, 每隔一定疗程(如 2~4 周)进行一次阶段性评估, 以动态监测症状变化; 在治疗结束后, 则进行终期评估, 以综合判断整体疗效。其次, 在评估人员的要求方面, 应由经过专业培训的心理医生或精神科医生担任主要评估者, 以确保评估过程的规范性与一致性。同时, 为提高评估结果的客观性, 可采用盲法评估, 即评估者不知晓患者的具体分组情况, 从而避免主观偏倚的影响。此外, 还需注意评估环境的稳定性与舒适性, 以减少外界因素对评估结果的干扰。通过上述严谨的评估方法设计, 能够有效保障针灸治疗青少年抑郁症疗效评估的科学性与可靠性。

7.3. 疗效影响因素分析

针灸治疗青少年抑郁症的疗效受多种因素的影响, 其中个体差异与治疗依从性是最为重要的两个方面。首先, 个体差异包括患者的年龄、性别、病程长短、病情严重程度以及遗传因素等, 均可能对治疗效果产生显著影响。例如, 研究表明, 病程较短且病情较轻的青少年患者往往对针灸治疗的响应更为敏感, 而病程较长或病情较重的患者则可能需要更长的治疗周期才能显现疗效。此外, 遗传因素也在一定程度上决定了患者对针灸治疗的敏感性, 某些基因多态性可能影响针灸对神经递质的调节作用, 进而影响疗效。其次, 治疗依从性也是影响针灸疗效的重要因素之一。青少年患者由于心理发育尚未成熟, 可能对针灸治疗存在恐惧或抵触情绪, 导致治疗依从性较低。此外, 家庭支持系统的缺乏、治疗费用高昂以及交通不便等外部因素也可能降低患者的治疗依从性, 从而影响整体疗效。因此, 在临床实践中, 应充分考虑上述影响因素, 并通过个性化治疗方案设计、加强患者教育及心理干预等措施, 最大限度地提高针灸治疗青少年抑郁症的疗效。

8. 结论

8.1. 研究成果总结

本研究基于《黄帝内经》理论, 系统探讨了针灸治疗青少年抑郁症的临床思路, 并取得了一定的研究成果。在治疗原则方面, 明确了调理脏腑功能、平衡阴阳以及疏通经络气机的重要性。根据《黄帝内

经》中五脏与情志的关系, 针灸通过调节肝、心、脾、肺、肾等脏腑功能, 可有效缓解青少年抑郁症患者的情志失调症状。同时, 基于阴阳平衡理论, 通过调整阴阳经穴位, 使机体达到“阴平阳秘”的状态, 从而改善抑郁症患者的阴阳失衡状态。此外, 依据气机升降理论, 针灸疏通经络、调理气机, 能够显著缓解因气机郁滞引起的抑郁症状。

在取穴思路方面, 本研究提出了特定穴位选择、辨证取穴及配穴原则的具体方法。例如, 神门、太冲等特定穴位因其对情志调节的独特作用被广泛应用于临床治疗; 针对不同证型如肝气郁结型和心脾两虚型, 采用辨证取穴的方法以提高治疗的针对性; 同时, 俞募配穴、原络配穴等配穴原则的应用进一步优化了治疗方案。这些取穴思路不仅体现了《黄帝内经》理论的核心思想, 也为临床针灸治疗提供了科学依据。

在疗效评估方面, 本研究初步确定了以汉密尔顿抑郁量表、青少年抑郁自评量表等为主要指标的评估体系, 并制定了详细的评估方法和时间节点。通过对疗效影响因素的分析, 发现个体差异和治疗依从性等对针灸治疗效果具有重要影响, 这为优化治疗方案提供了参考依据。

8.2. 研究不足与展望

尽管本研究取得了一定成果, 但仍存在一些不足之处。首先, 由于目前相关临床研究多局限于小样本或单中心试验, 缺乏大样本、多中心的研究数据支持, 导致研究结果的普适性和可靠性有待进一步提高。其次, 在针灸治疗青少年抑郁症的作用机制研究方面, 尚处于初步探索阶段, 未能深入揭示其分子生物学基础及神经调控机制。此外, 对于针灸治疗时机选择、治疗周期与疗程设定的研究仍显不足, 需进一步明确其最优参数以指导临床实践。

针对上述不足, 未来的研究方向应重点关注以下几个方面: 一是开展大样本、多中心的随机对照试验, 以验证基于《黄帝内经》理论的针灸治疗方案的有效性和安全性; 二是深入探讨针灸治疗青少年抑郁症的作用机制, 特别是从神经递质、神经影像学等角度揭示其生物学基础; 三是加强对针灸治疗时机、治疗周期与疗程的标准化研究, 为制定科学合理的治疗方案提供依据; 四是结合现代医学技术, 探索针灸与其他疗法联合应用的可能性, 以期形成更加完善的综合治疗体系。通过以上努力, 有望为青少年抑郁症的临床治疗提供更为有效且规范的治疗策略。

基于本文构建的理论框架, 未来研究可设计一项随机对照试验(RCT)以验证“调肝理脾”针灸方案的临床疗效。假说: 相较于常规针灸取穴, 基于“调肝理脾”思路的辨证针灸方案能更显著地改善青少年抑郁症患者的核心症状及 HPA 轴功能指标。研究设计: 将 120 例青少年抑郁症患者随机分为试验组(调肝理脾针灸组)和对照组(常规针灸组), 每组 60 例。干预措施: 试验组选取太冲、期门、足三里、脾俞等穴, 对照组选取百会、印堂、神门等通用穴位, 每周治疗 3 次, 连续 8 周。观察指标: 主要指标为汉密尔顿抑郁量表(HAMD-17)评分变化; 次要指标包括血清皮质醇晨起水平、唾液 α -淀粉酶及生活质量量表评分。样本量计算: 依据预实验效应量(Cohen's $d = 0.6$), 设定 $\alpha = 0.05$, 把握度 $(1 - \beta) = 0.80$, 计算得每组需 52 例, 考虑 20%脱落率, 每组纳入 60 例。统计方法: 采用意向性分析(ITT), 组间比较采用重复测量方差分析(Repeated Measures ANOVA)。

参考文献

- [1] 刘浩, 罗庆华. 青少年抑郁症的发病机制及治疗研究进展[J]. 大医生, 2024, 9(3): 141-144.
- [2] 孙广哲, 李牟, 刘玲琦, 朱春燕, 易蔚. 青少年抑郁症中西医防治的研究进展[J]. 中国现代医生, 2023, 61(31): 135-137.
- [3] 李梦涵, 尹航, 王蕾. 中医治疗青少年抑郁症的研究现状[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(7): 158-161.
- [4] 吴玲. 针灸治疗抑郁临床研究[J]. 甘肃科技纵横, 2023, 52(2): 109-112.

- [5] 李卫国, 付星, 杜渐. 针灸治疗抑郁症的理论探讨[J]. 中国中医基础医学杂志, 2017, 23(11): 1596-1597.
- [6] 胥琨, 李珊珊, 殷萱, 李夏, 顾政平, 徐世芬. 针灸治疗抑郁症的临床作用特点及相关研究进展分析[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2022, 24(6): 2179-2185.
- [7] 季杰, 王艳威, 杜世豪, 杨丽鹄, 孙旖旎, 刘丽琰, 刘静, 赵吉平. 浅议《黄帝内经》中“神”在针灸辨治抑郁症中的应用[J]. 中医学报, 2023, 38(9): 1840-1844.
- [8] 魏来, 郑祖艳, 刘丹, 陈洪琳, 金弘, 杨建飞. 扶阳抑阴法针刺治疗抑郁症的随机对照研究[J]. 针灸临床杂志, 2021, 37(8): 30-34.
- [9] 陈瑶. 青少年抑郁症, 中医如何治疗? [J]. 青春期健康, 2023, 21(18): 7.
- [10] 努尔扎提·贾纳尔, 米勇. 针灸治疗抑郁症的临床研究进展[J]. 新疆中医药, 2021, 39(1): 120-122.