

# 中医五态人格、中医体质类型与大学生心理健康水平的关系研究

温舒艺<sup>1,2\*</sup>, 赵燕平<sup>3,4\*</sup>

<sup>1</sup>澳门城市大学心理分析研究院, 澳门

<sup>2</sup>五邑大学心理健康教育与辅导中心, 广东 江门

<sup>3</sup>华南师范大学光电科学与工程学院/生物光子学研究院/激光生命科学教育部重点实验室/广东省激光生命科学重点实验室, 广东 广州

<sup>4</sup>华南师范大学国家中医药管理局中医药与光子技术实验室, 广东 广州

收稿日期: 2024年9月10日; 录用日期: 2024年10月15日; 发布日期: 2024年10月28日

## 摘要

本研究采用量化研究方法, 对广东省某大学400名大学生进行了中医五态人格测验、中医体质辨识以及心理健康水平评估, 旨在探讨中医五态人格类型与中医九种体质类型对大学生心理健康状况的影响, 研究相关作用机制。研究结果显示: 平和体质类型的大学生心理健康状况更佳, 而太阴人格类型的学生心理健康状况较差; 太阴人格与多种偏颇体质得分呈正相关, 而与平和质得分呈负相关。平和质和阴阳平和人格与SCL-90各项目得分呈负相关。相关结果提示这些特质与较好的心理健康状态相关, 偏颇体质和太阴人格与较差的心理健康状态相关。本研究显示了在心理健康干预中考虑个体的体质和人格特征的重要性, 有关结果为高校心理健康教育和干预提供了新的视角和依据。

## 关键词

中医人格, 中医体质, 心理健康, 大学生, 心理干预

# Research on the Relationship between TCM Five-State Personality, TCM Constitution Types, and Mental Health Level of College Students

Shuyi Wen<sup>1,2\*</sup>, Yanping Zhao<sup>3,4\*</sup>

<sup>1</sup>Institute of Analytical Psychology, City University of Macau, Macau

\*通讯作者。

文章引用: 温舒艺, 赵燕平(2024). 中医五态人格、中医体质类型与大学生心理健康水平的关系研究. *心理学进展*, 14(10), 386-398. DOI: 10.12677/ap.2024.1410739

<sup>2</sup>Mental Health Education and Counseling Center, Wuyi University, Jiangmen Guangdong

<sup>3</sup>School of Optoelectronic Science and Engineering/Institute of Biophotonics/Key Laboratory of Laser Life Sciences, Ministry of Education/Guangdong Provincial Key Laboratory of Laser Life Sciences, South China Normal University, Guangzhou Guangdong

<sup>4</sup>Laboratory of Traditional Chinese Medicine and Photonic Technology, State Administration of Traditional Chinese Medicine, South China Normal University, Guangzhou Guangdong

Received: Sep. 10<sup>th</sup>, 2024; accepted: Oct. 15<sup>th</sup>, 2024; published: Oct. 28<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

In this study, a quantitative research method was used to assess the psychological health of 400 college students from a university in Guangdong Province, China, by taking the Chinese Medicine Pentamorphic Personality Test (CMPT), Chinese Medicine Physique Recognition (CMPR), and Psychological Health Level Assessment (PHA), aiming at exploring the effects of the five personality types in Chinese Medicine (CMP) and the nine body types in Chinese Medicine (CMP) on the psychological health of college students, and investigating the related mechanisms. The results of the study showed that the psychological health status of university students with Pinghe constitution type was better, while the psychological health status of students with Taiyin personality type was worse; Taiyin personality was positively correlated with the scores of multiple biased constitution types, while it was negatively correlated with the scores of Pinghe constitution. Equanimity and yin-yang equanimity personality were negatively correlated with SCL-90 scores on all items. The correlation results suggest that these traits are associated with better mental health status, and that biased body mass and Tai Yin personality are associated with poorer mental health status. This study shows the importance of considering individual's somatic and personality traits in mental health interventions, and the related results provide new perspectives and bases for mental health education and interventions in colleges and universities.

## Keywords

TCM Personality, TCM Constitution, Mental Health, College Students, Psychological Intervention

Copyright © 2024 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

在现代社会的快速发展中, 大学生群体面临着来自学业、职业发展和人际交往等方面的压力, 这些压力因素共同作用于他们的心理健康状态(李占江, 2007; 《青少年抑郁障碍中西医结合防治指南》编写组等, 2024)。随着公众对心理健康重视程度的提升, 学术界对大学生心理状况的研究兴趣日益增长。本研究聚焦于中医五态人格理论, 该理论根植于中国传统医学, 为解析个体的性格倾向和心理特征提供了独到的视角。根据杨秋莉和薛崇成(2006)的研究, 中医五态人格将人格特征划分为太阴、少阴、太阳、少阳和阴阳平和五种类型, 每种类型均与特定的心理和行为模式相联系(杨秋莉, 薛崇成, 2006)。王睿琼等(2023)的研究表明, 这些人格类型与大学生的心理健康状态之间存在显著的相关性(王睿琼等, 2023)。此外, 中医体质类型, 如气虚质和气郁质, 也被认为是影响心理健康的重要因素, 它们与个体的心理适应能力和对外界刺激的反应方式密切相关(王琦, 2005a)。尽管如此, 学术界对于中医五态人格和体质类型

如何具体影响心理健康的机制尚未达成共识。

本研究的目的在于填补现有研究的空白。通过系统化的中医五态人格测验和体质辨识, 结合心理健康评估工具, 本研究旨在深入探讨中医五态人格和体质类型对大学生心理健康的影响。研究将尝试揭示这些中医理论因素如何作用于心理健康, 以及它们之间的潜在作用机制, 从而为大学生心理健康的评估和干预提供理论依据和实践指导。通过这一研究, 我们期望能够为高校心理健康教育和干预措施提供新的视角和科学依据, 以促进学生的心理健康和全面发展。

## 2. 资料与方法

### 2.1. 样本选择与抽样方法

本研究的样本来源于广东省某综合性大学, 采用方便抽样与分层随机抽样相结合的方法, 确保样本的代表性和多样性。研究对象为该校在读的本科生和研究生, 年龄范围在 18 至 35 岁之间。排除患有重大疾病、慢性疾病等; 女生月经期; 近 1 个月参加过 SCL-90 测评的个体。为确保样本的广泛性, 我们在不同学院、不同年级和不同专业中进行抽样。在抽样过程中, 我们特别考虑了性别、年级和专业的分布, 以确保样本能够反映整个学生群体的多样性。最终, 共有 400 名学生同意参与本研究, 并签署了知情同意书。所有参与者均无重大躯体疾病和精神疾病史, 确保了研究结果的准确性。

### 2.2. 伦理审查

本研究通过了澳门城市大学人文社会科学学院伦理委员会的伦理审查, 文件编号: 175600。

### 2.3. 研究工具

#### 2.3.1. 中医五态人格测验量表

中医五态人格测验量表(Chinese Medicine Pentamorphic Personality Questionnaire, CMPPQ)由杨秋莉和薛崇成(2006)制定, 是我国首个本土化的人格测量工具。该量表包含 103 个项目, 分为太阳、少阳、阴阳平和、少阴、太阴五个分量表, 以及一个掩饰性分量表。各分量表的得分越高, 表示个体在该人格维度上的特征越明显。本研究采用了 2008 年修订的全国常模进行评分, 该常模基于 14,486 个有效样本, 具有较高的信度和效度。量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.80, 表明量表具有较好的内部一致性。此外, 该量表已通过文化适应性验证, 适用于不同文化背景的中国大学生群体(杨秋莉, 薛崇成, 2006)。

#### 2.3.2. 中医体质量表

中医体质量表(Chinese Medicine Constitution Questionnaire, CMCQ)是依据中医体质分类理论编制的标准化测量工具。该量表包含 60 个项目, 涵盖平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质九种体质类型。各子量表的得分范围为 0~100 分, 得分越高表示个体在该体质类型上的特征越明显。量表的开发严格遵循了量表开发的科学程序和方法, 具有较高的信度和效度。本研究采用了王琦(2005a)编制的量表, 并参照其研究中的信效度指标。量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数在 0.70 至 0.90 之间, 表明各分量表具有良好的内部一致性。此外, 该量表已在多个中国人群中进行了文化适应性验证, 证明其适用于中国大学生群体(王琦, 2005a, 2005b; 辛海等, 2014)。

#### 2.3.3. 症状自评量表(SCL-90)

SCL-90 共有 90 个项目, 包含有较广泛的精神病症状学内容, 感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等均有涉及。SCL-90 分别反映 10 个方面的心理情况: “躯体化”反映主观的身体不适感; “强迫症状”与临床上强迫表现的症状定义基本相同, 包括强迫观念(强迫思维、强迫联想等)和强迫行为(强迫检查、强迫询问等); “人际关系敏感”主要指某些个人的不自在感和自卑感,

尤其在与其他人比较时更突出;“抑郁”反映的是与临床上抑郁症状群相联系的广泛症状,包括情绪低落悲观、生活兴趣减退、动力缺乏、活力丧失,甚至有关死亡的想法和自杀观念等;“焦虑”指在临床上明显与焦虑症状群相联系的精神症状及体验,包括情绪烦躁、坐立不安、神经过敏、紧张,以及由此产生的躯体征象,如震颤等;“敌对”主要从思维、情感及行为三方面来反映病人的敌对表现;“恐怖”与传统的恐怖状态或广场恐怖所反映的内容基本一致,包括对出门旅行、空旷场地、人群等恐惧;“偏执”主要是指猜疑和关系妄想等;“精神病性”包括幻听、思维播散、被洞悉感等反映精神分裂样的症状;“其他”主要反映睡眠及饮食情况(晋争等, 2022)。每项分数 $\leq 1.8$ 分为阴性, $>1.8$ 分为阳性。

## 2.4. 统计方法

采用 SPSS 25.0 软件统计、分析数据。计量资料如符合正态性分布,采用均值 $\pm$ 标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示;不符合正态性分布的计量资料,采用中位数(四分位数区间)[M(P25, P75)]表示。首先采用 Pearson 相关分析法分别找出中医五态人格与 SCL-90 各项目分数以及中医九种体质分数与 SCL-90 各项目分数的相关性;然后采用多元线性回归分析法,构建 SCL-90 各项目分数与中医五型人格及中医九种体质分数的回归模型。所有检验均为双侧检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

## 3. 结果

### 3.1. 一般资料分析

在本研究中,共有 400 名大学生参与,回收有效问卷 388 份,有效回收率为 97%。参与者包括 174 名男性和 214 名女性,平均年龄为  $19.35 \pm 0.25$  岁。这一样本的多样性为研究提供了广泛的代表性,确保了研究结果的普遍适用性。

### 3.2. SCL-90 分数

SCL-90 的总分平均值为 153.088,标准差为 49.108。在各个维度中,强迫症状、人际关系敏感和抑郁的得分位居前三,而躯体化得分最低。这可能反映了当代大学生在适应社会和学业压力中,更容易经历内心的焦虑和对人际关系的敏感性。结果见表 1。

**Table 1.** Subjects scored SCL-90 scores ( $\bar{x} \pm s$ )

**表 1.** 被试 SCL-90 各项目得分( $\bar{x} \pm s$ )

SCL-90 项目	平均值	标准差	排序
SCL-90 总分	153.088	49.108	
躯体化	1.575	0.527	10
强迫症状	1.98	0.626	1
人际关系敏感	1.784	0.659	2
抑郁	1.76	0.614	3
焦虑	1.701	0.629	4
敌对	1.625	0.618	6
恐怖	1.59	0.605	9
偏执	1.623	0.611	7
精神病性	1.623	0.596	8
其它	1.657	0.626	5

### 3.3. 中医五型人格得分与 SCL-90 各项相关分析

本研究中 388 名大学生太阳人格平均分为(42.107 ± 10.537), 少阳人格平均分为(48.125 ± 10.770), 阴阳平和人格平均分为(52.122 ± 9.84), 少阴人格平均分为(51.979 ± 9.879), 太阴人格平均分为(54.349 ± 10.500), 结果见表 2。而通过中医五态人格与 SCL-90 得分的相关性分析显示, 太阴人格与 SCL-90 的多个维度, 包括抑郁、人际关系敏感、躯体化、强迫症状、偏执、恐怖、精神病性、焦虑和敌对, 均呈显著正相关。相对地, 阴阳平和人格与这些心理健康问题呈显著负相关。结果见表 3。

**Table 2.** The subject's TCM five-state personality score ( $x \pm s$ )

**表 2.** 研究对象中医五态人格得分( $x \pm s$ )

中医人格类型	平均值	标准差
太阳	42.091	10.653
少阳	48.141	10.603
阴阳平和	51.898	9.903
少阴	51.916	9.916
太阴	54.506	10.516

**Table 3.** Correlation between TCM pentatonic personality and SCL-90 scores

**表 3.** 研究对象中医五态人格与 SCL-90 得分的相关性

人格类型	SCL-90 总分	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁
太阳	-0.113 (0.026 <sup>**</sup> )	-0.028 (0.588)	-0.136 (0.008 <sup>***</sup> )	-0.161 (0.002 <sup>***</sup> )	-0.119 (0.019 <sup>**</sup> )
少阳	-0.093 (0.067 <sup>*</sup> )	-0.043 (0.403)	-0.037 (0.476)	-0.149 (0.003 <sup>***</sup> )	-0.115 (0.025 <sup>**</sup> )
阴阳平和	-0.204 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.092 (0.071 <sup>*</sup> )	-0.166 (0.001 <sup>***</sup> )	-0.264 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.281 (0.000 <sup>***</sup> )
少阴	-0.1 (0.050 <sup>**</sup> )	-0.044 (0.392)	-0.072 (0.160)	-0.093 (0.068 <sup>*</sup> )	-0.112 (0.028 <sup>**</sup> )
太阴	0.383 (0.000 <sup>***</sup> )	0.331 (0.000 <sup>***</sup> )	0.328 (0.000 <sup>***</sup> )	0.39 (0.000 <sup>***</sup> )	0.432 (0.000 <sup>***</sup> )
人格类型	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
太阳	-0.113 (0.026 <sup>**</sup> )	-0.028 (0.581)	-0.156 (0.002 <sup>***</sup> )	-0.04 (0.439)	-0.141 (0.005 <sup>***</sup> )
少阳	-0.089 (0.082 <sup>*</sup> )	-0.052 (0.311)	-0.132 (0.010 <sup>***</sup> )	-0.045 (0.382)	-0.086 (0.094 <sup>*</sup> )
阴阳平和	-0.148 (0.004 <sup>***</sup> )	-0.182 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.151 (0.003 <sup>***</sup> )	-0.132 (0.010 <sup>***</sup> )	-0.23 (0.000 <sup>***</sup> )
少阴	-0.101 (0.047 <sup>**</sup> )	-0.193 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.046 (0.366)	-0.095 (0.063 <sup>*</sup> )	-0.119 (0.020 <sup>**</sup> )
太阴	0.31 (0.000 <sup>***</sup> )	0.31 (0.000 <sup>***</sup> )	0.319 (0.000 <sup>***</sup> )	0.336 (0.000 <sup>***</sup> )	0.349 (0.000 <sup>***</sup> )

注: <sup>\*\*\*</sup>、<sup>\*\*</sup>、<sup>\*</sup>分别代表 1%、5%、10% 的显著性水平。

相关分析结果显示: 太阴人格与抑郁、人际关系敏感、躯体化、强迫症状、偏执、恐怖、精神病性、焦虑、敌对、SCL-90 总分得分呈显著正相关。太阴人格在中医理论中通常与阴性特质相关, 如内向、敏感、情绪不稳定等(韩鹏鹏等, 2023; 童菲等, 2022)。这些特质可能导致个体在面对压力和挑战时更容易出现心理应激反应, 如焦虑和抑郁(毛珺, 2018; 孙瑞茜等, 2023)。根据中医的“形神合一”理念, 个体的体质状态(形)会影响其心理状态(神)。因此, 太阴人格的个体可能因为其阴性特质较为明显, 导致其在 SCL-90 各项目上得分较高, 反映出较差的心理健康状态。



而阴阳平和人格与抑郁、人际关系敏感、精神病性、SCL-90 总分、敌对、强迫症状、恐怖、焦虑、偏执、躯体化得分呈显著负相关。阴阳平和人格则是最为理想的状态, 这类个体能够平衡阴阳二气, 表现出中庸之道, 情绪稳定, 适应性强, 能够在面对生活的变化时保持心理平衡。中医理论强调阴阳平衡的重要性, 阴阳平和人格的个体由于其阴阳属性较为和谐, 因此在 SCL-90 各项目上得分较低, 表明他们的心理健康状况相对较好。

综上所述, 太阴人格与较差的心理健康状态相关, 而太阳、少阳和阴阳平和人格与较好的心理健康状态相关。

### 3.4. 中医九种体质得分与 SCL-90 各项相关分析

本研究 388 名大学生平和质平均分为(64.94 ± 14.89), 8 种偏颇体质平均分从高到低依次为气虚质(30.97 ± 21.10)分、阴虚质(28.54 ± 18.55)分、阳虚质(26.98 ± 19.17)分、气郁质(26.64 ± 19.93)分、痰湿质(25.58 ± 19.22)分、血瘀质(25.00 ± 18.23)分、湿热质(24.10 ± 17.60)分、特禀质(23.32 ± 20.37)分。结果见表 4、表 5。

**Table 4.** The scores of the nine constitutions of the subject's traditional Chinese medicine (x ± s)

**表 4.** 研究对象中医九种体质得分(x ± s)

中医体质类型	平均值	标准差
阳虚质	25.983	19.869
阴虚质	27.335	19.347
气虚质	29.775	21.929
痰湿质	24.368	19.757
湿热质	22.733	17.973
血瘀质	23.917	18.894
特禀质	21.770	20.701
气郁质	25.482	20.469
平和质	65.414	14.484

相关分析结果显示: 平和质与敌对、恐怖、人际关系敏感、偏执、强迫症状、精神病性、焦虑、躯体化、SCL-90 总分、抑郁呈负相关。平和质的个体在中医理论中被认为是健康的体质状态, 其阴阳平衡, 气血流畅, 脏腑功能协调, 因此心理状态也相对稳定和健康(廖文娜等, 2024; 吕宏蓬等, 2022)。这种体质的人通常情绪稳定, 乐观积极, 能够较好地适应外界环境的变化, 抵抗心理压力的能力较强(孟华等, 2024; 裴天骄等, 2022)。

而其他八种偏颇体质与 SCL-90 各项目得分呈正相关。其中, 气郁质、气虚质和血瘀质与 SCL-90 各项目得分的相关性较强。偏颇体质, 如气郁质、气虚质和血瘀质, 通常与特定的生理和心理特征相关。气郁质的个体则可能因为气机不畅而表现出情绪低落、抑郁、焦虑等心理症状。气虚质的个体可能表现为活力不足、易疲劳, 心理上可能感到精力不济、动力缺乏。血瘀质的个体可能由于血液循环不畅而容易出现情绪波动和心理压力。特别是气郁质、气虚质和血瘀质与 SCL-90 得分的相关性较强, 这可能是因为这些体质类型的失衡更容易影响到个体的情绪调节和应对压力的能力, 从而增加了心理健康问题的风险。

综上所述, 平和质与较好的心理健康状态相关, 而偏颇体质与较差的心理健康状态相关。结果见表 5。

**Table 5.** The correlation between the TCM constitution of the participants and the SCL-90 score  
**表 5.** 研究对象中医体质与 SCL-90 得分的相关性

体质类型	SCL-90 总分	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁
阳虚质	0.376 (0.000 <sup>***</sup> )	0.386 (0.000 <sup>***</sup> )	0.322 (0.000 <sup>***</sup> )	0.3 (0.000 <sup>***</sup> )	0.421 (0.000 <sup>***</sup> )
阴虚质	0.441 (0.000 <sup>***</sup> )	0.418 (0.000 <sup>***</sup> )	0.439 (0.000 <sup>***</sup> )	0.335 (0.000 <sup>***</sup> )	0.488 (0.000 <sup>***</sup> )
气虚质	0.448 (0.000 <sup>***</sup> )	0.445 (0.000 <sup>***</sup> )	0.401 (0.000 <sup>***</sup> )	0.317 (0.000 <sup>***</sup> )	0.48 (0.000 <sup>***</sup> )
痰湿质	0.441 (0.000 <sup>***</sup> )	0.445 (0.000 <sup>***</sup> )	0.432 (0.000 <sup>***</sup> )	0.33 (0.000 <sup>***</sup> )	0.435 (0.000 <sup>***</sup> )
湿热质	0.392 (0.000 <sup>***</sup> )	0.389 (0.000 <sup>***</sup> )	0.392 (0.000 <sup>***</sup> )	0.322 (0.000 <sup>***</sup> )	0.407 (0.000 <sup>***</sup> )
血瘀质	0.442 (0.000 <sup>***</sup> )	0.447 (0.000 <sup>***</sup> )	0.446 (0.000 <sup>***</sup> )	0.36 (0.000 <sup>***</sup> )	0.423 (0.000 <sup>***</sup> )
特禀质	0.447 (0.000 <sup>***</sup> )	0.484 (0.000 <sup>***</sup> )	0.399 (0.000 <sup>***</sup> )	0.308 (0.000 <sup>***</sup> )	0.442 (0.000 <sup>***</sup> )
气郁质	0.567 (0.000 <sup>***</sup> )	0.514 (0.000 <sup>***</sup> )	0.539 (0.000 <sup>***</sup> )	0.487 (0.000 <sup>***</sup> )	0.56 (0.000 <sup>***</sup> )
平和质	-0.54 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.524 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.471 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.432 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.57 (0.000 <sup>***</sup> )
体质类型	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
阳虚质	0.312 (0.000 <sup>***</sup> )	0.223 (0.000 <sup>***</sup> )	0.321 (0.000 <sup>***</sup> )	0.279 (0.000 <sup>***</sup> )	0.383 (0.000 <sup>***</sup> )
阴虚质	0.374 (0.000 <sup>***</sup> )	0.339 (0.000 <sup>***</sup> )	0.297 (0.000 <sup>***</sup> )	0.353 (0.000 <sup>***</sup> )	0.427 (0.000 <sup>***</sup> )
气虚质	0.401 (0.000 <sup>***</sup> )	0.349 (0.000 <sup>***</sup> )	0.327 (0.000 <sup>***</sup> )	0.344 (0.000 <sup>***</sup> )	0.434 (0.000 <sup>***</sup> )
痰湿质	0.386 (0.000 <sup>***</sup> )	0.362 (0.000 <sup>***</sup> )	0.319 (0.000 <sup>***</sup> )	0.374 (0.000 <sup>***</sup> )	0.421 (0.000 <sup>***</sup> )
湿热质	0.308 (0.000 <sup>***</sup> )	0.296 (0.000 <sup>***</sup> )	0.288 (0.000 <sup>***</sup> )	0.367 (0.000 <sup>***</sup> )	0.4 (0.000 <sup>***</sup> )
血瘀质	0.376 (0.000 <sup>***</sup> )	0.35 (0.000 <sup>***</sup> )	0.36 (0.000 <sup>***</sup> )	0.375 (0.000 <sup>***</sup> )	0.412 (0.000 <sup>***</sup> )
特禀质	0.359 (0.000 <sup>***</sup> )	0.437 (0.000 <sup>***</sup> )	0.36 (0.000 <sup>***</sup> )	0.432 (0.000 <sup>***</sup> )	0.424 (0.000 <sup>***</sup> )
气郁质	0.517 (0.000 <sup>***</sup> )	0.472 (0.000 <sup>***</sup> )	0.448 (0.000 <sup>***</sup> )	0.474 (0.000 <sup>***</sup> )	0.524 (0.000 <sup>***</sup> )
平和质	-0.489 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.42 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.422 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.433 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.486 (0.000 <sup>***</sup> )

注: <sup>\*\*\*</sup>、<sup>\*\*</sup>、<sup>\*</sup>分别代表 1%、5%、10% 的显著性水平。

### 3.5. 中医五型人格与中医九种体质各项相关分析

**Table 6.** The correlation between the quintessential personality of TCM and the scores of the nine constitutions of TCM was the subject of the study

**表 6.** 研究对象中医五型人格与中医九种体质得分的相关性

体质类型	太阳	少阳	阴阳平和	少阴	太阴
阳虚质	-0.112 (0.028 <sup>**</sup> )	-0.277 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.149 (0.003 <sup>***</sup> )	0.011 (0.836)	0.237 (0.000 <sup>***</sup> )
阴虚质	-0.017 (0.734)	-0.099 (0.052 <sup>*</sup> )	-0.162 (0.001 <sup>***</sup> )	-0.093 (0.068 <sup>*</sup> )	0.258 (0.000 <sup>***</sup> )
气虚质	-0.069 (0.175)	-0.251 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.135 (0.008 <sup>***</sup> )	0.011 (0.837)	0.304 (0.000 <sup>***</sup> )
痰湿质	-0.087 (0.089 <sup>*</sup> )	-0.101 (0.048 <sup>**</sup> )	-0.171 (0.001 <sup>***</sup> )	-0.076 (0.138)	0.195 (0.000 <sup>***</sup> )
湿热质	-0.043 (0.403)	-0.054 (0.290)	-0.175 (0.001 <sup>***</sup> )	-0.083 (0.104)	0.198 (0.000 <sup>***</sup> )
血瘀质	-0.114 (0.025 <sup>**</sup> )	-0.154 (0.003 <sup>***</sup> )	-0.181 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.156 (0.002 <sup>***</sup> )	0.24 (0.000 <sup>***</sup> )
特禀质	-0.032 (0.532)	-0.125 (0.014 <sup>**</sup> )	-0.145 (0.004 <sup>***</sup> )	-0.062 (0.227)	0.311 (0.000 <sup>***</sup> )
气郁质	-0.165 (0.001 <sup>***</sup> )	-0.106 (0.037 <sup>**</sup> )	-0.229 (0.000 <sup>***</sup> )	-0.124 (0.015 <sup>**</sup> )	0.325 (0.000 <sup>***</sup> )
平和质	0.262 (0.000 <sup>***</sup> )	0.287 (0.000 <sup>***</sup> )	0.276 (0.000 <sup>***</sup> )	0.121 (0.018 <sup>**</sup> )	-0.345 (0.000 <sup>***</sup> )

注: <sup>\*\*\*</sup>、<sup>\*\*</sup>、<sup>\*</sup>分别代表 1%、5%、10% 的显著性水平。

在中医理论中,人格和体质都是由个体的阴阳气血平衡状态所决定的。人格反映了个体的心理特征,而体质则体现了个体的生理特征。根据中医的“形神合一”理念,个体的生理状态(形)和心理状态(神)是相互联系和相互影响的。本次研究首次发现:太阴人格与偏颇体质得分呈正相关,而与平和质得分呈负相关,且相关非常显著。这进一步强调了太阴人格个体在心理适应上的挑战。太阳人格与平和质的正相关则表明了其积极的生活态度和良好的心理状态。这些发现揭示了中医人格与体质之间的相互作用,以及它们如何共同影响个体的心理健康。结果见表6。

在中医理论的框架下,太阴人格的个体倾向于表现出内向性、敏感性以及情绪的不稳定性,这些心理特征似乎与个体体质中阴阳气血的失衡状态密切相关。特别是气虚质和阳虚质,它们均与活力的匮乏和能量水平的低下相关联,这与太阴人格的情绪低落和内向性特征相吻合。进一步地,湿热质和血瘀质与体内湿热的积聚和血液循环的障碍相关,这些体质特征可能与太阴人格的情绪郁结和气血运行不畅有内在联系。太阴人格与平和质之间的负相关性揭示了太阴人格个体难以达到平和质所代表的阴阳气血平衡和健康状态。

太阳人格类型的个体通常展现出外向性、乐观态度和积极性,这些特质与平和质的体质特征相联系,平和质象征着阴阳气血的和谐与平衡。数据分析结果显示,太阳人格与平和质之间存在负相关,这可能反映了太阳人格的积极特质与平和质的平衡状态之间的协调一致性。

少阴人格类型的个体可能表现出内向性、敏感性和谨慎性,这些性格特征与气郁质和血瘀质等体质类型有关联,因为这些体质类型的个体可能更易于经历情绪波动和气血流动的阻碍。数据显示,少阴人格与气郁质和血瘀质之间存在正相关,这与中医理论中的观点相一致。

阴阳平和人格类型的个体在情绪和行为上表现出平衡和协调,这与平和质的体质特征相吻合。数据分析结果揭示了阴阳平和人格与平和质之间的正相关性,这表明了人格特质与体质状态之间的和谐关系。

对于少阴和太阴人格类型的个体,他们可能表现出更为显著的内向性和情绪化特征,这可能与阴虚质和阳虚质等体质类型相关,因为这些体质类型的个体可能更容易感受到身体功能的不足和情绪状态的低落。数据表明,太阴人格与多种体质类型之间存在正相关,而少阴人格则与某些体质类型之间存在负相关,这可能揭示了不同人格特质与体质状态之间复杂的相互作用关系。

### 3.6. 中医五型人格、中医九种体质对心理健康影响的回归分析

从相关分析发现,为了进一步发现体质与性格特质之间的关系,以体质作为自变量,神经质、外向性、随和性作为因变量,分别做它们的回归分析,结果见表7。

表7表明:

$$\text{SCL-90 总分} = 133.815 + 0.796 \times \text{气郁质} + 0.915 \times \text{太阴} - 0.776 \times \text{平和质};$$

$$\text{躯体化} = 1.625 - 0.014 \times \text{平和质} + 0.006 \times \text{特禀质} + 0.007 \times \text{太阴} + 0.006 \times \text{少阳};$$

$$\text{强迫症状} = 1.546 + 0.012 \times \text{气郁质} + 0.009 \times \text{太阴} - 0.006 \times \text{平和质};$$

$$\text{人际关系敏感} = 1.419 + 0.014 \times \text{气郁质} + 0.016 \times \text{太阴} - 0.008 \times \text{气虚质} - 0.01 \times \text{平和质};$$

$$\text{抑郁} = 1.675 - 0.011 \times \text{平和质} + 0.016 \times \text{太阴} + 0.005 \times \text{气郁质} - 0.006 \times \text{少阴} + 0.004 \times \text{阴虚质};$$

$$\text{焦虑} = 1.834 + 0.011 \times \text{气郁质} - 0.011 \times \text{平和质} + 0.008 \times \text{太阴} - 0.004 \times \text{阳虚质};$$

$$\text{敌对} = 1.77 + 0.008 \times \text{气郁质} + 0.006 \times \text{特禀质} - 0.007 \times \text{阳虚质} - 0.009 \times \text{平和质} + 0.01 \times \text{太阴} - 0.012 \times \text{少阴} + 0.007 \times \text{太阳};$$

$$\text{恐怖} = 1.554 + 0.01 \times \text{气郁质} + 0.01 \times \text{太阴} - 0.01 \times \text{平和质} - 0.004 \times \text{气虚质};$$

$$\text{偏执} = 1.484 + 0.009 \times \text{气郁质} + 0.01 \times \text{太阴} + 0.006 \times \text{特禀质} - 0.009 \times \text{平和质} - 0.006 \times \text{气虚质};$$

$$\text{精神病性} = 1.533 + 0.009 \times \text{气郁质} + 0.011 \times \text{太阴} - 0.007 \times \text{平和质} - 0.005 \times \text{少阴};$$

$$\text{其它} = 2.406 - 0.017 \times \text{平和质} + 0.01 \times \text{气郁质} - 0.006 \times \text{湿热质} + 0.007 \times \text{太阳}.$$



**Table 7.** Regression analysis of the effects of the five types of personality and the nine constitutions of TCM on mental health  
**表 7.** 中医五型人格、中医九种体质对心理健康影响的回归分析

因变量	步入顺序	非标准化系数		标准化系数	t	P	VIF	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F
		B	SE	β						
SCL-90 总分	常数	133.815	20.3	0	6.592	0.000***	-	0.389	0.384	F = 80.607, P = 0.000***
	气郁质	0.796	0.144	0.331	5.538	0.000***	2.218			
	太阴	0.915	0.202	0.195	4.534	0.000***	1.149			
	平和质	-0.776	0.2	-0.233	-3.878	0.000***	2.251			
躯体化	常数	1.625	0.211	0	7.699	0.000***	-	0.365	0.358	F = 54.437, P = 0.000***
	平和质	-0.014	0.002	-0.38	-7.416	0.000***	1.567			
	特禀质	0.006	0.001	0.25	5.066	0.000***	1.449			
	太阴	0.007	0.002	0.146	3.291	0.001***	1.18			
	少阳	0.006	0.002	0.126	2.921	0.004***	1.105			
强迫症状	常数	1.546	0.273	0	5.673	0.000***	-	0.324	0.318	F = 60.632, P = 0.000***
	气郁质	0.012	0.002	0.388	6.183	0.000***	2.218			
	太阴	0.009	0.003	0.155	3.42	0.001***	1.149			
	平和质	-0.006	0.003	-0.135	-2.131	0.034**	2.251			
人际关系 敏感	常数	1.419	0.309	0	4.59	0.000***	-	0.325	0.318	F = 45.652, P = 0.000***
	气郁质	0.014	0.002	0.444	6.212	0.000***	2.871			
	太阴	0.016	0.003	0.25	5.513	0.000***	1.15			
	气虚质	-0.008	0.002	-0.256	-3.54	0.000***	2.934			
	平和质	-0.01	0.003	-0.214	-3.084	0.002***	2.703			
抑郁	常数	1.675	0.266	0	6.309	0.000***	-	0.434	0.426	F = 57.956, P = 0.000***
	平和质	-0.011	0.002	-0.265	-4.496	0.000***	2.314			
	太阴	0.016	0.002	0.265	6.233	0.000***	1.207			
	气郁质	0.005	0.002	0.18	2.624	0.009***	3.14			
	少阴	-0.006	0.002	-0.088	-2.201	0.028**	1.069			
	阴虚质	0.004	0.002	0.118	2.021	0.044**	2.266			
焦虑	常数	1.834	0.292	0	6.287	0.000***	-	0.319	0.312	F = 44.358, P = 0.000***
	气郁质	0.011	0.002	0.365	5.437	0.000***	2.501			
	平和质	-0.011	0.003	-0.266	-3.938	0.000***	2.535			
	太阴	0.008	0.003	0.132	2.898	0.004***	1.15			
	阳虚质	-0.004	0.002	-0.133	-2.239	0.026**	1.968			
敌对	常数	1.77	0.297	0	5.956	0.000***	-	0.342	0.33	F = 27.903, P = 0.000***
	气郁质	0.008	0.002	0.273	3.783	0.000***	2.971			
	特禀质	0.006	0.002	0.204	3.568	0.000***	1.863			
	阳虚质	-0.007	0.002	-0.224	-3.735	0.000***	2.062			
	平和质	-0.009	0.003	-0.206	-3.008	0.003***	2.689			
	太阴	0.01	0.003	0.175	3.774	0.000***	1.234			
	少阴	-0.012	0.003	-0.186	-4.044	0.000***	1.206			
	太阳	0.007	0.003	0.121	2.632	0.009***	1.208			

续表

恐怖	常数	1.554	0.297	0	5.241	0.000***	-	0.257	0.249	F = 32.72, P = 0.000***
	气郁质	0.01	0.002	0.336	4.478	0.000***	2.871			
	太阴	0.01	0.003	0.175	3.68	0.000***	1.15			
	平和质	-0.01	0.003	-0.239	-3.281	0.001***	2.703			
	气虚质	-0.004	0.002	-0.158	-2.077	0.038**	2.934			
偏执	常数	1.484	0.293	0	5.072	0.000***	-	0.302	0.293	F = 32.718, P = 0.000***
	气郁质	0.009	0.002	0.291	3.764	0.000***	3.228			
	太阴	0.01	0.003	0.169	3.642	0.000***	1.167			
	特禀质	0.006	0.002	0.202	3.459	0.001***	1.85			
	平和质	-0.009	0.003	-0.212	-2.997	0.003***	2.704			
	气虚质	-0.006	0.002	-0.21	-2.803	0.005***	3.028			
精神病性	常数	1.533	0.274	0	5.586	0.000***	-	0.333	0.326	F = 47.4, P = 0.000***
	气郁质	0.009	0.002	0.315	5.031	0.000***	2.231			
	太阴	0.011	0.003	0.198	4.293	0.000***	1.207			
	平和质	-0.007	0.003	-0.181	-2.861	0.004***	2.266			
	少阴	-0.005	0.003	-0.089	-2.042	0.042**	1.069			

注: \*\*、\*、\*分别代表 1%、5%、10% 的显著性水平。

中医理论认为个体的体质与心理健康紧密相关(董国杰等, 2013)。回归分析结果也进一步证实了中医五型人格和九种体质对心理健康的预测价值。特别是, 太阴人格和气郁质被发现是心理健康问题的重要预测因素。此外, 平和质则显示出对心理健康的保护作用。气郁质与心理症状的增加有关, 因其气机不畅, 易导致情绪压抑。太阴人格者阴寒内盛、阳气不足, 可能面临更高的心理症状风险。平和质代表阴阳平衡, 通常情绪稳定, 适应性强, 与心理健康的改善相关。特禀质、气虚质、阳虚质与特定心理指标相关, 可能因能量不足而感到疲劳和压力。少阴体质者阴阳平衡, 可能心理健康状况较好。阴虚质者可能出现热症和情绪问题。太阳体质者因阳气过盛可能易怒, 影响心理健康。

## 4. 讨论

### 4.1. 对研究结果的深入解释

本研究深入探讨了中医五态人格与九种体质类型对大学生心理健康的影响, 揭示了中医理论在现代心理健康领域的应用价值。研究发现, 平和质的大学生在心理健康方面表现更佳, 而太阴人格类型的学生则面临更多的心理挑战。太阴人格与多种偏颇体质的正相关性, 以及与平和质的负相关性, 强调了中医体质与人格特征在心理适应中的重要性。

平和质的学生通常表现出更好的情绪调节能力和更强的心理韧性, 这可能使他们能够更有效地应对生活中的压力和挑战。平和质所代表的阴阳平衡, 气血流畅, 脏腑功能协调, 是中医理论中理想的健康状态。这种体质的人通常情绪稳定, 乐观积极, 能够较好地适应外界环境的变化, 抵抗心理压力的能力较强。

相比之下, 太阴人格类型的学生在心理健康方面的表现较差, 这可能与太阴人格特质中的内向、敏感和情绪不稳定有关。这些特质可能导致他们在面对压力时更容易出现心理应激反应, 如焦虑和抑郁。

太阴人格在中医理论中通常与阴性特质相关, 如内向、敏感、情绪不稳定等。这些特质可能导致个体在面对压力和挑战时更容易出现心理应激反应, 如焦虑和抑郁(张晓茹等, 2024)。根据中医的“形神合一”理念, 个体的体质状态(形)会影响其心理状态(神)。因此, 太阴人格的个体可能因为其阴性特质较为明显, 导致其在 SCL-90 各项目上得分较高, 反映出较差的心理健康状态。

## 4.2. 与现有理论和研究的联系

《灵枢·通天》基于阴阳含量之多少而把人分为五型, 因为“其态不同”, 故称“五态人”。《黄帝内经》对“五态人”之神情、性格、举止、体质及治疗等都有详细记载(杨秋莉, 薛崇成, 2006)。中医体质是指人体的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特征(雷媛瑛等, 2019; 雷媛瑛 2021; Atkins, 2018)。它是在先天的基础上形成的, 也是在人的生命过程中获得的, 是个体在生长发育过程中适应自然和社会环境的结果(李黎等, 2014; 李黎, 2016; 于迎, 2012; 赵燕平等, 2010)。中医将人的体质类型进行了划分, 目前学术界公认的是王琦教授的“中医体质九分法”, 将人的体质分为了平和质、气虚质、气郁质、阳虚质、阴虚质、血瘀质、痰湿质、湿热质以及特禀质(王琦, 2005a)。不同中医体质的人在生理体征、心理特征上都有所不同, 这些特征也会对人的行为产生重大影响。在中医体质学说中, 机体一定的形态结构具备相应的生理功能, 而机体的生理功能是心理素质的基础; 反过来, 心理活动又调节影响着机体的生理功能, 充分体现体质学中“形神合一”的生命观(白明华等, 2021; 王琦, 2005b)。

中医学经典《黄帝内经》中的“形神合一”理念, 深刻揭示了人的生理结构与心理活动之间的内在联系。形, 指的是人的形体、生理结构; 神, 指的是人的精神、心理状态(姚春鹏, 2022)。在中医理论中, 形与神是相互依存、相互影响的。本研究的结果与这一经典理念相契合, 表明中医五态人格和九种体质不仅反映了个体的生理特征, 也映射了其心理状态和倾向。例如, 太阴人格与阴和平人格的得分与心理健康指标的显著相关性, 正是“形神合一”理念的具体体现。这一发现强调了在心理健康干预中, 应充分考虑个体的体质和人格特征, 以及这些特征如何影响其心理状态的变化(Lv et al., 2015; Zhang et al., 2024)。

## 4.3. 研究局限性

本研究虽为理解大学生心理健康问题提供了新的视角, 但也存在一些局限性。首先, 研究样本限定在广东省某大学的学生, 可能无法完全代表更广泛的大学生群体。其次, 横断面研究设计限制了对因果关系的推断。此外, 研究未涵盖可能影响心理健康的其他因素, 如社会经济状态、生活习惯等。

## 4.4. 未来研究方向

未来的研究应扩大样本范围, 包括不同地区、不同文化背景的大学生, 以增强研究结果的普遍性。建议采用纵向研究设计, 以探讨中医五态人格和体质类型与心理健康之间的因果关系。同时, 考虑将社会支持、生活习惯等其他潜在影响因素纳入研究框架, 以更全面地理解大学生心理健康的影响机制。此外, 探索中医理论与现代心理干预技术的结合, 开发针对不同体质和人格特质的个性化心理健康干预方案。通过识别学生的中医人格和体质类型, 可以更准确地评估他们的心理健康状况, 并为他们提供个性化的干预措施。例如, 对于具有太阴人格特征的学生, 可以提供更多的情感支持和压力管理训练; 而对于平和质的学生, 则可以鼓励他们继续保持健康的生活方式和心理状态。

## 4.5. 结论

本研究通过实证研究方法, 验证了中医五态人格和体质类型对大学生心理健康的影响, 为高校心理健康教育和干预提供了新的视角和依据。

## 致 谢

对所有支持和参与本研究的个人和机构表示衷心的感谢。

## 参考文献

- 《青少年抑郁障碍中西医结合防治指南》编写组, 中华中医药学会心身医学分会, 中华医学会心身医学分会(2024). 青少年抑郁障碍中西医结合防治指南. *北京中医药大学学报*, 47(6), 874-888.
- 白明华, 李倩茹, 李竹青, 董思颖, 王雅琦, 张子菱, 王济, 王琦(2021). 中医体质量表的国内外研究概述. *中华中医药杂志*, 36(10), 5993-5996.
- 董国杰, 赵燕平, 陈灿锐, 龚成, 郑玲, 张晓(2013). 中医体质与人格特质关系. *中华中医药学刊*, 31(4), 746-748.
- 韩鹏鹏, 张靖, 李宁, 夏天, 颜浩田, 吴秀艳, 王天芳(2023). 基于结构方程模型探讨五态人格与卡特尔 16 种人格因素的关系. *中医杂志*, 64(22), 2305-2309.
- 晋争, 赵凯宾, 于欢, 张玉(2022). 症状自评量表(SCL-90)河南省青少年区域性常模的建立和心理测量特性验证. *精神医学杂志*, 35(2), 113-118.
- 雷媛瑛(2021). *某大学新生健康状态、中医五态人格常模及其相关研究*. 硕士学位论文, 上海: 上海中医药大学.
- 雷媛瑛, 王瑜, 倪红梅, 成琳, 朱惠蓉(2019). 中医药院校大学新生中医五态人格的调查研究. *中医药管理杂志*, 27(3), 7-11.
- 李黎(2016). *中医院校毕业生中医人格、体质及心理健康的纵向研究*. 硕士学位论文, 北京: 上海中医药大学.
- 李黎, 杜渐, 王昊, 邵祺腾, 杨秋莉(2014). 中医五态人格的五行配属关系探讨. *世界中医药*, 9(7), 871-873.
- 李占江(2007). *实用精神卫生学*. 科学普及出版社.
- 廖文娜, 罗向晗, 孙永鹏, 叶增杰(2024). 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. *广州中医药大学学报*, 41(7), 1653-1661.
- 吕宏蓬, 王天芳, 吴秀艳, 张靖, 颜浩田, 杨莹莹, 薛霏雯, 车钰文, 韩鹏鹏, 王煜杰, 张一勉(2022). 基于《症状自评量表》探讨在校中医 9 种体质与心理健康程度的相关性. *北京中医药大学学报*, 45(9), 941-948.
- 毛珺(2018). 武汉市某高校大学生中医五态人格、体质与心理健康相关性研究. *医学与社会*, 31(3), 66-68.
- 孟华, 袁伟, 李刚, 沙南希, 安书杰(2024). 体检人群中中医体质分类与心理健康相关性研究. *西部中医药*, 1-4.
- 裴天骄, 姬卫云, 陈茜, 聂萍, 李秀兰(2022). 分析大学生中医体质类型与人格心理特征. *心理月刊*, 17(13), 19-22.
- 孙瑞茜, 马友诚, 王德辰, 李良松, 高飞, 鲁春花(2023). “五行人”人格结构分析. *中华中医药杂志*, 38(6), 2807-2810.
- 童菲, 刘晓红, 王昊, 陈祉妍(2022). 中医五态人格与女性身体意象的关系. *中医药导报*, 28(10), 177-181.
- 王琦(2005a). 9 种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据. *北京中医药大学学报*, 4, 1-8.
- 王琦(2005b). *中医体质学*. 人民卫生出版社.
- 王睿琼, 杜渐, 王子旭, 赵晶晶, 韩佳桐, 杨茜, 郭琦, 张露露, 杨秋莉, 王昊(2023). 中医五态人格与大学生心理危机的关系研究. *中国中医基础医学杂志*, 29(12), 2026-2031.
- 辛海, 吴剑坤, 郭昕, 金玫, 徐春军(2014). 中医九型体质量表临床应用中的问题探讨. *中华中医药杂志*, 29(6), 1841-1843.
- 杨秋莉, 薛崇成(2006). 中医学心理学的个性学说与五态人格测验. *中国中医基础医学杂志*, 12(10), 777-779.
- 姚春鹏 译注(2022). *黄帝内经(上下)*. 中华书局.
- 于迎(2012). *大学新生中医五态人格、体质与心理健康的关系调查研究*. 硕士学位论文, 北京: 中国中医科学院.
- 张晓茹, 郭春蕾, 瞿先候, 赵静, 马将, 王卉卉, 詹洪春(2024). 北京地区养老院老人中医体质及与焦虑、抑郁状态的相关性. *中国老年学杂志*, 44(14), 3564-3568.
- 赵燕平, 陈灿锐, 龚成, 李丽君, 刘艺, 余超, 葛殊, 蔡何青(2010). 中医体质、人格特质与焦虑的关系探讨——广州 268 名大学生问卷调查分析. *世界科学技术(中医药现代化)*, 12(3), 373-376.
- Atkins, W. L. (2018). Empirical Mindfulness: Traditional Chinese Medicine and Mental Health in the Science and Religion Dialogue. *Zygon*, 53, 392-408. <https://doi.org/10.1111/zygo.12416>

Lv, H. L., Zhu, L., Chen, Z. Q., Jin, H. J., & Jin, L. (2015). Physical and Mental Health Conditions of Young College Students with Different Traditional Chinese Medicine Constitutions in Zhejiang Province of China. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 35, 703-708. [https://doi.org/10.1016/S0254-6272\(15\)30163-1](https://doi.org/10.1016/S0254-6272(15)30163-1)

Zhang, S., Liu, M., & Zhao, L. (2024). Effects of Different Chinese Traditional Exercises on Mental Health during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, Article ID: 1420035. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1420035>