

中医特色护理技术在防治冠心病患者 负性情绪中的研究进展

李冬艳^{1*}, 刘颖², 陈燚¹, 肖芳¹

¹贵州中医药大学护理学院, 贵州 贵阳

²贵州中医药大学第一附属医院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2024年5月10日; 录用日期: 2024年6月20日; 发布日期: 2024年6月29日

摘要

梳理中医特色护理技术在防治冠心病患者负性情绪中应用的最新进展, 本研究将重点从六字诀、芳香疗法、穴位按摩、耳穴压豆、八段锦、太极拳以及正念减压法等方面进行综述。通过阐述冠心病患者负性情绪对疾病的影响和危害, 总结能够有效改善负性情绪的中医特色护理技术, 以期为开展适合冠心病患者的中医特色护理技术提供参考, 为后续研究提供方向。

关键词

冠心病, 负性情绪, 中医特色护理技术, 研究进展

Research Progress of Traditional Chinese Medicine Characteristic Nursing Techniques in Prevention and Treatment of Negative Emotions in Patients with Coronary Heart Disease

Dongyan Li^{1*}, Ying Liu², Yi Chen¹, Fang Xiao¹

¹School of Nursing, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

²The First Affiliated Hospital of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

Received: May 10th, 2024; accepted: Jun. 20th, 2024; published: Jun. 29th, 2024

*通讯作者。

文章引用: 李冬艳, 刘颖, 陈燚, 肖芳. 中医特色护理技术在防治冠心病患者负性情绪中的研究进展[J]. 护理学, 2024, 13(6): 795-801. DOI: 10.12677/ns.2024.136114

Abstract

To review the latest progress of the application of traditional Chinese medicine characteristic nursing techniques in the prevention and treatment of negative emotions in patients with coronary heart disease, this study will focus on six characters, aromatherapy, acupressure, aural-point pressure, Baduanjin, Taijiquan and mindful-based stress reduction. By elaborating the impact and harm of negative emotions on the disease of patients with coronary heart disease, this paper summarizes the nursing techniques with traditional Chinese medicine characteristics that can effectively improve negative emotions, in order to provide references for developing nursing techniques with traditional Chinese medicine characteristics suitable for patients with coronary heart disease and provide directions for follow-up research.

Keywords

Coronary Heart Disease, Negative Emotions, Traditional Chinese Medicine Characteristic Nursing Technology, Research Progress

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

冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称冠心病(Coronary Atherosclerotic Heart Disease, CHD)指冠状动脉粥样硬化使管腔狭窄、阻塞和(或)因冠状动脉功能性改变(痉挛)导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病[1]。《中国心血管健康与疾病报告 2022》显示[2],国内 CHD 患者约 1139 万,每年的病死率逐步增加。WHO 报告显示[3],预测到 2025 年全球急性冠心病病例死亡人数将达约 2500 多万。一项研究显示[4],世界范围内 18%~60%的冠心病患者合并抑郁症,28%~70%的患者合并焦虑,约 14.3%的患者同时伴有抑郁和焦虑。有研究表明[5],约 1/3 的心血管系统疾病患者伴有抑郁状态,其中 CHD 患者伴有焦虑抑郁表现的总量上升至 49.5% [6]。随着中医护理技术的发展,以其简便易行,经济高效的优点被普遍应用在慢性病患者负性情绪的防治中[7] [8] [9]。

2. 冠心病患者的负性情绪

负性情绪(Negative Emotion)又称负面情绪,这类情绪是低落的,指导致身体出现不舒适的感觉,出现焦虑、失望、灰心、抑郁等让人产生心理问题的不好情绪,然而 CHD 患者常见于焦虑和抑郁[10]。一项研究表明[11],抑郁会让 CHD 患者在急性心肌梗死和死亡的风险增加 31%和 36%,焦虑的患者死亡风险则呈 2 倍增长,焦虑/抑郁并存者,风险则上升至 3 倍[12]。一方面,由于冠心病的病程长,易反复发作,常见多种并发症,对患者生理心理健康造成影响,以此诱发负性情绪。另一方面,患者的负性情绪对 CHD 的疗效和转归有显著的影响[13]。因此,医护人员要多关注患者的情绪并及时疏导,从而让冠心病患者的预后和生活质量得到改善,具有显著意义。

2.1. 冠心病患者负性情绪的影响因素

冠心病患者负性情绪的影响因素具有多样性,主要包括个人因素(性别)、收入水平因素、社会因素

等[14]。孟雅丽等[15]在 200 例冠心病患者的研究中, 结果显示 CHD 合并焦虑、抑郁、情绪障碍患者现况的形势比较严峻, 且性别作为其中的主要危险因素。邵悦等[16]在研究中表明, 患者的低水平收入, 则会增强疾病的不确定感, 从而使得焦虑抑郁的情绪也更加显著, 不利于疾病的控制。王丽娜等[17]通过对大连市中老年冠心病焦虑抑郁患者的社会支持进行调查后得出与王浩等[18]的结果相符, 社会支持得分越高, 焦虑、抑郁得分便越低, 成反比关系。

2.2. 冠心病患者负性情绪的评估量表

本研究选取汉密尔顿焦虑量表(Hamilton Anxiety Scale, HAMA)及汉密尔顿抑郁量表(Hamilton Depression Scale, HAMD)来评估 CHD 患者的负性情绪, HAMA、HAMD 评分 > 18 分为阳性[19]。

3. 冠心病患者负性情绪的中医特色护理技术

近年来, 随着中医技术的不断发展, 一些具有特色的中医疗法广泛应用于慢性疾病患者的情绪障碍中, 在抑郁、焦虑等负面情绪的改善效果尤为显著, 然而实施这一疗法需要具备专业技能的技术人员。本研究重点阐述了六字诀、芳香疗法、穴位按摩、耳穴压豆、八段锦、太极拳以及正念减压法等干预方法。

3.1. 六字诀

六字诀起初出现于中医经典籍《养性延命录》里, 曾经记载: “纳气有一, 吐气有六。纳气一者, 谓吸也; 吐气六者, 谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽, 皆出气也。”通过运用六字诀, 按照起势 - 嘘字诀 - 呵字诀 - 呼字诀 - 咽字诀 - 吹字诀 - 嘻字诀 - 收势顺序如此反复的练习, 需要肢体配合作为导引, 即能取到通心脉、调气血的功效, 因切中病机, 故病症、预后有显著的改善效果[20]。宋丽波等[21]在 CHD 合并抑郁状态患者的研究中, 经按规范要求开始 2 周的六字诀练习后, 结果显示, 患者的汉密尔顿抑郁量表评分、中医症状得分及西雅图心绞痛量表积分(SAQ)都有显著改善, 故六字诀在 CHD 患者伴焦虑抑郁状态中的应用为临床提供了可靠的依据。此外, 有研究显示[22], 脑梗后遗症的患者利用六字诀进行干预后, 负性情绪有显著的改善, 且运动功能也有所提高。六字诀的方法通俗易懂, 操作简单, 无需固定场所及医疗器材, 可行性较好, 利于全面推广。

3.2. 芳香疗法

芳香疗法(Aromatherapy)意指把气味芳香的药物制作为不同的剂型, 经口服、外用从而让芳香的物质进入身体里, 起到生理和心理的作用, 达到防治或缓解疾病的一种方法[23]。芳香疗法不仅对负性情绪具有很好的改善效果, 还可达到镇静、减轻疼痛、提高认知的效果, 从而改善睡眠质量[24]。同时, 芳香疗法对心脏的益处也颇多, 如可以降低血压、让患者保持安静、镇痛、抗痉挛等[25]。

3.3. 穴位按摩

中医穴位按摩是基于中医理论为指导, 通过按摩刺激特定的穴位, 可以促进气血流通, 调节内脏功能, 缓解疼痛, 达到舒筋活络、开窍醒脑、心神安宁的功效[26]。冠心病患者主要针对 4 个穴位, 包括内关、膻中、心俞和至阳, 对以上这 4 个穴位进行按摩, 提前让患者知晓按摩的方法及需要注意的事项, 告知患者放松身体和心理, 对以上的穴位实施交替按摩 1~2 次, 详细操作如下: 用示指指峰或拇指指腹, 放于以上 4 个穴位, 先揉后按, 两者进行结合, 以按为主, 每个穴位按揉 2 min, 此过程中注意询问患者的感受以及有无不适, 来调整手法强度, 以患者感到酸胀程度即可, 以此来缓解患者的抑郁焦虑等情绪[27]。研究显示[27], 将 92 例 CHD 患者随机分为两组, 试验组进行穴位按摩配合康复干预后, 患者负

性情绪、舒适度效果明显高于对照组,结果表明穴位按摩配合康复干预可以为患者减轻痛苦,让生命质量得以提高。一项研究表明[28],选择特定时间对内关、足三里等穴位进行按摩,对于气虚血瘀型 CHD 稳定性心绞痛合并焦虑的病人,可以改善他们的焦虑症状和生存质量。此外,还有研究表明[29],冠心病 PCI 术后焦虑抑郁病人在穴位按摩联合引导想象进行干预后,病人的焦虑抑郁程度显著减轻。

3.4. 耳穴压豆

耳穴压豆是基于中医理论的保健和治疗方法,通过在耳郭上的特定穴位粘贴小粒药豆(如王不留行籽),并施加适当的压力和频率来刺激,以产生酸、胀、麻、痛的感觉,从而达到调理脏腑、运行气血、平衡阴阳的作用[30]。冠心病患者可选耳部交感、神门、皮质下、心等耳穴进行贴压[31]。研究表明[32],对 CHD 合并焦虑、抑郁患者实施耳穴压豆联合穴位贴敷进行干预,结果显示,观察组焦虑、抑郁的疗效显著优于对照组($P < 0.05$);且汉密尔顿抑郁、焦虑量表评分上也明显低于对照组($P < 0.05$)。张惠霞等[33]在中药穴位贴敷联合耳穴压豆对 CHD 患者负面情绪及睡眠质量的影响中,结果显示,观察组汉密尔顿焦虑量表(HAMA)、汉密尔顿抑郁量表(HAMD)评分低于对照组($P < 0.05$),观察组的匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)每个维度评分较对照组低($P < 0.05$),表明 CHD 患者的负面情绪在中药穴位贴敷联合耳穴压豆的研究中有显著效果,并且能提高睡眠质量,缓解症状。有研究显示[34],耳穴贴压联合五音疗法可有效地缓解冠心病介入患者围手术期的负性情绪,减少术前紧张及手术后的相关并发症,有效提高患者的预后,减少患者的在院时间,从而增加患者对护理服务的满意度。

3.5. 八段锦

八段锦起源于北宋时期,是中国传统养生运动中行气导引养生功的代表,因其有八节运动而命名为八段锦,清末《新出保身图说·八段锦》中将八段锦功法特点总结为 8 句话,即“两手托天理三焦,左右开弓似射雕;调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧;摇头摆尾去心火,两手攀足固肾腰;攒拳怒目增气力,背后七颠百病消”,表明八段锦是一项暗合阴阳五行与气血经络学说的养生运动[35]。一项研究表明[36],八段锦联合常规康复治疗能有效降低冠心病 PCI 术后患者的 HAMD、HAMA 评分,增加生活质量量表评分。因 CHD 患者心肺功能的下降,在刚开始运动时想要选择中等强度以上的运动方式很困难,故在此项研究中去除了中老年冠心病 PCI 后患者难以完成的动作,将难度降低,融入有益于心肺功能的动作,不仅可以改善患者的心肺功能和睡眠质量,还能为运动方式的安全性提供保障[37]。Meta 分析结果显示[38],八段锦可有效提高冠心病病人 SAQ 心绞痛发作频率评分,降低 SAS、SDS 评分,对 CHD 心绞痛症状、焦虑以及抑郁情绪有显著的改善效果。

3.6. 太极拳

太极拳是中国传统养生运动中比较有代表性的肢体活动类项目,在练习过程中更注重身体与心灵、身体与环境的互动,其练习要点包括:1) 身体集中,加强姿势和运动控制;2) 呼吸集中,协调呼吸和运动;3) 精神集中,练习中配合冥想元素[35]。有研究显示[39],冠心病患者 PCI 术后在太极拳联合有氧踏板车的研究中,心肺功能,抑郁、焦虑的负性情绪显著改善,生活质量也有所提高。一项研究表明[40],CHD 合并焦虑、抑郁的病人在实施 3 个月的太极拳或八段锦运动锻炼后,太极拳组、八段锦组、太极拳 + 八段锦等三组病人的 SAS、SDS 评分都下降显著。并且,太极拳在强身健体的同时,强调“心静体松”,使身体放松、心理平静下来,能有效地改善人的精神和心理素质。有研究结果显示[41],CHD 患者在 PCI 术后合并的焦虑抑郁症状改善效果显著。

3.7. 正念减压法

正念减压疗法是一种以正念为核心的心理疗法[42]。有研究表明[43],在冠心病 PCI 术后病人中实施

正念减压疗法可降低病人焦虑、抑郁风险,改善病人压力,提高病人正念水平。在李樱等人[44]的研究中探讨了正念减压疗法对冠心病患者的心理状态和睡眠质量的影响,结果显示,正念减压疗法能够有效减轻患者的疼痛感,使注意力更专注,改善负性情绪。研究显示[45],正念减压法在抑郁症患者中有显著效果,负性情绪明显降低,自我效能感提升。此方法是采取由浅入深的形式[46],现在普遍用于情绪障碍、慢性病、癌症患者的护理。

4. 总结与展望

综上所述,中医特色护理技术在防治冠心病患者负性情绪方面显示出显著的效果。本文经阅读相关文献总结了以上中医护理技术在冠心病患者负性情绪中的应用,梳理出这些技术(六字诀、芳香疗法、穴位按摩、耳穴压豆、八段锦、太极拳以及正念减压法)不仅仅关注患者的生理症状,更重视心理和情志方面的干预,体现了中医的整体治疗理念。六字诀法通俗易懂,操作简单,且成本低廉,可以广泛推广于各类慢性疾病的应用,疗效显著。芳香疗法可通过吸入、按摩、沐浴等多种途径进入体内,从而发挥疗效,针对患者不同的情况可采用不同方法进行治疗,以此达到更好的效果。穴位按摩、耳穴压豆两种治疗方法均是根据患者的情况选取相对应的穴位进行治疗,穴位按摩则是在身体上(如上臂、下肢、背部、胸前)选择具体穴位进行按摩,采用相应的手法,以达到治疗效果;而耳穴压豆则是在耳朵上根据患者情况分析取穴。耳部作为人体整体的一个缩影,每个穴位对应人体相应的部位,因此,贴压不同穴位进行刺激,可以调节脏腑的功能。目前已经有大量文献将穴位按摩、耳穴压豆用于冠心病患者负性情绪中,显示效果明显。太极拳、八段锦两项运动虽在我们的身边广为传播,有很多中老年人当作养身锻炼来日常练习,但由于练习的标准各有差别、且经过医疗专业人员指导的人少之又少,以及运动处方没有完善等因素影响了太极拳和八段锦两项运动在临床慢性病中更好的开展。望未来这些技术的应用和推广能更进一步提升冠心病患者的生活质量和心理健康水平。同时,亟需更多的探究来深入理解这些技术的具体作用机制,以及如何在现代化医疗体系中更好地整合与应用。

参考文献

- [1] 周霞辉, 罗晓欣, 周曼丽, 等. 冠状动脉粥样硬化性心脏病血瘀证表观遗传学研究进展[J]. 中国中医药信息杂志, 2022, 29(6): 148-152.
- [2] 马丽媛, 王增武, 樊静, 等. 《中国心血管健康与疾病报告 2022》要点解读[J]. 中国全科医学, 2023, 26(32): 3975-3994.
- [3] Stolpe, S., Kowall, B. and Stang, A. (2020) Decline of Coronary Heart Disease Mortality Is Strongly Effected by Changing Patterns of Underlying Causes of Death: An Analysis of Mortality Data from 27 Countries of the WHO European Region 2000 and 2013. *European Journal of Epidemiology*, **36**, 57-68. <https://doi.org/10.1007/s10654-020-00699-0>
- [4] Blumenthal, J.A., Feger, B.J., Smith, P.J., Watkins, L.L., Jiang, W., Davidson, J., et al. (2016) Treatment of Anxiety in Patients with Coronary Heart Disease: Rationale and Design of the Understanding the Benefits of Exercise and Escitalopram in Anxious Patients with Coronary Heart Disease (UNWIND) Randomized Clinical Trial. *American Heart Journal*, **176**, 53-62. <https://doi.org/10.1016/j.ahj.2016.03.003>
- [5] Wells, A., Reeves, D., Capobianco, L., Heal, C., Davies, L., Heagerty, A., et al. (2021) Improving the Effectiveness of Psychological Interventions for Depression and Anxiety in Cardiac Rehabilitation: PATHWAY—A Single-Blind, Parallel, Randomized, Controlled Trial of Group Metacognitive Therapy. *Circulation*, **144**, 23-33. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.120.052428>
- [6] Lichtman, J.H., Froelicher, E.S., Blumenthal, J.A., Carney, R.M., Doering, L.V., Frasure-Smith, N., et al. (2014) Depression as a Risk Factor for Poor Prognosis among Patients with Acute Coronary Syndrome: Systematic Review and Recommendations: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*, **129**, 1350-1369. <https://doi.org/10.1161/cir.0000000000000019>
- [7] 朱丽, 郝晓莉, 李蜜蜜, 等. 中医护理技术在高血压患者负性情绪中的应用进展[J]. 心理月刊, 2024, 19(1): 213-214.

- [8] 房娟. 中医特色治疗护理对慢性阻塞性肺气肿患者心理健康影响的初步探讨[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(52): 31-32.
- [9] 刘海燕, 梁曼. 中医特色护理在糖尿病肾病患者中的应用效果[J]. 人人健康, 2020(6): 158.
- [10] 皇甫海全, 黄慧春, 于海睿, 等. 加味柴胡桂枝汤治疗气滞血瘀型冠心病稳定性心绞痛伴焦虑/抑郁的临床研究[J]. 南京中医药大学学报, 2023, 39(11): 1122-1128.
- [11] Wu, Q. and Kling, J.M. (2016) Depression and the Risk of Myocardial Infarction and Coronary Death: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Medicine*, **95**, e2815. <https://doi.org/10.1097/md.0000000000002815>
- [12] Watkins, L.L., Koch, G.G., Sherwood, A., Blumenthal, J.A., Davidson, J.R.T., O'Connor, C., et al. (2013) Association of Anxiety and Depression with All-Cause Mortality in Individuals with Coronary Heart Disease. *Journal of the American Heart Association*, **2**, e000068. <https://doi.org/10.1161/jaha.112.000068>
- [13] 刘春萍, 崔振双. 冠状动脉粥样硬化性心脏病合并焦虑抑郁的临床诊疗策略[J]. 中国临床医生杂志, 2022, 50(4): 385-387.
- [14] 王璿, 路婷. 冠心病患者焦虑抑郁情绪的影响因素及干预措施[J]. 中国卫生标准管理, 2022, 13(23): 106-109.
- [15] 孟雅丽, 陈士芳, 张真真, 等. 冠心病住院患者共病焦虑抑郁的影响因素分析[J]. 国际精神病学杂志, 2020, 47(6): 1201-1203.
- [16] 邵悦, 丁飏, 何英姿, 等. 老年冠心病住院患者疾病不确定感现状及影响因素分析[J]. 中国医学前沿杂志(电子版), 2020, 12(12): 140-144.
- [17] 王丽娜, 关红. 中老年冠心病住院患者焦虑抑郁与社会支持及其相关性[J]. 中国老年学杂志, 2021, 41(17): 3846-3849.
- [18] 王浩, 姜秀芳, 苏会芝, 等. 健康管理模式对老年冠心病患者不良生活习惯及相关并发症的影响[J]. 心血管康复医学杂志, 2019, 28(2): 142-147.
- [19] 魏艳艳, 尹璐, 徐海婷, 等. 中文版双相抑郁评估量表信效度及最佳界值[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2021, 47(12): 710-715.
- [20] 陈驰, 栾立敏, 张怡, 等. 健身气功·六字诀对轻度认知功能障碍患者脑电波影响的临床研究[J]. 上海中医药杂志, 2017, 51(12): 54-57.
- [21] 宋丽波, 董国菊, 杨丽丽, 等. 健身气功六字诀对冠心病合并抑郁状态患者的影响[J]. 环球中医药, 2017, 10(8): 969-971.
- [22] 陈得胜, 林芳毅, 王维. 探讨六字诀对脑梗后遗症患者运动功能及负性情绪的影响[J]. 按摩与康复医学, 2022, 13(11): 18-20.
- [23] 姚远, 陈楠楠, 廖鲜艳, 等. 鼻炎治疗研究进展及其芳香疗法开发[J]. 亚太传统医药, 2017, 13(21): 50-53.
- [24] Scuteri, D., Rombolá, L., Tridico, L., Mizoguchi, H., Watanabe, C., Sakurada, T., et al. (2019) Neuropharmacological Properties of the Essential Oil of Bergamot for the Clinical Management of Pain-Related BPSDs. *Current Medicinal Chemistry*, **26**, 3764-3774. <https://doi.org/10.2174/0929867325666180307115546>
- [25] Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D. and Bakir, E. (2015) Effects of Aromatherapy on Sleep Quality and Anxiety of Patients. *Nursing in Critical Care*, **22**, 105-112. <https://doi.org/10.1111/nicc.12198>
- [26] 周家同, 于静蕊. 复方精油穴位按摩对老年人睡眠质量及认知功能的影响[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(24): 6098-6101.
- [27] 胡谍燕, 王妮秀. 穴位按摩配合康复干预对冠心病患者负性情绪及舒适度的影响[J]. 医疗装备, 2017, 30(24): 164-165.
- [28] 王玫, 陈锦秀, 肖彬新, 等. 子午流注择时穴位按摩治疗气虚血瘀型冠心病稳定型心绞痛伴焦虑状态的疗效观察[J]. 全科护理, 2022, 20(22): 3088-3091.
- [29] 李菊香, 杨正义, 金丽芬, 等. 穴位按摩联合引导想象训练在冠心病 PCI 术后焦虑抑郁病人中的应用研究[J]. 全科护理, 2023, 21(22): 3114-3117.
- [30] 江啸, 魏巍, 吴亚琪, 等. 耳穴压豆镇痛机制的研究进展[J]. 光明中医, 2022, 37(18): 3306-3308.
- [31] 吴娟. 耳穴压豆联合穴位贴敷特色护理干预对冠心病心绞痛患者负面情绪及睡眠质量的影响[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2021, 9(25): 118-121.
- [32] 张玉奇, 张守红, 矫健, 等. 耳穴压豆联合中药穴位贴敷对老年冠心病患者焦虑抑郁负性情绪的影响[J]. 中国中医药科技, 2022, 29(5): 850-852.
- [33] 张慧霞. 中药穴位贴敷联合耳穴压豆对冠心病患者负面情绪及睡眠质量的影响[J]. 实用中医药杂志, 2024,

- 40(1): 162-164.
- [34] 王双娜, 胡旭红, 刘艳萍, 等. 耳穴贴压联合五音疗法对冠心病介入围手术期患者负性情绪的干预研究[J]. 光明中医, 2022, 37(16): 2961-2963.
- [35] 孔翠, 陈茜, 陈翠香, 等. 中国传统养生运动在老年人跌倒预防中的应用研究进展[J]. 护理研究, 2023, 37(22): 4060-4065.
- [36] 王兴, 梁震峰, 韩文宝, 等. 八段锦对冠心病 PCI 术后 II 期心脏康复负性情绪及生活质量的影响[J]. 基层医学论坛, 2023, 27(1): 4-7.
- [37] 石娜, 王倩, 陈静, 等. 改良八段锦在经皮冠状动脉介入治疗后患者心脏康复中的临床疗效[J]. 中国康复医学杂志, 2021, 36(2): 210-213.
- [38] 罗乃搏, 董波. 八段锦对冠心病病人焦虑、抑郁及心绞痛发作频率影响的 Meta 分析[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2021, 19(13): 2133-2137.
- [39] 龙腾, 龙专, 周骞, 等. 太极拳联合有氧踏车对冠心病患者 PCI 术后身心康复的影响[J]. 湖南中医药大学学报, 2021, 41(8): 1290-1296.
- [40] 伍永慧, 陈偶英, 罗尧岳, 等. 太极拳和八段锦在改善冠心病病人焦虑、抑郁情绪中的应用[J]. 护理研究, 2016, 30(32): 4050-4052.
- [41] Liu, J., Yu, P., Lv, W. and Wang, X. (2020) The 24-Form Tai Chi Improves Anxiety and Depression and Upregulates miR-17-92 in Coronary Heart Disease Patients after Percutaneous Coronary Intervention. *Frontiers in Physiology*, **11**, Article No. 149. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00149>
- [42] 秦洁, 李晓波, 柏素萍, 等. 正念减压疗法在慢性疾病中的研究进展[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(10): 1593-1597.
- [43] 黎钟妹, 刘元税, 郑艳. 正念减压疗法在冠心病 PCI 术后病人中的应用[J]. 护理研究, 2023, 37(6): 1103-1106.
- [44] 李樱, 杨跃进, 李玉新, 等. 正念减压疗法对老年冠心病患者心理状态和睡眠质量的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2022, 49(1): 149-152.
- [45] 曲立新. 分析抑郁症患者护理中引入正念减压法对其负性情绪以及自我效能感的影响[J]. 中国医药指南, 2021, 19(31): 135-136.
- [46] 郝秀乔, 宋博宁, 杨向丹, 等. 老年淋巴瘤患者正念减压疗法的应用效果[J]. 实用临床医药杂志, 2022, 26(8): 71-75.