

# 基于整合心理学视域下的中医香疗探析

廖馨雅<sup>1</sup>, 潘怡静<sup>1</sup>, 任佳晨<sup>1</sup>, 张雪丽<sup>2</sup>, 李锦<sup>1</sup>, 曾逸笛<sup>3,4\*</sup>

<sup>1</sup>湖南中医药大学中西医结合学院, 湖南 长沙

<sup>2</sup>湖南中医药大学中医学院, 湖南 长沙

<sup>3</sup>湖南中医药大学中医诊断研究所, 湖南 长沙

<sup>4</sup>中医诊断学湖南省重点实验室, 湖南 长沙

收稿日期: 2025年2月5日; 录用日期: 2025年3月7日; 发布日期: 2025年3月25日

## 摘要

中医香疗体系作为中医药体系的重要组成部分之一, 在防治疾病, 养生保健方面发挥着独特作用, 而香薰作为中医香疗开展的重要手段之一, 以其绿色天然, 简便易携等优势, 在当代为各阶段人群较广泛的接受。本文将在基于肯·威尔伯的整合心理学的视角下, 对现代中医香疗在心理调节上的相关文献资料进行梳理总结, 探讨中医香疗在当代对于情绪心理的调节作用及其机制, 探索整合视域下中医香疗的“香-情-境”三维情境增强体系搭建, 以期能为现代心理亚健康问题的解决提供新的思路, 找到中医香疗继承发展的新方向, 进一步推动中医香疗在现代生活与医疗中的应用。

## 关键词

中医香疗, 整合心理学, 探析

# Exploration of Traditional Chinese Medicine Aromatherapy Based on the Perspective of Integrative Psychology

Xinya Liao<sup>1</sup>, Yijing Pan<sup>1</sup>, Jiachen Ren<sup>1</sup>, Xueli Zhang<sup>2</sup>, Jin Li<sup>1</sup>, Yidi Zeng<sup>3,4\*</sup>

<sup>1</sup>School of Integrated Chinese and Western Medicine, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha Hunan

<sup>2</sup>School of Traditional Chinese Medicine, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha Hunan

<sup>3</sup>Institute of Traditional Chinese Medicine Diagnosis, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha Hunan

<sup>4</sup>Provincial Key Laboratory of TCM Diagnostics, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha Hunan

Received: Feb. 5<sup>th</sup>, 2025; accepted: Mar. 7<sup>th</sup>, 2025; published: Mar. 25<sup>th</sup>, 2025

\*通讯作者。

文章引用: 廖馨雅, 潘怡静, 任佳晨, 张雪丽, 李锦, 曾逸笛. 基于整合心理学视域下的中医香疗探析[J]. 中医学, 2025, 14(3): 1077-1083. DOI: 10.12677/tcm.2025.143163

## Abstract

As one of the important parts of Chinese medicine system, Chinese medicine aromatherapy system plays a unique role in disease prevention and health care, and aromatherapy, as one of the important means of Chinese medicine aromatherapy, is widely accepted by people of all stages of life in contemporary times due to its advantages of green and natural, simple and easy to carry, and so on. In this paper, based on Ken Wilber's perspective of integrative psychology, we will summarise the relevant literature on the psychological regulation of modern TCM aromatherapy, discuss the role of TCM aromatherapy in the regulation of emotional psychology and its mechanism in contemporary times, and explore the three-dimensional mood enhancement system of aroma-emotion-situation of TCM aromatherapy under the perspective of integration. The three-dimensional context enhancement system of Chinese medicine aromatherapy under the integrated perspective is constructed in order to provide new ideas for the solution of modern mental sub-health problems, to find a new direction for the inheritance and development of Chinese medicine aromatherapy, and to further promote the application of Chinese medicine aromatherapy in modern life and medical treatment.

## Keywords

Traditional Chinese Medicine Aromatherapy, Integrative Psychology, Exploration and Analysis

Copyright © 2025 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

中医香疗文化作为中医药文化的重要内容之一,历史悠久,源远流长,早在殷商时期便有其记载[1]。在中医药理论指导下,中医香疗逐渐形成一个完整体系,被广泛应用于防治疾病,养生保健,明代高濂的《遵生八笺》中便有许多“以香养生”的记载,认为香疗可以调畅情志,身心同治[2]。而在现代,随着科技高速发展,快节奏的生活以及多方面的压力,导致很多人都处于亚健康状态,包括心理方面的问题,据2023年中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示,被调查者的抑郁风险检出率为10.6%,焦虑风险检出率为24.1%,且青少年成为抑郁高风险人群。针对这些问题,本文将从肯·威尔伯整合心理学出发,以整合思想研究探讨中医香疗在心理方面的调节作用及机制,分析中医香疗的独特优势,探索整合视域下中医香疗的“香-情-境”三维情境增强体系搭建,揭示中医香疗在情绪管理和心理健康领域的潜在价值,助力国家大健康战略,进一步探索中医药在新时代的实践途径及发展方向。

## 2. 中医香疗的概述

### 2.1. 基本理论

中医香疗是在中医药理论的指导下,遵循中医辨证论治及整体观念,将芳香药物制备成熏香、香囊、精油等不同剂型,通过鼻、口、皮肤等渗透进入机体,发挥芳香类药物调畅气机,促进机体气血运行和脏腑功能协调的作用,以达到防治疾病,养生保健,形神共养目的的一种传统自然疗法[3][4]。中医香疗理论既继承了中医传统的整体观、阴阳平衡观、治未病、三因制宜及形神同治等核心理念,同时还发挥

芳香药物独特优势,形成了独具特色的治疗体系[4]。中医认为五气入脏,与脏腑联系密切,早在《素问·六节藏象论》就载:“天食人以五气,地食人以五味,五气入鼻,藏于心肺……以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”王冰注:“天以五气食人者,燥气凑肝,焦气凑心,香气凑脾,腥气凑肺,腐气凑肾也。”这也进一步将五气与五脏联系起,气味通过鼻、心、肺进入机体,调节脏腑气血[5]。在中医理论中,五脏对应着五志,与情绪密切相关,五脏精气决定五脏情志变化,在《素问·阴阳应象大论》中就载“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”,“肝在志为怒,心在志为喜,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为恐”。以肝脏为例,肝为木脏,喜调达而恶抑郁,主疏泄,在志为怒,肝脏受损会导致情志活动异常,其人常急躁易怒,而芳香类药物通常具有行气、解郁、疏散等作用,可以调畅郁结之气机,使气机调畅,气血调和,情志平和。而在现代不少学者通过研究也认为中医香疗的核心在于对气机的调畅,如赵海平等学者十分赞同香疗“以气(香)用事”的观点,即芳香类中药之“香”可以入腠理,走经络,达脏腑,从而达到祛邪避秽,扶正固本,调畅情志等作用[6]。徐海贝等从形气神三位一体生命观出发,阐释香疗通过香气来发挥养形强体,顺气调情,宁心调神等作用[3]。陈谦峰等学者认为中医香疗在诊治疾病过程中以气学说为核心,借助芳香中药之香气,调整气血,通畅气机[4]。经过几千年的发展,中医香疗理论体系基本完善,现代学者站在前人的肩膀上,利用现代科技及实验方法等进一步对中医香疗体系进行阐释与完善,普遍认可香疗具有调畅情志的积极作用。

## 2.2. 现代应用

随着中医香疗研究的不断开展,其具体应用场景也在不断拓宽,例如:研究表明薰衣草挥发油吸入具有助眠作用[7],可以改善睡眠质量,治疗失眠;沉香精油香薰、茉莉精油香薰具有缓解焦虑、抑郁的功效[8][9],可以应用于抗抑郁、抗焦虑的治疗;香薰疗法作为补充疗法应用于改善老年髋部骨折术后疼痛[10]、缓解化疗后所致周围神经性疼痛与疲劳[11];越来越多的人意识到中医香疗在现代临床精神心理疾病治疗上具有独特优势,应用日益广泛,例如流行性疾病集中暴发期间,应用艾叶、苍术等芳香中药进行薰烧,起到芳香避秽,化浊解毒等作用[12],香疗形式也日益多样,香薰蜡烛、香薰灯、香薰香皂等,面向群体广泛[13]。从上述应用不难看出,中医香疗在防治疾病、形神兼养的独特优势,在现代我们也在进一步挖掘其临床价值,加强对于中医香疗的开发应用,服务于人民健康,助力于国家大健康战略。

## 2.3. 情绪调节

情绪是对一系列主观认知经验的统称,是人对客观事物的一种主观的感受反应,情绪的变化会影响人和动物的行为。研究表明,近年来我国精神心理疾病的患病率逐年升高[14],而情绪调节在精神心理疾病的治疗中发挥着重要的作用,故关于情绪产生与调节机制的研究成为心理学和神经科学领域的热点与前沿[15][16]。情绪的产生机制复杂而繁多,不同的情绪形成的机制各异,但都涉及皮层及皮层下多类核团,各类神经递质等[16],也都受到感觉(味觉、嗅觉、视觉、听觉、触觉等)的调节,其中嗅觉与情绪调节的关系最为密切,陈诗婷等人便在研究中总结归纳了嗅觉影响社会决策机制的5种假说,其中便有“情绪诱导假说”,即“嗅觉-情绪-社会判断与决策”[17],此外,在临床上,利用嗅觉来调节情绪的应用场景也日益增多,主要是表现为香疗,如胡红燕等人做了将单纯的香疗与正念冥想联合对新冠肺炎疫情常态化防控时期护士不良情绪的干预效果观察,结果表明两者结合能很好的缓解负面情绪,促进身心健康,香疗很好的补充了正念冥想不能快速进入状态的短板,而正念冥想补充了单纯的香疗在时效性上的缺陷,相辅相成[18]。

## 3. 主要调节机制

已有的相关研究表明中医香疗对于情绪的调节机制主要涉及这几个方面:包括神经递质的调节、嗅

觉通路的影响、蛋白质的表达等。现代研究表明,情绪的形成与各种神经递质密切相关[16],而中医香疗可以使得芳香物质由鼻或皮肤吸收进入机体,影响相关神经递质的分泌释放,从而调节情绪。例如,在弓宝等开展的沉香线香燃香抗焦虑/抑郁实验中,发现一定量的沉香熏香吸入可以使得焦虑模型动物神经递质 Glu 水平显著降低, GABA<sub>A</sub>、5-HT 水平显著升高,而对于抑郁模型动物可见 5-HT 和 Glu 水平显著提高, GABA<sub>A</sub> 水平显著降低[19]。通过各种芳香物质,来调节神经递质,产生生理、心理、行为等多重效应[20]。嗅觉是人的重要感觉之一,影响着人的感知、情绪、食欲等,开展香疗时芳香物质会被嗅觉感受器识别,通过嗅觉通路逐级传导至嗅皮质,产生嗅觉。而因为嗅觉结构中的每一个高阶投射都汇聚在特定的脑区,而这些脑区除参与嗅觉处理外,还参与情绪、情感的形成,所以通过香疗可以改善情绪[20][21]。香疗可以通过影响蛋白质的表达来调节情绪,例如:吸入洋甘菊精油可以降低血清皮质酮水平,增加参与氧化磷酸化的蛋白质表达,达到抗焦虑、抑郁的目的[20];沉香熏香可以增强脑组织中 GRN2B 和 GRM5 蛋白表达,间接提高 Glu 的兴奋性信息传递,从而抗焦虑,降低 GRN2B 亚基和 GRM5 蛋白表达来抗抑郁[19]。

#### 4. 整合心理学的融入

为更充分探析香疗对人体的积极干预作用,我们引入了肯·威尔伯的整合心理学进行进一步的探索。肯·威尔伯是美国著名的心理学家和哲学家,是整合学创始人,其以“全层次、全象限”为主要特点的整合思想有机地汲取了东西文化中哲学的精髓以及心理学现代性的核心精神[22][23],试图系统地接纳并整合前现代、现代、和后现代的心理理论、研究等[24],对于现代心理学的发展产生深远影响。整合心理学将人的心理分为物质、身体、心智、灵魂和灵性五个层次,再根据各个层次特有的问题,施以相应的一些心理治疗,解决改善心理问题,或使个体认知发展到更高阶段[24]。本文主要借鉴肯威尔伯整合四象限理论来对现代中医香疗进行探析。

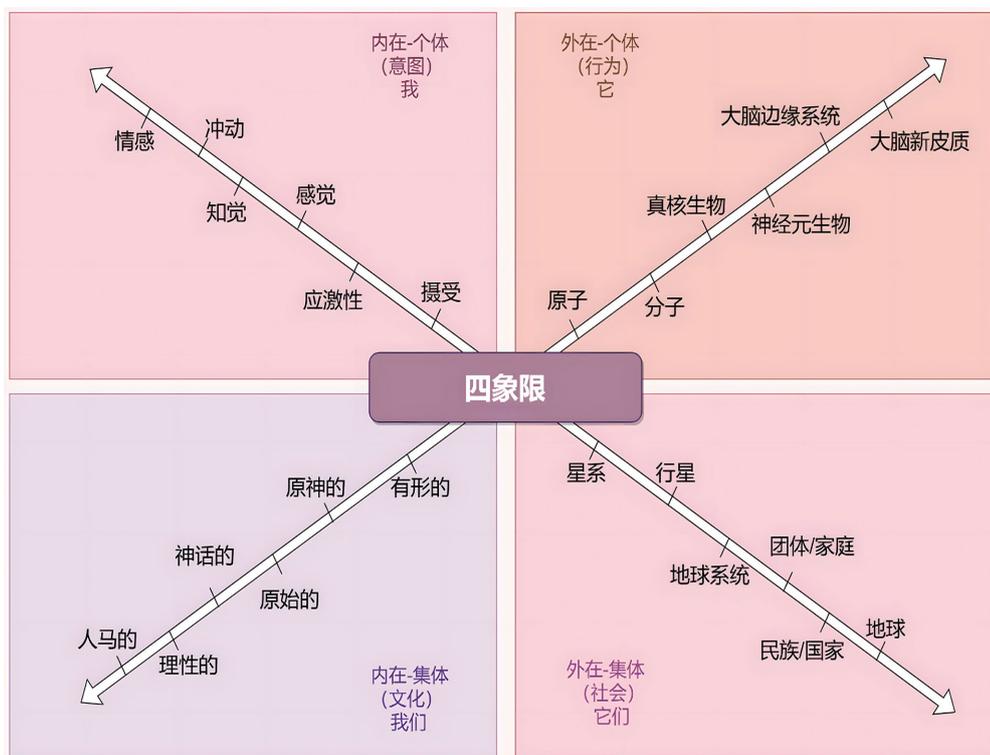
从极具包容性、强调融合接纳的整合心理学视域下来看,推进中医香疗的继承与发展,需要进行多学科的交叉融合,找到结合点,使中医香疗与其他学科相辅相成,取长补短,调节情绪,服务于人民健康。以其与园艺疗法结合为例,目前园艺疗法的感官体验主要是以视觉、触觉为主,嗅觉体验方面发展较为欠缺,与中医学的结合也较为局限[25]。而中医香疗可以很好地弥补园艺疗法在嗅觉刺激上的不足,增强情绪心理调节效果。此外,大量研究又表明,植物的挥发性物质在被人体吸入后能够刺激嗅觉神经元,经过分解的化学信息被传递到大脑的嗅中枢,与中枢神经系统嗅觉神经元特异性结合,诱发嗅觉电位,形成嗅细胞、嗅神经到嗅中枢的神经传递,刺激嗅觉中枢产生嗅觉,并能形成相关的情景记忆[26]。不同的气味还能影响人的情绪,良好的环境气味不仅可以引起积极的环境评价,与现实相符的气味还可增强模拟环境的真实感,弥补视觉输入上的画质差异[27]。可见中医香疗较好地契合了整合心理学强调融合接纳、多层次改善人体心理乃至生理健康问题的理论。

#### 5. 中医香疗体系的构建

基于上述整合心理学理论,我们认为可以利用现代萃取技术配制本草香薰,在中医药理论的指导下,以中医香疗文化为依托,以本草香薰为媒介,通过雾化手段实现中医芳香疗法与中医药微景观有机结合,构建“香-情-境”的三维情境增强体系,多方位、多层次改善人体健康问题。该体系可以较好地弥补单纯香疗方式发挥作用的滞后性、对植物精油的过于依赖性,以及现阶段园艺疗法应用嗅觉体验存在的不足,等。具体而言,依据中医药微景观型号不同,我们构建出两种途径来弥补嗅觉缺陷,形成对于微景观的情境记忆。

其中,对于中、大型微景观来说,主要通过雾化的形式来实现,配置不同香型不同作用的中药香薰

雾化液，在增强嗅觉刺激，发挥雾化液本身药用价值的同时又可增强视觉刺激，营造沉浸式欣赏中医药微景观的氛围。而对于小型微景观，则在造景时增加一些具有扩香作用的元素，如晶石、火山石、扩香木垫等，来实现构建情境增强体系。香借景从无形化有形，景借香从有形化无形，丰富使用者精神世界，增强其精神力量。此外，在香薰与微景观搭配上，可以中医药理论为指导，因人施香构景，如使用者常感精神疲劳，体质偏热，在微景观设计上可优先选择溪景或水下景，搭配薄荷、茉莉、菊花等凉性药物，营造安静舒适的环境，同时提神醒脑。



本图由 Figdraw 绘制。

**Figure 1.** Ken Wilbur's four quadrant theory diagram  
**图 1.** 肯·威尔伯的四象限理论示意图

展开来看，如图 1 所示，我们可以从肯·威尔伯的整合心理学四象限理论来理解该“香-情-境”的三维情境增强体系。四象限代表着个体与集体的内在与外在，上半部分代表个体，下半部分代表集体，左半部分代表内在，右半部分代表外在[24]。左上象限代表个体内在，即意识的主观方面，可指代三维情境增强体系中的情与境，本草香薰与微景观的结合，根据个人不同体质和喜好定制香薰与中医药微景观，能在弥补中医药微景观嗅觉刺激缺失的基础上，给予体验者正向的情志引导，增强体验者对于微景观的情境记忆，改善自身精神状态，以调养身心，舒畅情志，达到中医“治未病”的目的。如研究表明情绪问题可以导致失眠的发生，而失眠又会进一步加重情绪问题[28]，而薰衣草挥发油香薰具有助眠作用[29]，将微景观与薰衣草香薰结合，缓解使用者焦虑情绪，改善睡眠，以恢复失眠患者的身心健康。图 1 右上象限代表着内在意识状态的客观对应物，我们可以理解为中草药香薰它的客观作用，作为纯中草药提取的精微物质，本身便保留了药物本身的药性与功效，如周欣等学者开展小鼠实验，发现薰衣草挥发油香薰主要通过调节脑组织 Glu、5-HT 等神经递质分泌及调控 GABA/Glu 分泌平衡来促进睡眠，而在三维情境增强体系中的薰衣草香薰同样可以发挥此作用[7]。图 1 左下象限为群体的内在，我们可以理解为在三

维情境增强体系作为中医香疗新时代的实践探索,让其受众群体从心里接受认可中医香疗文化,从而在群体中进一步推进中医香疗的继承发展。如研究发现薰衣草在失眠方面的独特作用,国内外学者在潜意识里认可其作用,并自发开展实验与临床研究,探讨其不同给药方式、剂型及与其他疗法结合的疗效,推动有关薰衣草应用及作用机制等研究领域发展,陈英等学者开展临床研究发现薰衣草芳香疗法联合情绪释放技术能够有效改善失眠乳腺癌患者的精神状态,对于焦虑、抑郁等均具有积极作用[30]。而图1右下象限代表群体的外在,理解为依托中医香疗,调摄使用群体的情志,改善心理亚健康状态。

进一步地,我们可以从整合心理学层级理论来解析“香-情-境”三维情境增强体系。前文提及肯·威尔伯的学术理论将人心理认知发展划分为五个主要层级:物质、生命、心智、灵魂和灵性,每个层面都有其对应的常易出现的心理问题,并对应不同的干预逻辑。以沉香香薰为例,首先,运用沉香香薰与合适的微景观搭配,沉香作为媒介,通过嗅觉、皮肤进入机体,同时研究表明沉香可通过调控GBA<sub>B</sub>A等神经递质水平,调节相关蛋白表达来发挥抗焦虑/抑郁作用[19],相当于干预影响物质、生命两个层级。其次,沉香香薰抗焦虑和抑郁的作用又影响使用者情志,同时加强微景观嗅觉刺激,增强微景观本身所体现情绪价值,相当于影响心智层面。最后,现在沉香香薰与微景观两者结合,能够发挥芳香疗法与园艺疗法对于情绪心理的调节作用,加强情境记忆,达到1+1>2的效果,相当灵魂与灵性阶段[31]如此层层递进,未病先防,有利于服务更多的以失眠为代表的患者。

## 6. 结论与展望

综上所述可以看出,中医香疗作为一种简便、健康的辅助治疗方法,在情绪心理调节上的作用是不容忽视的,在精神心理领域的应用将日益受到人们重视。从目前来看,单纯的中医香疗通过嗅觉刺激来对情绪心理进行调节,达到养生保健、形神兼养的目的,但其方式也决定着其作用存在一定的滞后性。此外,单纯的中医香疗主要以小分子挥发油作为载体发挥作用,带动了植物精油这一巨大产业链的发展,虽潜力巨大,但其发展也面临着一些问题与潜在风险[32]。因此,基于整合心理学的视角,我们提出在中医药理论指导下,在单纯的中医香疗基础上,构建中医香疗“香-情-境”三维情境增强模式,进一步强化嗅觉、情绪与情境之间的内在联系。通过整合心理学四象限理论,结合个体与集体的内在与外在因素,内疗外养,充分发挥中医香疗“治未病”作用,为现代心理亚健康问题的解决提供新的思路。这一模式不仅有助于推进中医香疗的继承与创新,还能为其在现代生活中的应用提供理论支撑和实践指导。

同时,我们建议将“香-情-境”三维情境增强体系与物联网技术相结合,衍生出更多智能化功能,进一步提升中医香疗的应用价值。例如:可利用红外感应技术,当人靠近欣赏微景观时自动开始雾化,无人时自动关闭,减少资源浪费;或是通过智能穿戴设备实时监测使用者各种生命指标,利用大数据分析,提前释放令其舒适的香薰,营造个性化的舒适的环境。这些技术的应用不仅能够提高中医香疗的精准性和时效性,还能为情绪调节和养生保健提供更加智能化的解决方案。

展望未来,随着整合心理学与现代科技的深度融合,中医香疗有望在情绪调节、心理健康及养生保健领域发挥更大的作用;通过不断的理论创新与实践探索,中医香疗将在新时代焕发出新的生机,为健康中国战略的实施贡献力量。

## 基金项目

- 1) 湖南省教育厅科学研究项目(23C0162);
- 2) 湖南中医药大学本科生科研创新基金项目(2023BKS017);
- 3) 湖南中医药大学大学生创新创业训练计划项目(2023年186号)。

## 参考文献

- [1] 宋鑫,蒋维昱,朱联,等.基于传统香文化的失眠中医养生调摄探讨[J].中华中医药杂志,2021,36(11):6462-

6464.

- [2] 俞仪萱, 周扬, 刘雨茁, 等. 《遵生八笺》中的中医养生香文化研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(8): 1286-1288.
- [3] 徐海贝, 王河宝. 基于形气神三位一体生命观探讨中医香疗的养生机理[J]. 江西中医药大学学报, 2024, 36(3): 9-12.
- [4] 陈谦峰, 黄小英, 杨明. 中医香疗理论内涵解析[J]. 中医杂志, 2024, 65(11): 1093-1097.
- [5] 周俊, 黄小英, 喻松仁, 等. 中医芳香疗法机理探析[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(9): 4881-4883.
- [6] 赵海平, 康林之, 罗云, 等. 芳香中药“以气(香)用事”探析[J]. 中医杂志, 2021, 62(9): 743-747.
- [7] 周欣, 宋宁, 林景, 等. 薰衣草挥发油香薰吸入给药助睡眠作用及机制探究[J]. 中南药学, 2023, 21(9): 2316-2321.
- [8] 陈细钦. 沉香精油香薰改善 LPS 诱导的小鼠抑郁样行为及其作用机制与药效成分研究[D]. [硕士学位论文]. 北京: 北京协和医学院, 2023.
- [9] 宋亦男. 茉莉精油香薰对改善腹腔镜胆囊切除术患者术前焦虑、抑郁及术后疼痛的效果观察[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(20): 69-70.
- [10] 张欣玲. 中药香薰疗法对老年髋部骨折术后疼痛及不良情绪的影响[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(9): 130-132.
- [11] 常晓娟, 徐翠翠. 香薰按摩联合黄芪当归四逆汤对奥沙利铂化疗所致周围神经性疼痛和疲劳的影响[J]. 肿瘤药学, 2021, 11(5): 640-644.
- [12] 邓经雯, 段鸣鸣. 中医香疗应用研究综述[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(4): 1905-1907.
- [13] 梁祺, 左安娜, 刁建新. 中药香薰疗法抗抑郁现状及进展[J]. 中国中医药现代远程教育, 2019, 17(3): 130-133.
- [14] 吕文妮, 高苗苗, 张光银. 新冠疫情后民众睡眠和心理健康的研究进展[J]. 心理月刊, 2024, 19(11): 215-217.
- [15] 赵丽, 杨予涛. 情绪的脑机制在神经生物学教学中的实践[J]. 基础医学教育, 2024, 26(5): 351-354.
- [16] 李翔, 李易易, 余杭, 等. 情绪的神经机制研究进展[J]. 卒中与神经疾病, 2024, 31(1): 106-108.
- [17] 陈诗婷, 杨文登. 嗅觉影响社会判断与决策的作用与机制[J]. 心理科学进展, 2023, 31(10): 1899-1911.
- [18] 胡红燕, 沈玉, 李秋爽, 等. 中医香疗联合正念冥想对新冠肺炎疫情常态化防控时期护士不良情绪的干预效果观察[J]. 浙江医学, 2022, 44(13): 1438-1440.
- [19] 弓宝, 王灿红, 吴玉兰, 等. 沉香线香燃香调节多神经递质途径的抗焦虑/抑郁作用及机制[J]. 中国新药杂志, 2023, 32(13): 1368-1376.
- [20] 郭运丹, 王璐璐, 张志利, 等. 芳香物质的研究进展及临床应用[J]. 中国实验方剂学杂志, 2025: 1-9.
- [21] 陈玉芬, 陈芝仲. 吸入性芳香疗法对手术及躯体疾病患者焦虑情绪作用的研究进展[J]. 中国当代医药, 2024, 31(15): 184-188.
- [22] 熊征, 洲塔. 肯·威尔伯整合视阈下的纠纷调解策略——以藏族新型民间纠纷为例[J]. 西藏大学学报(社会科学版), 2013, 28(4): 38-43.
- [23] 肯·威尔伯, 等. 一味[M]. 深圳: 深圳报业集团出版社, 2010.
- [24] 肯·威尔伯, 等. 整合心理学[M]. 合肥: 安徽文艺出版社, 2015.
- [25] 王涛, 李伟伟, 刘璇, 等. 园艺疗法与中医药理论结合应用研究[J]. 现代园艺, 2015(17): 43-45.
- [26] 黄文柱, 严文, 王志军, 等. 基于园艺景观康复疗法的心理与脑机制[J]. 医学与哲学(B), 2018, 39(5): 70-72.
- [27] 范伟程, 钟丽玲, 郑海潮, 等. 恢复性环境多感官体验对健康的影响及启示[J]. 宁德师范学院学报(自然科学版), 2020, 32(4): 415-420.
- [28] 陈旭妹, 刘鑫, 何昌九, 等. 社区精神分裂症患者负性生活事件与失眠的关系: 精神病性症状和抑郁的作用路径[J]. 四川精神卫生, 2024, 37(5): 439-443.
- [29] 杨莹, 位凯, 吕达平. 吸入薰衣草精油对原发性失眠症患者的临床疗效[J]. 中国医药导报, 2016, 13(24): 144-147.
- [30] 陈英, 陈晓洁, 王舒洁, 等. 芳香疗法联合情绪释放技术对失眠乳腺癌患者影响的研究[J]. 中华护理杂志, 2022, 57(6): 651-658.
- [31] 徐莺. 燕居焚香: 宋代士人的鼻观与修身[J]. 杭州师范大学学报(社会科学版), 2022, 44(6): 38-48.
- [32] 杨明, 薛晓, 李慧婷, 等. 中医香疗产业发展现状及对策研究[J]. 江西中医药大学学报, 2021, 33(2): 114-119.