

基于情志理论的五味花茶心理干预观察研究

郭兆阳, 肖 彤, 廖诗佳, 路 艳*

广州中医药大学基础医学院, 广州 广东

收稿日期: 2025年10月19日; 录用日期: 2025年11月11日; 发布日期: 2025年11月25日

摘 要

目的: 本研究旨在将积极心理技术与中医养生学理论结合, 通过随机抽样、问卷调查的形式, 筛选出符合标准的志愿者, 采用团体心理辅导结合五味花茶的干预形式, 借助味觉刺激心理记忆, 重新体验经历过的酸甜甘辛咸, 并将心中所想倾诉出来, 以从中获得幸福感, 帮助其缓解焦虑情绪。方法: 研究选取2023年9月至2024年5月广州中医药大学17名具有焦虑倾向的志愿者为研究对象(年龄19~21岁), 基于中医养生学的相关理论, 配制五味花茶, 辅以团体心理辅导。采用回顾性研究方法, 通过焦虑自评量表(SAS)收集数据, 依据医学统计学的相关知识, 将原始分转换成标准分, 建立Excel表, 运用SPSS27.0软件进行统计分析: 首先通过Shapiro-Wilk检验判断干预前后SAS标准分差值的正态性, 若不符合正态分布, 则采用Wilcoxon符号秩检验比较干预前后差异, 以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义的判定标准。结果: 1. 团辅前后标准分差值不符合正态分布($P < 0.05$); 2. 非参数检验的负秩总和为138.5, 正秩总和为14.5。结论: 1. 非参数检验结果显示, 负秩总和远大于正秩总和, 提示团体辅导后标准分显著低于团辅前, 且分数降低的趋势更为明显; 2. 团辅后标准分的中位数、第一四分位数及第三四分位数均较团辅前呈现显著降低; 3. 上述结果表明, 五味花茶联合团体心理辅导对改善参与者的焦虑状况具有积极作用, 提示该联合干预模式在缓解焦虑方面具有一定效果。

关键词

五味花茶, 缓解焦虑, 团体心理辅导, 积极心理技术

Observational Study on Psychological Intervention Using Five-Flavor Flower Tea Based on Emotional Theory

Zhaoyang Guo, Tong Xiao, Shijia Liao, Yan Lu*

School of Basic Medicine Sciences, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong

Received: October 19, 2025; accepted: November 11, 2025; published: November 25, 2025

*通讯作者。

文章引用: 郭兆阳, 肖彤, 廖诗佳, 路艳. 基于情志理论的五味花茶心理干预观察研究[J]. 中医学, 2025, 14(11): 5148-5156. DOI: 10.12677/tcm.2025.1411741

Abstract

Objective: This study aims to integrate positive psychological techniques with traditional Chinese health preservation theory. Through random sampling and questionnaire surveys, volunteers meeting specific criteria were selected. A group psychological counseling intervention combined with five-flavor herbal tea was implemented. By stimulating psychological memory through taste sensations, participants re-experienced the tastes of sour, sweet, bitter, spicy, and salty, and expressed their inner thoughts. This process facilitated the attainment of happiness and helped alleviate anxiety. **Methods:** The study selected 17 volunteers with anxiety tendencies from Guangzhou University of Chinese Medicine between September 2023 and May 2024 (aged 19~21 years, mean 20.3 ± 1.1 years). Based on theories from traditional Chinese health preservation, a five-flavor herbal tea blend was formulated and supplemented with group psychological counseling. A retrospective study design was employed. Data were collected using the Self-Rating Anxiety Scale (SAS). Following medical statistical principles, raw scores were converted to standardized scores. An Excel spreadsheet was created, and statistical analysis was performed using SPSS 27.0 software: First, the Shapiro-Wilk test assessed the normality of SAS standardized score differences before and after intervention. If non-normally distributed, the Wilcoxon signed-rank test compared pre- and post-intervention differences, with $P < 0.05$ indicating statistically significant differences. **Results:** 1. The pre- and post-group counseling standard score differences did not follow a normal distribution ($P < 0.05$); 2. The nonparametric test yielded a negative rank sum of 138.5 and a positive rank sum of 14.5. **Conclusion:** 1. The results of the nonparametric test show that the negative rank sum is much larger than the positive rank sum, suggesting that the standard score after group counseling is significantly lower than that before group counseling, and the tendency of the score decreasing is more obvious; 2. The median, the first quartile and the third quartile of the standardized scores after group counseling showed a significant decrease compared with those before group counseling; 3. The above results indicate that the five flavors of flower tea combined with group counseling have a positive effect on improving the participants' anxiety, suggesting that the joint intervention model has a certain effect in relieving anxiety.

Keywords

Five-Flavor Tea, Relieve Anxiety, Team Psychological Counseling, Positive Psychology Technique

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. 研究背景

焦虑是一种常见的精神障碍，常伴随有无助、不安、紧张、忧虑等症状，在青少年和青年群体中存在高发现象[1]。近年来，越来越多的研究发现，大学生的焦虑发病率呈逐年上升趋势，这与大环境的影响、生活节奏加快、家庭背景以及负面生活经历等密切相关[2][3]。此外，该群体面临学业压力、生活方式转变、就业竞争等多重应激源，易引发持续性焦虑情绪，若未及时干预，可能进展为抑郁症。有研究表明，焦虑与抑郁两者存在很大的相关性，二者的症状重叠度高[4]，对青少年身心健康产生严重影响。目前临床干预焦虑抑郁所用的手段中，部分西药存在抗抑郁谱窄、毒副作用大等问题，而中医使用的药物如乌灵胶囊，虽具有安神养心功效，但仍有患者出现过敏等不良反应[5]。因此，开发普适性强、副作用小的非药物干预方案成为迫切需求。

团队成员在跟诊时发现,前来诊所进行调理气郁气滞症状的人群中大学生群体呈高发态势,为减轻大学生的焦虑抑郁状况,同时积极响应国家的大学生心理建设的呼吁——《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》,团队依托中医养生学专业优势,基于中医情志理论,结合积极心理学“具身认知”技术,设计“五味花茶+团体心理辅导”的联合干预模式,招募并筛选有焦虑倾向的大学生,进行干预和观察,旨在验证该模式对大学生焦虑状态的缓解效果,为中医情志干预提供临床依据。

2. 理论背景

2.1. 积极心理学技术

积极心理学聚焦人类积极心理品质,区别于传统心理学对消极情绪的研究[6],期望通过科学的方法和原则来倡导心理学的积极取向,从而改善疾病心理状态,帮助人们走向幸福和健康[7]。其核心技术之一“具身认知”,也称“具象化”,是心理学一重要研究领域,强调生理感受与心理状态的双向关联——通过特定生理刺激(如味觉、触觉)激活相关情绪记忆,唤起过往经历中的认知体验,进而实现情绪调节,并由此引发思考[8]。

2.2. 中医养生学理论

中医“七情学说”将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊归为人体对内外环境刺激的正常情志反应,但若刺激强度超出人体调节阈值,则会打破脏腑气机的动态平衡,引发“七情内伤”。《黄帝内经·举痛论》指出“百病生于气也”,明确脏腑气机紊乱是七情致病的核心环节。若气机长期失调,则会进一步损伤气血阴阳,滋生痰饮、湿浊等病理产物[9]。其中,“肝郁气滞”是与焦虑、抑郁等情绪障碍关联最密切的核心病机:中医理论中,肝主疏泄,具有“喜条达而恶抑郁”的生理特性,既调畅全身气机,又调节情志活动。当长期紧张、忧虑等情志刺激作用于肝脏,常导致肝气疏泄失常,出现“肝郁气滞”;肝气失于疏泄进而影响其他脏腑功能:肝郁犯脾,致脾失健运,出现食少、腹胀;肝郁化火,上扰心神,可引发心烦失眠、焦虑不安。总而言之,肝郁日久可衍生多重病理状态,甚至最终发展为“六郁”证候[10]。

而《黄帝内经》“五味入五脏”的理论,为通过饮食调节脏腑功能以改善此类由七情内伤引发的气机失调提供了依据:酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾。通过食物或药物的性味可调节脏腑功能,实现“补偏救弊”从而达到调整脏腑气血阴阳的目的[11]。

3. 茶的功用

3.1. 基础方:五味花茶(由解郁三花茶加减而得)

1、玫瑰 10 g:味甘微苦,性温,甜中带涩,归肝、脾经,具有行气和血解郁的功效[12]。《本草再新》载其“舒肝胆郁气”,《中国药典》中“玫瑰……行气解郁,和血,止痛”。《食物本草》中道:“玫瑰理气解郁、镇静安神。”有研究证实其挥发油具有显著抗焦虑功效[13]。

2、佛手 8 g:其味微苦酸,性温,归肝、脾、胃、肺经,可疏肝理气、和胃止痛,常用于肝胃气滞、胸胁胀痛[14]。高洪元等发现佛手挥发油能减弱HPA轴的亢进程度,降低BDNF表达,从而缓解慢性应激性所致抑郁[15]。

3、素馨花 6 g:微苦,性平,归肝经。具有疏肝解郁的功效[16]。国医大师邓铁涛教授常将其用于治疗肝气郁结所致胸闷胁痛;或治疗妇人脏躁、胸闷不舒等症,皆取得良好疗效[17]。

4、百合花 10 g:味甘,性寒,归肺经与心经,能养阴润肺、清心安神[18]。胡焕萍等实验表明百合具有较明显的镇静止咳、催眠作用[19];蔡永亮教授将其应用于抑郁性神经症,发现治愈效果明显高于曲

唑酮[20]。

5、芍药花 6 g: 性味偏酸苦, 归肝经, 可疏肝解郁、理气畅中, 用于改善精神抑郁, 情绪不宁, 胸部满闷, 脘闷暖气, 不思饮食等症状。

3.2. 五味花茶之五味搭配

根据“五味入五脏”学说, 为基础方搭配五味辅料, 确保味觉明确且功效协同(所有辅料的来源均为符合食品或药用标准的原料)。每次活动按照“酸、苦、甘、辛、咸”顺序设计主题活动。

1、酸味

乌梅 5 g: 味酸、涩, 性温, 归肝、大肠经, 能疏肝理气、涩肠止泻, 常用于胁肋胀痛、纳呆便溏等[21]。在实验中用到了乌梅入肝经疏肝的功效, 乌梅酸温, 能柔肝养肝, 使肝气条达的同时滋养肝阴。

山楂 8 g: 味酸甘, 性微温, 归肺、胃、肝经, 具有活血除积、行气消瘀等功效, 张锡纯称其“开郁气而不伤正气”[22]。实验中用其来疏肝、化瘀、解郁。

2、苦味

黄连 3 g: 苦寒, 归心、脾、胃、肝、胆、大肠经, 具有清热燥湿、泻火解毒的功效, 常用于心烦失眠的治疗[23], 在实验中用到了黄连清心火之功, 用于改善阴虚火旺、心烦失眠的症状。

栀子 5 g: 苦寒, 归心、肺、胃、三焦经, 为清热解郁除烦之要药[24], 能泻火除烦。《汤液本草》载其“治心烦懊憹, 烦不得眠, 心神颠倒欲绝”。实验中取栀子长于清心泻火、治躁扰不宁的功效。

3、甘味

冰糖 10 g: 味甘、性平, 入肺、脾经; 有补中、清热除烦的功效。实验取其清热除烦的功效。

蜂蜜 5 g: 甘平, 归肺、脾经, 能宁心安神。实验中用其来达到安神的效果[25]。

4、辛味

干姜 3 g: 辛、热。“肝欲散, 急食辛以散之”, 实验中用干姜之辛味推动气机运行, 疏解肝郁。

5、咸味

盐 2 g: 咸, 寒。具有涌吐, 清火, 凉血, 解毒的功效。实验中取其清火凉血之功达到清热除烦功效。

牡蛎 10 g: 味咸; 性微寒, 可潜阳补阴, 重镇安神, 常用于心神不宁, 自汗盗汗, 眩晕耳鸣, 胃痛泛酸之症。实验中用牡蛎来重镇安神, 达到解除惊悸失眠的效果[26]。

4. 纳入及排除标准

4.1. 纳入标准

1、**焦虑症状显著**: 经焦虑自评量表(SAS)测评, 标准分 ≥ 50 分, 符合临床显著焦虑症状判定标准。

2、**知情同意能力**: 本研究通过广州中医药大学校媒体平台招募志愿者, 所有参与者均充分了解研究目的、流程及干预内容(五味花茶成分、团体辅导规则), 自愿签署《知情同意书》, 无任何强制或利益诱导。

3、**全程参与承诺**: 能确保全程参与五味序列(酸、苦、甘、辛、咸)五次主题活动及终期总结环节。

4、**无过敏反应**: 无茶饮或搭配中药(如玫瑰花、佛手花、乌梅、黄连等)的过敏史; 无严重消化系统疾病(如胃溃疡、反流性食管炎等), 可耐受五味茶饮体验。

4.2. 排除标准

1、**症状较严重者**: 当前已被诊断为重度抑郁症、双相情感障碍、精神分裂症等重性精神障碍。

2、**健康状态不达标**: 患有高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性病及病史, 可能因茶饮成分引发健康

风险。

3. 不遵守团体公约：在活动中违背已签署的保密原则、静默指令、分享规则等，或缺席 ≥ 2 次者。

5. 实验步骤

1. 团队依托校媒体平台发布焦虑自评量表(SAS)。待量表回收后，依据纳入排除精准筛选出 17 名焦虑症状的志愿者。

2. 为确保活动的有序开展及目标达成，团队预先选定安静且不受干扰的场地作为活动集合点。在活动筹备阶段，妥善准备相关材料，包括：玫瑰花、佛手花等原料配制而成的五味花茶，以及与茶饮搭配适宜的橘饼。

3. 活动初始环节，活动领导者与参与人员进行相互介绍，以增进彼此了解，构建和谐的互动关系。现场双方共同确认并签订团体公约及志愿者知情同意书，公约将明确活动期间各方的权利与义务、行为规范以及活动准则，为后续活动过程提供清晰指引，确保活动在有序、和谐的氛围中规范推进。

4. 活动具体细节对所有成员严格保密。

5. 每次干预前 1 h 制备茶饮，将基础方药材与对应五味辅料混合，加 1 L 纯净水浸泡 30 分钟，大火煮沸后转小火煎煮 15 分钟，过滤取汁，分装入专用茶杯(每杯约 25 mL)，待温度降至 $40^{\circ}\text{C} \pm 5^{\circ}\text{C}$ 备用。

6. 志愿者手持对应五味花茶，不嗅闻、不交流，专注于茶杯视觉及触觉感受，引导身心放松，保持 10 分钟。

7. 带领者发出统一指令后，全体参与者同步饮尽杯中茶。饮毕后，全体保持安静，专注体察茶汤滋味静默 3 分钟体察味觉，回忆过往与该味觉相关的生活事件及情绪体验。

8. 待充分回味，志愿者按顺时针顺序分享回忆内容及当下情绪(每次约 50 分钟)，带领者适时引导，确保分享聚焦情绪表达，避免评判性语言；在分享环节中，参与者详细讲述品茶时涌现的思绪、联想，以及与之相关的过往生活经历与个人体验。分享过程中秉持互相尊重，专注倾听的原则，共同营造一个深度交流与情感共鸣的良好氛围，确保每个分享的故事都能被认真对待和理解。

9. 故事分享结束后，再次品饮茶汤，搭配橘饼(《食鉴本草》载其“解气逆恼怒”)细嚼，分享品饮后情绪变化，最后总结该味觉对应的情绪调节要点。

10. 干预周期为 4 周，每周 1 次，每次 90 分钟，按“酸、苦、甘、辛、咸”顺序设计主题活动。

11. 最后一次活动中，志愿者自主调配五味花茶，分享交流参与活动的心得、感悟及体会。

12. 活动周期结束之际，为有效评估团体活动对参与者心理状态的潜在影响，组织全体参与者再次完成焦虑自评量表(SAS)的自评工作。

6. 研究结果

6.1. 正态性检验

Table 1. Normality test analysis table
表 1. 正态性检验分析表

	正态性检验					
	柯尔莫戈洛夫 - 斯米诺夫 ^a			夏皮洛 - 威尔克		
	统计	自由度	显著性	统计	自由度	显著性
活动前后 SAS 标准分差值	0.308	17	<0.0001	0.693	17	<0.0001

a. 里利氏显著性修正。

经 Shapiro-Wilk 检验, 标准分差值(团辅后标准分 - 团辅前标准分)不符合正态分布($W = 0.812, P = 0.003 < 0.01$), 见表 1。

6.2. 团辅前后标准分的分布特征

团辅前标准分的中位数为 58.00 ($Q1 = 57.50, Q3 = 67.00$), 团辅后标准分的中位数为 48.00 ($Q1 = 44.00, Q3 = 58.50$), 具体分布见表 2。

Table 2. Changes table in SAS scores before and after group counseling

表 2. 团辅前后 SAS 变化表

成员	活动前 SAS 标准分	活动后 SAS 标准分	活动前后 SAS 标准分差值
成员 1	96	25	71
成员 2	83	71	12
成员 3	83	72	11
成员 4	68	30	38
成员 5	66	45	21
成员 6	65	50	5
成员 7	63	77	12
成员 8	57	48	9
成员 9	51	46	5
成员 10	53	45	8
成员 11	53	42	11
成员 12	58	61	-3
成员 13	58	55	3
成员 14	58	56	2
成员 15	61	48	13
成员 16	58	47	11
成员 17	58	43	15

6.3. 团辅前后标准分的组内差异

Wilcoxon 符号秩检验显示, 团辅前后标准分的差异具有统计学意义($Z = -3.426, P = 0.001 < 0.01$)。其中, 负秩总和为 138.5 (即团辅后分数降低的秩和), 正秩总和为 14.5 (即团辅后分数升高的秩和), 提示团辅后标准分显著低于团辅前, 且分数降低的趋势更明显(见表 3)。

Table 3. Intragroup differences in standardized scores before and after group counseling

表 3. 团辅前后标准分的组内差异

威尔科克森符号秩检验秩				
		N	秩平均值	秩的总和
活动后 - 活动前	负秩	15 ^a	9.23	138.50
	正秩	2 ^b	7.25	14.50
	绑定值	0 ^c		
	总计	17		

a. 活动后 < 活动前; b. 活动后 > 活动前; c. 活动后 = 活动前。

6.4. 团体心理辅导前后成员焦虑自评量表(SAS)标准分变化图

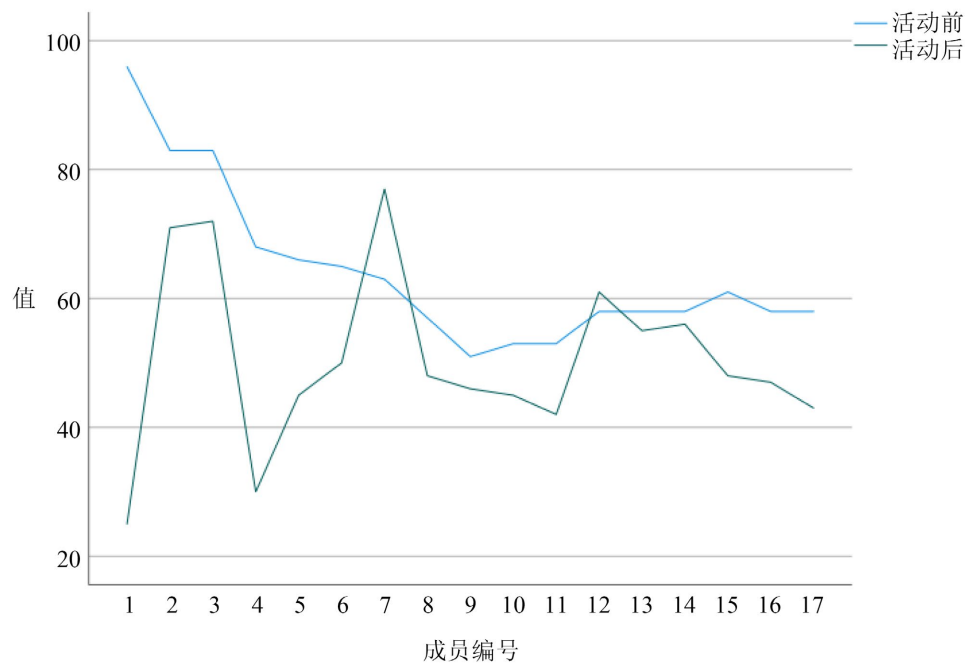


Figure 1. Grouped line chart of SAS standard score changes before and after group counseling
图 1. 团辅前后 SAS 标准分变化分组折线图

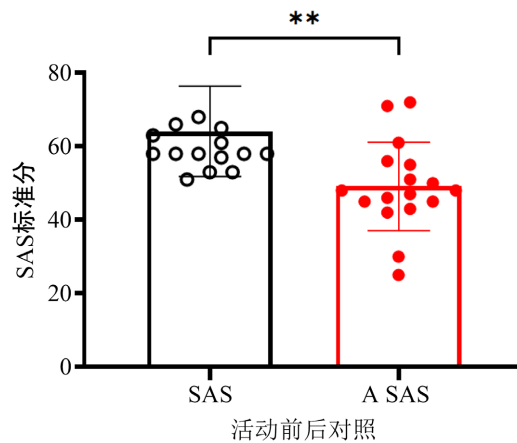


Figure 2. Box plot of SAS standard score changes before and after group counseling
图 2. 团辅前后 SAS 标准分变化箱形图

7.讨论

本实验采用标准化焦虑自评量表(SAS)精准筛选焦虑样本,构建符合临床焦虑诊断阈值的志愿者队列,并通过团体心理辅导形式,结合积极心理学技术与中医情志理论、五味入五脏理论,探究五味花茶对焦虑抑郁状态的缓解效果。志愿者们在活动中通过感官体验触发情绪记忆共鸣,激活感性认知;在品茶回忆与团体心理辅导的倾诉中,逐步培养情绪管理能力,进而提升共情水平与人际交往能力。

本研究首先对团辅前后标准分差值进行正态性检验,Shapiro-Wilk 检验结果显示其不符合正态分布,因此采用 Wilcoxon 符号秩检验分析差异,结果显示负秩总和为 138.5,正秩总和为 14.5,提示团辅后标

准分显著低于团辅前,且分数降低的趋势更为明显;进一步分析四分位数可知,团辅后标准分的中位数、第一四分位数及第三四分位数均较团辅前呈现显著降低,这表明实验中的五味花茶搭配团体心理辅导的形式对于参与者的焦虑状况改善确实起到了积极影响;从两组数据的折线图和箱型图的对比可以发现(图1、图2),活动前后参与者的焦虑水平差异具有高度统计学显著性,进一步印证了该联合干预模式对降低大学生群体焦虑水平具有一定效果。这表明五味花茶搭配团体心理辅导的干预模式通过中医五味入五脏理论(酸收、苦泄、甘缓等)与积极心理学认知重构技术的协同作用,不仅印证了饮食养生对情志问题的调节价值,更为中医食疗结合心理干预的情志疾病防治提供了临床观察依据。

7.1. 研究局限性

但实验中仍存在着问题需要解决:1. 本研究为初步临床观察,又为校园招募范围所限,实验方案中存在着样本量局限与代表性不足($n=17$)、干预周期较短(4周)及未设置追踪机制等不足,难以推广至所有大学生群体;2. 因研究性质为非药物、低风险干预,且属于校园实践探索,虽已签署《知情同意书》,但未开展正式伦理审查;3. 缺乏对照组,仅采用自身前后对照设计;4. 活动后标准差的增大、个体间焦虑水平差异的扩大,以及折线图中活动后的折线波动明显增大,提示活动对不同参与者的影响存在差异性。

7.2. 未来研究方向

具体改进方向包括:① 首先扩大样本筛选范围,将样本量增至50例以上,在高校与社区人群中分层选取不同年龄段志愿者,以验证五味花茶配合团体心理辅导在不同群体中的适用性。② 按年龄、焦虑程度分层随机分组,增强数据可靠性;③ 延长干预周期至12周,并设计3个月追踪机制,通过月度随访观察焦虑状态的持续性改善;④ 对前期志愿者建立动态随访档案,结合唾液皮质醇检测(HPA轴指标)、抑郁自评量表(SDS)进行多维度评估,验证效果持续性;⑤ 优化研究设计,增设对照组,采用随机对照试验(RCT)设计,设置2组:联合干预组(五味花茶+团体心理辅导)、团体辅导组(单纯团体辅导+安慰剂花茶),每组25例;⑥ 扩大样本量的同时严格遵循《涉及人的生物医学研究伦理审查办法》,提交伦理委员会审查并获取批件;⑦ 结合中医体质学说设计团体心理辅导,缩小个体效果差异。

本团队计划在保留团体心理辅导形式的基础上,融合中医体质学说与神经科学技术,开展对青少年“五味茶-认知行为干预”的交叉研究。同时呼吁学界加强中医食疗与心理干预的跨学科合作,欢迎同道就方案设计提供建议与批评。期待未来研究能进一步构建“中医食疗-心理干预-神经调控”三位一体的防治模型,尤其针对职场人群、更年期群体等情志疾病高发人群,深入探索五味花茶在预防抑郁、双相情感障碍等方面的应用价值,为“健康中国2030”战略下心身疾病的中医防治提供创新路径。

参考文献

- [1] 唐海波, 邝春霞. 焦虑理论研究综述[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(2): 176-177, 199.
- [2] 心洁. 《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》国务院新闻办公室2020年12月23日新闻发布会(摘要)[J]. 中老年保健, 2021(2): 14-21.
- [3] 江笑寒, 曾智. 中国居民焦虑症疾病负担变化趋势分析[J]. 中国健康教育, 2024, 40(2): 99-103.
- [4] 于启珍. 焦虑、抑郁的发展变化与社会网络类型的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津师范大学, 2021.
- [5] 王珣, 王树宁, 李玉焕. 中西医结合治疗焦虑抑郁症的疗效观察[J]. 临床医药文献电子杂志, 2016, 3(28): 5602-5603.
- [6] 付国秋. 积极心理学介评[J]. 北京教育学院学报(自然科学版), 2007, 2(3): 20-22, 43.
- [7] 顾志刚. 浅议运用积极心理学技术在心理康复中的作用[J]. 科技视界, 2014(35): 361-361.

- [8] 韦志中, 余晓洁, 周治琼. 人生五味茶-运用积极心理技术收获幸福体验[J]. 心理技术与应用, 2014(9): 2-4.
- [9] 莫芳芳, 叶海丰, 张国霞. 《黄帝内经》七情学说研究与思考[J]. 吉林中医药, 2008, 28(8): 614-616.
- [10] 韩知言, 任青玲. 越鞠丸在月经病中的应用[J]. 光明中医, 2021, 36(4): 623-625.
- [11] 朱春沁. 五味与五脏浅析[J]. 实用中医内科杂志, 2006, 20(3): 237-237.
- [12] 程晓丽, 薛晓鸥, 许玥. 基于散滞积-祛伏邪法探讨治疗 HPV 感染及 CIN 对药应用的研究[J]. 中国性科学, 2025, 34(3): 124-127.
- [13] 丁鸣, 马晓红, 张楠, 等. 2 种玫瑰精油对小鼠的抗焦虑作用[J]. 上海交通大学学报(农业科学版), 2019, 37(6): 25-29.
- [14] 张春燕, 范小冬, 孔文强, 等. 抗抑郁新制剂复方佛手口服液研究概况[J]. 中国药业, 2019, 28(21): 95-96.
- [15] 高洪元, 田青. 佛手挥发油的抗抑郁作用机制探讨[J]. 中国实验方剂学杂志, 2012, 18(7): 231-234.
- [16] 陈元, 陈秋龙, 李瑛. 素馨花的临床应用[J]. 中国民族民间医药杂志, 2005(5): 306-307.
- [17] 唐铁军. 邓铁涛教授运用岭南草药经验介绍[J]. 新中医, 2003, 35(5): 7-8.
- [18] 任嘉蕾, 钟新林. 钟新林治疗失眠经验[J]. 中国中医药图书情报杂志, 2025, 49(2): 184-187.
- [19] 胡焕萍, 张剑, 甘银凰, 等. 单味新鲜百合止咳镇静催眠等作用药理实验[J]. 时珍国医国药, 2006, 17(9): 1704-1705.
- [20] 周胜利, 蔡永亮. 蔡永亮教授运用花类药治疗抑郁性疾病的经验总结[J]. 中国中医药现代远程教育, 2016, 14(22): 73-74.
- [21] 张艳东, 吕建东, 王振苗, 等. 乌梅丸联合四逆散加减辅助治疗急性结石性胆囊炎术后临床观察[J]. 中国中医急症, 2025, 34(1): 130-133.
- [22] 刘海亮, 严诏贤, 洪靖, 等. 凌昌全分期论治代谢相关脂肪性肝病经验[J]. 上海中医药杂志, 2025, 59(2): 41-44.
- [23] 穆继英, 尹洁, 王睿, 等. 19 例烟草依赖患者服用福康片疗效观察[J]. 中国药物滥用防治杂志, 2025, 31(1): 16-18, 28.
- [24] 刘朋良, 许二平, 康丽杰, 等. 栀子豉汤治疗抑郁症研究新进展[J]. 中华中医药学刊, 2024, 42(2): 171-174.
- [25] 王晓翠, 孙备生, 周波, 等. 基于《随息居饮食谱》探讨代谢综合征的中医食疗[J]. 湖南中医杂志, 2024, 40(11): 83-86.
- [26] 张洪怡, 周靖惟, 刘佳雯, 等. 基于 AHP-CRITIC 复合加权法优选牡蛎的炮制工艺及其重金属元素健康风险评估[J]. 中草药, 2025, 56(5): 1549-1563.

附 录

焦虑测评量表来源于美国杜克大学医学院华裔教授 Zung1971 年编制的《焦虑自评量表》(Self-Rating Anxiety Scale SAS), 量表条目采用 4 级评分法(1 = 没有或很少时间, 2 = 少部分时间, 3 = 相当多时间, 4 = 绝大部分或全部时间), 原始分换算为标准分的公式为: 标准分 = 原始分 $\times$ 1.25, 标准分 ≥ 50 分为存在焦虑症状, 其中 50~59 分为轻度焦虑, 60~69 分为中度焦虑, ≥ 70 分为重度焦虑。