

# 从“肝主疏泄”与“脑 - 肠轴”双视角探讨 针灸调治亚健康心理障碍的理论内涵

瞿 瑞, 潘利锋\*

重庆医科大学附属永川中医院, 重庆

收稿日期: 2025年12月24日; 录用日期: 2026年1月20日; 发布日期: 2026年2月4日

## 摘 要

亚健康状态下的心理障碍已成为重要的公共卫生问题, 其病机复杂, 现代医学从“脑 - 肠轴”理论揭示了肠道与情绪的双向关联, 而中医学早以“肝主疏泄”为核心构建了情志疾病的理论框架。本文旨在通过整合“肝主疏泄”与“脑 - 肠轴”理论, 构建一个中西医汇通的理论模型, 以深入阐释针灸调治亚健康心理障碍的独特优势与科学内涵。文章认为, “肝”的生理功能与“脑 - 肠轴”所涉及的中枢 - 肠 - 微生物网络在调节情绪应激方面高度契合。针灸通过疏泄肝气、调和气血, 能够多靶点、整体性地调节“脑 - 肠轴”功能, 恢复其稳态平衡, 从而为从“调枢启神”角度防治亚健康心理障碍提供了创新理论依据和干预思路。

## 关键词

亚健康, 心理障碍, 肝主疏泄, 脑 - 肠轴, 针灸, 理论探讨

# A Theoretical Exploration of Acupuncture in Regulating Subhealth Psychological Disorders from the Dual Perspectives of “Liver Governing Free Flow” and the “Brain - Gut Axis”

Rui Qu, Lifeng Pan\*

Yongchuan Hospital of Traditional Chinese Medicine, Chongqing Medical University, Chongqing

Received: December 24, 2025; accepted: January 20, 2026; published: February 4, 2026

\*通讯作者。

文章引用: 瞿瑞, 潘利锋. 从“肝主疏泄”与“脑-肠轴”双视角探讨针灸调治亚健康心理障碍的理论内涵[J]. 中医学, 2026, 15(2): 140-144. DOI: 10.12677/tcm.2026.152086

## Abstract

Psychological disorders in suboptimal health have emerged as a significant public health concern, characterized by complex pathogenesis. Modern medicine has elucidated the bidirectional relationship between the gut and emotions through the “brain - gut axis” theory, while traditional Chinese medicine has long established a theoretical framework for emotional disorders centered on the concept of the “liver governing free flow.” This paper aims to construct an integrated theoretical model by synthesizing the theories of “liver governing free flow” and the “brain - gut axis,” thereby providing an in-depth explanation of the unique advantages and scientific rationale of acupuncture in treating psychological disorders in suboptimal health. The paper posits that the physiological functions of the “liver” align closely with the central-intestinal-microbial network involved in the brain - gut axis in regulating emotional stress. Acupuncture, by promoting the free flow of liver qi and harmonizing qi and blood, can holistically and multi-targetedly regulate the function of the brain - gut axis and restore its homeostatic balance. This offers an innovative theoretical foundation and intervention strategy for preventing and treating psychological disorders in suboptimal health from the perspective of “regulating the pivot to activate the spirit.”

## Keywords

Subhealth, Psychological Disorders, Liver Governing Free Flow, Brain - Gut Axis, Acupuncture, Theoretical Exploration

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

随着社会节奏加快, 处于亚健康状态[1]的人群日益庞大, 其中以慢性疲劳、焦虑、抑郁、烦躁、失眠为主的心理障碍症状尤为突出。现代医学多将其归为“心身疾病”, 治疗上常依赖心理干预与精神类药物, 存在依从性、副作用及复发率等局限。中医学基于“形神一体”观, 将此类问题归为“情志病”、“郁证”范畴, 其中“肝主疏泄”功能失常被视为核心病机, 针灸在调畅情志方面积累了丰富的临床经验。

近年来, 现代神经胃肠病学提出的“脑 - 肠轴”理论[2], 揭示了大脑与肠道之间通过神经、内分泌、免疫通路进行双向精密对话的机制, 并证实肠道菌群失调、肠粘膜屏障受损与焦虑、抑郁等情绪障碍密切相关。这为理解情志疾病的生理病理提供了全新的微观视角。然而, 当前研究多集中于现代医学或中医学的单一路径, 缺乏将二者精髓进行有机整合的理论探索[3]-[13]。

因此, 本文试图构建一个连接古典智慧与现代科学的理论桥梁。我们提出: 中医“肝主疏泄”的功能体系, 在某种程度上与“脑 - 肠轴”的调控网络存在深刻的同构性与功能交集[14]。从这一双重视角出发, 不仅能更全面地诠释亚健康心理障碍“枢机不利、神魂不宁”的复杂本质, 更能为针灸“疏肝调神”的效应提供跨学科的科学注解, 并启迪更具整合性的临床新策略。

## 2. “肝主疏泄”是亚健康心理障碍的中医病机核心

在中医藏象学说中, “肝”不仅是一个解剖器官, 更是一个以“疏泄”为核心功能的生理系统。“疏

泄”涵盖了调畅全身气机、促进精神情志、协调脾胃运化、调节津血运行等多重内涵。

1) 调畅气机与情志[15]。《素问·灵兰秘典论》曰:“肝者,将军之官,谋虑出焉。”肝气疏泄有度,则气机条达,气血和调,人才能心境开朗,情志舒畅。反之,若长期压力所迫,或所欲不遂,最易导致“肝气郁结”。气机阻滞,则情绪抑郁、闷闷不乐;郁而化火,则急躁易怒、失眠多梦。此即《丹溪心法》所言:“气血冲和,万病不生,一有怫郁,诸病生焉。故人身诸病,多生于郁。”亚健康状态下的心理障碍,正是这种“郁”态的初期或轻度表现。

2) 协调脾胃(肠)功能。肝的疏泄功能直接促进脾胃之气的升降,协助消化吸收,即“土得木而达”。若肝气郁结,横逆犯脾,则导致“肝脾不调”,出现脘腹胀满、食欲不振、肠鸣泄泻等症状。这与现代医学观察到的情绪应激伴随消化道功能紊乱(如肠易激综合征)高度吻合。因此,中医很早就认识到情绪(肝)与消化(脾胃)之间的紧密联系,形成了“肝-脾(肠)”轴的理论雏形。

综上所述,亚健康心理障碍的中医病机关键可概括为“肝失疏泄,枢机不利”。其影响不仅限于情绪本身,更通过气机波及相关的脏腑(尤其是脾胃),形成“心-身”共病的整体状态。

### 3. “脑-肠轴”功能紊乱是现代病理生理的枢纽

“脑-肠轴”是一个由大脑、脊髓、自主神经、肠道神经系统、肠道内分泌细胞及肠道微生物共同构成的复杂双向通讯系统。

1) 神经内分泌通路。慢性心理应激激活下丘脑-垂体-肾上腺轴,释放糖皮质激素,可增加肠道通透性,改变肠道菌群组成,诱发低度炎症。反之,肠道炎症信号通过迷走神经等途径上传至脑内边缘系统(如杏仁核、海马),影响情绪调控。

2) 神经递质合成。肠道被誉为“第二大脑”,其肠嗜铬细胞能合成人体的约90%的5-羟色胺(5-HT)。肠道菌群代谢产物可直接或间接影响5-HT、多巴胺(DA)、 $\gamma$ -氨基丁酸(GABA)等神经递质的合成与代谢,这些递质均是调控情绪的关键物质。

3) 免疫炎症通道。肠道屏障功能受损导致内毒素入血,引发全身性低度炎症。促炎细胞因子如白介素-6、肿瘤坏死因子- $\alpha$ 等可通过血脑屏障或神经通路影响大脑,导致神经炎症,与抑郁、焦虑的发病直接相关。

因此,亚健康心理障碍的现代医学本质,可视为“脑-肠轴”稳态失衡。其病理表现为肠道微生物生态失调、肠屏障完整性破坏、神经内分泌免疫网络紊乱,最终共同导致大脑情绪调节功能异常。

### 4. 理论交汇:肝与脑-肠轴的功能同构与整合模型

将“肝主疏泄”与“脑-肠轴”置于同一理论视野下,可以发现两者在功能定位与病理表现上存在惊人的契合,这并非简单的术语对应,而是系统层面的功能同构。

1) 功能系统的同构性。中医“肝系统”的功能——调畅全身气机(信息与能量流通)、调节情志(中枢情绪)、协调脾胃运化(消化功能),恰恰覆盖了“脑-肠轴”的核心职能:整合大脑与肠道之间的信息流,调控情绪与消化生理。可以说,“肝”是中医学对这套高级神经-内分泌-消化整合系统的功能概括。

2) 病理机制的耦合[16]。“肝气郁结”的宏观表现(情绪抑郁、脘腹胀满)与“脑-肠轴”失调的微观改变(神经递质紊乱、肠道功能异常、菌群失调[17])完美耦合。肝郁化火证的烦躁、口苦、便秘,与应激下交感兴奋、肠道运动改变及炎症状态相对应。肝郁脾虚证的乏力、纳差、便溏,则与慢性应激导致的HPA轴持续激活、能量代谢改变及肠道吸收功能障碍相呼应。

由此,我们提出“肝-脑-肠”整合调摄模型。该模型认为,亚健康心理障碍是“肝系统”/“脑-肠轴”这一“人体核心调节枢机”的功能失谐状态。它既表现为中医的“气机郁滞”,也体现为现代的

“轴系失调”。这为理解疾病的整体性和复杂性提供了统一框架。

## 5. 针灸的整合调节作用：疏肝以调枢，调枢以启神

在这一整合模型下，针灸的治疗作用不再局限于传统的“疏肝解郁”，而是获得了通过调节“脑-肠轴”来恢复“人体枢机”平衡的现代科学内涵。

1) 核心治法：疏肝调枢。针灸的干预直接作用于“肝”这一功能枢纽。针刺太冲、行间等肝经要穴，可疏泄郁滞的肝气[18]；配合内关、神门等心经穴位以宁心安神；佐以足三里、中脘等脾胃经穴以稳固“中轴”。这种配穴方案，本质上是对“脑-肠轴”的双向调节：既上调(调脑安神)，又下调(和肠理气)。

2) 多靶点效应机制调节中枢边缘系统。研究表明，针刺上述穴位能调节杏仁核、前额叶皮层的活动，降低应激敏感性，提升情绪正性偏向。恢复 HPA 轴稳态。针刺可降低慢性应激个体过高的皮质醇水平，减轻其对肠道和免疫系统的损伤。改善肠道功能与菌群。针刺足三里、天枢等穴已被证实能调节胃肠道动力、修复肠粘膜屏障，并促进益生菌生长，抑制有害菌，从而优化肠道微生态。调控神经递质与抗炎。针刺能提升脑内 5-HT、DA 水平，并降低促炎细胞因子，从化学信号层面打破“炎症-抑郁”恶性循环。

因此，针灸通过“疏肝”这一关键环节，实现了对“脑-肠轴”网络的多层次、多靶点整体调节，最终达到“调枢启神”——即恢复人体自我调节枢机，从而焕发精神健康的治疗目的。这充分体现了针灸“以简驭繁”的整体医学智慧。

## 6. 目前“脑-肠轴”研究的不足

目前的脑-肠轴研究尚存不足，核心在于从高度控制的实验室模型向复杂真实人体应用的“转化鸿沟”。动物实验能构建清晰的单一因果链条，但人体、特别是亚健康状态，是遗传、饮食、慢性压力、社会行为等多因素交织的“系统微失调”。这导致动物研究中明确的靶点(如特定菌株)在人体中效应弱化或个体差异巨大。同时，动物模型无法模拟人类独有的主观心理体验与社会文化背景，也难以为针灸、饮食等温和、整体的干预方式提供精准的作用机制图谱。现有研究多聚焦已确诊的疾病状态，对于亚健康这一“病前”阶段脑-肠轴功能变化的动态过程、关键生物标志物及个体化干预策略，仍缺乏系统认知。最终，这些不足使得许多在动物身上有效的发现，难以直接转化为适用于人类复杂身心的、可靠的预防与调适方案。

## 7. 结论

本文从“肝主疏泄”与“脑-肠轴”的双重视角，论证了针灸调治亚健康心理障碍的深层理论内涵。两者在认识人体情绪-消化整合功能上殊途同归，为中西医对话构建了坚实的理论平台。基于“肝-脑-肠”整合模型，针灸的“疏肝调神”之法，实质上是引导失调的“脑-肠轴”恢复动态平衡。

这一理论整合具有重要的启示意义：1) 诊断上，应更注重询问患者的情绪与消化症状，将舌脉与可能的微生物群检测相结合，进行综合评估。2) 治疗上，针灸取穴应坚定“疏肝调枢”原则，强化对胃肠穴位的配伍使用。同时，可探索针灸与益生元、益生菌等基于肠道微生态的协同治疗新方案。3) 科研上，未来研究应致力于设计临床试验，直接观察针灸对亚健康人群肠道菌群、血清炎症因子及心理量表的同步影响，为这一理论模型提供实证支持。

总之，穿越千年的中医智慧与前沿的现代生命科学在此交汇，不仅照亮了亚健康心理障碍的复杂图景，也为针灸这一古老疗法赋予了崭新的时代生命力，为其在全球心身医学领域发挥更大作用奠定了理论基础。

## 参考文献

- [1] 孙涛, 何清湖, 朱嵘, 王天芳, 樊新荣, 魏育林, 徐荣谦, 何丽云, 朱夜明, 马文杰. 中医亚健康状态分类指南[J]. 世界中西医结合杂志, 2022(9): 1891-1893+1898.
- [2] 王嘉悦, 刘怡然, 伍秋雁, 等. 基于“脑肠轴”的针刺治疗抑郁症研究进展[C]//中国针灸学会. 2024 中国针灸学会年会论文集. 2024: 1730-1733.
- [3] 李粒萌, 张士栋, Natthaya Sirilaksadaporn, 等. 中医药调节肠道菌群干预慢性疲劳综合征研究进展[J]. 陕西中医, 2025, 46(4): 564-567.
- [4] 李莉, 吴敏, 龚崇学, 等. 亚健康失眠人群中中医体质分布及睡眠质量与心理情绪的相关性研究[J]. 光明中医, 2025, 40(6): 1058-1060.
- [5] 孙山山, 曹江鹏, 陈璐, 等. 脑-肠轴在失眠中的作用机制及针刺干预研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2025, 27(8): 34-39.
- [6] 邱兆艳, 王海军, 孟庆岩, 等. 基于下丘脑-垂体-肾上腺轴应激探讨肝主疏泄与经前期综合征/经前烦躁障碍症的相关性[J]. 中国医药导报, 2025, 22(6): 143-146.
- [7] 潘田华. 基于脑肠轴理论研究护理干预对肾阴虚型绝经综合征伴焦虑障碍患者的影响[J]. 中国典型病例大全, 2025, 19(1): 756-759.
- [8] 张细庆, 陈文玲, 杨博, 等. 基于肠道菌-神经递质-脑轴探讨补益心脾法对产后抑郁心脾两虚证患者情绪的改善作用[J]. 广州中医药大学学报, 2025, 42(1): 124-131.
- [9] 江娅芬, 潘进花, 吴江霞, 等. 基于脑肠轴理论观察针刺治疗卒中后抑郁的临床疗效[J]. 上海针灸杂志, 2024, 43(10): 1105-1111.
- [10] 王芝娜, 刘勤哲, 陈枫. 基于脑肠轴理论探讨“调神和胃”针刺治疗卒中后抑郁[J]. 现代中医临床, 2024, 31(6): 9-12.
- [11] 黄瑶. 慢性疲劳综合征脑肠轴特点与温振运气方干预气虚证慢性疲劳综合征疗效机制探索[D]: [博士学位论文]. 上海: 上海中医药大学, 2020.
- [12] 彭爱能, 赵思涵, 赵永厚, 等. 基于“脑肠轴”理论探讨“通滞调神”法治神志病[J/OL]. 辽宁中医杂志, 1-10. <http://gffffa44fdb7d244220s5kbc0w0cukpw6u6v.fgy.cwlib.cqmu.edu.cn/urlid/21.1128.R.20250805.1756.094>, 2025-12-19.
- [13] 毕富玺, 闫颖, 马静. 基于脑肠轴理论探讨针刺治疗肾阴虚型绝经综合征伴焦虑障碍的临床疗效[J]. 天津中医药, 2024, 41(6): 754-758.
- [14] 贾越博, 王婧, 叶丽亚·叶尔太, 等. 肝为纲, 胃肠为目: 脑肠互动异常中医证治策略[J]. 中国中西医结合消化杂志, 2025, 33(5): 507-511.
- [15] 程茗, 彭伟军, 杜春雨, 等. 从“肝藏魂”论肝主疏泄[J]. 世界中医药, 2024, 19(14): 2140-2142+2147.
- [16] 王蓉燕齐, 郝闻致, 刘玥芸, 等. 肝主疏泄的现代生物学机制[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(10): 5018-5022.
- [17] 张星星, 何璇昱, 杨秋玉, 等. 肠道菌群与亚健康状态关系的研究进展[J]. 现代消化及介入诊疗, 2021, 26(2): 280-282+287.
- [18] 陈文君. 基于“肝主疏泄”理论探讨针刺治疗肝郁型失眠的作用[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建中医药大学, 2024.