

• 针灸研究 •

基于“心主神志”理论探讨针刺治疗肥胖伴焦虑抑郁的思路

熊茂臻¹, 莫倩¹, 伍先明^{1,2}, 武子涵¹, 董福江¹, 陈佳敏¹, 柏永淞¹, 杨硕^{1,2*}

(1. 贵州中医药大学, 贵州 贵阳 550025; 2. 贵州中医药大学第二附属医院针灸康复科, 贵州 贵阳 550001)

摘要: 分析肥胖伴焦虑抑郁复杂的病因病机和基于“心主神志”理论针刺治疗本病的理论内涵。本病多因饮食不节、情志失调导致脏腑气机升降失常, 气血津液输布障碍, 痰湿随郁气流窜于筋膜, 阻滞经脉, 心神失常。心主神志, 神归属于五脏, 受五脏气血供养, 心为五脏六腑之大主。针刺调心神以调理脏腑气血、疏通经络、宁心安神为基本治法。经络辨证上以足太阳膀胱经、手少阴心经、手厥阴心包经“调心神”为主, 佐以足阳明胃经、足太阴脾经和任脉补气血, 共奏形神并治之效, 以期为临床诊疗提供新的思路。

关键词: 肥胖; 焦虑; 抑郁; 心主神志; 针刺

中图分类号: R259; R246

文献标志码: A

文章编号: 2097-4299(2026)01-0059-04

DOI: 10.19288/j.cnki.issn.2097-4299.2026.01.014

Discussion of the Therapeutic Idea of Acupuncture for Obesity with Anxiety and Depression Based on the Theory that "the Heart is the Master of the Mind and Will"

XIONG Maozhen¹, MO Qian¹, WU Xianming^{1,2}, WU Zihan¹,

DONG Fujiang¹, CHEN Jiamin¹, BAI Yongsong¹, YANG Shuo^{1,2}

(1. Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang 550025, China;

2. Department of Acupuncture and Rehabilitation, The Second Affiliated Hospital of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang 550001, China)

ABSTRACT: Analyse the complex etiology of obesity with anxiety and depression and the theoretical connotation of acupuncture treatment of this disease based on the theoretical perspective of "the heart is the master of mind and will". This disease is mostly due to dietary disorders and emotional disorders, which lead to abnormalities in the lifting and lowering of internal organs and Qi, obstacles in the transmission of Qi, blood and fluids, phlegm and dampness with the flow of depression in the tendons and membranes, blockage of the meridians, and disorders of the heart and spirit. The heart is the master of mind and will, spirit belongs to the five organs, by the five organs of the blood supply, the heart of the five organs and six bowels of the monarch. Acupuncture and moxibustion to regulate the heart and spirit to regulate the Qi and blood of the internal organs, dredge the meridians and channels, and tranquillise the heart and spirit as the basic treatment method. Meridian identification on the foot solar bladder meridian, hand less Yin heart meridian, hand syncope Yin pericardium meridian "regulating the heart and spirit" as the main, with Foot Yangming Stomach Meridian, Foot Taiyin Spleen Meridian and Ren Meridian to replenish the Qi and blood, and play the shape of the spirit and the effect of the treatment, with a view to clinical diagnosis and treatment to provide a new way of thinking.

KEY WORDS: obesity; anxiety; depression; the heart is the master of mind and will; acupuncture

肥胖症是由日常摄入过多能量与多种因素的共同作用下, 导致体内多余的热量以脂肪组织的形式沉积或分布异常, 体重超过身体标准体重的 20% 以上

的一种慢性代谢紊乱性疾病^[1]。肥胖是导致焦虑抑郁的重要因素之一, 近些年流行病学研究发现, 肥胖与抑郁密切相关^[2-3]。焦虑症主要临床表现为情绪焦虑、

基金项目: 贵州省教育厅高等自然科学研究项目(黔教技[2024]111号); 贵州省科技计划项目(黔科合基础-[2024]青年050); 贵州中医药大学博士启动基金(贵中医博士启动[2024]12号)

作者简介: 熊茂臻(2000-), 女, 在读硕士研究生, E-mail: 2656898008@qq.com

* **通信作者:** 杨硕(1975-), 男, 主任医师, 教授, 博士研究生导师, 研究方向: 针刺结合经方治疗脊柱相关疾病及神经系统疾病的临床研究, E-mail: 1404326639@qq.com

过度担忧和恐惧,抑郁症主要以情绪低落为主,两者临床上常相伴出现。研究表明,机体处于焦虑、抑郁等负性情绪时,能潜在地促使患者产生情绪性进食行为,进而发展或加重肥胖状况^[4]。肥胖的发生也易使患者产生消极的心理状态,形成恶性循环,加重肥胖患者患抑郁症的风险^[5]。鉴于此,对于肥胖伴有情绪障碍(焦虑、抑郁)的情况,应当尽早实施预防和干预措施。

《儒门事亲》:“怒气所至……为胸满胀痛,食则气逆不下,为喘咳烦心,为消瘴,为肥气”,表明情志的异常可导致形体的病变。中医学认为人的精神思维活动与五脏紧密相连,心神虽属于五脏神,但心主神志、为君主之官,高于并统摄其余脏腑。故以中医整体观为指导,明确了“神不使”是肥胖症从量变到质变的关键主导因素^[6]。现代医学证实情绪与肠道菌群的失衡有关^[7],而肥胖者通常存在肠道菌群失衡的状况^[8]。肠道菌群失衡时可通过“肠-脑轴”调节血清素、多巴胺等多种神经递质代谢,进而影响人的情绪状态^[9]。研究发现^[10]抑郁症患者的血清素水平较低。由于“肠-脑轴”之间的影响是双向的,长期处于负面情绪状态下,又会破坏肠道内环境的稳定,进而加重肥胖症状。

针刺作为一种传统中医的非药物疗法,目前有关研究已证明其能从炎症反应、中枢神经等方面对肥胖和情绪进行干预^[11]。在前期文献研究中发现针刺调神是影响针灸临床疗效的关键。曾智君^[12]运用调神针法与普通针刺治疗64例肥胖/超重患者,发现两种针法在帮助患者减重、改善焦虑及抑郁情绪和中医证候疗效确切,但调神针法更有优势。将“心主神志”的中医理论与现代医学理论相结合,不仅从疾病对形体的影响入手,更关注患者情绪状态的变化,为肥胖症伴焦虑抑郁的防治提供契机及切入点。

1 肥胖与焦虑抑郁的相关性

肥胖的发生与情绪状态紧密相连。研究指出,体内脂肪积累与人的神经内分泌活动密切相关,过度的脂肪积累导致激素水平失衡,进而影响到大脑中与情绪相关的神经递质,对情绪产生反馈作用^[13],进一步激发人体下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴)影响人的生活方式行为^[14]。研究发现肥胖人群的焦虑症、抑郁症患病率是健康体重人群的两倍,焦虑症、抑郁症或许也可以预测肥胖的发生^[15]。传统上,幸福肥、心宽体胖等这些肥胖与心理的关联词都表明心情愉悦的人、幸福的人容易发胖。但研究显示,积极的心态与肥

胖并无直接的正相关,相反,负面的心理因素更可能是引发肥胖的关键原因^[16]。肥胖伴焦虑抑郁人群不仅要承载超重的身体,还要承担沉重的心理压力,往往比一般人更容易出现严重的心理问题^[17-18]。因此,在处理肥胖伴焦虑抑郁人群的问题时,除了注重对饮食和运动等方面的干预,也需要关注个体的情绪状态,积极应对情绪问题,以加强对肥胖的管理和控制。

2 基于“心主神志”理论探析肥胖症伴焦虑抑郁的病因病机

肥胖症是一种体内脂肪过度堆积所导致的慢性代谢性疾病,抑郁症、焦虑症是现代一种常见的心理疾病,根据其临床表现可归属于中医“郁证”范畴。肥胖伴焦虑抑郁状态早期时在临床中很容易被人们忽视。祖国医学认为膏脂的堆积体现为壅塞经脉,涉及水液、饮食、气血、精血的代谢与输布,与心主宰五脏六腑关系密不可分。《素问·汤液醪醴论》曰:“形弊血尽而功不立者何?神不使也。”强调了神主宰和调节人体生命活动,神的变化影响着形的变化。《灵枢·本神》曰:“心藏脉,脉舍神。”心主血脉,只有心气旺才能推动血液在脉中循环、周流全身,由此涵养五脏之神^[19]。现今也有学者提出,“心”有所动形成欲望,心神妄动则欲望亢旺^[20]。中医七情致病理论认为,七情致病,心病首当其冲。《类经·疾病类》:“情志之伤,虽五脏各有所主,然求其所由,则无不从心而发。”情志失调可伤及心、神,影响脏腑失调,致脾胃之气壅滞或由脾气虚弱,气血化生无源,土壅木郁,致使心失所养,肝失条达,疏泄功能发挥失常导致肥胖伴焦虑抑郁的发生。

3 “心主神志”理论指导肥胖伴焦虑抑郁的治疗

在中医理论中,肥胖多因痰湿内蕴所致,对肥胖的辨证一般多定位脾肾,定性为气虚。但肥胖伴焦虑抑郁的病因病位则另有其说,脂肪代谢学说认为,痰浊的形成虽然是由脾的运化失常引起,但其背后最大的推动者是心,脾为执行者^[21-22]。中医学认为,焦虑或抑郁状态归属于“心神损失”范畴。《类经》:“凡情志之属,惟心所统。”人体情志、精神、思维均统一于心。《邪客篇》:“心者,精神之所舍也,心伤则神去,神去则死矣。”心主宰五脏六腑,情绪活动异常首先反馈在心。中医五行理论中,火生土,而火对应的五脏是心,土对应的脾。若心气虚,自然无力生土,脾气随之虚弱。盖水之制在脾,脾虚则湿难运化,心阳虚则推动无力,气化温煦失职而致水湿内停,故当以调心神以温阳、调气血,心神安,则气血和,阳气充沛。基于“心主神志”

理论治疗肥胖伴焦虑抑郁的方法有很多,如中药、推拿、艾灸、针刺等疗法。针刺疗法在调节情绪和减肥方面具有疗效好、简便、安全等特点和优势。潘珺俊等^[23]对针灸治疗单纯性肥胖效果的 Meta 分析发现,在改善肥胖相关指标方面,相比于电针、耳针、穴位埋线,针灸治疗可显著降低血清瘦素水平。尹丽红^[24]研究表明针灸治疗肥胖合并抑郁障碍的孕前妇女具有减重和调节抑郁障碍的双重作用。黄宇等^[25]从五脏藏神角度出发,对 33 例超重或肥胖伴情绪障碍患者选择痛敏化五志穴穴位埋线,发现可有效改善超重或肥胖患者相关指标及焦虑抑郁样情绪。综上,基于“心主神志”理论运用针刺疗法治疗肥胖伴焦虑抑郁的优势在于不仅能从局部疏通经络改善肥胖者的形态,还能从整体上改善脏腑功能、调节情绪、调理心神,从根本上治疗肥胖伴焦虑抑郁。

4 肥胖伴焦虑抑郁之“调心神”的辨经取穴治法探讨

肥胖伴焦虑抑郁患者最直观的表现有形体的变化,然神的变化无不影响形的变化,神不安为主要诱因。《临证指南医案》中指出:“阳虚之体,为多湿多痰……所谓肥人之病,虑虚其阳。”肥胖伴焦虑抑郁患者体质多为气虚阳虚,根据“虚则补之,实则泄之”原则,基于心神以气血为物质基础,本病主治以足太阳膀胱经、手少阴心经、手厥阴心包经“调心神”为主,足阳明胃经、足太阴脾经和任脉补气血为辅。对于具体穴位的选择方面,肖瑶琪等^[26]对近 20 年针灸治疗肥胖的现代文献进行数据挖掘及可视化分析,发现使用频率较高的穴位有天枢、足三里、气海、关元。厉汪涛等^[27]对针刺治疗肝气郁结型抑郁障碍进行 Meta 分析发现,选穴排名较高的有内关、神门。杨海涛等^[28]运用俞募配穴法针刺治疗合并胰岛素抵抗的单纯性肥胖疗效确切。结合团队前期研究发现^[29-30],以天枢、三焦俞、足三里、气海、关元、阴陵泉等穴组方治疗肥胖疗效显著。

肥胖伴焦虑抑郁的发生痰瘀是病理基础,心阳虚为主因,足太阳膀胱经主要分布于人体背部,阳气充沛,背俞穴为脏腑精气输注之处,《扶阳讲记·第九讲》:“神者,阳气之精华也。心神安定,则阳气潜藏;神浮气躁,则阳随神散。”心神与阳气之间存在着微妙而紧密互动。心主神志、主血脉,故心经、心包经与沟通心神有着直接联系,故用穴可取心俞、厥阴俞等。心俞穴是心的经气转输之处,具有通心脉、宁心神、调气血的作用。中医学中,心和小肠之间有着脏腑联系、表里

经的联系,在生理上相互配合,病理上相互影响。故亦可取小肠俞,两穴配伍可加强调理肠腑、心神的作用。《类经·经络类》注:“包络者,心主之脉也……故曰心主手厥阴心包络之脉。”厥阴俞是手厥阴心包络气血输注之处,是治疗心、心包疾患的重要腧穴,具有理气调血、宁心安神的作用,《灵枢·邪客》谓:“故诸邪之在于心者,皆在于心之包络”,内关穴为心包经络穴,联络三焦经,取之可宁心安神。此外,神门穴为手少阴心经之原穴,为心气出入之门户,刺之可养心安神、调和阴阳、平衡气血之功。《慎斋遗书》云:“诸病不愈,必寻到脾胃之中,万无一失。”脾胃是水谷运化的关键,脾胃虚弱亦致体内水湿内停,血脉受阻,心神受损,故可取阴陵泉、足三里、脾俞、天枢等穴。天枢穴是大肠的募穴,《会元针灸学》:“天枢者,天是上部之气,枢是枢司转输,清气达胃府,上通肺金,转浊气通肠部,故名天枢。”刺激该穴可疏调肠腑、理气化滞。清代《石室秘录》中有“肥人多痰,乃气虚也,虚则不运行,故痰生之”的记载,气海、关元二穴是人体元气汇聚之气,与诸穴配伍可行气通经。总之,针刺作为肥胖有效治疗手段之一,取上述经脉穴位通过调节脏腑、经络以提升人体正气,整复失衡的脏腑阴阳,发挥形神并治之效。

5 结语

《素问·宝命全形论》曰:“一曰治神,二曰知养身,三曰知毒药为真。”将调神放在养身和治病之前,可见其重要性。对于肥胖伴焦虑抑郁患者的治疗从心神角度出发,以足太阳膀胱经、手少阴心经、手厥阴心包经“调心神”为主,足阳明胃经、足太阴脾经和任脉补气血为辅。针刺调神亦能调节阴阳,疏通经络气血,基于“心主神志”理论针刺治疗肥胖伴焦虑抑郁,一是心神主宰情绪,通过改善患者焦虑抑郁情绪有助于疏通经络,调畅气血,加快机体新陈代谢;二是调神以治病求本,以针刺“调心神”为施治原则,根据肥胖伴焦虑抑郁本虚标实的病机特点,强调解郁安神,调理气血经络,共奏形神并治之效。

随着时代的进步和生活质量的提高,患者对疗效也提出了新期待和新需求。如何从肥胖伴焦虑抑郁的病因病机上,寻找精效的治疗方法,减轻治疗痛苦,是目前亟待解决的关键问题。针刺具有疗效佳、绿色安全的优势,在治疗肥胖伴焦虑抑郁上具有独特优势。基于“心主神志”理论和针刺的角度出发,从“神”以及“从心论治”为切入点,为本病的防治提供新的方向。

参考文献:

- [1] 中国营养学会肥胖防控分会, 中国营养学会临床营养分会, 中华预防医学会行为健康分会, 等. 中国居民肥胖防治专家共识[J]. 中国预防医学杂志, 2022, 23(5):321-339.
- [2] 马震武, 朱浩, 王晓东. 下丘脑神经干细胞调控能量平衡与肥胖的研究进展[J]. 南京医科大学学报(自然科学版), 2024, 44(5):738-742.
- [3] ATWOOD E M. Emotion dysregulation and obesity: a conceptual review of the literature[J]. *Clinical Obesity*, 2024, 14(6):e12699.
- [4] 张文静. 肥胖症患者冲动性潜在类别与焦虑抑郁、不良饮食行为及手术减重效果的关系[D]. 济南: 山东大学, 2023.
- [5] 朱翠玲, 杜磊, 王玥, 等. 袖状胃切除术对青年黑棘皮病患者心理状态和生活质量的影响和机制探讨[J]. 南京医科大学学报(自然科学版), 2024, 44(5):626-633.
- [6] 林春婷, 李吉武, 卓小莉, 等. 从“形气神”理论探讨肥胖病机[J]. 实用中医内科杂志, 2024, 38(9):98-100.
- [7] 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.
- [8] 杨敏, 邹燃, 张艺, 等. 基于HPA轴中枢调控分析针灸对IBS-D患者精神心理影响的作用机制[J]. 重庆医学, 2022, 51(14):2362-2365.
- [9] 苟金, 郭蓉娟, 邢佳, 等. 认知成长疗法治疗混合性焦虑抑郁障碍的临床疗效及对肠道菌群的影响[J/OL]. 辽宁中医杂志, 1-13 (2025-01-24)[2025-02-21]. <https://link.cnki.net/urlid/21.1128.R.20250123.1944.022>.
- [10] CHEN Y, SHEN P, LI Q, et al. Electroacupuncture and Tongbian decoction ameliorate CUMS-induced depression and constipation in mice via TPH2/5-HT pathway of the gut-brain axis[J]. *Brain Research Bulletin*, 2025, 221:111207.
- [11] 杜昱彤, 余芳倩, 徐炜, 等. 从下丘脑-垂体-肾上腺轴与炎症改变探讨情绪障碍合并肥胖的针灸治疗机制[J]. 针灸临床杂志, 2024, 40(10):1-5.
- [12] 曾智君. 靳三针调神法治疗脾虚型单纯性肥胖/超重临床研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2023.
- [13] VITTENGL R J. Mediation of the bidirectional relations between obesity and depression among women[J]. *Psychiatry Research*, 2018, 264:254-259.
- [14] M D N, J K S. Neuropeptide FF exerts pro- and anti-opioid actions in the parabrachial nucleus to modulate food intake[J]. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*, 2003, 285(5):R1046-R1054.
- [15] 吴思遥, 蔡太生, 何金波, 等. 自尊对超重和肥胖青少年暴食的影响: 自我控制的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(4):670-673.
- [16] WITASZEK T, KŁODA K, MIGAS M A, et al. Association between symptoms of depression and generalised anxiety disorder evaluated through PHQ-9 and GAD-7 and anti-obesity treatment in polish adult women[J]. *Nutrients*, 2024, 16(15):2438.
- [17] SMITH D J, FU E, KOBAYASHI A M. Prevention and management of childhood obesity and its psychological and health comorbidities[J]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2020, 16(1):351-378.
- [18] 孙璐, 高凌. 负性情绪与肥胖发病风险的研究进展[J]. 实用预防医学, 2022, 29(3):382-385.
- [19] 何朕, 徐海贝, 何锦精, 等. 龚廷贤治未病思想探析[J]. 江西中医药, 2023, 54(7):4-5, 9.
- [20] 王晨晓, 尚鑫, 刘瑞燕, 等. 基于“苦心入心”理论探讨苦味中药治疗肥胖的机理[J]. 中医学报, 2023, 38(11):2334-2338.
- [21] 李琳轩, 程晓振, 李明昊, 等. 冯玲教授基于“脉神同调”治疗心房颤动伴焦虑、抑郁的经验[J]. 中国医药导报, 2024, 21(4):125-129.
- [22] 徐家文, 徐文杰. 从“五脏相关”学说论治代谢相关脂肪性肝病[J]. 中国实用乡村医生杂志, 2024, 31(4):10-13.
- [23] 潘俊俊, 范肃, 张振宇. 针灸治疗单纯性肥胖效果的Meta分析[J]. 针灸临床杂志, 2020, 36(8):54-61.
- [24] 尹丽红. 针灸治疗孕前妇女肥胖合并抑郁障碍的临床研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2023.
- [25] 黄宇, 莫倩, 方利, 等. 基于五脏藏神理论探讨痛敏“五志穴”穴位埋线干预超重或肥胖伴情绪障碍的临床研究[C]//中国针灸学会. 2024中国针灸学会年会论文集. 贵阳: 贵州中医药大学, 贵州中医药大学第二附属医院针灸康复科, 2024:241-247.
- [26] 肖瑶琪, 曹露, 张恒芬, 等. 针灸治疗肥胖的文献数据挖掘及可视化分析[J]. 云南中医中药杂志, 2024, 45(6):69-76.
- [27] 厉汪涛, 涂明琦, 郭励园, 等. 针刺治疗肝气郁结型抑郁障碍有效性和安全性的系统评价及Meta分析[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2024, 26(1):76-87.
- [28] 杨海涛, 张园. 俞募配穴法针刺治疗合并胰岛素抵抗的单纯性肥胖临床研究[J]. 世界中医药, 2013, 8(1):78-80.
- [29] 秦元星, 杨硕, 李玉洁, 等. 不同穴位组方埋线治疗肾气不足型单纯性肥胖症的临床疗效观察[J]. 时珍国医国药, 2019, 30(5):1146-1148.
- [30] 伍先明, 莫倩, 黄宇, 等. 穴位埋线治疗单纯性肥胖实验研究文献特点分析[J]. 云南中医学院学报, 2019, 42(3):69-73.

(收稿日期:2025-02-21)