

# 中医专业学生睡眠质量与焦虑情况及中医养生思想干预研究

李忠诚 张玲梅 罗鹏基 屈志勤

广州中医药大学 广州 510405

**摘要:** [目的] 调查广州中医药大学中医专业学生的睡眠质量和焦虑情绪发生情况, 评估中医养生思想改善睡眠质量、缓解焦虑情绪的效果。[方法] 以匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)量表、焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)以及自制中医养生思想影响因素调查表对广州中医药大学 951 名在校本科学生进行随机分层整群抽样调查, 采用 SPSS 17.0 统计软件进行统计分析。[结果] 19.35% 的学生睡眠质量差, 焦虑情绪发生率达 18.30%; SAS 总分与 PSQI 总分呈正相关( $r=0.438, P<0.01$ ); 对睡眠质量、焦虑情绪起改善作用的因素分别为遵循睡眠养生( $P<0.01$ )与遵循情志养生( $P<0.05$ )。[结论] 中医专业大学生睡眠质量较差, 焦虑情绪发生率较高, 应充分利用中医养生思想, 以促进身心健康。

**关键词:** 中医睡眠养生; 中医情志养生; 睡眠质量; 焦虑情绪; 中医专业学生

**中图分类号:** R395 **文献标识码:** A **文章编号:** 1005-5509(2019)07-0686-04

**DOI:** 10.16466/j.issn1005-5509.2019.07.015

**Investigation on Sleep Quality and Anxiety of Undergraduates Majoring in Traditional Chinese Medicine and Traditional Chinese Medicine Health Preservation** LI Zhongcheng, ZHANG Lingmei, LUO Pengji, et al *Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou (510405), China*

**Abstract:** [Objective] To investigate sleep quality and anxiety occurrence among undergraduates majoring in TCM in Guangzhou University of Chinese Medicine, and evaluate the effect of TCM health preservation thought in improving sleep quality and relieving anxiety. [Methods] Using stratified cluster random sampling method, nine hundred and fifty-one undergraduates were randomly selected in Guangzhou University of Chinese Medicine, and a questionnaire survey with Pittsburgh sleep quality index(PSQI), self-rating anxiety scale (SAS) and TCM health thoughts influencing factors scale was conducted, and data were analyzed using SPSS 17.0 software. [Results] Approximately 19.35% of participants reported having poor sleep quality, and 18.30% of them having anxiety state. The total score of SAS was highly positively correlated with the total score of PSQI( $r=0.438, P<0.01$ ). The factors that improve the quality of sleep and anxiety were following the health preservation of sleep( $P<0.01$ ) and following the health preservation of emotion( $P<0.05$ ). [Conclusion] Undergraduates majoring in TCM have a high incidence of poor sleep quality and anxiety. Physical and mental health should be promoted by making full use of the TCM health preservation thought.

**Key words:** TCM health preservation of sleep; TCM health preservation of emotion; sleep quality; anxiety; undergraduates majoring in TCM

养生是遵循生命发展规律, 采取有利措施, 以保养生命、预防疾病、促进精神健康等为目的的身心养护活动<sup>[1]</sup>。睡眠养生及情志养生最早来自中医经典古籍《黄帝内经》。其中, 睡眠养生强调顺物合道, 以使天人合一而保全生命; 情志养生主张节制情欲, 勿使情绪过度而能“内无思想之患”, 两者皆追求“精神内守, 病安从来”的状态。如睡眠养生中谈到“春三月……夜卧早起; 夏三月……夜卧早起; 秋三月……早卧早起; 冬三月……夜卧晚起”的四季睡眠规律, 情志养生中涉及“志闲而少欲, 心安而不惧”等不妄贪求、保持心境平和、顺其自然的调畅情志方法, 这些都是中医养生思想的精髓。

中医专业学生作为大学生中的特殊群体, 接受着中西医结合的教育, 与其他专业相比, 学习任务更繁重, 关注其睡眠质量及焦虑情绪发生情况具有现实意义。虽然中医专业学生接受中医养生思想的指导, 但尚不明确其能否知行合一, 且国内外尚未见以中医专业学生为研究对象的相关报道。为探究中医专业学生睡眠质量与焦虑情况, 以及中医养生思想对睡眠质量与焦虑情绪的影响, 笔者对广州中医药大学的中医专业学生进行了调查研究, 现报道如下。

## 1 对象和方法

**1.1 对象** 采用随机分层整群抽样方式, 对广州中医药大学 1 200 名中医专业本科学生(专业分别为中

通讯作者: 屈志勤, E-mail: quzhiqing@gzucm.edu.cn

医学、中西医结合、针灸推拿学)进行问卷调查,共回收问卷 1 150 份,数据完整的 1 032 份,最终筛选出有效问卷 951 份。被调查者中男生 337 人(35.44%)、女生 614 人 (64.56%), 男女比例约 1:2; 大一 343 人 (36.07%)、大二 289 人 (30.39%)、大三 319 人 (33.54%)。由于高年级学生面临着见习、实习、择业、考研等压力,以上各种情况对睡眠及焦虑的影响因素容易造成干扰,故本研究未纳入高年级本科生。

1.2 方法 采用以下量表对受试者进行调查评估。

1.2.1 匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)量表 该量表由 18 个自评条目构成,可划分为主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物应用、日间功能障碍 7 个部分,每个部分 0~3 分,PSQI 总分 0~21 分,得分越高,睡眠质量越差。PSQI 总分 $\leq 4$ 分为睡眠质量好, $>4$ 分且 $<8$ 分为睡眠质量中, $\geq 8$ 分为睡眠质量差或睡眠障碍<sup>[2]375-378</sup>。

1.2.2 焦虑自评量表 (self-rating anxiety scale, SAS) 该自评量表用于测量成人焦虑状态轻重程度,包含 20 个条目,分为 4 级评分,主要评定症状出现的频度。1 分表示没有或很少时间有;2 分表示有时有;3 分表示大部分时间有;4 分表示绝大部分或全部时间都有。20 项中 15 项是用负性词陈述的,其余 5

项是用正性词陈述的,反向计分。标准分 $<50$ 分者为无焦虑情绪, $\geq 50$ 分者为有焦虑情绪<sup>[2]235-237</sup>。

1.2.3 自制中医养生思想影响因素调查表 该调查表是根据《黄帝内经》养生思想自制的,包括了解睡眠养生、遵循睡眠养生、睡眠养生主观作用(个人对睡眠养生所持态度)、了解情志养生、遵循情志养生、情志养生主观作用(个人对情志养生所持态度)6 个因素。若持肯定回答则记为“1”,若持否定回答则记为“0”。

1.3 统计学分析 调查资料采用 Excel 2003 软件录入,以 SPSS 17.0 统计软件进行统计学分析。不同性别、年级中医专业学生睡眠质量、焦虑的比较分别采用秩和检验与 $\chi^2$ 检验,SAS 总分与 PSQI 总分的相关性采用 Spearman 相关分析,采用多重线性回归模型分析睡眠质量和焦虑的影响因素。以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 不同年级和性别的中医专业学生睡眠质量比较

951 名中医专业学生中,睡眠质量好的 444 人 (46.69%),睡眠质量中的 323 人 (33.96%),睡眠质量差的 184 人 (19.35%)。不同性别之间睡眠质量差异无统计学意义( $P>0.05$ ),但不同年级间睡眠质量差异有统计学意义( $P<0.05$ )。见表 1。

2.2 不同年级和性别的中医专业学生焦虑情绪比较

表 1 不同年级和性别的中医专业学生睡眠质量比较[例(%)]

| 组别 | 例数  | 睡眠质量       |            |            | z 值    | P 值   |
|----|-----|------------|------------|------------|--------|-------|
|    |     | 好          | 中          | 差          |        |       |
| 性别 |     |            |            |            |        |       |
| 男  | 337 | 160(47.48) | 123(36.50) | 54(16.02)  | -1.033 | 0.302 |
| 女  | 614 | 284(46.26) | 200(32.57) | 130(21.17) |        |       |
| 年级 |     |            |            |            |        |       |
| 大一 | 343 | 151(44.02) | 114(33.24) | 78(22.74)  | 8.952  | 0.011 |
| 大二 | 289 | 153(52.94) | 95(32.87)  | 41(14.19)  |        |       |
| 大三 | 319 | 140(43.89) | 114(35.74) | 65(20.37)  |        |       |

中医专业学生中存在焦虑情绪的 174 人 (18.30%),无焦虑情绪的 777 人 (81.70%);其中男生有焦虑情绪的共 64 人 (18.99%),女生 110 人 (17.92%),不同性别、年级焦虑情绪差异均无统计学意义( $P>0.05$ )。见表 2。

2.3 中医专业学生睡眠质量与焦虑情绪的相关性分析 调查结果显示,PSQI 总分与 SAS 总分呈正相关

( $P<0.01$ ),且 PSQI 的各部分得分与 SAS 总分均呈正相关( $P<0.01$ )。见表 3。

2.4 中医养生思想与睡眠质量及焦虑情绪关系的多重线性回归分析 以改善睡眠质量及焦虑情绪为因变量,以了解睡眠养生、遵循睡眠养生、睡眠养生主观作用(个人对睡眠养生所持态度)、了解情志养生、遵循情志养生、情志养生主观作用(个人对情志养生所

李忠斌,等:中医专业学生睡眠质量与焦虑情况及中医养生思想干预研究

表 2 不同年级和性别的中医专业学生焦虑情绪比较[例( %)]

| 组别 | 例数  | 焦虑情绪       |            | $\chi^2$ 值 | P 值   |
|----|-----|------------|------------|------------|-------|
|    |     | 有          | 无          |            |       |
| 性别 |     |            |            |            |       |
| 男  | 337 | 64( 18.99) | 273(81.01) | 0.168      | 0.681 |
| 女  | 614 | 110(17.92) | 504(82.08) |            |       |
| 年级 |     |            |            |            |       |
| 大一 | 343 | 70(20.41)  | 273(79.59) | 5.527      | 0.063 |
| 大二 | 289 | 40( 13.84) | 249(86.16) |            |       |
| 大三 | 319 | 64(20.06)  | 255(79.94) |            |       |

表 3 中医专业学生睡眠质量与焦虑情绪的相关性分析

| SAS 总分 | 主观睡眠质量 | 入睡时间   | 睡眠时间  | 睡眠效率  | 睡眠障碍   | 催眠药物应用 | 日间功能障碍 | PSQI 总分 |
|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
| 相关系数   | 0.398  | 0.255  | 0.138 | 0.158 | 0.452  | 0.131  | 0.342  | 0.438   |
| P 值    | <0.001 | <0.001 | 0.004 | 0.008 | <0.001 | 0.003  | <0.001 | <0.001  |

持态度)为 6 个解释变量,建立多重线性回归模型。回归分析发现,了解睡眠养生及遵循睡眠养生与改善睡眠质量相关( $P<0.01$ ),睡眠养生主观作用与改善

睡眠质量无关( $P>0.05$ );而遵循情志养生及情志养生主观作用与焦虑情绪的改善相关( $P<0.05$ ),是否了解情志养生与焦虑情绪的改善无关( $P>0.05$ )。见表 4。

表 4 中医养生思想与睡眠质量及焦虑情绪的多重线性回归分析结果

| 影响因素     | 非标准化系数 |       | 标准系数  | t 值    | P 值    |
|----------|--------|-------|-------|--------|--------|
|          | 回归系数   | 标准误   |       |        |        |
| 了解睡眠养生   | 0.422  | 0.137 | 0.108 | 3.086  | 0.002  |
| 遵循睡眠养生   | 0.822  | 0.172 | 0.163 | 4.768  | <0.001 |
| 睡眠养生主观作用 | 0.004  | 0.134 | 0.001 | 0.030  | 0.976  |
| 了解情志养生   | 0.009  | 0.234 | 0.034 | -0.645 | 0.519  |
| 遵循情志养生   | 1.312  | 0.516 | 0.090 | 2.542  | 0.011  |
| 情志养生主观作用 | 0.901  | 0.410 | 0.078 | 2.197  | 0.028  |

3 讨论

3.1 中医专业学生睡眠质量与中医睡眠养生分析  
据报道,我国不同地区约 22%~24%的医学生存在不同程度的睡眠质量问题<sup>[3-4]</sup>。此次调查结果显示,951 名中医专业学生中 19.35%存在睡眠障碍,与既往研究报道比较,睡眠质量相对较好,可能与学习过程中接受中医睡眠养生思想有关。中医睡眠养生指导中医专业学生顺应时间规律作息,保持身心健康。因此本研究分析发现,了解睡眠养生、遵循睡眠养生与提高睡眠质量有关,但仍有 1/5 的中医专业学生睡眠质量较差,原因值得反思。笔者认为主要存在以下几方面原因:首先,学生自控力不足,易陶醉于娱乐活动中而致入睡延迟,睡眠时间减少;其次,中医专业课程压力

大,学习紧张而导致睡眠时间不足、睡眠质量差;学校对中医养生不够重视、相关内容课时设置较少也是一个重要原因,导致学生在日常生活中对中医睡眠养生缺乏重视,或者不能领会中医睡眠养生思想的精髓,因而无法结合自身实际情况顺应大自然的节奏而作息。另外,不同性别间的睡眠质量无统计学差异,与国内外研究相一致<sup>[5-6]</sup>。但是,不同年级学生的睡眠质量有差异,大一学生的睡眠障碍发生率最高,与蒋红成等<sup>[7]</sup>的研究相符。大一学生新近入学,接触中医养生思想的时间短,睡眠养生思想不成熟,加之部分学生进入大学以后生活习惯发生改变,或者自身过于松懈,沉溺于娱乐活动等,也会导致睡眠时间不足、睡眠质量差。

李忠斌,等:中医专业学生睡眠质量与焦虑情况及中医养生思想干预研究

### 3.2 中医专业学生焦虑情绪与中医情志养生分析

本研究发现,中医专业学生的焦虑情绪发生率为 18.30%,高于国内研究报道的医学生焦虑发生率 10.42%<sup>[8]</sup>。可见,中医专业学生是产生焦虑情绪的高危人群。同时本研究发现,遵循情志养生及情志养生主观作用因素可明确改善焦虑情绪,但事实上中医专业学生的焦虑情绪发生却比较普遍。作为中低年级学生,尚无承担家庭、社会责任的压力,竟然出现相对较高比例的焦虑情绪,可能与以下因素有关:(1)自我调节能力差,面对负面情况未能及时调整心态,易出现焦虑情绪;(2)中医专业学生同时学习中西医理论,并肩负着传承中医的使命,压力更大,这也是发生焦虑的诱因;(3)中医情志养生思想如“恬淡虚无”的清心寡欲、“心安而不惧”保持平常心等,对个人的中医素养要求较高,作为中医专业中低年级学生,接触中医的思维模式和理论系统时间较短,中医情志养生思想未成熟,因此难以领会和运用。此外,不同性别间比较,男生有焦虑情绪比例为 18.99%,女生为 17.92%,但性别、年级之间的焦虑情绪发生率并无统计学差异,这与王东平等<sup>[9]</sup>及李眩眩等<sup>[10]</sup>研究结果一致。

**3.3 中医专业学生睡眠情况与焦虑情绪的关系** 本研究发现,中医专业的中低年级学生焦虑情绪发生率较高;而按时作息已成为高校学生的生活习惯,与中医睡眠养生的本意“以时睡眠”相符合,学生容易理解与遵循睡眠养生思想,所以睡眠障碍发生率相对较低。进一步研究发现,部分中医专业学生同时存在睡眠障碍及焦虑情绪,而且睡眠质量与焦虑情绪相关,但对于其具体的因果关系,目前尚未得出明确结论<sup>[7,10-11]</sup>。因此,睡眠质量与焦虑情绪两者间的因果关系需要继续深入探究。

**3.4 干预对策** 中医睡眠养生、中医情志养生思想历经两千多年的传承,其实际作用毋庸置疑,在当今新时代,仍然有着实际意义,关键在于如何结合实际情况而适当利用。为此,笔者拟作出一些建议以供参考:(1)学生本人应加强对睡眠重要性的认识,正确处

理压力,直面焦虑情绪,充分利用学校资源,在日常生活中切实贯彻中医养生思想;(2)中医院校应重视中医养生思想优势,进一步为学生提供明确的养生指导;(3)非中医院校可增设中医养生学课程,并适时开展相关学术讲座。另外,两种安全、方便、易行的中医特色疗法可积极推广:(1)点穴疗法:可采用点穴疗法,刺激涌泉、太冲、三阴交、神门、安眠、照海、申脉等穴位,有利于调和阴阳、安神利眠<sup>[12]198-202</sup>;(2)耳压疗法:采用耳压疗法时可选择神门、心、胃、交感、皮质下、耳背心、耳背肾等耳穴以调神疏肝、交通心肾<sup>[12]248</sup>,此两法皆可起到安神助眠、缓解焦虑的作用。

#### 参考文献:

- [1] 欧阳波,翟双庆.《内经》情志养生理论与道家无为思想[J].新中医,2014,46(10):224-226.
- [2] 汪向东,王希林,马弘,等.心理卫生量表评定手册:增订版[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999.
- [3] 崔玉玲,倪守建.医学生睡眠质量与心理健康及总体幸福感的关系[J].中国健康心理学杂志,2014,22(6):943-945.
- [4] 王玲,叶明志,温盛霖,等.某医科大学学生睡眠质量与心理状况的关系[J].中国学校卫生,2002,23(3):204-205.
- [5] 柯颂庆,朱长才,熊梓林,等.在校医学生睡眠质量现状及其与体育运动的关系[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(72):14-16.
- [6] Nour C, Tracy S, Hicham J, et al. Insomnia and relationship with anxiety in university students: A cross-sectional designed study[J]. PLoS One,2016,11(2):1-11.
- [7] 蒋红成,毛勇,李雨晴.边疆省份医学生睡眠质量与焦虑情绪及抑郁相关性分析[J].中国公共卫生管理,2016,32(3):305-308.
- [8] 王东平,詹合琴,卫世强.心理健康教育月活动对缓解医学生焦虑抑郁情绪的效果[J].中国健康心理学杂志,2013,21(12):1852-1853.
- [9] 李眩眩,张秀敏,吴方园,等.长春市某大学医学生焦虑和抑郁状况及其与 A 型行为的关系[J].医学与社会,2018,31(2):55-58,62.
- [10] 陈欢,李娟,朱亚梅,等.某医科大学学生焦虑、抑郁与睡眠质量的关系[J].宁夏医科大学学报,2017,39(8):913-916.
- [11] Kawada T. Sleep quality in functional neurological disorders with special reference to depression and anxiety[J]. J Neurol Sci,2018,6(1):19-25.
- [12] 王华,杜元灏.针灸学[M].3 版.北京:中国中医药出版社,2012.

(收稿日期:2018-10-17)