

引用:邱仁洪,石小乐,袁媛.《临证指南医案》的静养思想[J].中医药导报,2025,31(7):224-227.

《临证指南医案》的静养思想^{*}

邱仁洪¹,石小乐¹,袁媛²

(1.井冈山大学附属医院,江西 吉安 343000;

2.吉安职业技术学院,江西 吉安 343000)

[摘要] 《临证指南医案》中的静养思想是叶天士的重要学术精华。其静养思想可以从静养的含义、要点、作用和时机4个方面概括。静养的含义包括环境的静、身心的静和用药的静,其要点在于守静怡情、节劳少欲、顺应四时和久久为功。静养减少了正气的消耗,有助于机体自我调节与修复,具体表现为益阴和阳、宁神固精、平火息风和培元抗邪。此外,静养特别适用于气阴虚损、胃气不和、阳气过动及正邪交争之时。叶天士在《临证指南医案》中提倡的静养思想,对于疾病预防和病后调养具有重要参考价值,对现代生活方式也有一定启示。

[关键词] 《临证指南医案》;静养;叶天士

[中图分类号] [R2-09] **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-951X(2025)08-0224-04

DOI:10.13862/j.cn43-1446/r.2025.08.038

The Concept of Self-Cultivation in Stillness in *Guide to Clinical Case*

QIU Renhong¹, SHI Xiaole¹, YUAN Yuan²

(1. Affiliated Hospital of Jinggangshan University, Ji'an Jiangxi 343000, China;

2. Ji'an College, Ji'an Jiangxi 343000, China)

[Abstract] The concept of self-cultivation in stillness in *Guide to Clinical Case* is an important academic essence of YE Tianshi. This concept can be summarized from four aspects: its connotation, key points, functions, and applicable timing. The connotation of self-cultivation in stillness includes environmental quietness, physical and mental quietness, and mildness in medication. Its key points lie in maintaining quietness to nourish emotions, avoiding overexertion and reducing desires, conforming to the four seasons, and persisting over time. Self-cultivation in stillness reduces the consumption of healthy Qi and helps the body self-regulate and repair, specifically manifested as benefiting Yin and harmonizing Yang, calming the spirit and securing essence, pacifying fire and calming wind, and cultivating primordial Qi to resist pathogens. In addition, self-cultivation in stillness is particularly applicable in cases of Qi and Yin deficiency, disharmony of stomach Qi, excessive agitation of Yang Qi, and struggle between healthy Qi and pathogenic Qi. The idea of self-cultivation in stillness advocated by YE Tianshi in *Guide to Clinical Case* has important reference value for disease prevention and post-illness conditioning, and also provides certain enlightenment for modern lifestyles.

[Keywords] *Guide to Clinical Case*; self-cultivation in stillness; YE Tianshi

《临证指南医案》^[1](以下简称“叶案”)是清代医家叶天士(以下简称“叶氏”)的重要学术代表作。该案搜罗宏富,征引广博,不仅较为全面地展现了叶氏在温热时证、内科杂病等领域的诊疗经验,也充分反映出叶氏某些独到的学术精华,如提倡静养即是其一。叶氏将生命活动视为一个动静交融的过程,认为适时的静有助于机体的自我调节与修复,为生命

活动蓄积能量^[2],使正气充旺,故而在平日或在疾病调摄过程中比较推崇静养,并就静养的要点、对象、时机等做了系统提示。案中的静养思想于今或许仍然有益,故笔者将其整理,略作参考。

1 静养的含义

“静”,有安静、静止、平和之意,原是用以表现山的恒定

*基金项目:江西省中医药管理局科技计划资助项目(2021A392)

通信作者:邱仁洪,男,主治中医师,研究方向为亚健康调理与失眠治疗

不移,与水的流动不居呈现出的“动”相对^[3]。“养”,曾专指喂食圈养的家畜家禽,后又衍生出“生育”“繁衍”“供养”等意。“静养”一词,在唐代已有记录,如诗人白居易的《续座右铭》^[4]中就有“修外以及内,静养和与真”的语句。自明清以来,该词的应用变得较为普遍,如明代王守仁的《传习录》^[5]中写到“是徒知静养而不用克己工夫也,如此临事便要倾倒”,张居正的《给假治疗疏》^[6]亦有“(臣)须静养半月、二十日,(病)乃得除根”的说辞,而成书于清代的《临证指南医案》,其用到的“静养”更是有十余次之多。

静养的含义,现代将其解释为“安静地休养”^[7]。意义与之相近的行为准则其实古人早在两千多年前就已完成构建,如《素问·上古天真论篇》提出的“处天地之和,从八风之理,适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心……外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散”即是很好的例证。从中不难发现,静养涉及人与自然、人与社会、人与人之间的关系,因此,其核心内涵应至少包括3个要素,即安宁舒适的自然环境、和谐稳定的社会关系及放松平静的身心状态。

《叶案》中静养的内涵就契合了以上三要素,且是丰富而具体的,相关的论述如“保养少动宜静”^{[8][10]},“须山居静养,寒暑无害”^{[9][22]},“最宜恬淡无为,安静幽闲”^{[10][33]},“夏至一阴来复,预宜静养迎其生气”^{[11][33]},传达出静养旨在追求宁静、至简,是一种安心处世,淡泊修身的保养手段。静养并非要求生命个体机械化、绝对化的静止不动,而是主张减少物欲,顺应自然的存在与发展。

2 静养的要点

2.1 守静怡情 《叶案》中的静养强调守静,注重环境的静、身心的静及用药的静。《叶案》认为,清静的外在环境减少了俗世声色的干扰,有利于内心世界的平静与安宁,如旧时的名刹古寺常常阔别闹市,建在深山远林之中,即有意在此,故而主张“山林静养”。较之环境的静,身心俱静则更为难得,也更为关键。葛洪的《抱朴子养生论》记载:“常以宽泰自居,恬淡自守,则身形安静,灾害不干。”^[12]人倘有包容天地之胸怀,又能调控好身体不过于劳累,心神不妄动,如此身心安静,则疾病远离。《叶案》指出“诵读身静心动,最易耗气损营”^{[13][57]},若不能保持身心俱静,则人之正气仍有可能被损耗。此外,用药宜静在某些情况下可作为静养的补充。《叶案》将偏于滋补、有重镇收敛之功,或质平淡又少流动之性的药物称之为静药,如:三才汤(天冬、生地黄、人参)加金箔,麦门冬汤去半夏之属。药物有偏性,如“辛散则耗气,消导则劫胃”^{[14][25]},是以《叶案》强调在静养调摄过程中,尤其是虚损病人,还宜减少攻逐、走窜类药物的扰动,用药以静为主。又因不良情绪如焦虑、愤怒等极容易诱发疾病或加重病情,《叶案》建议还要“怡情静养”^{[15][57]},抛烦恼、忘忧愁、戒嗔怒。

2.2 节劳少欲 “劳”,用力经营之意^[16],凡消耗人之精神、力气之事,如苦耕力作、考取功名、人际交往、欲望幻想等都可以归属为“劳”。节劳是指身心活动当有所节制,使人不过分疲劳。适度的活动有助于气血运行,于身有利,如《千金方》^[17]

就曾提出“养生之道,常欲小劳”。但“生病起于过用”,无休止的劳累、欲望,势必带来更多的消耗。日常生活中细微的疲惫、忧思,如平时不注意静养化解,积累到一定程度也有可能导致疾病的发生。《叶案》指出,“劳力伤阳”^{[18][63]},“案牍神耗,过动天君”^{[19][22]},“色欲伤及肝肾”^{[20][71]},其认为过劳可以伤阳气、伤心神,还可能伤肾精。因此,静养必须节劳寡欲。在节劳的具体行为上,《叶案》也给出了建议,如:“家务见闻,必宜屏绝”^{[15][66]},“体丰肌柔,气易泄越,当暂停诵读”^{[15][71]},“酒色无病宜节,有病宜绝”^{[15][106]},务必做到全身心的放松、愉悦。

2.3 顺应天时 中医学天人相忯的观点认为,人与自然是一个统一整体。自然界的地理环境、气候变化、四时更替等随时可能影响机体的功能^[11]。如《灵枢·顺气一日分为四时》就曾指出“夫百病者,多以旦慧昼安,夕加夜甚”,其原因即是自然界一日之间的阳气盛衰变化影响到人身阳气的强弱变化。另外,季节的轮换与疾病的发生也容易有关联,如春夏季节的肝病、脾胃病会比较多见。《叶案》指出“春夏天地气机皆动,病最易发”^{[15][29]},此时应遵循以静制动之法,以安闲静养为稳,若纵情于酒色、不克制劳怒,则很有可能耗气动血而见咳血、下血之证,而素来肝木盛而少食之人,“若不静养,经年必甚”^{[15][30]}。《叶案》还认为,一天当中的子时、午时,一年当中的夏至、冬至,是阴阳之气转换的重要节点,均应以静待之,主张“于子午参以静功”^{[15][15]},“夏至一阴来复,预宜静养迎其生气”^{[15][33]},如挑灯夜读、通宵纵乐等“夜坐不静养”^{[15][53]}的行为则宜摒弃。因此,静养还宜顺应天时,尤其是昼夜节律和四季节律。

2.4 久久为功 机体的主动或被动修复普遍是一个耗时的过程,尤其是在虚损类疾病中。《叶案》在治疗万氏的虚劳时指出,“王道无近功”^{[15][50]},用人参、枸杞子、鹿茸、雄羊肾等补益之品复其精血。从用药来看,所谓“王道”,大概是以扶护元气为主^[12],补其不足一类的治法,如李东垣之补土、朱丹溪之滋阴,而“无近功”是因为精血有形,药饵不能骤然使其充长,且内伤多系正气日渐削夺所致,其来渐、其势缓、其伤深,患者对药物的反应也相对较迟钝,必久才能显其益^[13]。用药尚且如此,可知静养见功,亦非一朝一夕之力所能及,至少需百日或数月的持之以恒,如案中提到“要病根驱尽,安静一年可愈”^{[15][23]}。俗语有云:病来如山倒,病去如抽丝。静养亦须久久为功,在静养调摄过程中,应保持气定神闲,不可冒进急躁,如频繁更医就诊、胡乱试药等急功近利行为,或缺乏恒心,不能坚持,都是不可取的。

3 静养的作用

3.1 益阴和阳 人之一身,不外阴阳。阴性静而内守,阳性动而主外。阴阳之间存在着对立制约、互根互用、消长转化的关系,一损俱损,一荣俱荣。《素问》指出,“阳气者,烦劳则张,精绝”(《生气通天论篇》),“阴气者,静则神藏,躁则消亡”(《痹论篇》)。阳气因机体过动变得亢盛而外张,阴气随之也被耗竭而渐失内守之职,如此反复则可能阴阳失和,气血逆乱。可见,阴阳调和有赖于静。《叶案》认为,“凡动皆阳”^{[15][66]},“夫思烦嗔怒,诵读吟咏,皆是动阳助热”^{[15][83]}。热病后期或素体阴虚之人,若不注重节养,烦劳纵欲,必使阳愈动则阴愈亏,以至“阴

液枯槁,阳气独升”^{[1]180}而出现震颤、眩晕、偏枯等证,是故“必静养可制阳光之动”^{[1]157}。静养减少了人体的消耗,有利于阴液的涵养与恢复,待阴充则阳和,机体亦可逐渐回到协调平衡的状态。

3.2 宁神固精 中医学中神是生命活动的最高统帅,任万物而理万机,常处于易动而难静的状态,宜静不宜躁。精是构成生命体的基本物质,也是生命的动力来源,以充为贵,宜藏不宜泄。精与神二者关系密切,往往相互影响。《淮南子》谓:“夫精神气志者,静而日充者以壮,燥而日耗者以老。”^{[1]4}是以宁神固精,贵在宁静。静养有助于心神的宁静收敛,减少精气外泄。反之,若身心不能静,则“心动神驰,神驰精散”^{[1]160}。《叶案》认为,即便是诵读吟咏、操持家务一类的生活琐事,也是伤神扰神的,切不可忽视,再有如过早读书以求取名利,烦劳多欲而不加克制,接应事务却不知节省,皆是动摇精神、伤身害身之举,应尽量避免。惟宜遵循“补精宜填,安神宜静”^{[1]125}的原则,在绝欲静养的基础上,适时辅之以参术膏、桑螵蛸散等补敛药物,如此则能“宁神固精,收摄散亡”^{[1]155}。

3.3 平火息风 正常生理状态下的火,似阳气一般不能或缺,可以温煦百骸,长养血气,为生命活动提供动力支持,如《类经·阴阳类》^{[1]5}提到:“火,天地之阳气也,天非此火,不能生物,人非此火,不能有生。”但在某些因素的影响下,如情志失调、饮食失宜或劳逸失度,则火可能亢而为害,如《叶案》即指出“劳心五志之阳动,龙相无制”^{[1]159}。另有久病耗散脏腑气血阴阳而出现虚性亢奋之火,如阴虚火旺,虚火上浮,于身也不利。火动又容易生风,火不灭则风不止。静养有助于风火的平息,如:《清净经》^{[1]6}载明“心静则火自降,寡欲则水自升”,《火热论》^{[1]7}亦说到“七情所伤,皆属火热……故形神劳则燥不宁,静则清平也”,均倡导以静制火,火息则风自灭。《叶案》则是认为,“静则阴充”^{[1]12},阴充则能“水足火不妄动”^{[1]107},“五志气火自平”^{[1]131},故而对火动风生之人,极力主张“安闲静养”^{[1]131}。

3.4 培元拒邪 元气又名真气,是人身的根本之气。元气充则脏腑强盛,体健而少病。《庄子》云:“必清必静,无劳汝形,无摇汝精,乃可以长生。”^{[1]8}静养减少了元气的消耗,利于维持有序的生理功能,实现保形全神,从而抵御邪气的侵犯。《叶案》认为,平日的静养可以预防疾病的发生发展,而病后静养则能加快机体的痊愈,故而倡导通过静养以培元抗邪。叶氏强调,养元气“总以安然寂静为主”^{[1]791},“若能养得元气一分,即退一分病邪”^{[1]791}。此外,《叶案》还指出,在某些程度,静养扶正抗邪的作用甚至不亚于药物,如由操持劳累、情志因素引发的多种疾病,“若不山林静养,日药不能却病”^{[1]99},须在用药基础上,消除不良情绪,节劳安神,才可能有更好的效果。

4 静养的时机

4.1 气阴虚损时 古语云,“劳则气耗”^{[1]221},“静则生阴”^{[1]9}。因此,静养之法适宜应用在气阴虚损之时。《叶案》中提出静养要求,有不少即是在出现气阴两伤之时。如咳嗽^{[1]83}、痰血^{[1]100}、失血^{[1]123}日久,损耗气阴,见微热汗出、语声低微、形瘦、爪甲灰枯,脉涩小或虚大等症,“必静养数月方安”^{[1]100}。又如素体精气不足或奔波劳力之人,遇长夏暑热交迫,伤津耗气,见渴饮、

体倦、脉芤大或动数,现气阴虚损之象时,亟宜“静坐凉爽”^{[1]340}。另外,《叶案》认为,中年之人“真阴不长”^{[1]340},虽处在人生精力最旺盛之时,但盛极必衰。如《素问·阴阳应象大论篇》即指出“年四十而阴气自半也,起居衰矣”,此时若不知节检,烦劳多欲,纵情声色、酒色,容易致使气阴亏耗,因而常需“潜心静处”^{[1]161}。

4.2 胃气不和时 胃气不和泛指胃主通降、受纳腐熟功能失常的一类病证。盖胃为阳土,喜润恶燥,又主受盛化物,以通、以降为顺,故其功能容易受到津伤或是气逆的影响。如《伤寒论》^[20]中的“发汗后、大汗出”致“烦躁不得眠,欲得饮水者”(五苓散证),以及“吐下后”见“噫气不除者”(旋覆代赭汤证),即分别是因津伤、气逆而令胃气失和的例子。《叶案》认为,劳力汗出、热邪久羁、过用香燥之品皆耗夺胃液,久之则胃失濡润而不主摄纳,症见消瘦、口渴、知饥不食、小便短少、舌苔薄干、脉弦劲或细数等,当治之以鲜莲子、茯神、大麦、石斛一类的养阴生津之品并“静处调养”^{[1]275}。静养一方面可以降低机体对津液代谢的需求,另一方面又能防止阳气外张对阴液造成进一步损耗。《叶案》还认为,嗔怒、忧思、惊怖等情志因素干扰气机致胃失和降,若能怡情静养,自我开解,则病甚至可以不药而愈。

4.3 阳气过动时 疾病的发生,从根本上说是阴阳之间的相对平衡遭到破坏,出现偏盛偏衰的结果。阴阳之间通过对立制约的关系维持着动态平衡。当阴阳失衡,阳气表现为相对亢奋或绝对亢奋,如症见发热汗出、口渴咽干、面红目赤、心烦易怒、舌红苔黄、脉弦大或细数等即可归属为阳气过动。《叶案》认为,操劳过度、五志过极、滥用温燥之品,甚至是季节因素都有可能致使阳气过动,如案中提到,“疾走惊惶,更令诸气益升”^{[1]101},“春尽入夏,气机升泄,而阳气弛张极矣”^{[1]130}。同时,《叶案》还列举了不少由阳气过动引发的案例,如:“肝胆厥阳肆横”^{[1]130}诱发的冲气;“陡然嗔怒,肝阳勃升”^{[1]133}引动的咳嗽出血;“阴虚阳升,气不摄纳”^{[1]304}导致的喘呛;“阴虚阳动,冲脉任脉皆动”^{[1]673}造成的月经淋漓。《叶案》建议,当机体表现为阳气过动时,可采用以静制动之法,潜心静养,并适当选用收敛、滋阴、镇摄类药物进行干预。

4.4 正邪交争时 “正邪交争”是对机体利用自我防御能力本能地排除致病因素这样一个过程的概括描述,是一组变化的证的集合^[21]。正邪交争的结果由正邪的力量对比来决定,如正胜邪则病退,反之则病进。临幊上,正邪的力量对比可以通过症状来辨别。如《伤寒论》云:“凡柴胡汤病证而下之,若柴胡证不罢者,复与柴胡汤,必蒸蒸而振,却发热汗出而解。”小柴胡汤证误用下法,虽损及正气,但邪亦未甚,正邪的力量对比尚未发生根本变化,正确服药后“蒸蒸而振”,是因为正气得药助力,奋起抗邪,与邪交争剧烈,“却发热汗出而解”则说明正气最终战胜邪气。《叶案》认为,在疾病过程中,要特别留意某些症状,当出现“战汗大汗”^{[1]791},“语怯神弱,身不转动”^{[1]791},“昏昏欲睡,懒于言语”^{[1]791}之时,正是“元气与病邪交战之际”^{[1]791},也是病情转折的关键点。此时应以“安然寂静为主”^{[1]791},静养以恢复元气,助正抗邪,而不宜有“频频呼唤”“聚众喧哗”“祈

祷叠兴”等干扰行为发生。需要注意的是,正邪交争贯穿疾病过程的始终,从《叶案》提到的症状来看,它所说的正邪交争似乎指邪正处于势均力敌,不相上下时要更合理。

5 讨 论

《临证指南医案》中的静养思想是叶氏流传下来的重要学术精华,其内容丰富、具体且实用,无论是对疾病预防或是病后调理,都有较大的参考价值。当下,受社会竞争加剧、人口老龄化及不良生活方式等影响,各类身心疾病、代谢性疾病、肿瘤疾病的发病率逐渐增加且呈年轻化特点,这更凸显了保养调摄的重要性。

就《叶案》中的静养要点来看,叶氏提倡守静怡情、节劳寡欲、顺应四时和久久为功。参照于此,人们在调摄时可以选择栖居在安静之所,规律作息;尝试练习插花、冥想、寄情于山水,保持内心平静与舒畅;日常宜选择散步、五禽戏、八段锦等相对温和的运动;少饮酒,少食鹿肉、鹿血、狗肉、雄鸡、榴梿、韭菜、香菜等相对温燥辛烈之品,渐进式地养成良好的生活方式并持之以恒。再从静养的时机来看,叶氏认为在气阴虚损、胃气不和、阳气过动及正邪交争时尤其应当静养。事实上,此类机会临床也一直常见。如放化疗后的肿瘤患者见形体消瘦、语声低微、大便干结、舌红少苔、脉细数等气阴不足之象时,或兼有呕吐、呃逆等胃气不和之证时,可在静养基础上辨证选用生脉饮、炙甘草汤、薯蓣丸、益胃汤等药物,饮食则可搭配百合、银耳、茯苓饼、甲鱼、猪蹄、红烧肉一类的养阴益气之品^[22],待胃气渐和,气阴恢复后再进行下一期治疗。又如高血压病人,若其素来性情急躁,又喜食辛辣炙煿之品,语声高亢,时有眩晕,舌红苔黄,脉弦数,有阳气过动之虞,亟待静养,日常饮食宜清淡,情绪应克制,可听《高山流水》《阳春白雪》《平沙落雁》一类的古琴音或轻音乐,适当从事书画、园艺等轻松平静的文娱活动,而有竞技性质,容易引起情绪激动的球类、棋牌类活动则宜少。再如小儿脏腑娇嫩,形气未充,容易感受外邪,在正邪交争之时常出现高热、寒战,若其不思饮食,但双目有神、呼吸调匀、精神状态尚可,仍不失为正气尚佳的表现,在其服药后或静卧休息时,不宜再反复给其喂食、测量体温或频频将其唤醒,只需保持周围安静,室内温度舒适,适当补充温水或米汤以匡扶正气即可。

不单只是对保养调摄有意义,《叶案》中的静养对人们的生活方式也能有启发。如前文提到“接应事务,自当节省”,但现实中为了获取更多的名利而沉迷于酒桌饭局,不惜牺牲健康、忽略陪伴家人的人不在少数。如《叶案》还提到“知识太早,真阴未充,龙火易动,阴精自泄”^{[1][106]},但事实是多少本该享受快乐童年的孩子没有学习压力呢?如今,儿童近视^[23]、抑郁症^[24]、孤独症^[25]的发生率较高,不能说与此毫无关联。或许,在人生成长或前进道路上,不妨借鉴叶氏的静养思想,适时停一停、静一静,让生命得到休整,再次焕发生机。

参考文献

[1] 叶天士,徐灵胎.临证指南医案[M].上海:上海人民出版社,1976.

- [2] 赵瑞占,吴娟,邹翠双.基于叶天士静养医案谈晚期恶性肿瘤的治疗[J].中医药导报,2019,25(11):29-31.
- [3] 艾兰.水之道与德之端:中国早期哲学思想的本喻[M].张海晏,译.增订版.北京:商务印书馆,2010:67.
- [4] 白居易.白居易集[M].顾学颉,校注.北京:中华书局,1979:878-879.
- [5] 王守仁.王阳明全集[M].吴光,编校.上海:上海古籍出版社,2011:14.
- [6] 张居正.新刻张太岳先生文集[M]//《续修四库全书》编委会.续修四库全书集部:第1346册.上海:上海古籍出版社,2002:419.
- [7] 中国社会科学院语言研究所词典编辑室.现代汉语词典[M].7版.北京:商务印书馆,2019.
- [8] 葛洪.抱朴子养生论[M].天津:天津古籍出版社,1988:493.
- [9] 兰碧仙.郑樵《六书略》研究[D].福州:福建师范大学,2004.
- [10] 孙思邈.备急千金要方[M].影印本.北京:人民卫生出版社,1955:478.
- [11] 吕志连.《内经》的“天人相应”思想[J].成都中医药学院学报,1986,9(2):51-53.
- [12] 杜思敬.济生拔萃:元明善本丛书[M].北京:商务印书馆,1938.
- [13] 徐燎宇,周苗,何立人.何立人“王霸相济”学术思想及其临证应用[J].中医文献杂志,2020,38(1):54-56.
- [14] 刘文典.淮南鸿烈集解[M].冯逸,乔华,点校.北京:中华书局,1989.
- [15] 张景岳.类经[M].北京:人民卫生出版社,1995:7.
- [16] 张继禹.中华道藏[M].北京:华夏出版社,2004.
- [17] 刘完素.素问玄机原病式[M].北京:人民卫生出版社,1983:16.
- [18] 庄周.庄子集释[M].郭庆藩,辑.王孝鱼,整理.北京:中华书局,1982:364.
- [19] 周敦颐.周敦颐集[M].陈克明,点校.2版.北京:中华书局,2009:3-4.
- [20] 李培生,刘渡舟.伤寒论讲义[M].上海:上海科学技术出版社,1985.
- [21] 张牧川,张其成.从“正邪交争”谈胡希恕论治伤寒的顺势思维特征[J].中华中医药杂志,2012,27(4):874-878.
- [22] 黄煌.黄煌经方医话[M].2版.北京:中国中医药出版社,2020.
- [23] 徐星,朱懿,张瑞,等.中小学生户外活动久坐行为和睡眠与视力不良的关系[J].中国学校卫生,2024,45(11):1648-1652.
- [24] 赵霞.我国儿童青少年抑郁症状的人口学及生活方式相关影响因素研究[J].陆军军医大学学报,2024,46(20):2360-2368.
- [25] 熊淑萍,李文炜,王坚.自闭症儿童康复路径国内外研究现状[J].中国健康心理学杂志,2022,30(12):1902-1908.

(收稿日期:2024-09-26 编辑:刘国华)