

人為何會「抑鬱」？從五運六氣到五臟情志的病理機制與中醫多維調理策略

抑鬱症作為一種常見且複雜的精神心理疾患，在中醫學中主要歸屬於「鬱證」、「情志病」或「臟躁」等範疇¹。傳統中醫理論認為，人體的情志活動與五臟氣血息息相關，而人體的生理與病理節律又時刻受制於自然界的氣候變化³。《黃帝內經》中的「五運六氣」（簡稱「運氣」）學說，作為古代醫學氣象學與時間醫學的核心體系，通過天干地支演繹天地陰陽偏勝，為理解抑鬱症的季節性發作、氣化易感性及個體體質演變提供了宏觀的時間時空模型⁴。本研究旨在從《黃帝內經》七篇大論及金元諸家學說出發，深究五運六氣對抑鬱症發病規律與病理機制的深層影響，並結合臟腑辨證、針灸外治、情志相勝與時序食療，構建一套系統且具備臨床指導意義的中醫多維調理方案⁴。

導論與理論淵源：五運六氣與情志病學說的交融

中醫學對情志疾病的認識經歷了從宏觀氣化到臟腑氣機演變的過程²。《素問》運氣七篇大論（如《天元紀大論》、《氣交變大論》、《六元正紀大論》等）構建了「天人相應」的運氣學說框架，強調天地陰陽氣化通過「氣交之分」直接影響人體臟腑氣血的升降出入⁴。人體五臟化生五氣，相應產生「喜、怒、憂、思、恐」五志³。當天地運氣出現「太過」、「不及」或「勝復郁發」時，外在氣候的異常會打破人體內環境的平衡，導致氣機阻滯，誘發或加重情志鬱結²。

金元時期，劉完素（劉河間）倡言「五志過極皆為熱甚」，將運氣病機與火熱理論相結合，指出內傷七情過極均可化火耗陰、擾亂心神²。朱丹溪則提出「氣、血、痰、火、濕、食」之「六鬱」學說，奠定了「氣血衝和，萬病不生，一有怫鬱，諸病生焉」的鬱證理論基石²。至明代虞搏《醫學正傳》正式確立「鬱證」專病病名，中醫對抑鬱症的認識形成了兼顧「天時氣化」與「人體臟腑氣機」的完整診療體系²。

五運六氣對抑鬱症發病規律與病理機制的深層剖析

歲運太過不及對臟腑氣機的深遠影響

五運包括木、火、土、金、水五行之氣在大氣中的運行變化，歲運（大運）統管全年氣候總趨勢，分為太過（陽干年）與不及（陰干年）⁴。天干變換導致歲運偏勝，直接對應人體五臟的盛衰，從而奠定了不同年份抑鬱症發病的病理基礎¹²。

當逢「歲木太過」（壬年）或「歲金不及」（乙年）之年，大氣中風木之氣偏勝或金氣無法制約木氣，導致肝木過旺¹²。肝主疏泄，肝氣過亢易橫逆犯脾，形成「木旺剋土」或「肝鬱脾虛」之局，臨床表現為情緒急躁易怒、脅肋脹痛，伴隨食慾不振、腹脹瀉泄等胃腸功能紊亂³。例如乙巳年（金運不及），金虛則木無所制，木氣偏勝易引發肝氣失調，進而誘發情緒低落與消化系統症狀¹⁵。

反之，逢「歲木不及」（丁年）或「歲金太過」（庚年），大氣中燥金肅殺之氣大行，木氣受克，肝失條達，氣機鬱滯，人體易出現悲憂寡歡、善太息、胸脅氣逆等典型木鬱症狀⁹。逢「歲土太過」（甲年）或「歲水不及」（癸年），濕氣流行或長氣反用，濕濁困脾，脾失健運，氣血化生無源，心神失養，易致思慮過度、精神萎靡與神疲乏力¹⁰。

歲運格局	氣候與氣化特徵	臟腑受累方向	抑鬱症臨床表現與病理特徵
歲木太過 / 歲金不及	風氣流行，木旺勝土，或金虛木亢 ¹²	肝木橫逆犯脾土 ¹²	情緒波動劇烈、急躁易怒、肝鬱化火、胸脅脹滿、胃腸功能紊亂(腹脹、噯氣、瀉泄) ³ 。
歲木不及 / 歲金太過	燥氣大行，肅殺過甚，木氣衰少 ¹²	燥金克伐肝木，肝失疏泄 ⁹	情緒持續低落、悲憂善哭、氣機阻滯、脅痛太息、思維遲緩 ⁹ 。
歲土太過 / 歲水不及	雨濕流行，濕濁內盛，困阻脾陽 ¹²	濕邪困脾，腎水受邪 ¹²	思慮過度、身重嗜臥、精神萎靡、食少納呆、心神失養 ¹⁰ 。
歲火太過 / 歲水太過	炎暑流行或寒氣大行，水火不濟 ¹²	心火亢盛或寒邪害心 ¹²	心煩意亂、不寐多夢、心悸焦慮(火勝)；或精神抑鬱、畏寒肢冷、神陽不振(水勝) ² 。

六氣司天在泉與客主加臨之氣化紊亂

六氣(風、熱、火、濕、燥、寒)分為司天之氣(統管上半年)、在泉之氣(統管下半年)及間氣⁴。主氣代表一年四季常規的氣候節律，客氣則代表各年份輪值的異常氣候變異；客氣加臨於主氣之上(客主加臨)，若出現「主勝客」(地氣反勝天氣)或「客主相搏」，則氣候劇變，極易引發人體氣機逆亂⁴。

在厥陰風木或少陽相火/少陰君火司天之年，上半年風熱參布，木火相煽，人體肝陽易亢、心火易動，抑鬱症多表現為「激越型抑鬱」或「氣鬱化火」，伴有嚴重失眠、煩躁不安與頭眩口苦²。當太陰濕土或太陽寒水司天在泉之時，天地陰慘之氣濃重，人體陽氣受遏，脾腎溫煦失職，抑鬱症多表現為「抑鬱遲滯型」，以情緒麻木、動力喪失、絕望感及軀體化疼痛為主要特點²。

「五鬱」理論與抑鬱症動態演變鏈條

《素問·六元正紀大論》提出的「五鬱」理論——「木鬱達之，火鬱發之，土鬱奪之，金鬱洩之，水鬱折之」，是中醫運氣學說指導情志病治療的核心總則²。五運之氣因受克氣壓制而形成「鬱」，對應於人體則為五臟氣機的封閉與不通²。

抑鬱症的發生發展呈現出極為嚴密的病機演變鏈條：氣鬱(木鬱) → 化火(火鬱) → 生痰(土鬱/金鬱) → 致癆 → 傷臟/神陽不振(水鬱)²。初始階段為氣鬱期，因情志不遂導致肝失疏泄、木氣鬱結，為發病之始³。若氣鬱日久，必然進入化火期，五志過極化火，擾亂心神，出現口苦、目赤

與煩躁不寐²。隨後進入生痰致瘀期，火熱灼津成痰，或肝鬱乘脾致濕聚成痰，痰氣交阻於胸膈，氣滯則血行不暢，痰瘀互結阻滯心脈與少陽樞機²。最終演變為傷臟與神陽不振期，久鬱耗傷心血與肝陰，累及命門元陽；元陽虧虛則溫煦推動無力，神明失主，發展為極度悲觀、神陽不振之重症抑鬱²。

劉完素的「五志化火」論揭示了抑鬱症初期與發作期的急性應激與焦慮熱象²；而張景岳的「命門-神志」理論則深刻闡明了抑鬱症慢性期與重度期的本質在於命門元陽不足、神陽衰退²。二者一實一虛、一熱一寒，交織成了抑鬱症完整的病理全景²。

基於五運六氣與辨證論治的中醫綜合調理方案

臟腑辨證與方劑因時/因氣加減

針對抑鬱症的臨床調理，必須遵循《素問·至真要大論》「審查病機，無失氣宜」的原則，將臟腑辨證與當年運氣特點相融合，實行個人體質與天時氣化的雙重矯正⁷。

肝氣鬱結證（木鬱）

本證多因情志不遂導致肝失疏泄、氣機鬱滯，臨床表現為精神抑鬱、胸脅脹滿、善太息、情志易波動，舌苔薄白，脈弦³。治療以疏肝理氣、條達情志為主，代表方劑為柴胡疏肝散或逍遙散加減⁹。若逢歲木不及或金氣過旺之年（燥金克木），宜重用白芍、當歸養血柔肝，加綠萼梅、香橼皮以助木氣條達⁹；若逢木運太過之年，宜加大黃芩、香附以防木鬱化火¹²。

心肝鬱熱 / 氣鬱化火證（火鬱）

本證由肝鬱日久、氣鬱化火、上擾心神所致，臨床常見急躁易怒、胸脅灼痛、頭痛目赤、口苦咽乾、失眠多夢、大便秘結，舌紅苔黃，脈弦數²。治療宜疏肝解鬱、清心除煩，選用丹梔逍遙散合龍膽瀉肝湯加減⁹。調理時須貫徹「火鬱發之」之意，切忌過用重陰沉降之品遏壓鬱火，宜在清熱藥中佐以升麻、柴胡、薄荷等辛散透達之品，開窗揭被，引火外散；若逢少陽相火司天（火氣極盛），加黃連、蓮子心清心降火¹⁰。

痰氣鬱結 / 少陽樞機不利證（土鬱/金鬱）

本證病機為肝鬱乘脾、聚濕成痰、痰氣交阻，致使少陽樞機不利，臨床見情緒低落、咽中如有物阻（梅核氣）、心胸鬱悶、心煩嘔吐、胸脅滿痛，舌苔白膩，脈弦滑²。治療宜化痰行氣、和解少陽，選用半夏厚樸湯合小柴胡湯或柴胡加龍骨牡蠣湯加減¹⁰。運氣調理須貫徹「土鬱奪之、金鬱洩之」之法，若逢太陰濕土司天或土運太過之年（濕氣重），加蒼朮、茯苓、陳皮加強燥濕化痰¹⁰；若痰熱交阻，加竹茹、枳實清化痰熱¹⁰。

心脾兩虛證

本證因思慮過傷、心血耗損、脾氣虛弱、心神失養所致，臨床表現為少喜多悲、心悸健忘、失眠多夢、神疲乏力、食欲不振、面色萎黃，舌淡苔白，脈細弱¹⁰。治療宜益氣健脾、養心安神，選用歸脾湯加減¹⁰。若逢歲濕太過或濕土在泉，宜加炒萊菔子、焦神曲醒脾助運¹²；若心血虧虛甚者，重用龍眼肉、酸棗仁、黃耆以培補心脾¹⁰。

肝腎陰虛與命門陽虛證（水鬱）

本證屬於久鬱傷陰或命門火衰，陰虛者見頭暈耳鳴、腰膝酸軟、五心煩熱、情緒煩躁；陽虛者見精神萎靡、畏寒肢冷、悲觀絕望、動氣皆無，舌淡胖或紅少苔，脈沉細或細數²。治療上，陰虛者用一

貫煎合酸棗仁湯或滋水清肝飲滋陰涵木⁹；陽虛者用右歸丸合六君子湯溫補命門¹⁰。運氣調理貫徹「水鬱折之」之法，陽虛者重在溫補命門，加鹿角霜、巴戟天、肉桂以鼓動元陽、振奮神陽²；陰虛者加麥冬、生地黃滋水涵木⁹。

抑鬱症中醫證型	病機本質	治則治法	代表方劑	運氣氣化加減策略
肝氣鬱結證	肝失疏泄，氣機鬱滯 ³	疏肝理氣，條達情志 ⁹	柴胡疏肝散、逍遙散 ⁹	燥金偏勝年加當歸、香櫞皮；木過旺年加黃芩 ¹⁰ 。
心肝鬱熱證	氣鬱化火，擾亂心神 ²	疏肝解鬱，清心除煩（火鬱發之） ¹⁰	丹梔逍遙散、龍膽瀉肝湯 ⁹	佐以升麻、薄荷升散透鬱；火旺之年加蓮子心 ¹⁰ 。
痰氣鬱結證	痰氣交阻，少陽樞機不利 ¹⁰	化痰行氣，和解少陽（土鬱奪之） ¹⁰	半夏厚樸湯、柴胡加龍骨牡蠣湯 ¹⁰	濕土當令年加蒼朮、陳皮；痰熱者加竹茹 ¹⁰ 。
心脾兩虛證	心血耗傷，脾失健運 ¹⁰	益氣健脾，養心安神 ¹⁰	歸脾湯 ¹⁰	濕困脾土年加炒萊菔子、砂仁；血虛甚者加黃耆 ¹⁰ 。
肝腎陰虛 / 命門陽虛證	精血虧虛或命門火衰，神陽不振 ²	滋陰涵木或溫補命門，振奮神陽 ²	滋水清肝飲（陰虛）；右歸丸合六君子湯（陽虛） ¹⁰	陽虛加鹿角霜、巴戟天；寒水偏勝年加肉桂、附子 ¹⁰ 。

針灸與外治體系：調神解鬱與經絡氣化

針灸療法通過刺激經絡腧穴，可直接調節督脈與腦神，通暢全身氣血，達到「調神解鬱」之功²¹。在針刺處方上，以石學敏院士創立的「調神解鬱」針刺法為代表，主穴選用上星透百會、印堂、內關、合谷、太衝、血海、陽陵泉、三陰交、復溜、行間²¹。其作用機理在於：百會與上星同屬督脈，督脈貫脊入絡於腦，腦為元神之府，取督脈穴能充振督脈精氣與元神²¹；印堂醒腦通竅；內關寧心安神；太衝與合谷相配（開四關），能大開全身氣血門戶，疏肝理氣⁹；陽陵泉、行間疏瀉肝膽鬱火；血海、三陰交、復溜滋陰養血、和血定志²¹。臨床加減時，若睡眠障礙嚴重，加水溝（施雀啄法，以眼球濕潤為度）、安眠穴、神門²¹；心胸鬱悶者，加膻中、中脘²¹。若逢木火司天之年，加瀉支溝、足臨泣以清少陽鬱火²¹；若逢寒水司天之年，配合背俞穴（心俞、肝俞、腎俞）施加艾灸，以溫通陽氣、散寒解鬱²¹。

此外，耳穴壓豆療法利用耳廓與人體臟腑經絡的密切相通性，選取神門、心、脾、交感、皮質下（腦）、肝等耳穴²²。採用王不留行籽貼壓敏感反應點，每日按壓三至五次，每次每穴按壓一至二分鐘，以產生酸麻脹痛感為度，能有效調節植物神經功能，改善焦慮、失眠與抑鬱情緒²⁵。

針灸/外治模塊	核心取穴 / 部位	刺灸手法與操作規範	治則功效
調神解鬱針刺主方	上星透百會、印堂、內關、太衝、合谷、三陰交 ²¹	上星透百會平刺，印堂、內關、太衝施瀉法，三陰交施補法 ²¹ 。	疏通督脈，醒腦開竅，調神解鬱，和血定志 ²¹ 。
氣鬱化火加減	行間、陽陵泉、神庭、支溝 ⁹	直刺，行小幅度高頻率捻轉瀉法，留針30分鐘 ²¹ 。	清瀉肝膽鬱火，平肝熄風，安神除煩 ²¹ 。
失眠與心腎不交加減	水溝、神門、腎俞、安眠 ²¹	水溝施雀啄法；腎俞、神門施捻轉補法 ²¹ 。	交通心腎，水火相濟，重鎮安神 ²¹ 。
耳穴壓豆外治法	神門、心、脾、交感、皮質下（腦） ²²	王不留行籽貼壓，按壓至局部發熱、酸脹為度 ²⁵ 。	調理臟腑氣血，平衡陰陽，鎮靜助眠 ²⁵ 。

氣相勝復、情志相勝與日常起居食療調理

在心理干預方面，《素問·陰陽應象大論》建立了「以情勝情」的五行相勝心理療法，利用五行生剋規律，以一種情志抑制另一過極情志¹¹。針對思慮過度、脾胃氣結的思傷脾證，可採用「怒勝思（木剋土）」策略，以正當合理的言語激發其怒氣，打破思慮鬱結¹¹；針對怒氣橫逆、肝鬱化火的怒傷肝證，採用「悲勝怒（金剋木）」策略，以悲傷淒慘之情引導宣洩，瀉減肝木亢盛¹¹；針對悲憂寡歡、肺氣耗散的悲傷肺證，採用「喜勝憂/悲（火剋金）」策略，以喜樂事物引導開懷大笑，散化悲憂¹¹；針對驚恐不安、腎氣不固的恐傷腎證，採用「思勝恐（土剋水）」策略，引導理性思慮，以沉穩之思克制恐懼¹¹；針對喜笑不休、心神渙散的喜傷心證，則採用「恐勝喜（水剋火）」策略，告知潛在風險以適度驚恐收斂心神¹¹。

起居調攝方面，人體陽氣的升降出入應與四季天時嚴格同步⁵。春三月（發陳）宜夜臥早起，廣步於庭，賞花踏青，以順應肝木生發之氣⁵；夏三月（蕃秀）宜適度曬太陽，保持心情愉悅，切忌暴怒⁵；秋三月（容平）宜早臥早起，收斂神氣，避免悲秋情緒⁵；冬三月（閉藏）宜早臥晚起，必待日光，去寒就溫，保護命門真陽⁵。

藥膳食療調理可作為藥物治療的有益補充。小麥南棗茶（由淮小麥15克、黨參15克、蓮子心2克、南棗4粒加熱水燉服）源自甘麥大棗湯意，能養心安神、疏肝和中，適合心陰不足、精神恍惚、悲傷欲哭之肝鬱脾虛者代茶飲用²⁶。百合安神羹（由百合30克、蓮子20克、枸杞子10克、甘草5克與香蕉1根一同燉煮）中百合與蓮子清心安神，枸杞滋補肝腎，香蕉與甘草緩和情志，適合體虛失眠、心

煩意亂者食用，但濕濁偏重或血糖偏高者不宜²³。

結論與展望

五運六氣理論為理解抑鬱症的發病機制提供了一個跨越宏觀氣象與微觀臟腑的時間醫學視角⁴。抑鬱症並非單純的精神心理問題，而是天地運氣偏勝、四時氣化失序與人體臟腑氣機（肝、心、脾、肺、腎）紊亂共同作用的結果²。

臨床調理中，必須堅持「天人相應」與「辨證論治」的有機結合⁵。在空間與天時層面，參照當年歲運太過不及與司天在泉格局，預判氣機偏勝，採用「五鬱」治則（達、發、奪、洩、折）調暢氣機¹²；在臟腑層面，辨析「五志化火」之實熱與「神陽不振」之虛寒，靈活選用柴胡疏肝散、丹梔逍遙散、歸脾湯或右歸丸加減²；在經絡層面，以「調神解鬱」針刺法結合耳穴壓豆，直達督脈與元神，迅速通暢氣血²¹；在心理與生活層面，融合「以情勝情」心理干預、順時起居與藥膳養生，構建立體化的防康體系¹¹。

這種融匯古今的綜合調理策略，不僅豐富了中醫情志病學的理論內涵，也為現代抑鬱症的全程管理與精準醫療提供了堅實的理論基礎與臨床路徑²。

Works cited

1. 疫情期間中醫藥助市民防治「情志病」| 港大醫學院, <https://www.med.hku.hk/zh-hk/media/knowledge-exchange/newspaper-columns/2022/feb/treating-emotional-disorder-with-chinese-medicine-during-covid-19>
2. 七情內傷：從五志火炎到神陽不振——論鬱證古義與今病之融通 - 喜樹中醫, <https://hesucmd.com/%E4%B8%83%E6%83%85%E5%85%A7%E5%82%B7%E5%B9%A5%E5%BE%9E%E4%BA%94%E5%BF%97%E7%81%AB%E7%82%8E%E5%88%B0%E7%A5%9E%E9%99%BD%E4%B8%8D%E6%8C%AF-%E8%AB%96%E9%A4%B1%E8%AD%89%E5%8F%A4%E7%BE%A9/>
3. 【医养身心】别再把心理问题当“丢人”！中医专家从心肝脾肺肾讲透情绪密码, <https://www.dongfangyy.com.cn/Html/News/Articles/12428.html>
4. 五運六氣- 維基百科, 自由的百科全書, <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%BA%94%E9%81%8B%E5%85%AD%E6%B0%A3>
5. 《黃帝內經》四時節律與五運六氣理論的多維度比較, <https://www.ectcm.com/news/detail/14102>
6. 黃帝內經×量子糾纏：情志相勝、運氣調頻、分子營養與量子信息醫學實證| 誠品線上, <https://www.eslite.com/product/1001252432682160245002>
7. 基於中醫運氣理論的新型冠狀病毒發病及防治研究 - 中醫藥發展基金, https://www.cmdevfund.hk/media/Ofu151zl/19sb2_003a_resize.pdf
8. 劉完素應用五運六氣病機學說, <http://www.uncma.com.tw/~htcma/2c/journal2/P20.htm>
9. 基于“木郁达之”理论对抑郁症进行中医辨治 - ResearchGate, https://www.researchgate.net/publication/394061484_jiyumuyudazhililunduiyiyuzhengjinxingzhongyibianzhi
10. 抑鬱症的中醫藥治療方法與特色, https://embracehealth.hkbu.edu.hk/html/eclassroom_article_detail.php?id=115

11. 談情說志| 七情與健康-學童的心理保健,
<https://www.blissstudents.com/%E8%AB%87%E6%83%85%E8%AA%AA%E5%BF%97>
12. 黃帝內經·素問: 氣交變大論篇第六十九- 中國哲學書電子化計劃,
<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=993747&remap=gb>
13. 岐黃運氣學堂: 阿銘醫師的五運六氣研究筆記,
https://chimungwu.github.io/TCM_Weather/
14. 中医哲学 | 《黄帝内经》四时节律与五运六气理论的多维度比较,
https://zyj.beijing.gov.cn/dwjlxxw/whcb/202312/t20231220_3505521.html
15. 五運六氣 - 宏康醫道,
<https://edoucenter.com/2025/07/%E4%BA%94%E9%81%8B%E5%85%AD%E6%B0%A3/>
16. 24 2012-02 中国中医药报刊登我校翟双庆的文章:《内经谈五郁的治疗》,
<https://www.bucm.edu.cn/kxyj/80010e5d946d4b73bb55eb732b0b329e.htm>
17. 從五行角度了解抑鬱| 減壓放鬆貼士| 精神健康資訊 - Radio I Care,
<https://www.radioicare.org/info/relaxtips/fiveelements/>
18. 三阳经辨证论治PCI术后抑郁症的理论探讨,
https://pdf.hanspub.org/tcm_2273334.pdf
19. 黃帝內經: 素問: 六元正紀大論- 中國哲學書電子化計劃,
<https://ctext.org/huangdi-neijing/liu-yuan-zheng-ji-da-lun/zh>
20. 內經談五郁的治療: 木郁達之, 火郁發之, 土郁奪之, 金郁泄之 - 香港中醫在綫,
<https://www.ectcm.com/news/detail/19685>
21. 調神解鬱針刺法治療抑鬱症的臨床體會,
<https://www.hkjtcm.org/journals/2019%E5%B9%B4%E7%AC%AC%E5%8D%81%E5%9B%9B%E5%8D%B7%E7%AC%AC%E4%BA%8C%E6%9C%9F/23.%20%E8%A%BF%E7%A5%9E%E8%A7%A3%E9%AC%B1%E9%87%9D%E5%88%BA%E6%B3%95%E6%B2%BB%E7%99%82%E6%8A%91%E9%AC%B1%E7%97%87%E7%9A%84%E8%87%A8%E5%BA%8A%E9%AB%94%E6%9C%83.pdf>
22. 中醫治憂鬱·加針灸更有效 - 常春月刊, <https://www.ttv.com.tw/a-6.html>
23. 養生湯水·解鬱安神 | 中醫談抑鬱症調理推薦安神食療與穴位按摩 | 即睇影片 - 無綫新聞,
<https://news.tvb.com/tc/856587-%E9%A4%8A%E7%94%9F%E6%B9%AF%E6%B0%B4%E8%A7%A3%E9%AC%B1%E5%AE%89%E7%A5%9E%E4%B8%AD%E9%86%AB%E8%AB%87%E6%8A%91%E9%AC%B1%E7%97%87%E8%AA%BF%E7%90%86%E6%8E%A8%E8%96%A6%E5%AE%89%E7%A5%9E%E9%A3%9F%E7%99%82%E8%88%87%E7%A9%B4%E4%BD%8D%E6%8C%89%E6%91%A9%E5%8D%B3%E7%9D%87%E5%BD%B1%E7%89%87>
24. 憂鬱症的針灸輔助治療 - 中國醫藥大學北港附設醫院,
<https://www2.bh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=392>
25. 压力大? 容易焦虑? 中医防治有妙招 - 兵团文明网,
https://www.btwmw.net/content/content_1902070.html
26. 中醫都可以治療鬱證| 健康速遞| 健康教育| United Christian Nethersole Community Health Service - 基督教聯合那打素社康服務,
<https://www.ucn.org.hk/zh-hant/health-education/health-article/cm-health-tips-69?back=%2Fzh-hans%2Fhealth-education%2Fhealth-article%2FCM-article-18Ma>

[r26%2F%3Fback%3D%2Fzh-hant%2Fhealth-education%2F&page=58](#)