

中醫對網絡成癮的認識及探討

Understanding and discussion of the internet addiction in Chinese medicine

黃鴻昊 HUANG Honghao

(暨南大學中醫學院)

[摘要] 近年來網絡成癮等情志疾病問題頻頻發生，嚴重損害患者身心健康與帶來眾多社會問題。中醫在情志病防治上見解精闢、獨到。因此文章從中醫認識上對本病病因病機、防治措施等進行深入探討，以期為臨床治療提供思路和客觀依據。

[關鍵詞] 網絡成癮；病理性網絡使用；中醫；情志療法

互聯網促進了社交、娛樂和學習等，已成為現代人生活不可或缺的一部分。然而，不合理、過度使用互聯網會損害身心健康、社會功能等情況。網絡成癮是重要的公共衛生問題。研究發現，網絡成癮與抑鬱^[1]、壓力和社交焦慮^[2]、注意力和決策能力下降^[3]、睡眠品質^[4]、肌肉骨骼疼痛^[5]等密切相關。男性存在更高水準網絡遊戲成癮；女性存在更高水準的社交媒體成癮^[6]。目前網絡成癮還沒有系統和規範化的診療方法^[7]，而中醫治療網絡成癮有一定優勢，且不良反應少。故本文探討中醫對網絡成癮的認識及相關防治方法，以期為網絡成癮患者提供更好的防治思路。

1 中醫對網絡成癮的認識

1.1 中醫對成癮的認識

諸多醫籍對成癮疾病也有認識，如《扶癮芻言》提及「五臟六腑皆能受癮。」《醫餘》在養性篇提及「六情無節，必至於淫。淫則沉溺惑亂，疾病隨生焉。」《王氏醫存》所說：「人習而好之者，因周身元氣被其牽引，倦者不倦，乏者不乏，陡然爽快，疑為精神長也」。《醫粹精言》提及「近來人有煙癮，治病與無煙癮有別，有煙癮者，食後即側臥吸煙，知其胃腕停食也；癮半過口乾而飲茶水，旋又側臥吸煙，知其胸間停水也……滲濕化痰、潤燥消積、固肺健脾，乃治癮者要法。」

1.2 網絡成癮與情志

情志致病與六淫不相同。情志致病從內而生，直接傷及臟腑，使氣機逆亂、氣血失調^[8]。中醫無網絡成癮記載，但從臨床症狀觀察可歸為臟躁、躁動及健忘等證^[9]。《素問·宣明五氣》提到「心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志。」可見情志變化與臟腑密切相關。《靈樞·邪客》曰：「心者，五臟六腑之大主也，精神之所舍也。」表明心在其他臟腑的功能活動中具有主導地位。有學者認為「心在志為喜」是網絡成癮的起始因素，通過網絡使五感受到刺激，伴隨任物過程，出現緊張、激動等情緒，從而體會強烈愉悅感^[10]。喜則氣緩，過喜使心氣渙散、影響注意力。喜證也與心火旺盛相關^[11]。同時心、腦共主神明。《素問·脈要精微論》說：「頭者，精明之府。」各種精神症狀與腦損害或功能紊亂相關^[8]。可見此病與心、腦失於調養相關。其次，肝屬木，主疏泄，調理一身氣機。張瀟等^[12]認為網絡成癮患者氣滯血瘀的體質與肝主疏泄、惡抑鬱體用特徵相關。網癮初期需要注意肝失疏泄在病機演變所起的關鍵作用^[13]。《素問·靈秘典論》曰：「膽者，中正之官，決斷出焉」；《素問·六節藏象論》明確論述：「凡十一臟取決於膽」。情志疾病有不少與肝膽相關。此外，《針灸甲乙經》提到「思發於脾而成於心。」因思則氣結，耗傷心神。網絡成癮導致心神渙散，漸思慮過度，腦絡不通等症狀^[14]。再者，腎主志，若腎主志功能異常，抵禦外邪能力下降，更容易沉溺於網絡。在心腎方面，心主神明，腎藏精，心腎相交則神志安定。呂文卿^[15]等認為網絡成癮者上網行為衝動失控、煩躁等符合相火妄動病機。當喜、怒、思、悲、恐五志均超越正常範圍，易於導致「五志化火」。

心是七情發生的先導和主宰，肝主調暢，脾胃是七情調衡樞紐，肺是情志活動的輔助，腎是七情發生的根

本^[16]。在臨床中，情志誘因是以七情兼夾混合誘發，在治療上應根據患者臨床症狀和心理狀況治療。

1.3 情志與體質的關係

情志與體質聯繫密切。如太陰、少陰人格與網絡成癮密切相關^[17]。宋婧傑^[18]等發現網絡成癮者多具有氣虛、氣鬱體質基礎。張芷唯^[19]等發現不同體質對大學生情緒低落有一定影響，而且陽虛體質、氣虛體質是學業倦怠的危險因素。這些均表明當體質出現偏頗易患上身心疾病。另外，青少年元神發育尚不足^[20]，更具網絡成癮的易感性。

2 中醫治療網絡成癮的探討

2.1 情志療法

中醫情志療法是基於中醫情志理論形成。情志相勝療法是中醫傳統心理治療方法之一。五臟情志有其陰陽屬性的對立制約與氣機升降出入變化。治療情志疾病醫者依據患者症狀，設置使病人引起強烈情感的反應事件，從而達到治療效果。在沉迷網絡上，可看作為思的情緒，根據患者情況設定喜、怒、悲、憂、恐、驚的情志以抑制思的發展^[21]。如「怒勝思」，憤怒是陽性情緒，當大怒之時陽氣升發，氣機亢奮，形成「怒則氣上」的效應，從而改善思慮過度引起的氣機鬱滯^[22]。另一方面，「怒」也可代表爭氣、要強的相關品質^[23]。但運用情志療法應依據患者情況靈活運用，做到以情動人，以理服人。同時，需要符合倫理要求，不同患者的情緒反應不同，如發怒到什麼程度等，因而注需要注重個體差異，不同背景下使用策略不一，先採用心理評估後再找出合適治療方案^[24]。

此外，在《理瀹駢文》提到「七情之病也，看花解悶，聽曲消愁，有勝於服藥者矣。」表明通過培養愛好，如閱讀、運動、繪畫、戶外活動等，將注意力轉移到對身心有益的事情上，從而不沉迷於網絡。其他情志療法具體應用還包括順情從欲、暗示誘導、開導解惑、疏導宣洩等方法^[25,26]，應根據情況運用引導患者。

《老子·十二章》曰：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽。」表明嗜欲不節令心神受到損害。《孟子》曰：「養心莫善於寡欲。」；《素問·上古天真論》提及「精神內守，病安從來。」這均表明情志需要保持清靜、平和，少嗜欲，身心則安穩。

2.2 針灸

《素問·血氣形志篇》曰：「形樂志苦，病生於脈，治之以灸刺。」可知針灸在調神方面有顯著療效。張園^[7]等將68名網絡成癮患者隨機分為治療組和對照組，治療組採用電針百會、印堂等穴治療，發現電針百會、印堂穴能夠明顯改善網絡成癮的抑鬱、焦慮狀態，減少衝動行為。認為腦為元神之府，百會為督脈所行走，故有通督調神、寧心安神功用。趙玉霞^[27]等針刺夾脊穴和四肢穴均可抑制網絡成癮患者的心理渴求和成癮程度。認為針刺夾脊穴具有調節臟腑氣血功能，且機制可能與增加血漿β-EP和DA含量相關。陳偉^[28]等針刺網絡成癮青少年，取內關、神門、三陰交、足三里、太沖等穴位治療4周，療效良好。杜宇鵬^[29]等將111名網絡成癮患者分為電針組、心理組和電針加心理綜合組。治療後綜合組主頻升高，熵值減小。張晨辰^[30]等認為針刺調節網絡成癮患者相關神經遞質與下丘腦-垂體-腎上腺軸的功能。這些均表明針灸治療網絡成癮的優勢。

2.3 運動

運動能夠減少焦慮和抑鬱，促進心理健康。有氧運動可以改善多巴胺系統，降低高香草酸水準^[31]。Hong^[32]等將50名網絡遊戲障礙的男青少年隨機分為認知行為療法組和認知行為療法加運動組。結果發現運動幹預與認知行為療法結合能夠改善互聯網使用次數和抑鬱情緒的嚴重程度，並啟動左前額葉。鍛煉可通過調節中樞神經系統和自主神經系統來減輕網絡成癮^[33]。此外，長期參與鍛煉能夠減少智能手機成癮、減少戒斷和情緒相關症狀^[34]。

中醫認為導引有疏通經脈、行氣活血、扶正祛邪、培養元氣、舒筋通絡及調和陰陽功效^[35]。諸如傳統保健導引術太極拳、五禽戲、八段錦、易筋經等導引功法鍛煉後可使人身心舒暢，達到調整、改善心理健康目的。這些導引包含呼吸與意念，在情志療法中適當配合導引有利於增強療效。

2.4 中醫方藥

辨證論治是中醫臨床精髓，通過望、聞、問、切瞭解患者的病症、情志、舌象、脈象等進行綜合分析。龐

隱^[9]將網絡成癮證型分為肝陽上擾證、心脾虧虛證、痰火內擾證、肝腎陰虛證。劉洋洋^[36]等認為網絡成癮早期重在疏肝解鬱、調氣活血，後期重在調補，特別是脾、心。醫者在臨床治療過程中，應根據不同網絡成癮患者整體情況進行辨證分析。

3 小結

情志病與情志刺激相關。互聯網發展迅速，加上充斥新奇刺激等內容，使網絡使用者元氣聚匯於心、腦，從而精神亢奮，屢次感受快感則成癮。長期沉迷網絡易擾動心神、暗耗陰精，致五臟功能失調，出現消極情緒、思維散漫、生物節律紊亂等症狀。中醫認為網癮與心腦、肝脾腎等密切相關。在治療與調攝網絡成癮方法上主要集中在情志療法、針灸、功能鍛煉和方藥等。情志疾病臨床治療上，中醫重整體觀念，因而需要靈活針對患者病因病機論治。此外，建議患者培養積極的興趣愛好，以調神暢志。對於青少年，家長、學校應加強戒備和管理，以達到治未病效果。今後需要深入探求和闡明網絡成癮中醫情志學的病因機制，促進中醫對網絡成癮的理解與發展。

最後，隨着AI技術逐漸成熟，未來會否對AI產生依賴、問題和挑戰也是一個值得思考的問題。

參考文獻

- [1] Talis G. Internet addiction [J]. Substance Non-Substance Related Addictions: A Global Approach, 2022: 99-107.
- [2] Feng Y, Ma Y, Zhong Q. The relationship between adolescents' stress and internet addiction: A mediated-moderation model [J]. Frontiers in psychology, 2019, 10: 2248.
- [3] Tahir M J, Malik N I, Ullah I, et al. Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey [J]. PloS one, 2021, 16(11): e0259594.
- [4] Celebioğlu A, Aytekin Özdemir A, Küçüköğlü S, et al. The effect of Internet addiction on sleep quality in adolescents [J]. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 2020, 33(4): 221-228.
- [5] Yang G, Cao J, Li Y, et al. Association between internet addiction and the risk of musculoskeletal pain in Chinese college freshmen—a cross-sectional study [J]. Frontiers in psychology, 2019, 10: 1959.
- [6] Su W, Han X, Yu H, et al. Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction [J]. Computers in Human Behavior, 2020, 113: 106480.
- [7] 張園, 劉學軍. 電針百會、印堂穴幹預青少年網絡成癮34例臨床研究 [J]. 湖南中醫雜誌, 2017, 33(07): 110-1+26.
- [8] 金曦, 金冬. 論情志病發病機理 [J]. 中國中醫基礎醫學雜誌, 2001, (07): 500-501.
- [9] 龐隱. 中西醫結合治療少年網絡成癮綜合症 [J]. 現代中西醫結合雜誌, 2009, 18(04): 362-363.
- [10] 黃史樂, 張春霞, 袁梅, 等. 網絡成癮形成與心的關係及中醫辨治探討 [J]. 新中醫, 2006, (09): 8-9.
- [11] 李芷悅, 邵好珍, 李峰. “過喜”在中醫古籍中的論治 [J]. 中醫藥導報, 2018, 24(20): 30-2+6.
- [12] 張瀟, 張沁園, 張柏華, 等. 網絡成癮與中醫肝臟關係探析 [J]. 北京中醫藥大學學報, 2019, 42(06): 460-464.
- [13] 張沁園, 王曉紅, 胡春雨. 從氣血理論探討網絡成癮的發病機制 [J]. 中醫學報, 2015, 30(12): 1764-1766.
- [14] 崔暢. 探討中醫藥治療青少年網絡成癮 [J]. 中醫臨床研究, 2012, 4(02): 121-122.
- [15] 呂文卿, 張柏華. 用中醫“火熱論”思考網絡成癮問題 [J]. 天津中醫藥, 2012, 29(02): 158-161.
- [16] 嶽廣欣, 黃啟福, 陳家旭, 等. 七情發生與五臟功能調節 [J]. 中華中醫藥雜誌, 2007, (09): 585-588.
- [17] 張柏華, 胡霜, 盛潔. 中醫院校大學生網絡成癮與五態人格的關係 [J]. 山東大學學報(醫學版), 2013, 51(09): 105-108.
- [18] 宋婧傑, 王玥, 譚夢, 等. 青少年網絡成癮者體質類型及其情志狀態研究 [J]. 山東中醫雜誌, 2017, 36(04): 283-286.
- [19] 張芷唯, 陳偉偉, 葉丁. 杭州市大學生中醫體質與學業倦怠的相關分析 [J]. 中國療養醫學, 2023, 32(01): 87-91.
- [20] 周德釗, 張宏. 用中醫心理學理論思考青少年網絡成癮現象 [J]. 中醫臨床研究, 2011, 3(02): 110-111.
- [21] 戴偉民. “活套療法”治療網絡成癮 [J]. 湖北中醫學院學報, 2009, 11(05): 64.
- [22] 胡永年. 略論以情勝情療法 [J]. 湖北中醫雜誌, 2000, (07): 9-10.
- [23] 李亞真. 論中醫情志相勝療法作用機理 [J]. 福建中醫藥, 2016, 47(02): 34-36.
- [24] 喬勝利, 王莉, 袁夢琳. 情志相勝療法臨床應用進展 [J]. 湖北中醫雜誌, 2021, 43(02): 60-63.
- [25] 董博, 王宏利. 《黃帝內經》中情志養生思想 [J]. 遼寧中醫藥大學學報, 2018, 20(10): 190-193.
- [26] 葛君麗, 曹斌, 叢叢, 等. 中醫情志療法在心系疾病中的應用概述 [J]. 山東中醫雜誌, 2021, 40(08): 890-894.
- [27] 趙玉霞, 章涵. 針刺對網絡成癮患者心理渴求的幹預效果及對血漿DA、β-EP的影響 [J]. 河南中醫, 2022, 42(02): 310-313.
- [28] 陳偉, 羅江洪, 王井妹. 毫針治療青少年網絡成癮的臨床探索 [J]. 贛南醫學院學報, 2014, 34(02): 247-249.
- [29] 杜宇鵬, 朱天民, 金榮疆, 等. 電針和心理康復對網絡成癮者腦α波競爭圖的影響 [J]. 中國康復理論與實踐, 2014, 20(05): 464-466.
- [30] 張晨辰, 朱天民, 張凌瑞, 等. 針刺治療病理性網絡使用的機制探討 [J]. 醫學爭鳴, 2018, 9(02): 49-53.
- [31] Korehpaz-Mashhadi F, Ahmadzadeh H, Rashidlamir A, et al. Changes in metabolites level in internet-addicted adolescents through exercise [J]. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2022, 31: 1-6.
- [32] Hong J S, Kim S M, Kang K D, et al. Effect of physical exercise intervention on mood and frontal alpha asymmetry in internet gaming disorder

- [J]. *Mental Health and Physical Activity*, 2020, 18: 100318.
- [33] Li S, Wu Q, Tang C, et al. Exercise-based interventions for internet addiction: neurobiological and neuropsychological evidence [J]. *Frontiers in psychology*, 2020, 11: 1296.
- [34] Liu S, Xiao T, Yang L, et al. Exercise as an alternative approach for treating smartphone addiction: a systematic review and meta-analysis of random controlled trials [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019, 16(20): 3912.
- [35] 於傑, 孫志人, 常惟智, 等. 導引術作用機制及臨床應用 [J]. *山東中醫藥大學學報*, 2016, 40(02): 105-109.
- [36] 劉洋洋, 蘇沛珠, 張貴鋒, 等. 中醫藥治療網絡成癮的臨床思路探討 [J]. *中國現代醫藥雜誌*, 2010, 12(05): 119-121.

Abstract: In recent years, Internet addiction and other emotional diseases occur frequently, which seriously damage patients' physical and mental health and bring many social problems. TCM has insightful and unique views on the prevention and treatment of emotional diseases. Therefore, this article from the understanding of traditional Chinese medicine to the etiology of the disease, the pathogenesis, prevention and treatment measures are deeply discussed, in order to provide ideas and objective basis for clinical treatment.

Key words: Internet addiction; Pathological Internet use; Traditional Chinese medicine; Emotional therapy

(編委 : 王冠明審校2024.01.25)

香港註冊中醫學會

Copyright HKRCMP All Rights Reserved

版權所有