

大学生失眠与中医体质类型的关系

程琳, 李忠, 张韡, 赵森

南阳理工学院张仲景国医国药学院, 河南 473004

【摘要】 目的 探讨大学生中医体质类型与失眠的关系, 为大学生失眠的中医调理提供一定的方向。**方法** 应用中文版雅典失眠量表和中医体质量表对整群随机抽取的河南省南阳市 1 080 名在校大学生进行横断面调查, 对其失眠状况及中医体质类型进行分析。**结果** 35.7% 的大学生存在失眠现象 (386 名), 男、女大学生失眠报告率差异有统计学意义 ($\chi^2 = 5.11, P < 0.05$)。中医体质分布调查对象中平和体质仅占 25.8%, 偏颇体质中以阴虚质最多 (16.7%)。不同中医体质类型大学生的失眠状况差异有统计学意义 ($\chi^2 = 27.51, P < 0.05$)。多分类 Logistic 回归分析显示, 平和质为失眠的保护因素, 阴虚质、湿热质、气郁质为危险因素 (P 值均 < 0.05)。**结论** 大学生失眠与中医体质类型有相关性, 可从调理体质的角度改善其睡眠状况。

【关键词】 睡眠障碍; 体质; 学生; 精神卫生

【中图分类号】 R 256.23 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2018)10-1499-03

Correlation between insomnia and types of traditional Chinese medicine constitution in college students/CHENG Lin, LI Zhong, ZHANG Wei, ZHAO Miao. Nanyang Institute of Technology, Nanyang(473004), Henan Province, China

【Abstract】 Objective To explore the correlation between insomnia and traditional Chinese medicine (TCM) constitution types in college students. **Methods** Standardized Chinese version of the Athens Insomnia Scale (CAIS 1-8) and TCM Constitution Questionnaire was implemented among 1 080 college students. Factors of CAIS and constitution types were analyzed. **Results** The proportion of college students reported poor sleep was 35.7%. Female college students complained more fatigue than that of male students ($P < 0.05$). Students of gentleness constitution type accounted for 25.8%. Yin deficiency was the most common in biased constitution, accounting for 16.7%. Insomnia rate showed significant different among different TCM constitution types ($P < 0.05$). Multiple logistic regression demonstrated the relation between insomnia and TCM constitution types. With gentleness type being the protective factor while yin deficiency, damp-heat and qi quality were risk factors. **Conclusion** Insomnia among college students correlates with traditional Chinese medicine constitution, indicating insomnia might be improved by regulating TCM constitution.

【Key words】 Sleep disorders; Body constitution; Students; Mental health

失眠属中医学“不寐”的范畴^[1]。随着社会、生活节奏的加快, 睡眠问题已成为现代人常见的生活困扰。据报道, 正常成人失眠的发生率高达 15%~35%, 在青少年中也有 20% 的人群受到失眠的干扰^[2]。短期失眠影响生活作息, 长期失眠可能导致各种身心症候。已有学者从不同角度对影响大学生睡眠的原因进行了研究, 包括学业压力、生活形态及环境因素等。体质是在先天禀赋和后天获得基础上形成的相对稳定的固有特质, 与健康 and 疾病有着密不可分的关系^[3]。本研究通过探讨大学生失眠与中医体质的关

系, 让大学生了解其体质特性, 从而指导其自我健康管理, 改善睡眠状况。

1 对象与方法

1.1 对象 2017 年 3—4 月, 从河南省南阳市随机选择 2 所高校 (南阳理工学院、南阳师范学院), 采用整群随机抽样方法, 按专业和年级抽取 1 160 名在校大学生作为调查对象。收回问卷 1 145 份, 有效问卷 1 080 份, 有效回收率为 93.1%。其中, 文科学生 406 名 (37.6%), 理工科学生 379 名 (35.1%), 医科学生 295 名 (27.3%); 大一学生 322 名 (29.8%), 大二学生 308 名 (28.5%), 大三学生 300 名 (27.8%), 大四学生 150 名 (13.9%); 城镇学生 476 名 (44.1%), 农村学生 604 名 (55.9%); 男生 531 名 (49.2%), 女生 549 名 (50.8%); 年龄 17~25 岁, 平均年龄 (20.87±1.75) 岁。

1.2 方法

1.2.1 一般情况调查表 包括性别、年龄、年级、专业等项目。

【基金项目】 河南省高等教育教学改革研究与实践项目 (2017SJGLX466); 南阳理工学院教育教学改革研究项目 (NIT2017JY-079); 河南省教育厅人文社会科学研究项目 (2012-QN-345)。

【作者简介】 程琳 (1979-), 女, 河南汝南人, 硕士, 讲师, 主要研究方向为医学心理。

1.2.2 中文版雅典失眠量表 (Chinese Version of the Athens Insomnia Scale 1-8, CAIS 1-8)^[4] 该量表为最近 1 个月中,每周出现至少 3 次睡眠问题的回顾,共 8 题,第 1~5 题为夜间睡眠的观察,第 6~8 题为白天受睡眠影响的观察。失眠程度采用 4 级评分法,按不受影响(0 分)、轻微影响(1 分)、明显影响(2 分)、严重影响(3 分)进行计分,总分 24 分。总分<4 分为无睡眠障碍,4~6 分为可疑失眠,>6 分为失眠。

1.2.3 中医体质量表 采用王琦等^[5]编制的中医体质量表实施调查,该量表包括平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质 9 个亚量表,60 个条目,采用 5 级评分。各个亚量表先计算原始分(所有条目分值相加)后,再换算为转化分数=(原始分-条目数)/(条目数×4)×100。平和质转化分≥60 分,且其他 8 种体质转化分均<40 分,可判定为平和质;某种偏颇体质转化分≥40 分,可判定为该偏颇体质^[6]。

问卷调查由经过培训的中医学及心理学教师进行组织,采取知情同意的原则,利用班会时间集中调查,使用统一指导语,要求学生匿名填写,调查员仅对问卷语意进行解释,20 min 内完成问卷。当场回收,审核调查表,剔除漏填率>5%的问卷。

1.3 统计学方法 应用 EpiData 3.0 软件录入数据,SPSS 17.0 软件进行统计分析。一般资料采用描述性分析;采用 χ^2 检验比较不同组间大学生失眠发生情况和中医体质类型的差异;建立多因素 Logistic 回归模型,分析大学生失眠发生情况和中医体质类型的关联性,以 $P<0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 失眠发生情况 调查对象中,无睡眠障碍者 335 名,占 31.1%;可疑失眠者 359 名,占 33.2%;失眠者 386 名,占 35.7%。总体失眠平均得分为(6.85±2.33)分。文科生失眠检出率为 37.1%,理工科学生为 35.8%,医学生为 33.2%,不同专业学生失眠率比较差异无统计学意义($\chi^2=1.79, P>0.05$)。不同年级及不同生源地学生失眠率比较差异均无统计学意义(χ^2 值分别为 1.57,0.34, P 值均>0.05)。男生失眠率低于女生,差异有统计学意义($\chi^2=5.11, P<0.05$)。见表 1。

2.2 中医体质分布情况 调查对象中,平和体质有 279 名(25.8%),偏颇体质 801 名(74.2%)。不同性别学生体质分布情况差异有统计学意义($\chi^2=13.18, P<0.05$)。不同专业、不同年级、不同生源地被调查对象体质分布情况差异均无统计学意义(χ^2 值分别为 4.18, 1.20, 1.57, P 值均>0.05)。见表 2。

2.3 不同中医体质大学生失眠情况比较 平和质大学生失眠检出率为 10.1%,偏颇质大学生失眠检出率

为 44.7%,偏颇质中失眠率排前 5 位的依次是痰湿质、阴虚质、气郁质、阳虚质和湿热质。不同中医体质类型大学生失眠率比较差异有统计学意义($\chi^2=27.51, P<0.05$)。见表 3。

表 1 不同人口统计学特征大学生失眠报告率

人口统计学指标		人数	可疑失眠	失眠
专业	文科	406	128(31.6)	151(37.1)
	理工	379	123(32.5)	137(35.8)
	医学	295	108(36.6)	98(33.2)
年级	大一	322	103(32.0)	117(36.4)
	大二	308	98(31.8)	107(34.6)
	大三	300	113(37.7)	108(35.9)
	大四	150	45(30.0)	54(36.0)
性别	男	531	214(40.3)	174(32.8)
	女	549	145(26.4)	212(38.6)
生源地	城市	476	144(30.3)	169(35.5)
	农村	604	215(35.6)	217(35.9)

注:()内数字为报告率/%。

表 2 不同人口统计学特征大学生中医体质类型构成

人口统计学指标		人数	平和质	偏颇质
专业	文科	406	88(21.7)	318(78.3)
	理工	379	95(25.1)	284(74.9)
	医学	295	96(32.5)	199(67.5)
年级	大一	322	82(25.5)	240(74.5)
	大二	308	64(20.8)	244(79.2)
	大三	300	89(26.7)	211(70.3)
	大四	150	44(29.3)	106(70.7)
性别	男	531	187(35.2)	344(64.8)
	女	549	92(16.8)	457(83.2)
生源地	城市	476	126(26.5)	350(73.5)
	农村	604	153(25.3)	169(74.7)

注:除平和质外的另外 8 种体质为偏颇质;()内数字为构成比/%。

表 3 不同中医体质大学生失眠报告率

体质类型	人数	可疑失眠	失眠
平和质	279	100(35.8)	28(10.1)
气虚质	99	43(43.4)	35(35.3)
阳虚质	117	42(35.9)	44(37.6)
阴虚质	180	32(17.8)	104(57.8)
血瘀质	63	27(42.9)	21(33.3)
痰湿质	45	7(15.6)	30(66.6)
湿热质	171	69(40.4)	63(36.8)
气郁质	117	36(30.8)	60(51.2)
特禀质	9	3(33.3)	1(11.1)

注:()内数字为报告率/%。

2.4 失眠影响因素的 Logistic 回归分析 以性别和中医体质类型为自变量,以失眠情况(0=无失眠,1=可疑失眠,2=失眠)为因变量,进行 Logistic 回归分析,4 个因素入选了回归分析模型,其中,平和质为保护因素,阴虚质、湿热质、气郁质为危险因素。见表 4。

表 4 大学生失眠的中医体质类型 Logistic 回归分析($n=1\ 080$)

自变量	β 值	标准误	P 值	OR 值(OR 值 95%CI)
平和质	-1.57	0.41	0.00	0.21(0.09~0.47)
阴虚质	2.16	0.59	0.00	8.63(2.74~27.23)
湿热质	1.27	0.55	0.02	3.55(1.21~10.17)
气郁质	1.56	0.80	0.05	4.76(1.01~22.37)

3 讨论

调查结果显示,35.7%的大学生存在失眠情况,33.2%有可疑失眠情况。与近几年国内对大学生睡眠研究的结论一致^[7-9]。女大学生失眠发生率高于男大学生,与王战等^[2]研究结论一致。造成这种现象的原因可能与女生特有的生理特点、人格特征有关。女生的生理、心理易受外界环境的影响,性格相对敏感多虑,从而影响睡眠状态。本研究中,不同专业、年级和生源地大学生失眠情况差异均无统计学意义,但有研究发现不同年级和专业大学生睡眠质量存在差异^[10-11],研究结果的差异可能与调查取样、调查工具、调查地点等随机因素有关。

本次调查结果显示,调查对象中平和体质仅占25.8%,明显低于丁萌^[12](78.7%)、严美花等^[13](67.8%)的调查结果,但与谭健成^[14](25.6%)的研究结果接近。其原因可能与调查时间、区域、方法的不同有一定的关系。但也可能因大学生学业、就业压力大,缺乏体育锻炼及不健康的生活方式导致体质普遍下降。大学生阴虚质为居于首位的偏颇体质,与邱男等^[15]的调查结果一致。阴虚质是由于体内津液精血等阴液亏少,以阴虚内热等表现为主要特征的体质状态。大学生中阴虚质居多,可能与现代学生普遍存在运动不足、缺乏锻炼、饮食不规律、经常熬夜以及情绪不稳定有关。

本调查发现男、女大学生的体质分布情况差异有统计学意义。男生以平和质居多,女生以阴虚质居多,可能与生理特点有关。明代张景岳在《景岳全书·妇人规》中提出“阳非有余,阴常不足”的理论。清代医家叶天士曰:“女子以肝为先天”,肝与女性健康有着密不可分的关系,它是形成女性体质的重要因素;肝藏血,女子以血为本,因此女性阴血不足为常见的表现。

调查结果表明,不同中医体质类型大学生的失眠状况差异有统计学意义,有失眠状况的大学生体质多见阴虚质、湿热质、气郁质。阴虚体质的人心阴不足、阴不敛阳,虚火内扰,影响心神,导致神志不宁,虚烦不得眠。肾阴不足,津液不能正常输布,心阴得不到滋养,出现心火亢盛,使心肾不交、水火不济,导致失

眠。湿热体质的人温湿内蕴,湿性粘腻重浊,湿困中焦则轮轴转运无力,又热性趋上,致心火旺盛,上扰神明,故湿热质易出现睡眠问题。当代医家路志正^[16]认为:“脾气不足,运化失司,湿邪留滞,困遏中阳,升降失调,心神被蒙,故失眠多梦。”说明湿热体质易致睡眠质量降低。气郁质是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。气郁易使身体出现气机阻遏、肝失疏泄,气乱则魂乱,从而出现失眠。

4 参考文献

- [1] 周仲瑛.中医内科学[M].2版.北京:中国中医药出版社,2007:146.
- [2] 王战,陈亦扬,盛祺,等.江苏某高校大学生睡眠现状及影响因素分析[J].中国学校卫生,2014,35(7):1025-1027.
- [3] 王琦.中医体质学说研究现状与展望[J].中国中医基础医学杂志,2002,8(10):12-15.
- [4] 张作记.行为医学量表手册[J].中国行为医学科学,2001,10(特刊):59.
- [5] 王琦,朱燕波.中医体质量表的初步编制[J].中国临床康复,2006,10(3):15-17.
- [6] 柳璇,王琦.《中医体质分类与判定》标准修改建议及分析[J].北京中医药大学学报,2013,36(5):300-304.
- [7] 肖殿民,蔡龙彪,黄瑶,等.大学生睡眠质量与饮食习惯的关系[J].中国学校卫生,2016,37(9):1424-1426.
- [8] 徐春燕,李唯,潘超兰,等.大学生睡眠质量与饮食的关系研究[J].预防医学,2017,29(2):142-145.
- [9] 黄建双.我国大学生睡眠情况及其影响因素研究进展[J].中国学校卫生,2017,38(8):1273-1276.
- [10] 黄静波,吕翠田,朱培育,等.大学生睡眠质量现状与中医体质分型的相关性研究[J].中医药临床杂志,2018,30(3):4833-485.
- [11] 李钦云,王凤红,张颖颖,等.128名大学生睡眠质量与心理健康问题的探讨[J].中国健康心理学杂志,2016,24(2):314-317.
- [12] 丁萌.应用中医体质量表对大学生体质分型的调查[J].中国中医基础医学杂志,2008,14(4):291.
- [13] 严美花,陈晶,孙晓敏,等.大学生疲劳与中医体质的相关性研究[J].热带医学杂志,2012,12(6):661-664.
- [14] 谭健成.大学生中医体质类型、人格心理与睡眠质量的关系研究[D].广州:广州中医药大学,2014.
- [15] 邱男,徐莹.大学生中医体质、五态人格与抑郁情况的关系研究[J].医学与哲学(B),2015,36(8):89-91.
- [16] 路志正.中医湿病证治学[M].北京:科学出版社,2007:213.

收稿日期:2018-06-25;修回日期:2018-08-12

(上接第1498页)

- [18] Canadian Paediatric Society. Impact of media use on children and youth[J]. Paediatr Child Health, 2003, 8(5): 301-306.
- [19] 张敏,朱晓阳,丁玲,等.南通市大中小学生健康危险行为调查[J].中国学校卫生,2015,36(1):43-46.
- [20] YAN H, RUI Z, ONIFFREY T M, et al. Associations among screen time and unhealthy behaviors, academic performance, and well-being in Chinese adolescents[J]. Int J Environ Res Public Health, 2017, 14(6):596.

- [21] LACHMANN B, SARIYSKA R, KANNEN C, et al. Life satisfaction and problematic Internet use: evidence for gender specific effects. [J]. Psychiatry Res, 2016, 238:363-367.
- [22] WEN Z, GENG X, YE Y. Does the use of wechat lead to subjective well-being: the effect of use intensity and motivations[J]. Cyberpsychol Behav Soc Netw, 2016, 19(10):587-592.

收稿日期:2018-06-10;修回日期:2018-08-25