

## 自然疗法的理论基础及主要方法探析

洪显利\*

重庆师范大学特殊儿童智能康复与教育重庆市哲学社会科学重点实验室 重庆

**【摘要】**自然疗法是以“整体观”和“自愈力”为核心理论的健康实践体系，强调人体是生理、心理、精神与环境交互作用的整体，健康的本质是能量平衡，调理需追溯病因并遵循自然规律与无害原则，在科学认知基础上与现代医学互补，可实现“预防-调理-康复”的全周期健康维护。其方法体系多元丰富，涵盖物理自然疗法（水疗、日光疗法等）、植物疗法（草药、精油等）、营养疗法（食疗、营养素补充等）、身心调节疗法（冥想、瑜伽等）及环境疗法（森林疗法、居住优化等），通过温和非侵入的方式从生理调节、心理改善和环境优化多维度激发人体自愈潜能。自然疗法的核心价值在于强调主动健康管理、预防疾病，为慢性疾病调理和亚健康改善提供补充手段，但它不可替代现代医学，部分方法需专业指导，且因个体差异需个性化调整。

**【关键词】**自然疗法；整体观；自愈力；健康管理；现代医学互补

**【收稿日期】**2025年12月15日 **【出刊日期】**2026年1月16日 **【DOI】**10.12208/j.sdr.20260001

### An analysis of the theoretical basis and main methods of naturopathy

Xianli Hong\*

*Chongqing Key Laboratory of Philosophy and Social Sciences for Intelligent Rehabilitation and Education of Children with Special Needs, Chongqing Normal University, Chongqing*

**【Abstract】** Naturopathy is a health practice system centered on the core theories of "holistic view" and "self-healing ability". It emphasizes that the human body is an integrated whole shaped by the interactions of physiology, psychology, spirit, and environment. The essence of health lies in energy balance, and health regulation requires tracing the root causes of diseases while adhering to natural laws and the principle of non-harm. Based on scientific cognition, naturopathy complements modern medicine and can achieve full-cycle health maintenance covering "prevention - regulation - rehabilitation". Its methodological system is diverse and rich, including physical naturopathy (such as hydrotherapy and heliotherapy), phytotherapy (such as herbal medicine and essential oils), nutritional therapy (such as dietary therapy and nutrient supplementation), mind-body regulation therapy (such as meditation and yoga), and environmental therapy (such as forest therapy and living environment optimization). Through gentle and non-invasive approaches, it stimulates the body's self-healing potential from multiple dimensions, including physiological regulation, psychological improvement, and environmental optimization. The core value of naturopathy lies in emphasizing active health management and disease prevention, providing supplementary means for the regulation of chronic diseases and the improvement of sub-health conditions. However, it cannot replace modern medicine; some methods require professional guidance, and personalized adjustments are needed due to individual differences.

**【Keywords】** Naturopathy; Holistic view; Self-healing ability; Health management; Complementarity with modern medicine

\*通讯作者：洪显利（1976-）女，重庆北碚人，硕士，副教授，主要从事发展与教育心理、艺术疗法方面的教学与研究。

《辞海》对“自然”的释义为：广义指具有无穷多样性的一切存在物，与宇宙、物质、存在、客观实在等范畴同义；狭义指与人类社会相区别的物质世界，即自然界。自然的核心特质是“本然、自发、和谐”，涵盖自然界的物质、能量、生命活动及生态平衡<sup>[1]</sup>。自然疗法正是植根于对自然规律的尊崇，通过运用自然存在的力量（如植物、物理因子、饮食、心理调节等）及非侵入性手段，移除阻碍健康的因素，为身体创造自我修复的适宜条件，以“顺应自然、激发人体自愈力”为核心理念的健康实践体系。其作用不仅体现在缓解疾病症状、改善生理机能，更注重调节身心平衡、预防疾病发生，帮助个体回归与自然、自我及社会环境的和谐状态。

从研究历程来看，自然疗法的雏形可追溯至古代文明：古埃及人利用草药和矿物治疗疾病，古希腊希波克拉底提出“自然治愈力”理念，中医的“天人合一”思想与草药、针灸实践，印度阿育吠陀医学的生命能量平衡理论，共同构成了自然疗法的早期框架。19世纪，随着工业革命带来的化学药物滥用问题显现，西方兴起“自然疗法复兴运动”，强调回归自然手段，建立了系统的理论体系与实践规范。20世纪以来，自然疗法逐渐与现代科学融合，生理学、营养学、心理学等学科为其提供了新的理论支撑，同时临床研究不断验证其部分方法的有效性（如针灸止痛、冥想减压）。如今，在“健康中国”及全球“绿色健康”理念的推动下，自然疗法作为现代医学的重要补充，正受到越来越多的关注与研究。

本次研究旨在深入剖析自然疗法的理论基础与主要方法，梳理其核心思想与实践路径，为人们正确认识 and 合理运用自然疗法提供理论依据；挖掘传统医学与自然健康智慧的价值，丰富现代健康管理体系；为慢性疾病防治、亚健康调理以及健康生活方式的养成提供多元化的思路与方法，满足人们日益增长的绿色健康需求，推动健康领域的可持续发展。

## 1 自然疗法的核心理论基础

自然疗法的理论体系并非单一学科产物，而是整合了哲学、传统医学、现代生理学等多领域思想，核心可概括为以下六大支柱：

### 1.1 整体观：身心灵的统一整体

自然疗法认为，人体并非孤立的“器官集合”，而是生理、心理、精神及社会环境相互作用的整体

系统。疾病的发生不仅是生理机能的异常，还可能与情绪压力、精神状态、生活环境等因素相关。例如：长期焦虑可能引发消化功能紊乱，环境中的噪音污染可能导致睡眠障碍进而降低免疫力。因此，调理需从整体出发，而非仅针对局部症状<sup>[2]</sup>。

### 1.2 自愈力理论：人体的内在修复潜能

自然疗法的核心假设是：人体天生具备自我修复、自我调节的能力，疾病的痊愈本质上是这种潜能被激活的结果。医生或疗法的作用并非“治愈疾病”，而是为身体创造适宜条件，移除阻碍自愈的因素（如毒素堆积、营养缺乏、压力过度）。例如：感冒时发烧是身体通过提高体温抑制病毒复制，自然疗法可能通过补充维生素 C、保证休息来支持免疫系统工作，而非直接退烧<sup>[3]</sup>。

### 1.3 自然能量平衡：健康的本质是“平衡”

受传统医学影响，自然疗法认为健康的核心是“能量平衡”，不同文化对“能量”的表述不同：中医称其为“气血阴阳”，失衡则生疾病（如阳虚则寒、阴虚则热）；阿育吠陀医学称为“Prana（生命能量）”，失衡会导致“Dosha（体质）紊乱”；西方自然哲学称为“生命活力（Vital Force）”，是维持生命活动的核心动力<sup>[4]</sup>。自然疗法通过调整生活方式、饮食、环境等，帮助恢复能量平衡。

### 1.4 病因导向：追溯根源而非压制症状

自然疗法强调“治未病”和“治病因”，而非仅缓解表面症状。例如：对于高血压，现代医学可能通过药物直接降压，而自然疗法会探究病因——是盐分摄入过多、缺乏运动，还是长期压力导致交感神经兴奋？进而通过低盐饮食、运动、冥想等从根源调理。其逻辑是：症状是身体的“信号”，忽视根源可能导致问题反复或加重<sup>[5]</sup>。

### 1.5 无害原则：最小干预与自然手段优先

自然疗法遵循“不伤害”（Primum Non Nocere）原则，主张优先使用安全、温和的自然手段（如饮食、运动、植物等），避免过度依赖化学药物或侵入性治疗，减少对身体的二次伤害。例如：对于轻度失眠，优先采用薰衣草精油 aromatherapy、睡前冥想等方式，而非直接使用安眠药<sup>[6]</sup>。

### 1.6 遵循内在与外在的自然规律

自然疗法的实践始终以遵循自然规律为核心准则，既注重顺应人体自身的内在规律，也强调契合自然界的外在规律。从内在规律来看，人体的生命

活动存在着固有的节律与机制，如昼夜节律、新陈代谢周期、免疫应答规律等。自然疗法强调顺应这些内在规律进行调理，例如依据昼夜节律调整作息，保证夜间睡眠以促进肝脏排毒等生理修复过程；根据新陈代谢周期安排饮食，避免在消化功能较弱的时段过度进食<sup>[7]</sup>。同时，人体各系统之间存在协同作用的规律，自然疗法通过整体调节促进系统间的协调，而非孤立干预某一器官。从外在规律来讲，自然界的季节更替、气候变化、生态循环等规律对人体健康有着直接影响。自然疗法主张顺应四季变化调整生活方式，如春季养肝、夏季养心、秋季养肺、冬季养肾的中医养生理念；根据气候特点选择调理方法，如潮湿季节通过艾灸祛湿、干燥季节通过滋阴饮食润燥<sup>[8]</sup>。此外，自然疗法还注重利用自然界的物质循环规律，如通过植物的生长周期选取药用部位，遵循“春生夏长、秋收冬藏”的规律获取植物的最佳功效。

综上所述，自然疗法的核心理论基础是一个相互关联、有机统一的体系。整体观是其认知健康与疾病的基本视角，强调从身心灵及环境的整体维度看待健康问题；自愈力理论是其发挥作用的核心依托，认为人体自身的修复潜能是健康恢复的关键；自然能量平衡揭示了健康的本质状态，不同文化对能量的表述虽有差异，但均指向机体的和谐稳定；病因导向原则指引着调理的方向，注重从根源解决问题而非仅处理表象；无害原则是其实践的基本准则，确保干预手段的安全性与温和性；而遵循内在与外在自然规律则是实现上述理论的路径保障，使自然疗法的实践始终与生命节律和自然法则相契合。这些理论共同构成了自然疗法“顺应自然、激发潜能、整体调理、安全无害”的核心思想框架。

## 2 自然疗法的作用机制

自然疗法通过多种路径作用于人体，其核心机制是通过激发人体内在潜能、调节生理与心理状态、优化内外环境交互，实现健康维护与疾病调理的目标，具体可从以下三方面展开：

### 2.1 调节生理功能，激活自愈系统

自然疗法通过自然手段直接作用于人体生理机能，促进各系统功能的协调与修复。在免疫系统方面，物理疗法(如日光疗法、水疗)可通过调节体温、促进血液循环增强免疫细胞活性，植物疗法中的草药成分(如姜黄、大蒜)能通过抗炎、抗菌作用支持

免疫防御<sup>[9]</sup>。在代谢系统层面，营养疗法通过优化饮食结构补充必需营养素，改善能量代谢与物质转化，例如膳食纤维促进肠道蠕动、益生菌调节肠道菌群平衡，为新陈代谢提供稳定环境<sup>[10]</sup>。同时，物理刺激(如针灸、按摩)可通过神经反射调节内分泌系统，促进激素分泌平衡，如针灸对胰岛素、皮质醇等激素的调节作用已被多项研究证实<sup>[11]</sup>。

### 2.2 改善心理状态，实现身心联动

基于“身心交互”理论，自然疗法通过心理调节间接影响生理功能，打破“心理压力-生理失衡”的恶性循环。冥想、正念等方法能降低交感神经兴奋性，减少压力激素(如皮质醇)分泌，同时促进内啡肽等愉悦激素释放，缓解焦虑、抑郁等负面情绪<sup>[12]</sup>。瑜伽、太极等身心练习通过呼吸调节与身体姿势控制，增强自主神经的平衡能力，改善心血管、呼吸等系统的功能状态<sup>[13]</sup>。艺术疗法则通过情绪表达与情感宣泄，降低心理压力对躯体的不良影响，研究表明长期艺术干预可改善因情绪压抑导致的头痛、消化不良等躯体症状<sup>[14]</sup>。

### 2.3 优化环境交互，构建健康生态

自然疗法注重通过环境调整为健康创造有利条件，实现人体与自然环境的和谐共生。环境疗法中的森林疗法、气候疗法利用自然环境中的有益因子(如芬多精、负氧离子)净化呼吸系统、调节神经系统功能，研究显示森林环境暴露可降低血压、改善心率变异性<sup>[15]</sup>。居住环境优化通过减少污染、增加自然元素(如绿植、自然光)，降低环境毒素对人体的损害，同时通过视觉、听觉等感官刺激提升心理舒适度<sup>[16]</sup>。此外，遵循季节规律的饮食与生活调整(如四季养生)，使人体适应自然节律变化，减少因环境波动导致的生理紊乱<sup>[17]</sup>。

## 3 自然疗法的主要方法分类及应用

自然疗法的方法丰富多样，涵盖物理、化学、心理、环境等多个维度，以下按核心手段分类介绍：

### 3.1 物理自然疗法：利用自然物理因子调节机能

通过自然存在的物理刺激(如温度、光线、机械力等)激发身体反应，常见方法包括：

(1) 水疗(Hydrotherapy)：利用水温、水压或水流刺激身体，是应用广泛的物理疗法。具体可分为冷敷、热敷、温泉浴、淋浴等多种形式。冷敷适用于局部炎症急性期，可减轻肿胀疼痛；热敷则能促

进局部血液循环,缓解肌肉僵硬与慢性疼痛;温泉浴因水中富含矿物质(如硫磺、氟、硅等),对关节炎、皮肤病等有较好改善作用;交替冷热淋浴可增强血管弹性,提升免疫力<sup>[18]</sup>。操作时需注意水温控制(冷敷一般 10-15℃,热敷 40-45℃),单次时长 15-20 分钟为宜。

(2)日光疗法(Heliotherapy):通过适度晒太阳利用阳光中的紫外线、红外线等发挥作用。紫外线能促进维生素 D 合成,帮助钙吸收,预防骨质疏松;红外线可深入组织,产生温热效应,缓解关节疼痛。适宜时段为上午 9-10 点或下午 4-5 点,每次照射 15-30 分钟,需根据季节、地域调整时长,避免强光直射导致皮肤损伤<sup>[19]</sup>。对佝偻病、抑郁症、关节炎症等有辅助治疗作用。

(3)按摩与推拿:通过手法刺激穴位、肌肉或经络调节身体机能。中式推拿注重循经取穴,常用按、揉、推、拿等手法,可疏通经络、调和气血,改善颈肩腰腿痛、消化不良等问题;瑞典式按摩以长推、揉捏、叩击为主,能放松肌肉、促进淋巴循环,缓解疲劳;芳香按摩则结合精油使用,增强放松效果<sup>[20]</sup>。按摩力度需适中,避开骨骼突起、伤口等部位,每次 30-60 分钟,每周 1-2 次为宜。

针灸与艾灸:源于中医的传统疗法。针灸是将毫针刺入特定穴位刺入体内,通过捻转、提插等手法刺激经络气血运行,常用于止痛(如头痛、颈肩痛)、调节内分泌(如月经失调)、改善睡眠等;艾灸则是用艾绒制成的艾条、艾柱燃烧产生的温热刺激穴位,具有温经散寒、扶阳固脱的作用,对虚寒性疾病(如胃寒腹痛、关节冷痛)效果显著<sup>[21]</sup>。需由专业医师操作,根据体质辨证选穴。

### 3.2 植物疗法:以植物为核心的天然干预

利用植物的根、茎、叶、花、果实等部分(或其提取物)调理身体,是自然疗法中最古老的方法之一:

草药疗法(Herbalism):通过草药汤剂、酊剂、茶剂、膏剂等形式应用。草药需根据功效搭配使用,如薄荷含薄荷脑,能清凉解表、缓解头痛与消化不良,可制成茶饮或精油;姜黄中的姜黄素具有抗炎抗氧化作用,可煎服或作为调味料;洋甘菊含黄酮类成分,能镇静安神,改善焦虑失眠,常泡制成花茶饮用<sup>[22]</sup>。需注意草药的采收时间(如根类宜秋冬采挖,花类宜含苞待放时采摘)、炮制方法及剂量,避

免有毒草药误用。

精油疗法(Aromatherapy):提取植物挥发性芳香成分(如薰衣草、茶树、柠檬精油)发挥作用。使用方式包括香薰吸入、皮肤按摩、泡澡等。薰衣草精油能镇静神经,帮助入睡;茶树精油抗菌消炎,可用于皮肤消毒、痤疮护理;柠檬精油气味清新,能提振精神、改善情绪<sup>[23]</sup>。精油多需稀释后使用(一般浓度 2-3%),避免直接接触敏感皮肤,部分光敏性精油(如柑橘类)使用后需避免日晒。

植物膳食补充:将药食同源植物纳入日常饮食,实现调理与营养结合。枸杞富含枸杞多糖,能养肝明目、增强免疫力,可泡水、煮粥或直接食用;山药含有淀粉酶等成分,能健脾养胃,适合脾胃虚弱者煲汤、做菜;大蒜含大蒜素,具有抗菌、调节血脂的作用,可生食或烹饪加入<sup>[24]</sup>。需根据个人体质选择,如阴虚体质者不宜过多食用温热性植物(如辣椒、花椒)。

### 3.3 营养疗法:通过饮食与营养素优化生理机能

认为“食物是最好的药物”,核心是通过调整饮食结构或补充营养素纠正失衡:

食疗与膳食调整:根据体质或疾病需求定制饮食方案。高纤维饮食(增加燕麦、芹菜、苹果等摄入)可促进肠道蠕动,改善便秘;低 GI 饮食(选择糙米、豆类、绿叶菜等)能缓慢释放能量,辅助糖尿病患者控血糖;地中海饮食以橄榄油、鱼类、坚果、蔬菜水果为主,富含不饱和脂肪酸和抗氧化物质,可预防心血管疾病<sup>[25]</sup>。中医食疗还讲究“四季五补”,如春季宜温补、夏季宜清补、秋季宜平补、冬季宜滋补。

营养素补充:针对缺乏症或特定需求补充维生素、矿物质、益生菌等。缺铁性贫血者需补充铁剂,同时搭配维生素 C 促进铁吸收;骨质疏松患者需补充钙与维生素 D,帮助钙沉积;肠道菌群失调者补充益生菌(如双歧杆菌、乳酸菌),可改善腹泻、腹胀等肠道问题<sup>[26]</sup>。补充需遵循“缺什么补什么”原则,避免过量,如脂溶性维生素(A、D、E、K)过量可能中毒。

排毒饮食:通过减少毒素摄入、促进毒素排出调理身体。常见形式包括蔬果汁断食(每日饮用新鲜果蔬汁,补充维生素与膳食纤维)、全麦饮食(用全麦面包、糙米替代精米白面,增加膳食纤维)、增

加水摄入（每日 1500-2000ml 温水，促进肾脏排毒）<sup>[27]</sup>。排毒饮食需循序渐进，时长一般 3-7 天，不宜长期进行，以免营养不均衡。

**3.4 身心调节疗法：**通过心理干预影响生理状态

基于“身心交互”理论，通过调节心理状态改善生理机能：

**冥想与正念：**具体操作可采用坐姿或躺姿，保持身体放松，将注意力集中在呼吸上，感受气息的吸入与呼出，当思绪游离时轻轻将注意力拉回。每次练习 10-20 分钟，每日 1-2 次。这种方式能降低交感神经活性，减少压力激素皮质醇的分泌，从而有效缓解压力。研究表明，长期坚持冥想与正念可降低血压，改善焦虑、失眠等问题，对心血管健康也有积极影响<sup>[28]</sup>。

**瑜伽与太极：**瑜伽包含多种体式，如猫牛式、下犬式等，练习时需配合均匀的呼吸，每个体式保持 5-8 次呼吸；太极则以缓慢连贯的动作如云手、野马分鬃等为主，强调意、气、形的协调。二者都能增强身体的柔韧性和平衡能力。在练习过程中，通过“腹式呼吸”（吸气时腹部鼓起，呼气时腹部收缩）可激活副交感神经，促进身体放松，缓解紧张情绪，改善因压力导致的肌肉紧绷、心率加快等问题<sup>[29]</sup>。

**艺术疗法：**通过绘画、音乐、舞蹈等形式释放心理压力。绘画疗法可选择自由涂鸦或主题创作，用色彩和线条表达内心感受；音乐疗法可通过聆听舒缓音乐、哼唱歌曲或打击乐器等方式调节情绪；舞蹈疗法则通过身体的律动抒发情感。这些方式能帮助个体释放压抑的情绪，减轻心理负担，进而间接改善因情绪压抑导致的头痛、消化不良、失眠等躯体症状<sup>[30]</sup>。

**3.5 环境疗法：**利用自然环境优化健康状态

强调环境对健康的直接影响，通过改善或融入自然环境促进康复：

**森林疗法（Shinrin-yoku）：**源于日本，建议选择植被茂密的森林区域，每次停留 2-3 小时，可进行散步、静坐或深呼吸等活动。森林中植物释放的“芬多精”具有杀菌作用，能净化空气，同时可降低人体压力激素水平，增强免疫细胞活性。研究显示，定期进行森林疗法可改善情绪状态，提高免疫力，降低高血压、焦虑等疾病的发生风险<sup>[31]</sup>。

**气候疗法：**需根据自身健康状况和调理需求选

择合适的气候环境。对于需要改善肺部功能的人群，可前往海拔适中的高原地区，从低海拔逐渐过渡到高海拔，让身体逐步适应缺氧环境，增强肺部的通气和换气功能；海滨气候富含负氧离子，能改善呼吸道黏膜功能，缓解哮喘、慢性支气管炎等呼吸道疾病症状，适合在气候温和的季节前往海滨地区疗养<sup>[32]</sup>。

**居住环境优化：**减少室内污染方面，要选择环保装修材料，避免甲醛等有害物质超标，同时控制室内电器的使用，减少电磁辐射。增加绿植可选择绿萝、吊兰、常春藤等具有净化空气功能的植物，每 10 平方米放置 1-2 盆为宜。保证充足的自然光照射，每天开窗通风 2-3 次，每次 30 分钟左右，既能调节室内空气质量，又能帮助人体调节生物钟，改善睡眠质量，营造“自然友好”的生活空间<sup>[33]</sup>。

综上所述，自然疗法的主要方法从不同维度为健康管理提供支持。其方法体系多元丰富，涵盖物理自然疗法（水疗、日光疗法等）、植物疗法（草药、精油等）、营养疗法（食疗、营养素补充等）、身心调节疗法（冥想、瑜伽等）及环境疗法（森林疗法、居住优化等），这些方法通过温和非侵入的方式。这些方法均遵循自然规律，以温和、非侵入的方式从生理调节、心理改善和环境优化多维度激发人体自愈潜能，是自然疗法“整体观”“自愈力”核心理论的具体实践，为人们提供了多元化的健康调理路径。

#### 4 自然疗法的价值与边界

自然疗法的核心价值在于强调主动健康管理、预防疾病，并为慢性疾病调理、亚健康改善提供补充手段。它倡导人们关注自身与自然的联系，通过调整生活方式等自然手段维护健康，提高人们的健康意识和自我保健能力。但需明确其边界：

##### 4.1 不可替代现代医学

对于急性病（如心梗、骨折）、重症（如癌症）等，现代医学的诊断和治疗手段是关键，能迅速控制病情、挽救生命。自然疗法可在康复阶段作为辅助手段，帮助患者恢复身体机能、改善生活质量，但不能替代现代医学的核心治疗<sup>[34]</sup>。

##### 4.2 需专业指导

部分自然疗法方法存在一定风险，如草药疗法中，草药的剂量、配伍不当可能引发过敏反应或毒副作用；排毒饮食若操作不当可能导致营养不均衡、电解质紊乱等问题。因此，在采用这些方法时，需咨

询专业的自然治疗师、营养师或医生等专业人士，根据自身情况制定合理的方案<sup>[35]</sup>。

#### 4.3 个体差异

由于每个人的体质、病因、生活习惯等存在差异，同一自然疗法对不同人的效果可能差异显著。例如，同样是失眠问题，有的人通过薰衣草精油香薰即可改善，而有的人则需要结合冥想、饮食调整等多种方法。因此，自然疗法需根据个体情况进行个性化调整，不能盲目套用他人的经验<sup>[36]</sup>。

综上所述，自然疗法以“整体观”和“自愈力”为核心理论，认为人体是生理、心理、精神与环境交互作用的整体，天生具备自我修复潜能，健康的本质是能量平衡，调理需追溯病因并遵循自然规律与无害原则。其方法体系多元丰富，涵盖物理自然疗法、植物疗法、营养疗法、身心调节疗法及环境疗法等，这些方法通过温和非侵入的方式，从生理调节、心理改善和环境优化多维度激发人体自愈潜能。同时，自然疗法有明确边界：它不可替代现代医学，对于急性病和重症需以现代医学治疗为核心，仅可作为辅助康复手段；部分方法存在风险，需在专业人士指导下进行，避免草药过敏、营养不均衡等问题；且因个体体质、病因差异，疗法效果因人而异，需个性化调整。总之，自然疗法的本质是“唤醒身体的自然智慧”，在科学认知基础上与现代医学互补，能为健康管理提供“预防-调理-康复”的全周期支持，助力人们实现身心与自然的和谐健康状态。

#### 参考文献

- [1] 辞海编辑委员会. 辞海 [M]. 上海:上海辞书出版社, 2009.
- [2] 南京中医药大学. 中医基础理论 [M]. 北京:中国中医药出版社,2012.
- [3] Hippocrates. Hippocratic Corpus [M]. Translated by Francis Adams. New York: Dover Publications, 1985.
- [4] Chopra D. Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine [M]. New York: Bantam Books, 1989.
- [5] WHO. Traditional Medicine Strategy 2014-2023 [R]. Geneva: World Health Organization, 2013.
- [6] Tindle HA, Davis RB, Phillips RS, et al. Trends in the use of complementary and alternative medicine by US adults: 1997-2002 [J]. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2005;11 (1):42-49.
- [7] Roenneberg T, Merrow M. The circadian clock and human health [J]. *Current Biology*, 2016;26 (10):R432-R443.
- [8] 素问·四气调神大论 [M]// 黄帝内经.北京:人民卫生出版社,2012.
- [9] Ernst E, White AR, Coon J, et al. Acupuncture for low back pain [J]. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2006;(2):CD001246.
- [10] Decker CF, Calvo MS. Micronutrient bioavailability: Dietary reference intakes and a future perspective [J]. *The Journal of Nutrition*, 2004;134(10): 2841S-2846S.
- [11] Furlan AD, Imamura M, Dryden T, et al. Massage for low-back pain [J]. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2008;(9):CD001929.
- [12] Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future [J]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003;10(2):144-156.
- [13] Wang C, Peng Y, Zhang X, et al. The effects of Tai Chi on balance control in older adults: A meta-analysis [J]. *Journal of Aging Research*, 2012;2012:743986.
- [14] Malchiodi CA. Handbook of Art Therapy [M]. New York: The Guilford Press, 2012.
- [15] Li Q, Otsuka T, Kobayashi M, et al. Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters [J]. *European Journal of Applied Physiology*, 2011;111(12):2845-2853.
- [16] Bringslimark T, Hartig T, Patil G. The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature [J]. *Journal of Environmental Psychology*, 2009;29(4):422-433.
- [17] 素问·四气调神大论 [M]// 黄帝内经.北京:人民卫生出版社,2012.
- [18] 南京中医药大学. 中医基础理论 [M]. 北京:中国中医药出版社, 2012.
- [19] 李时珍. 本草纲目 [M]. 北京:人民卫生出版社,2004.

- [20] Furlan AD, Imamura M, Dryden T, et al. Massage for low-back pain [J]. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2008;(9):CD001929.
- [21] Ernst E, White AR, Coon J, et al. Acupuncture for low back pain [J]. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2006;(2):CD001246.
- [22] Barnes J, Bloom B, Nahin RL. Use of Complementary and Alternative Medicine Among Adults and Children in the United States [J]. *National Health Statistics Reports*, 2008;(12):1-23.
- [23] Battaglia S. *The Complete Guide to Aromatherapy* [M]. Brisbane: International Centre of Holistic Aromatherapy, 2003.
- [24] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2022)[M]. 北京:人民卫生出版社,2022
- [25] Sofi F, Abbate R, Gensini GF, et al. Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score [J]. *Public Health Nutrition*, 2008;11(10):977-984.
- [26] Decker CF, Calvo MS. Micronutrient bioavailability: Dietary reference intakes and a future perspective [J]. *The Journal of Nutrition*, 2004;134(10):2841S-2846S.
- [27] Crane J. *Detoxification: Principles of Natural Therapy* [M]. Edinburgh: Churchill Livingstone, 2001.
- [28] Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future [J]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003;10(2):144-156.
- [29] Wang C, Peng Y, Zhang X, et al. The effects of Tai Chi on balance control in older adults: A meta-analysis [J]. *Journal of Aging Research*, 2012;2012:743986.
- [30] Wang C, Peng Y, Zhang X, et al. The effects of Tai Chi on balance control in older adults: A meta-analysis [J]. *Journal of Aging Research*, 2012;2012:743986.
- [31] Li Q, Otsuka T, Kobayashi M, et al. Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters [J]. *European Journal of Applied Physiology*, 2011;111(12):2845-2853.
- [32] Kjellgren A, Buhrkall P, Agervall J, et al. A controlled study of the effects of a forest environment on stress reduction: Physiological and psychological responses [J]. *International Journal of Circumpolar Health*, 2007; 66(1): 16-24.
- [33] Bringslimark T, Hartig T, Patil G. The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature [J]. *Journal of Environmental Psychology*, 2009;29(4):422-433.
- [34] Committee on Integrative Medicine and the Public Health, Institute of Medicine. *Integrative Medicine and the Public Health: Summary of the Institute of Medicine Roundtable on Integrative Medicine and the Public Health* [M]. Washington, DC: National Academies Press, 2005.
- [35] Ernst E. The risk-benefit profile of commonly used herbal therapies: Ginkgo, St John's wort, ginseng, echinacea, saw palmetto, and kava [J]. *Annals of Internal Medicine*, 2002;136(11):42-53.
- [36] Cheung SS, Leung GM, Schooling CM. The effects of tai chi on health: A systematic review [J]. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2013;19(8): 613-626.

**版权声明:** ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**