

## 太极桩功对女性“经期”焦虑与抑郁状态的干预影响

胡岸, 刘存忠, 夏永桢

广州体育学院, 广东 广州 510500

**摘要: 背景:** 月经周期是女性生理变化的一个重要阶段, 伴随着激素水平的波动和身体的不适, 许多女性在此期间会经历情绪波动、焦虑和抑郁等心理症状。据相关统计, 约有 75% 的女性在月经期间存在不同程度的情绪问题, 其中 10-20% 的女性甚至会出现严重的焦虑和抑郁症状。目前, 针对月经期间女性焦虑抑郁状态的干预方法主要包括药物治疗和心理疏导等。然而, 药物治疗可能存在副作用, 而心理疏导则往往需要专业人员的指导和时间投入。因此, 寻找一种简便、有效、无副作用的干预手段对改善女性在月经期间的焦虑抑郁状态具有重要意义。太极桩功作为一种中国传统养生练习, 通过舒展身体、调和呼吸、集中注意力和平衡心灵, 促进人体的健康和平衡。据研究表明, 太极桩功具有抗焦虑、抗抑郁的效果, 可以改善心理健康状况。然而, 关于太极桩功对月经期间女性焦虑抑郁状态的干预效果的研究仍相对较少, 且现有研究结果存在差异。**目的:** 本研究旨在探索太极桩功对月经期间女性焦虑抑郁状态的干预效果, 并评估其对心理健康的影响。通过系统性研究, 我们希望为女性提供一种简便、有效、无副作用的干预手段, 以提升她们在月经期间的心理健康水平, 并为女性心理健康干预提供科学依据。同时, 深入了解太极桩功对月经期间心理健康的影响, 也有助于揭示其作用机制, 为日后的相关研究和临床应用提供理论支持。**方法:** 本文采用文献资料法、实验测试法及数据统计法, 对广州体育学院自愿报名的 20 名年龄在 18-24 岁之间有月经不适症状和焦虑抑郁状态的女大学生作为实验对象, 将实验对象随机分为太极桩功组 (10 人) 和不进行运动干预对照组 (10 人)。太极桩功组接受为期 8 周的太极桩功训练, 每周 3 次, 每次 40 分钟, 训练课程内容包括基本动作练习、呼吸调节和冥想等。对照组维持正常生活习惯。在研究开始前, 使用汉密尔顿焦虑量表 (HAMA) 和汉密尔顿抑郁量表 (HAMD) 评估两组参与者的焦虑抑郁水平。在干预期结束后的第 8 周, 再次使用 HAMA 和 HAMD 对两组参与者进行评估。同时, 记录两组参与者的生理指标, 包括心率、血压等, 并进行心率变异性 (HRV) 分析来评估心脏自主神经控制情况。此外, 使用心理测量工具如负荷感量表和情绪状况量表来评估两组参与者在心理负荷和情绪状态方面的变化。**结果:**

1. 焦虑抑郁水平: 在太极桩组中, 参与者的焦虑和抑郁程度明显降低。通过汉密尔顿焦虑量表 (HAMA) 和汉密尔顿抑郁量表 (HAMD) 的评估, 我们发现太极桩组的参与者在干预期结束后的评分较干预前显著降低 ( $p < 0.05$ )。这表明太极桩功作为一种身心练习方法,

能够有效减轻月经期间女性的焦虑和抑郁症状，提升其心理健康状态，而对照组的焦虑抑郁水平在干预期间没有显著变化。

2. 生理指标：太极桩组参与者的生理指标在干预期结束后出现积极改变。他们的心率和血压明显降低 ( $p < 0.05$ )，表明太极桩功对调节心血管功能有益。此外，太极桩组的心率变异性 (HRV) 显著增加，这是一种衡量心脏自主神经调节的指标。这些结果表明太极桩功对改善心脏自主神经控制有积极影响。而对照组在生理指标方面的变化没有显著差异。

3. 心理测量参数：太极桩组参与者的心理负荷感和情绪状态在干预期间有了显著改善。通过负荷感量表和情绪状况量表的评估，我们发现太极桩组的参与者在干预结束后的评分较干预前显著改善 ( $p < 0.05$ )。这意味着太极桩功对减轻心理负荷和改善情绪状态具有积极作用，有助于缓解月经期间女性的心理负荷，提升情绪状态，增强抗压能力。

**结论：**太极桩功作为一种传统的身心健康练习方法，在缓解月经期间女性焦虑抑郁症状方面具有显著效果。8 周的太极桩功训练能够降低焦虑和抑郁水平，改善生理指标和心理负荷。太极桩功可作为一种简便、有效的非药物干预手段，有助于女性在月经期间维持良好的心理状态。但需要注意的是，本研究还存在一些限制，例如样本量相对较小，研究时长较短。未来研究可以进一步扩大样本规模，延长研究时长，以更加全面地探讨太极桩功对不同年龄段和月经周期的女性的干预效果以及其长期影响和作用机制。

**关键词：**太极桩功；月经期间；女性；焦虑抑郁；干预研究