

# 基于CiteSpace可视化分析六字诀研究热点趋势

苏 湘, 谭欣欣, 黄俊衡, 滕 慧, 白 丽, 李春梅\*

吉首大学医学院, 湖南 吉首

收稿日期: 2023年12月27日; 录用日期: 2024年1月27日; 发布日期: 2024年2月5日

## 摘 要

目的: 本研究通过CiteSpace对我国近20年“六字诀”的研究深入剖析, 以期了解它们当前的发展情况、研究焦点及未来走向。方法: 检索中国知网(CNKI)数据库、万方数据库、维普数据库2003年1月~2023年7月六字诀的相关文献, 利用CiteSpace对“六字诀”进行可视化分析, 并对其发文量、作者、机构和关键词等进行可视化展示。结果: 407篇文献被纳入研究。其发文量显示, 六字诀论文呈逐年上升趋势; 作者和机构分析发现, 上海中医药大学及其附属医院的王振伟团队、南京中医药大学的孙淑菊团队以及福建中医药大学的陈锦秀团队是研究六字诀的核心团队; 王振伟是发文量最高的作者, 发文量为11篇; 关键词分析结果显示, 研究主要包括六字诀改善患者的生活治疗以及为肺功能、肺康复、便秘、脑卒中、心脏康复等方面的辅助治疗; 关键词突现结果显示, 治疗、健身气功突现强度较高且持续至今。结论: 近20年来六字诀在护理领域应用的相关研究较少, 发文量较低, 但发文量整体呈上升趋势。研究热点趋向于六字诀的联合干预、提升患者生活质量和改善肺功能的研究, 作者及各研究机构间应该加强合作交流, 增加研究领域的深度及创新性, 促进六字诀相关研究的发展。

## 关键词

六字诀, CiteSpace, 中医护理, 可视化分析

# Based on CiteSpace Visual Analysis of the Research Hotspot Trend of Six-Character Formula

Xiang Su, Xinxin Tan, Junheng Huang, Hui Teng, Li Bai, Chunmei Li\*

Medical College, Jishou University, Jishou Hunan

Received: Dec. 27<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jan. 27<sup>th</sup>, 2024; published: Feb. 5<sup>th</sup>, 2024

\*通讯作者。

文章引用: 苏湘, 谭欣欣, 黄俊衡, 滕慧, 白丽, 李春梅. 基于 CiteSpace 可视化分析六字诀研究热点趋势[J]. 护理学, 2024, 13(2): 149-160. DOI: 10.12677/ns.2024.132022

## Abstract

**Purpose:** This study conducts an in-depth analysis of China's "six-character formula" research over the past 20 years through CiteSpace, in order to understand their current development, research focus, and future direction. **Method:** Retrieve relevant literature on the six-character formula from China National Knowledge Infrastructure (CNKI) database, Wanfang database, and VIP database from January 2003 to July 2023. Use CiteSpace to visually analyze the six-character formula and display its publication volume, authors, institutions, and keywords. **Result:** 407 articles were included in the study. The number of publications shows that the six-character formula papers are on the rise year by year; The author and institutional analysis found that the Wang Zhenwei team from Shanghai University of Traditional Chinese Medicine and its affiliated hospitals, the Sun Shuju team from Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, and the Chen Jinxiu team from Fujian University of Traditional Chinese Medicine are the core teams studying the six-character formula; Wang Zhenwei is the author with the highest publication volume, with 11 articles published; The keyword analysis results show that the research mainly includes six-character formula to improve the life treatment of patients and auxiliary treatment for lung function, lung rehabilitation, constipation, stroke, heart rehabilitation, and other aspects; The results of keyword emergence show that the intensity of treatment and fitness qigong emergence is high and continues to this day. **Conclusion:** In the past 20 years, there has been relatively little research on the application of the six-character formula in the nursing field, and the number of publications has been low, but the overall number of publications is on the rise. The research hotspots tend to focus on the joint intervention of the six-character formula, improving the quality of life of patients, and improving lung function. Authors and research institutions should strengthen cooperation and communication, increase the depth and innovation of the research field, and promote the development of research related to the six-character formula.

## Keywords

Six-Character Formula, CiteSpace, TCM Nursing, Visual Analysis

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

六字诀又名六字气诀，是我国自古流传下来的一种养生保健方法。调息、行气等呼吸方式即称呼吸吐纳，古曰：“吹呵呼吸，吐故纳新”，吐纳法方法众多，其中就包括了口鼻呼吸[1]。祖国医学认为一呼可以将体内的浊气排出体外，一吸可吸收到新鲜空气中的阳气，同时还可通过呼吸吐纳来促进人体的新陈代谢。习练六字诀需要在深呼吸的同时配合念字诀的方式进行吐纳调息，所念的六个字诀包含“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”，分别对应人体脏腑的肝、心、脾、肺、肾、三焦[2]。不同年龄段的人群通过习练六字诀，能够调和脏腑，舒缓压力，对身体的各个器官如肝、心、脾、肺、肾、三焦都有一定的治疗作用，所以在临床上经常应用于各种疾病的康复治疗与患者的情绪缓解[3][4]。然而，目前关于六字诀的研究集中于治疗各类疾病的临床疗效以及改善患者生活质量方面，缺少对过去二十年来六字诀研究文献的可视化研究。

由于 CiteSpace 能够帮助研究者可视化和分析科学文献中的趋势、网络和模式，目前常被用来识别研究领域的关键点、研究前沿以及知识发展的轨迹[5][6]。本研究借助 CiteSpace (6.1.R6)软件构建作者、机构以及关键词等多个角度的知识图谱，并通过知识图谱对六字诀的研究文献开展计量学分析和可视化研

究，为今后研究六字诀的学者提供参考。

## 2. 资料与方法

### 2.1. 一般资料

本研究对中国知网(CNKI)、万方和维普数据库等数据库进行检索，检索的主题为“六字诀” OR “吐纳法” OR “六字诀呼吸操” OR “六字诀气功” OR “六字延生诀” OR “呼吸六字诀”，检索的时间范围为2003年1月1日至2023年7月1日。

### 2.2. 纳入标准

- ① 与六字诀相关的文献；② 文献发表时间为2003年1月1日~2023年7月1日。

### 2.3. 排除标准

- ① 重复发表的文献；② 科普宣传、征稿通知及会议摘要等。

### 2.4. 数据分析

使用 CiteSpace(6.1.R6)将文件记录输出为“Refworks”，然后将其转化为能够被软件识别的数据格式。设置时间参数为2003~2023年，时间切片大小设置为1。调整 TopN = 50, TopN% = 20%，后分别对作者、研究机构及关键词聚类进行可视化分析。

## 3. 结果

检索中国知网、万方数据库、维普数据库后共得到文献1563篇，通过使用 Note Express 文献管理软件对其进行去重以及人工手动筛选处理后最终得到407篇有效文献。筛选流程图见图1。



Figure 1. Literature screening flow chart

图1. 文献筛选流程图

### 3.1. 发文量分析

发文的数量总体呈现上升趋势，在近十年呈波动式上升的趋势，说明随着中医护理的发展和医务人员认识的提高，六字诀呼吸法越来越受到学者的关注与重视，尤其在最近五年来发文量呈一个显著上升的趋势，这与新型冠状病毒肺炎(COVID-19)疫情的爆发，六字诀对于新型冠状病毒肺炎患者康复有较好效果有关。

### 3.2. 作者网络分析

如图2所示，六字诀文献研究作者合作关系图谱中有419个节点，906条连线以及为0.0103的网络

密度。其中，每个节点代表一位作者；节点的字体大小代表了发文量的多少；连线代表作者间的合作关系；网络密度代表作者的分布密度。由图可知，该领域已经形成具有广泛联系团队，如以王振伟、杨佩兰为代表的第一大团队，相互之间联系较为紧密；第二大团队以陈锦秀为代表；此外还有如魏胜敏、沈倩等许多独立研究的作者。将六字诀发文量超过 4 篇的作者由高到低排序，其中，发文最多的作者是王振伟，其次是陈锦秀、杨佩兰、孙淑菊、郑信团等，见表 1。

CiteSpace, v. 5.1.R6 (64-bit Basic)  
 November 7, 2023 at 10:56:55 AM CST  
 WoS: C:\Users\Aurora\win\Desktop\luz\CNKI\output  
 Timespan: 2005-2023 (Slice Length=1)  
 Selection Criteria: q-index (k=25), LRF=3.0, L/N=10, LBY=5, w=1.0  
 Network: ModQ=0.9506 (Density=0.0103)  
 Nodes Labeled: 1.0%  
 Pruning: None

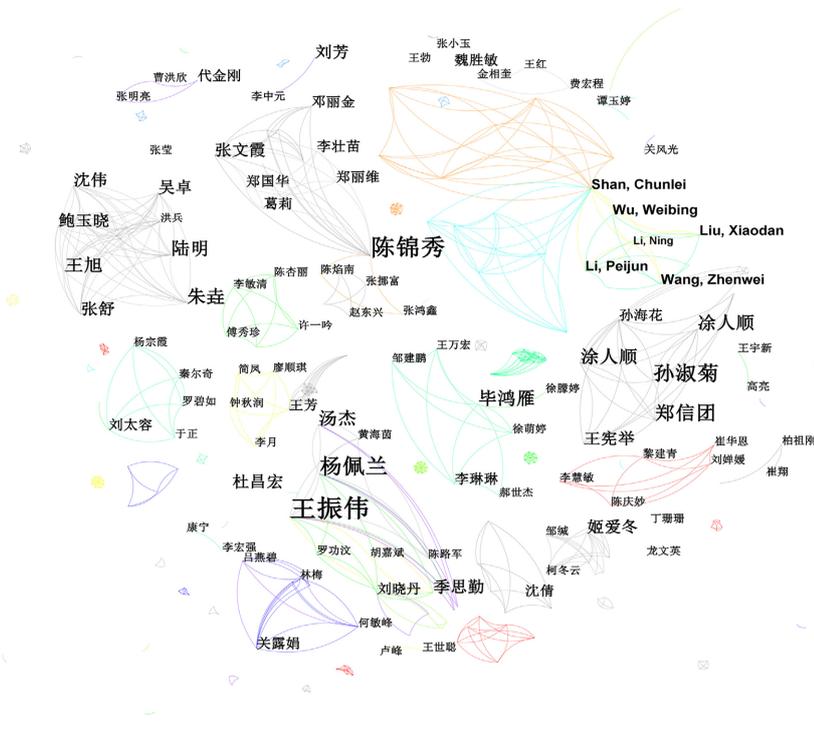


Figure 2. Six-character formula author cooperation network

图 2. 六字诀作者合作网络

Table 1. Authors with more than 4 articles

表 1. 发文量超过 4 篇的作者

排序	作者	发文量(篇)	排序	作者	发文量(篇)
1	王振伟	12	12	王旭	5
2	陈锦秀	10	13	季思勤	4
3	杨佩兰	8	14	张文霞	4
4	孙淑菊	7	15	王宪举	4
5	郑信团	6	16	吴卓	4
6	陆明	5	17	姬爱冬	4
7	朱垚	5	18	杜昌宏	4
8	涂人顺	5	19	张舒	4
9	毕鸿雁	5	20	鲍玉晓	4
10	汤杰	5	21	刘芳	4
11	涂人顺	5	22	沈伟	4

### 3.3. 机构分析

利用 CiteSpace 中的 Institution 模块对各发文机构进行了统计分析, 结果如图 3 所示。计算得到 278 个节点, 211 根连线, 密度为 0.0055。节点的大小代表了机构的发文量, 节点越大发文量越大, 反之越小。通过对研究机构合作进行可视化分析发现, 各机构间缺乏沟通合作及多学科交流, 仅有南京地区机构、上海地区机构之间形成网络合作, 但发文合作较少, 缺乏持续稳定性, 除此之外, 大部分的合作都是同一个地区的医学院和附属医院, 很少有跨区域、跨机构之间的合作。开展六字诀疗法的主力机构是南京中医药大学, 发文量为 11 篇。其次是上海中医药大学及其附属医院、福建中医药大学及其附属医院等, 见表 2。

CiteSpace, v. 6.1.R6 (64-bit) Basic  
 November 8, 2023 at 8:27:55 AM CST  
 WOS: C:\Users\saurowin\Desktop\IzCNK\Output  
 Timespan: 2003-2023 (Slice Length=1)  
 Selection Criteria: g-index (k=25), LRF=3.0, L/N=10, LBY=5, e=1.0  
 Network: N=278, E=211 (Density=0.0055)  
 Largest CC: 33 (11%)  
 Nodes Labeled: 1.0%  
 Pruning: None

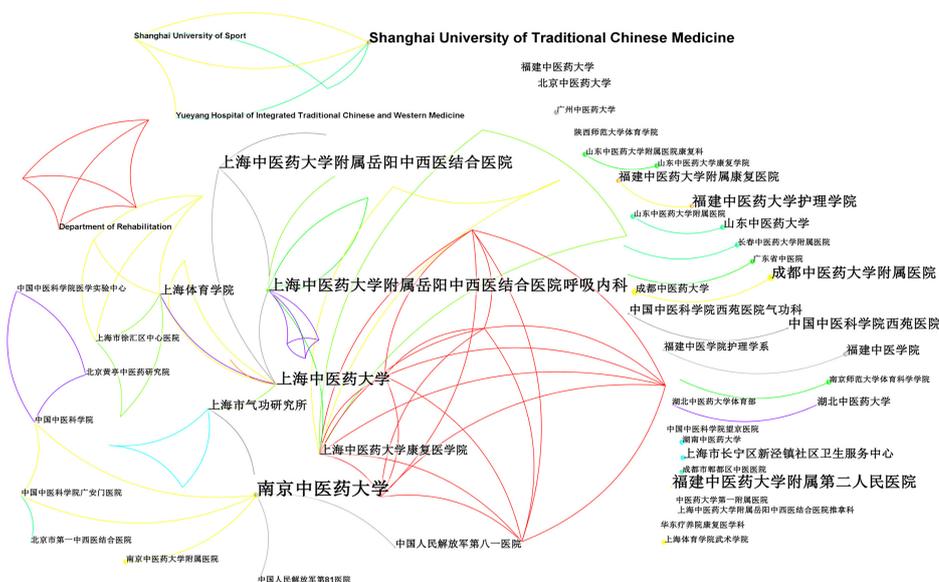


Figure 3. The institutional cooperation network of six-character formula research

图 3. 六字诀研究的机构合作网络

Table 2. Research institutions with more than 5 papers

表 2. 发文量超过 5 篇的研究机构

序号	机构	发文量
1	南京中医药大学	11
2	福建中医药大学附属第二人民医院	7
3	上海中医药大学	7
4	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院	7
5	上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科	7

续表

6	Shanghai University of Traditional Chinese Medicine	6
7	成都中医药大学附属医院	6
8	福建中医药大学护理学院	6
9	中国中医科学院西苑医院	5

### 3.4. 关键词分析

#### 3.4.1. 关键词共现分析

关键词是对文献主题与核心内容进行精炼的概括，通过共现图谱分析，能够对该研究领域中各个研究热点的分布及发展状况进行了解[7]。由于文献数量多，为了保证数据的准确，便将含义相近但表述不同的关键词进行合并规范，如六字诀、六字诀法、健身气功六字诀、呼吸六字诀规范为“六字诀”；护理、护理干预规范为“护理”；临床研究、临床应用、临床观察等规范为“临床研究”。运用 CiteSpace6.1.R6 软件进行关键词共现分析，共形成节点 375 个，连线 904 条，网络密度为 0.0129。见图 4。六字诀研究中文文献频次前 20 位的关键词中六字诀出现频次最高(161 次)，其次分别为肺功能(31 次)、健身气功(23 次)、生活质量(21 次)、肺康复(21 次)，见表 3。可见热点研究集中在肺功能、肺康复和生活质量方面，联合其他中医护理干预、临床研究等方面。

CiteSpace, v. 6.1.R6 (64-bit) Basic  
 November 20, 2023 at 4:02:38 PM CST  
 WoS: C:\Users\Aurora\win\Desktop\CNKI\output  
 Timespan: 2003-2023 (Slice Length=1)  
 Selection Criteria: q index (k=20), LRF=3.0, LN=10, LBY=5, e=1.0  
 Network: N=375, E=904 (Density=0.0129)  
 Largest CC: 262 (77%)  
 Nodes Labeled: 1.0%  
 Pruning: None

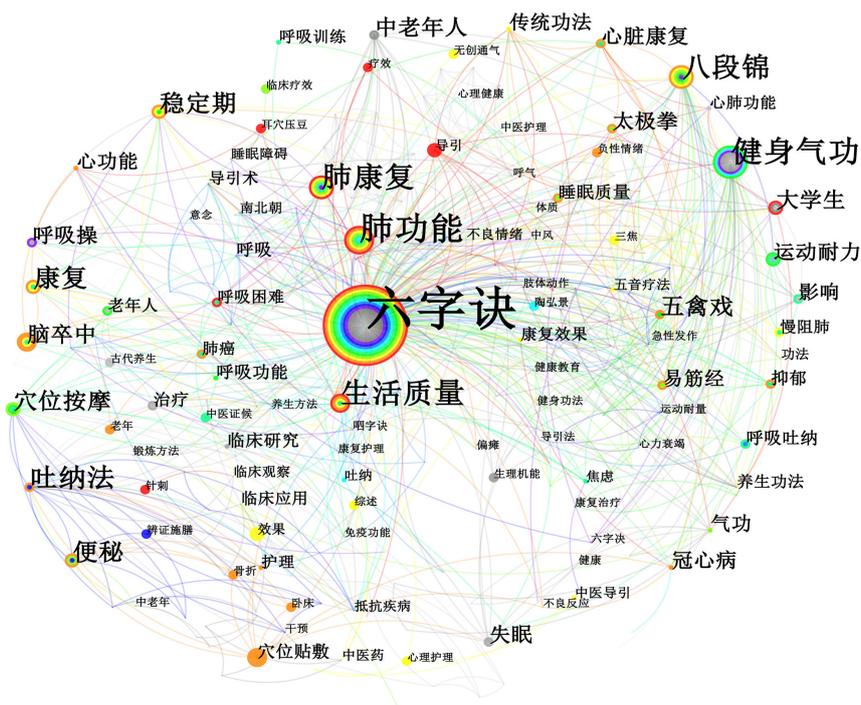


Figure 4. Keywords map of related literature of six-character formula  
 图 4. 六字诀相关文献关键词图谱

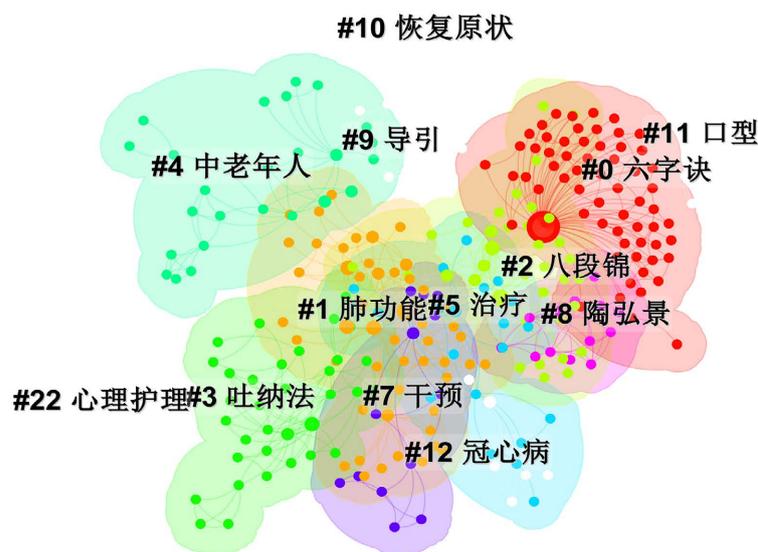
**Table 3.** Top 20 keywords of six-character formula research literature frequency  
**表 3.** 六字诀研究文献频次前 20 位的关键词

序号	作者	频次	序号	作者	频次
1	六字诀	160	11	五禽戏	10
2	肺功能	31	12	穴位按摩	10
3	健身气功	23	13	脑卒中	9
4	生活质量	21	14	中老年人	9
5	肺康复	21	15	大学生	8
6	八段锦	17	16	心脏康复	7
7	吐纳法	15	17	呼吸操	7
8	康复	13	18	失眠	7
9	稳定期	12	19	运动耐力	7
10	便秘	11	20	冠心病	7

### 3.4.2. 关键词聚类分析

关键词是对科研论文进行检索的标识，它是对文献主题概念进行高度概括和提炼的一种手段，而关键词中心度则体现了其在整个关键词共现网络中的重要程度。对一个学科中的关键词进行分析，可以帮助我们更好地理解当前的研究热点[8]。聚类知识图谱以 Cluster View 形式呈现，共由 375 个节点，904 条线组成，网络密度为 0.0129。聚类指数 Q 值和轮廓性指数 S 值分别为 0.6768，0.9087，表明具有较高的可信度，见图 5。聚类分析结果显示一共获得 10 个有意义的聚类，主要为六字诀、肺功能、八段锦、吐纳法、中老年人、治疗、干预等。可以看出中老年人是重要的关注对象，慢性阻塞性肺疾病及新型冠状病毒肺炎是六字诀重点关注的疾病，见表 4。

CiteSpace, v. 5.1.R6 (64-bit) Basic  
 November 20, 2023 at 9:13:28 PM CST  
 WoS: C:\Users\Aurorawin\Desktop\luzi\CNKI\output  
 Timespan: 2003-2023 (Slice Length=1)  
 Selection Criteria: g-index (k=25), LRF=3.0, L/N=10, LBY=5, e=1.0  
 Network: n=375, E=904 (Density=0.0129)  
 Largest CC: 292 (77%)  
 Nodes Labeled: 1.0%  
 Pruning: None  
 Modularity Q=0.6768  
 Weighted Mean Silhouette S=0.9087  
 Harmonic Mean(Q, S)=0.7788



**Figure 5.** Keyword clustering network diagram of six-character formula

**图 5.** 六字诀关键词聚类网络图

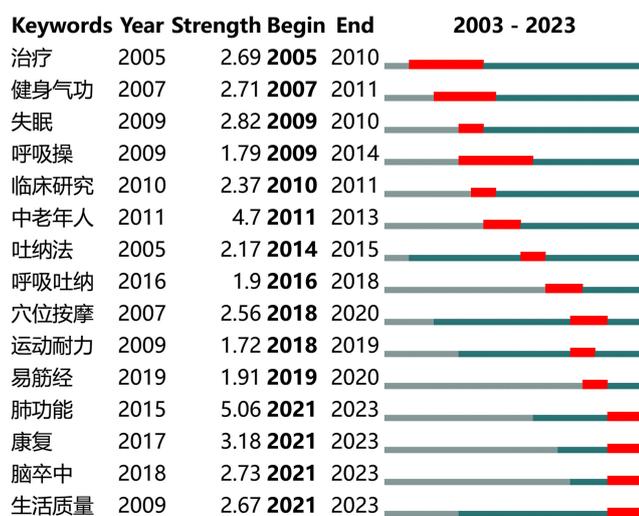
**Table 4.** Cluster analysis of keywords in six-character formula research literature**表 4.** 六字诀研究文献关键词的聚类分析

聚类号	规模	轮廓值	年份	聚类标签	关键词
#0	63	0.975	2015	六字诀	六字诀、临床研究、肺功能、导引法、新型冠状病毒肺炎
#1	51	0.832	2015	肺功能	肺功能、肺康复、稳定期、生活质量、慢性阻塞性肺疾病
#2	36	0.872	2013	八段锦	八段锦、太极拳、易筋经、健身气功、五禽戏
#3	34	0.885	2013	吐纳法	吐纳法、便秘、抵抗疾病、卧床、骨折
#4	25	0.931	2011	中老年人	中老年人、影响、意念、导引术、运动耐力
#5	23	0.852	2010	治疗	治疗、气功、呼吸、视功能、吐故纳新
#7	13	0.859	2014	干预	干预、大学生、中医药、术后不良反应、综述
#8	13	0.967	2013	陶弘景	陶弘景、南北朝、《养性延命录》、肢体动作、吐纳
#9	9	0.968	2022	导引	导引、拳法、形气相感、腹式呼吸、五行学说
#10	8	0.99	2007	恢复原状	恢复原状、下唇、自然吸气、老年慢性支气管炎、左手

### 3.4.3. 突现词分析

在关键词的基础上进行了突现分析，见图 6。关键词的突现是指在一段时期内，关键词出现频率急剧增加的现象，它表示了一个时期内该研究的热点。其中，Keywords 表示节点类型；Year 是节点出现时间；Strength 是节点突现强度，其数值越大表示突变强度越大；Begin 指的是突现词的起始时刻；End 是突变的终止时间。关键词突现可用来作为一个参照指数，用来衡量这个领域的发展趋势、发展前沿和研究动向，以突显关键词为节点，时间为轴显示，蓝色方形表示各时期出现的时间，用红色方形表示关键词在某段年份突现的时间。从图中可看出，生活质量、肺功能、康复、脑卒中是近年来受关注的研究热点，治疗、呼吸操、健身气功为较长一段时间的突现。

## Top 15 Keywords with the Strongest Citation Bursts

**Figure 6.** The burst analysis of the key words in the six-character formula literature**图 6.** 六字诀文献关键词的突现分析

## 4. 讨论

祖国医学认为, 六字诀能够通过改善督脉的气血运行, 激发相应脏腑的经气, 从而起到调节脏腑的功能, 进而达到治病保健、强身健体的目的[9]。另有研究[10]表明, 六字诀是一种简单易行、安全可控的健身气功功法, 适合国人强身健体、治疗疾病的需要。此外, 六字诀通过意念、呼吸和动作三方面的配合, 实现“调身-调息-调心”, 具有宁神舒肝、通郁调神的功效, 能有效地缓解患者的消极情绪, 如抑郁、焦虑等[11]。本研究利用 CiteSpace (6.1.R6)软件实现了对六字诀研究范畴内的主导作者、参与机构、当前研究态势以及趋势热点的可视化探讨, 为临床实证研究及其实践提供了相应的理论支撑和参照。

在六字诀的发文量统计上, 六字诀的发文数量总体呈现上升趋势, 这与国家和相关人员对六字诀的发展愈发重视有密切的联系。新中国成立以来, 马礼堂以及国家体育总局对六字诀在推广方面起到了举足轻重的作用。马礼堂不但将六字诀的习练方法及原理编写成多部书籍, 还在媒体上对六字诀进行了演练和推广。2003年由国家体育总局气功管理中心首次创编了健身气功·六字诀, 使六字诀能够很好的满足大众健身多元化选择的需求。与此同时, 习近平同志于2017年10月18日在十九大报告中提出, 要大力发展养老服务, 促进养老服务和养老产业的发展。中国人口老龄化加剧导致了目前中国目前社会负担加重、医疗问题突出、家庭经济压力增大等诸多不良的社会影响。六字诀的特点在于技术动作与西方体育项目相比而言相对封闭、节奏缓慢, 具体表现为: 六字诀的动作不涉及大幅度移动、不追求速度, 其节奏平缓, 可独立完成, 所需空间小, 注重于身体内部的感应和呼吸的协调。通过缓慢、封闭的动作, 以及内在的调节和意念的引导, 六字诀能够帮助练习者培养身心的和谐, 并达到健康、放松和增强内在能量的效果。因此, 成为了大多数老龄群体的首选运动项目。“六字诀”的大范围推广能够有效的对老年人群体的生理、心理等起到辅助治疗的作用, 从而缓解人口老龄化所带了各方面的压力, 维持社会稳定和谐的大环境[12]。此外, 在《“健康中国 2030”规划纲要》和《中医药发展战略规划纲要(2016~2030年)》中明确提出, 要在新的一个时期内推动中医药事业的发展, 将中医药发展上升为国家战略, 不断积极地推进中医药相关的科学研究[13][14]。

在作者发文量统计上, 以作者为网络节点绘制出的图谱密度为 0.0103, 可以得到机构内部的发文合作较多, 内部联系较为紧密。比如, 发文量第一的王振伟教授和发文量第三的杨佩兰都来自于上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院, 然而以研究机构为网络节点绘制出的图谱密度为 0.0055, 说明机构之间, 地区之间的发文合作较少, 其中上海、南京之间虽有合作, 但是合作较少, 需要加强合作。经过分析不难看出在六字诀研究方面上海地区的上海中医药大学及其附属医院已经和其他地区的学院及其附属医院形成了明显的差距, 这和上海的经济、科研实力以及中医药发展底蕴强有关, 在后续的研究之中, 其他地区的机构可以加强彼此之间的合作并加深和上海的机构之间的合作, 从而促进六字诀能得到更好的发展。

关键词的共现分析揭示了六字诀研究的核心主题。关键词作为研究主题的浓缩和精华, 汇总不同论文中的关键词可揭示出一定时间范围内的研究焦点[15]。中介中心性衡量的是网络中的集中度或分散度, 中心性指标较高表明其在特定研究领域内具有更大的影响力。若关键词的中心性指数  $\geq 0.1$ , 则认为它们具有较高的中介中心性, 这意味着这些关键词可以充分映射出研究的热点, 同时也显示出它们在六字诀研究中受到广泛关注且紧密相关[16]。对关键词共现和聚类图谱进行分析, 发现六字诀的发展趋势及研究热点可归纳为以下 3 个方面: ① 六字诀呼吸法在不同病症中的应用效果研究; ② 六字诀呼吸法与其他中医护理适宜技术的联合应用研究; ③ 六字诀呼吸法护理干预提升患者生活质量、改善焦虑状态的研究。目前, 六字诀呼吸法的应用病种较为广泛, 特别是肺部疾病(慢性阻塞性肺疾病(COPD)、新型冠状病毒肺炎等)、脑卒中等。COPD 发病率呈现逐年增高的趋势, 且老年人由于抵抗力和身体素质的下降更容易患病, 此外, 该病不但发病持续时间长且反复发作, 故对该病的研究是当今社会的热点和难点, 由于六字

诀具有调节肺功能的作用,相当一部分学者对其展开了研究。李冬秀等[17]从呼吸肌入手发现,六字诀能够通过提高呼吸肌力缓解呼吸肌疲劳以改善肺功能进而达到缓解 COPD 的症状。六字诀的动作平缓且简单,非常适合老年 COPD 患者采取该方式进行运动,李蓉[18]通过研究发现坚持采用六字诀呼吸操锻炼身体能够提高慢阻肺稳定期的老年人治疗疗效。李宏强等[19]通过比较采用六字诀和不采用六字诀的两组中学生 COPD 患者的运动耐力得到六字诀对于患者的运动耐力有一定的提高。2019 年,新型冠状病毒以势不可挡的趋势席卷全球,很多新冠患者的肺部功能出现障碍甚至引发肺炎,引发了一众学者对其开展临床研究。苑沛然等[20]对 2 例新型冠状病毒肺炎患者使用六字诀进行干预发现六字诀能够减轻新冠病毒对肺部的损伤。脑卒中是目前严重危害人类健康的慢性非传染性疾病,全球疾病负担研究数据显示[21],1990~2019 年全球脑卒中病人数量增加 70.0%,脑卒中流行率增加 85.0%,且越来越趋向年轻化。陈焰南等[22]认为脑卒中会造成患者肺部呼吸困难,其研究显示,六字诀可以改善呼吸肌力和耐力、增加肺通气量以及激发呼气时的呼气流速。针对六字诀的研究主要集中于慢性疾病的临床疗效,六字诀干预疾病的机理研究不够全面且不够深入,更加全面深入的机理研究尚未形成研究的热潮。在六字诀的文献关键词中,八段锦、穴位贴敷、五禽戏等词汇出现的频次较高说明六字诀和其他健身方法、中医技术结合起来用于治疗不同的疾病,同时也说明不同的方法结合起来会达到大于一种方法的治疗效果。如奚明昆[23]、郑莹莹[24]分别将六字诀与八段锦即穴位贴敷联合应用进行研究,有效提高了 COPD 患者的肺功能。COPD 等慢性疾病由于治疗周期长且身体不适感强,严重影响到患者的生活质量,故六字诀在提升患者生活质量方面的研究也较为丰富。如方英[25]、张美林等[26]、程羊等[27]的研究。

关键词突现可以在某种程度上反映该领域内的研究前沿[28]。由图 6 可以得到,2005~2010 年六字诀的前沿热点集中于治疗失眠,主要是糖尿病患者的失眠[29] [30]。2010~2015 年六字诀的研究人群中老年人居多,这与中老年人的慢性疾病发病率更高有关。2015~2020 年学者更关注于六字诀和其他方法(如穴位按摩和易筋经)联合改善肺功能和提高运动耐力的研究[31] [32],说明该阶段六字诀开始和其它方法的联合在临床上的应用得到广泛推广。2020 至今的研究集中于脑卒中的生活质量的研究[33] [34],反映出近年来研究人员对实现患者高质量生活的追求。

## 5. 总结

基于目前的研究现状,建议未来六字诀的研究考虑以下几点:① 加强机构之间的交流与合作,争取产出高水平的研究成果。② 六字诀、生活质量、肺功能是其主要的研究内容,六字诀在不同疾病中对生活质量及其症状的改善程度有待于进一步探讨。六字诀的临床研究仍然是核心内容,要注重标准化、优势病种筛选、疗效评估指标的建立,推动六字诀的广泛应用。③ 六字诀与时代变迁密切相关,与生活和社会的变化密切相关;基于目前的情况,研究者应把握时机在前人的基础上,对六字诀的相关研究进行积极地改进与创新。

本研究基于中国知网、维普数据库、万方数据库,利用 CiteSpace 软件对近 20 年来六字诀在临床上的应用情况进行可视化分析。另外,本文也存在一定的局限性,只在中文数据库中检索相关文献,未来在今后的研究中应纳入英文数据库进行分析,进一步对比国内外六字诀的护理研究进展。

## 基金项目

2023 年吉首大学研究生科研创新校级课题(JGY2023084)。

## 参考文献

- [1] 季英霞. 吐纳法联合穴位贴敷预防中老年髌部骨折卧床后便秘的护理研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 中国中医科学院, 2017.

- [2] 柴剑宇, 石朝俊, 陈元凤, 等. 六字诀发音呼吸法的音图研究[J]. 上海中医药杂志, 1999, 33(9): 42-43.
- [3] 杨璇. 六字诀对中度慢性阻塞性肺疾病稳定期患者运动耐力及 CAT 评分的影响分析[D]: [硕士学位论文]. 长春: 长春中医药大学, 2023.
- [4] 杨宁. 六字诀结合补肾疏肝方治疗肾虚肝郁证多巢卵巢综合征临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2023.
- [5] Ji, Z. and Pei, Y. (2019) Bibliographic and Visualized Analysis of Geopolymer Research and Its Application in Heavy Metal Immobilization: A Review. *Journal of Environmental Management*, **231**, 256-267. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2018.10.041>
- [6] 陈悦, 陈超美, 刘则渊, 等. CiteSpace 知识图谱的方法论功能[J]. 科学学研究, 2015, 33(2): 242-253.
- [7] 王松, 杨涛, 胡孔法. 基于 CiteSpace 的中医药治疗肺癌知识图谱可视化分析[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2020, 22(10): 3549-3557.
- [8] 马翠, 马艳艳, 王晓荣. 基于 CiteSpace 的我国鼻咽癌护理研究文献的可视化分析[J]. 全科护理, 2023, 21(25): 3559-3564.
- [9] 潘晓华, 萨喆燕, 施嘉健, 等. 基于红外热像技术探讨六字诀对人体督脉的影响[J]. 中国中医药现代远程教育, 2018, 16(10): 115-117.
- [10] 张海兵, 张红英. 六字诀在临床康复中的应用分析[J]. 鄂州大学学报, 2019, 26(6): 110-112.
- [11] 杜静, 余红, 徐倩等. 坐卧式“六字诀”对卒中后轻中度抑郁患者抑郁及自我效能的影响[J]. 护理学报, 2021, 28(13): 70-73.
- [12] 王宇新. “六字诀”运动养生文化的源流、价值以及推广路径研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2019.
- [13] 健康中国行动推进委员会. 健康中国行动(2019-2030 年) [EB/OL]. [http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content\\_5409694.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm), 2023-12-22.
- [14] 国务院. 国务院关于印发中医药发展战略规划纲要(2016-2030 年)的通知: 国发[2016] 15 号[EB/OL]. [http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-02/26/content\\_5046678.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-02/26/content_5046678.htm), 2023-12-23.
- [15] 魏玉婷, 朱田田, 贾静, 等. 针灸治疗阿尔茨海默病的 CiteSpace 知识图谱可视化分析[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2021, 23(12): 4433-4440.
- [16] 刘雅, 徐海霞, 谢婷. 基于 CiteSpace 可视化分析穴位按摩研究热点趋势[J]. 中医药通报, 2023, 22(3): 61-65.
- [17] 李冬秀. 从呼吸力学角度探讨“六字诀”对慢性阻塞性肺疾病作用的研究[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建中医药大学, 2011.
- [18] 李蓉. 健身气功·六字诀对老年人稳定期慢性阻塞性肺炎的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2019.
- [19] 李宏强, 康宁. “健身气功·六字诀”对中学生慢阻肺患者运动耐力的影响分析[J]. 运动精品, 2018, 37(3): 52-53.
- [20] 苑沛然, 孙志萍. 2 例新型冠状病毒肺炎患者应用“六字诀”呼吸操的护理[J]. 天津护理, 2020, 28(4): 431-433.
- [21] 郑智慧, 黄钰峰, 陈芬芳, 等. 气功呵字诀对缺血性脑卒中病人左心功能及生活质量的影响[J]. 护理研究, 2023, 37(23): 4314-4320.
- [22] 陈焰南, 张鸿鑫, 邓丽金, 等. 六字诀对缺血性脑卒中偏瘫患者肺功能的影响[J]. 康复学报, 2022, 32(5): 449-454.
- [23] 奚明昆, 郑玲. 六字诀呼吸操与八段锦对 COPD 患者肺功能的影响[J]. 当代护士(中旬刊), 2021, 28(2): 23-25.
- [24] 郑莹莹. 冬病夏治穴位贴敷配合“六字诀”功法训练对 COPD 稳定期肺肾气虚型患者的康复效果研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2015.
- [25] 方英, 方群, 王世强, 等. 简化“六字诀”联合体外膈肌起搏对 COPD 稳定期患者 SGRQ 评分、6MWD 及生活质量的影响[J]. 广东医学, 2022, 43(12): 1551-1556.
- [26] 张美林, 王芳, 易静, 等. 坐卧式“六字诀”对慢性阻塞性肺疾病急性加重无创通气患者 BODE 指数及生活质量的影响[J]. 实用医院临床杂志, 2021, 18(4): 5-8.
- [27] 程羊, 张孝静, 唐杏, 等. 子午流注择时简化六字诀功法练习对老年肺脾气虚证慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的影响研究[J]. 护理与康复, 2023, 22(12): 49-51+56.
- [28] 朱素梅, 覃仕娜, 覃淼, 等. 基于 CiteSpace 的 2016-2021 年国内外中药质量标志物研究文献的计量学分析[J]. 中草药, 2021, 52(9): 2575-2588.

- [29] 张容瑞. 中医养生功法对 2 型糖尿病伴失眠患者糖代谢和 SCL-90 因子的影响[D]: [硕士学位论文]. 北京: 中国中医科学院, 2008.
- [30] 李肖肖. 健身气功“六字诀”与太极拳运动对中老年 T2DM 患者干预效果的研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安体育学院, 2023.
- [31] 巨君芳, 何迎春, 李强, 等. 六字诀呼吸操联合穴位按摩改善老年 COPD 患者肺功能及生活质量的效果[J]. 中国现代医生, 2019, 57(27): 100-103.
- [32] 巨君芳, 何迎春, 李强. 六字诀呼吸操联合穴位按摩对 COPD 稳定期患者症状和生活质量的影响[J]. 浙江医学, 2022, 44(9): 970-973.
- [33] 陈得胜, 林芳毅, 王维. 探讨六字诀对脑梗后遗症患者运动功能及负性情绪的影响[J]. 按摩与康复医学, 2022, 13(11): 18-20+24.
- [34] 刘芳, 聂平英, 修火琴, 等. 六字诀对脑卒中合并阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者嗜睡及认知功能的影响[J]. 广西中医药大学学报, 2023, 26(4): 81-85.