

王不留行籽贴压耳穴 治疗考试焦虑状态的研究

蒋静萍 李德翼 唐婧怡 兰尉月 蒋新雨 吴红
邓朝霞 石懿 屈双 许子怡 张政 张介平

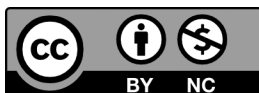
西南医科大学, 泸州

摘要 | 考试焦虑在学生群体中非常普遍, 严重影响学生的学习效率和心理健康。焦虑可能导致注意力分散、记忆力下降, 进而影响考试表现。临床常用的抗焦虑药物可能存在副作用, 且并非所有学生都愿意接受药物治疗。心理疗法如认知行为疗法虽然有效, 但需要专业培训且耗时较长。耳穴压豆是一种非侵入性、操作简便的中医外治法, 患者易于接受。该疗法通过刺激耳部特定穴位调节神经系统, 缓解焦虑症状。多项研究表明, 耳穴压豆对缓解考试焦虑有显著效果, 能够改善心理状态和考试表现。探索耳穴压豆对考试焦虑的疗效, 为学生群体提供了一种安全、有效的焦虑管理方法。耳穴压豆作为传统中医疗法, 在缓解考试焦虑方面显示出显著的优势和潜力。研究其治疗效果, 不仅能为学生提供新的焦虑管理策略, 还可能推动传统中医药的现代化发展。

关键词 | 王不留行籽; 耳穴贴压; 考试焦虑; 考试综合征; 中医外治法

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 国内外研究现状

1.1 考试焦虑症及其治疗方法的研究现状

考试焦虑症 (Test Anxiety, TA) 是考生因面对考试情境产生的一系列异常的心理、生理反应, 可出

基金项目: 本文系2024年西南医科大学高等教育教学改革与研究项目“创业人格、创业环境与大学生高创业幸福感的关系研究”(课题编号: JG2024139); 2025年创新创业训练计划国家级项目“基于‘三圆互交’哲学思想的大学生自律行为影响因素及提升策略研究”(课题编号: 2025108104)系列论文。

作者简介: 蒋静萍 (第一作者) (2004-), 女, 西南医科大学2022级中西医临床医学, 研究方向: 应用心理学; 张介平 (通讯作者) (1975-), 女, 西南医科大学, 副教授, 研究方向: 社会心理学。

文章引用: 蒋静萍, 李德翼, 唐婧怡, 兰尉月, 蒋新雨, 吴红, ... 张介平. (2026). 王不留行籽贴压耳穴治疗考试焦虑状态的研究. *心理咨询理论与实践*, 8(5), 241-249.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0805030>

现在考试前、考试中、考试后（阎加民，高胜云，2016），属于现代医学中广泛性焦虑范畴。21世纪以来，随着升学、就业及社会竞争压力的增大，考试焦虑已成为中学生群体中比较广泛的心理问题。国外学者较早对考试焦虑进行了概念界定：从生理和情绪角度出发，Mandle（1952）、Wolpe（1958）认为，考试焦虑是一种个体在特殊状态下的情绪反应；从生理和行为角度出发，Sieber（1977）认为，考试焦虑是由考试或消极结果而产生的生理和行为的反应；从认知和情绪角度出发，Sarason（1990）将考试焦虑看作是一种习惯的条件情绪反应，认为当个人的智力、动机、社会能力和学习能力不符合考试情境的要求时，就会诱发考试焦虑。国内学者对考试焦虑的研究，主要从认知和情绪两方面入手。彭明芳（2002）认为，考试焦虑是特定考试情境刺激引发的一种状态焦虑，即考试焦虑是个体面对考试情境时，以担心、紧张或忧虑为基本特征的复合型情绪反应（彭明芳，2002）。我国学者郑日昌对考试焦虑的定义较为全面，他认为考试焦虑是在一定的应试情境激发下，受个体评价能力、人格特征与其它身心因素制约，以担忧为基本特征，以防御或逃避为行为方式，通过不同的情绪反应表现出来的一种心理状态（余敦旺，1997）。

据以往研究显示，考试焦虑症在高中生群体中出现的频率相当高。在考试期间，大约有40%~50%的学生存在着不同程度的焦虑、紧张情绪，特别是学习基础较差、性格内向、学习方法不够灵活的学生，最容易产生考试焦虑症状。高三学生焦虑发生率显著高于高一、高二学生；女生相比男生更容易出现考试焦虑，占比达28.2%，男生则为23.1%。根据焦虑不适感筛查标准（TAS \geq 15分），67.7%的中学生存在考试焦虑不适感；而按照重度焦虑筛查标准（TAS \geq 20分），30.9%的中学生检出重度焦虑。因此，考试焦虑症在高中生中是一个不容忽视的问题，需要引起学校、家庭和社会的广泛关注。目前，国内外干预考前焦虑主要的方法有药物治疗、认知疗法与行为疗法、沙盘游戏疗法、森田疗法、元认知疗法、音乐疗法（卢湘岳，2017）、神经刺激治疗等。然而，目前对于高中生考试焦虑的治疗，心理治疗耗时相对较长，治疗效果与治疗师资质、能力高低及学生配合度相关，治疗效果参差不齐。近年来，越来越多的人也尝试将耳穴用于治疗各种心理疾病。现代医学认为，“耳”为“倒置胚胎图”，耳廓上的每一个反应点都有相对应的身体区域，舌咽神经、面神经、耳大神经等，神经与神经之间交织成网，刺激相应耳穴时，可以兴奋局部的神经感受器，将冲动传送至脑干网状结构，从而对机体感受及内脏活动起到调节作用，使人体恢复正常的生理功能（刘敬萱等，2021）。对局部的耳穴进行刺激还可以通过向下丘脑-垂体系统的影响来调节体内激素的动态平衡，使内分泌系统的各个网络发生神经体液改变。人体处于疾病状态时，在耳部会出现相应的疾病反应点，可以用来诊断病变部位，通过刺激反应点可以达到治疗疾病的目的（刘敬萱等，2021）。因此，基于前期文献研究和预调查，提出了采用耳穴埋豆治疗高中生考前焦虑。

1.2 关于传统医学与考前焦虑症的相关研究

传统医学理论中并无“考试焦虑”对应的病名。临床症状表现为睡眠失调、记忆减退、焦虑、不同程度的消化不良、头晕和消极情绪等，考试焦虑可归于中医神志病、心病范畴，与“惊证”“心悸”“郁证”“不寐”“百合病”等病症相关（王佳等，2019）。考前焦虑也称考试焦虑，是指在考试环境下引起的焦虑状态，是以过分担心、紧张、不安和恐惧等为主的负性情绪体验。中医古籍《黄帝内经·素问》中提及：“惊则气乱；恐则气下。惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。恐则精却，却则上焦闭，

闭则气还，还则下焦胀，故气不行矣。”不难发现，考试焦虑的发生与“惊”和“恐”有较大的相关性。

《内经》记载：“恐则气下、惊则气乱、思则气结。”说明气机失调是本病的重要病机。考试前的高强度复习和学习压力会导致考生思虑劳心、忧思过度，导致心脾两虚，心失所养；脾运之机不振，以致化源不济，气血不充。考生往往会出现头晕心悸、失眠多梦、记忆力下降、纳谷不馨等症状。心肝阴血亏虚，则魂无以藏，神无所附。肝血亏虚则阳气亦虚，情志不遂，忧思无度，可致胆气亏虚。因而，考生往往会出现心烦失眠、焦躁不安、注意力不易集中、手足心热等症状（钟正，2015）。《证治准绳》提及，““脏腑恐有四：一曰肾……精气并于肾则恐是也；二曰肝胆……肝藏血，血不足则恐……惊怕则胆伤矣。盖肝胆实则易怒而勇敢，巧虚则善恐而不敢也；三曰胃”。《经》云“胃为恐是也；四曰心”“心怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失也”。可见，中医认识到焦虑症主要与心、肝、肾脏关系密切。

韩祖成对 766 例焦虑症患者进行中医症候调查发现，大部分中医证型患者以心脾两虚、阴虚火旺、肝气郁结、心神不宁、气郁化火为主（韩祖成等，2011）。另一个基于 200 例广泛性焦虑症患者的临床调查显示，84.5% 的患者是虚实夹杂证，最主要的证候依次为气滞、气虚、火热、血虚、阴虚、痰证、血瘀（耿东，郭蓉娟，2013）。田伟等关于腕踝针配合耳穴贴压治疗考前紧张综合征疗效观察显示，60 例患者经腕踝针配合耳穴贴压与单纯耳穴贴压两种干预方式，均可显著改善考前紧张综合征的症状（田伟等，2015）。赵正芳关于耳穴贴压配合心理疗法治疗考前紧张综合征疗效观察得出结论：耳穴贴压配合心理疗法可以有效缓解考生考前紧张综合征的症状，且操作简便、安全省时、无明显毒副作用，可作为考前紧张综合征的临床治疗优选方案之一（赵正芳，2017）。

1.3 耳穴疗法干预焦虑症的治疗方法

耳穴疗法干预焦虑症最常见的治疗方式为耳穴贴压；总刺激时长以 1 ~ 4 周为主，单日刺激频次多集中在 1 ~ 3 次，单次按压时长不超过 5min；关联分析形成以神门、心、皮质下、交感、肝为基础的核心耳穴组合；聚类分析发现 5 类有效聚类组合。耳穴疗法干预焦虑症以醒脑开窍、镇静安神为治疗原则，取穴遵循“脏腑病机辨证论治”和“耳—脑—脏腑”关联理论，建议将神门、心、皮质下、交感、肝作为核心穴组，配合辨证加减取穴（蔡冬美等，2024）。

2 耳穴压豆疗法治疗考试焦虑症的意义

考试焦虑在学生群体中非常普遍，会影响学习效率和心理健康。焦虑可能导致注意力分散、记忆力下降，进而影响考试表现。常规的抗焦虑药物可能存在副作用，且并非所有学生都愿意接受药物治疗。心理疗法如认知行为疗法虽然有效，但需要专业培训且耗时较长。耳穴压豆是一种非侵入性、操作简便的中医外治疗法，患者易于接受。该疗法通过刺激耳部特定穴位调节神经系统，缓解焦虑症状。多项研究表明，耳穴压豆对缓解考试焦虑有显著效果，能够改善学生的心理状态和考试表现。探索耳穴压豆对考试焦虑的疗效，为学生群体提供了安全、有效的焦虑管理方法。耳穴压豆作为一种传统中医疗法，在缓解考试焦虑方面显示出显著的优势和潜力。研究其治疗效果不仅能为学生提供新的焦虑管理策略，还可能推动传统中医药的现代化发展。

2.1 理论意义

本次积极的国家教育战略实践，实现了国家教育战略和新教育理念的有效融合。《“健康中国2030”规划纲要》强调了心理健康的重要性，并要求加大对重点人群心理问题的早期发现和及时干预力度。项目推动高校大学生心理健康工作规范化发展，为社会心理服务体系建设和提供理论支持，维护学生的安全、学校的稳定和社会的和谐。

本研究是对祖国医学实践的补充，将中医思维与科学思维贯穿实施全过程，在充分展现针灸推拿学科整体面貌的基础上突出耳穴埋豆的重要性和优势性，实现中医特色疗法的推广，达成有效干预焦虑心理的目标。同时，兼顾临床、科研基础知识，实现传统与现代、继承与发扬、局部与系统之间的有机融合。

本研究有助于拓展、丰富与深化心理学对中医耳穴治疗青少年焦虑症的认知科学体系。在认真分析国内外学者对焦虑症的原因和干预处理论述的基础上，发现传统干预模式对青少年健康成长的局限性，引入中医耳穴治疗以提高安全性和接受度。充分挖掘中医治疗与心理干预结合的潜能，为需干预的人群创造良好的康复环境。

2.2 现实意义

本研究基于问题导向、目标导向、需求导向，提出了一项针对青少年考试焦虑且经济实惠、方便简捷、安全有效的治疗方法，创造了多样干预治疗青少年考试焦虑的实施途径，减少了神经药物类治疗和物理化学治疗的不良反应，拓宽了心理学上原有治疗青少年考试焦虑的框架，降低由青少年考试焦虑引发的学校、家庭、社会严重后果，提升社会对运用中医耳穴治疗考试焦虑的认识度、认可度。本研究既充分体现不同学科自身特点，又注意各学科之间的有机衔接。

3 研究视角

3.1 中医研究视角

中医理论认为，人体经络系统与脏腑功能密切相关。耳朵作为“宗脉之所聚”，与十二经脉相通。因此，通过刺激耳朵上的特定穴位，可疏通全身经络和脏腑气血，促进机体阴阳平衡。耳穴埋豆疗法正是基于这一原理，通过用胶布将王不留行籽等颗粒物质准确粘贴于耳穴处，并给予适当的揉、按、捏、压刺激，以达到治疗目的。

3.2 心理学研究视角

耳穴埋豆的穴位刺激可能会产生一定的心理暗示作用，使患者感到放松和安心。这种心理暗示有助于缓解焦虑情绪，减轻考试压力。从行为疗法的角度来看，耳穴埋豆可看作是一种条件反射训练方式。通过反复刺激特定穴位并观察患者的反应，可逐渐建立起一种条件反射机制，使患者在面对考试压力时，能够自动产生放松心态，提升应激应对能力。

4 研究对象和资料

4.1 研究对象

本研究共纳入 60 例考试焦虑症患者，来源于四川省泸州市各大高中及志愿招募。

4.2 诊断标准

参考傅安球著《实用心理异常诊断矫治手册（第五版）》考试焦虑症诊断标准：与考试相关联，发作为考试前复习阶段并持续至考试期间；具有焦虑、恐惧、烦躁等精神症状，伴有心悸、出汗、胸闷等躯体症状。治疗前对符合诊断标准的患者进行 Sarason 考试焦虑量表（TAS）评分，评分 <12 分为轻度焦虑，12 ~ 20 分为中度焦虑，>20 分为重度焦虑，15 分及以上表明该患者明显感受到了考试带来的不适感。

4.3 纳入标准

符合诊断标准，且 TAS 评分 ≥ 15 分；年龄 16–18 岁之间，性别不限；入组前 1 月内未接受过任何耳穴治疗；入组前 1 月内未服用镇静催眠、抗焦虑抑郁类药物；自愿参加并签署知情同意书

4.4 排除标准

针对本病或本病中的某一症状已行药物或其他治疗；既往有精神类疾病病史，或长期服用抗焦虑抑郁药物；患有严重皮肤病，选穴处皮肤有皮损、溃烂，或对金属、胶带过敏；正在参与其他临床试验；合并心脑血管、肝、肾、内分泌等严重原发病。

4.5 脱落与剔除标准

志愿者因故自行退出试验，或者因其他原因造成病例资料无法收集；志愿者在干预前自行采用非本研究规定的干预方法，或者服用未经本研究采纳的药物；病例选择不符合纳入标准而误纳入的病例；治疗过程中无耳穴贴压不良反应，但因其他不能预料的原因而中断干预（如突发其它疾病不得不停止干预）。

4.6 剔除与脱落的处理

因病情变化或治疗过程中出现严重不良事件，不宜继续治疗时，应当立即采取相应措施，保障受试者的人身安全；受试者因依从性差、不良反应严重或疗效不佳而要求退出，应尊重受试者的决定，详细记录剔除或脱落的原因；剔除与脱落病例的相关试验资料应妥善保管，最终不列入疗效统计评价。

5 方法

5.1 研究方法

本研究采用简单随机分配和盲法设计。利用 Excel 软件生成随机数字，随机数字表由专人负责保存，

并分配给符合纳入与排除标准的60名考前焦虑高中生志愿者。志愿者按照入组顺序获取编号及随机数字,随机数为偶数者纳入试验组,奇数者纳入对照组,最终试验组30例、对照组30例。考虑本研究的治疗方法具有特殊性,难以做到双盲设计,故采用单盲法,由不清楚分组情况的第三方人员进行疗效评价。在资料总结阶段采用盲法统计分析,实现研究者、操作者、统计者三方分离。

5.2 治疗方法

5.2.1 对照组

操作者使用75%医用酒精常规消毒志愿者右侧耳郭,将空白的 $0.5 \times 0.5\text{cm}$ 的医用胶布贴压于与试验组一致的耳穴区;贴敷后不进行按压,让志愿者继续在治疗床上静躺60min后,将耳郭上的胶布撕去,治疗疗程为1个月。

5.2.2 试验组

在对照组的基础上,采用耳穴埋豆治疗,具体操作如下:操作者将王不留行籽贴于 $0.5 \times 0.5\text{cm}$ 的医用胶布上,每块胶布一颗王不留行籽;使用75%医用酒精常规消毒志愿者右侧耳郭;用经消毒的镊子将贴有药籽的胶布,依次贴压于心、肝、脾、肾、神门、交感、皮质下等耳穴区;嘱患者每日自行按压5次,每次3min,按压以有酸、胀、麻感为宜;每次药籽留埋3天,每3天更换1次,治疗疗程为1个月。

5.2.3 意外情况处理

只要严格遵循操作规程开展耳穴干预,一般不会出现意外情况。最可能发生的意外是因消毒不严格或按压力度过重而导致耳郭表皮破损,继而引起耳郭感染。耳郭感染可波及耳软骨,严重时会出现耳郭肿胀、软骨坏死。感染早期多为浅表性感染,临床表现为局部皮肤红肿、少量渗出,疼痛较轻。若在干预期间出现上述意外,操作者立即停止操作,并用一次性棉签蘸取安尔碘对患处进行涂擦,每日2~3次,可在4~5日内痊愈。

5.3 观察指标

5.3.1 主要观察指标

本研究主要观察指标采用由美国著名心理学家Irwin G. Sarason教授编制的TAS量表,该量表是目前国际上使用最广泛的考试测评工具。该量表共有37个问题,涉及个体对考试的态度与感受,能检测出考试焦虑程度。Newman提出,TAS分数15分及以上表示该考生明确感受到了因考试而带来的一定程度的不适感,应用TAS量表可以得出焦虑症状比较明显的考生。TAS量表操作简便且易于分析,适用于大、中学生群体。

5.3.2 次要观察指标

采用PSQI量表,该量表由Buysse Daniel等编制,可衡量被试者的睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、使用睡眠药物、日间功能障碍的情况,得分越高表示睡眠质量越差。PSQI量表简单易行,信度和效度较高,可全面衡量被试者的睡眠质量。有研究指出,情绪障碍常伴发睡眠障碍,PSQI量表不仅对失眠症,而且对焦虑症、抑郁症、神经衰弱等情志相关疾病具有一定的辅助诊断价值。

5.3.3 疗效评价

本次试验将治疗效果分为治愈、好转、未愈三个等级。治愈指患者症状消失，情绪恢复正常，顺利完成考试；好转指患者症状减轻，情绪基本稳定，可完成考试；未愈指患者症状、情绪均无改善甚至加重者，不确定能否完成考试。根据患者参与试验全过程中整体症状改善情况以及考试完成情况进行评估。临床有效率计算公式：临床有效率 = (治愈例数 + 好转例数) / 总例数 × 100%。

5.4 数据统计

及时规范地将实验数据进行收集整理，并保存录入 Excel 建立数据库，采用 SPSS 25.0 软件统计软件进行分析。计数资料通过例数及百分比来描述，采用卡方检验；计量资料进行描述性统计，符合正态分布及方差齐的数据用进行均数、标准差描述，采用 *t* 检验；不符合正态分布数据用 *M* (P25, P75) 进行描述，采用秩和检验。以 *p* 值判定统计学差异，*p* > 0.05 差异无统计学意义，*p* < 0.05 差异有统计学意义。完整的研究步骤如图 1 所示。

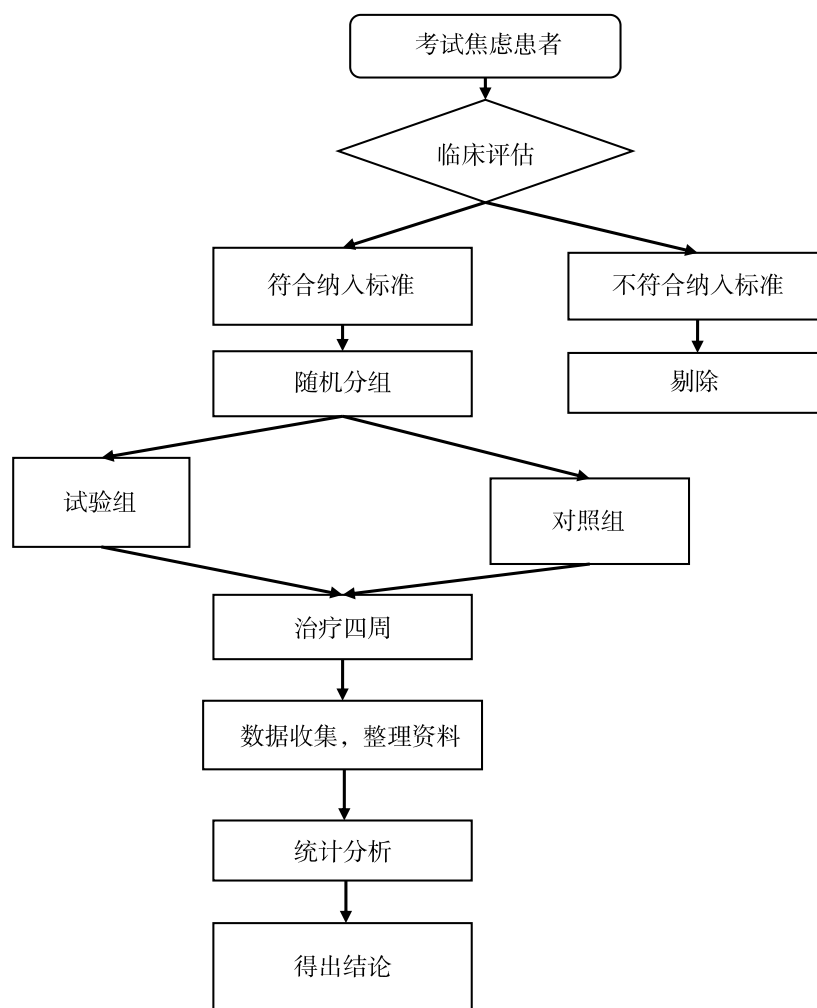


图 1 考试焦虑患者筛选、分组和随访流程图

Figure 1 Flowchart of screening, randomization, and follow-up for patients with test anxiety

6 研究的创新与价值

本研究的创新之处主要体现为“两融合一探索”。融合社会学、心理学、中医针灸推拿学等多学科研究方法,开展跨学科研究,探索治疗青少年考试焦虑、改善不良反应的可行路径,为青少年考试焦虑的社会干预提供新视角。融合现代医学焦虑诊断标准和传统中医经典治疗手段,构建完善的耳穴干预体系,提升社会接受度和认可度,实现医学—社会—心理模式的良性发展。探索中医耳穴治疗青少年考试焦虑运用的可行性、有效性与优势性。

7 结语和展望

考前焦虑症病机复杂,危害较大,不仅会影响学生考试发挥,还严重影响其身心健康。临床上多采用药物疗法和心理治疗,但整体治疗效果参差不齐。针对上述问题,本研究基于、传统中医医学耳穴贴压疗法,为高中生考前焦虑的干预提供了新的思路和见解。在未来的研究中,将对该疗法进行不断完善和推广,使耳穴贴压在考前焦虑治疗中取得更好的疗效。同时,希望本研究能够为相关领域同行提供参考与借鉴,以促进传统中医学与现代医学的融合发展。

参考文献

- [1] 阎加民,高胜云. (2016). *青少年学生考试焦虑的应对*. 济南: 山东人民出版社.
- [2] 彭明芳. (2002). 考试焦虑的理性思考. *重庆交通大学学报(社会科学版)*, 2(3), 80–83.
- [3] 余敦旺. (1997). *中学生心理咨询*. 合肥: 安徽大学出版社.
- [4] 卢湘岳. (2017). 耳廓形成与耳穴分布的倒置. *上海针灸杂志*, 36(7), 866–869.
- [5] 刘敬萱, 孙彦辉, 张莘, 杜玉荣, 贾春生, 李晓峰. (2021). 耳针理论学说的研究现状与思考. *针刺研究*, 46(10), 893–900.
- [6] 王佳琪, 周云霞, 陈树婷, 刘兰英. (2019). 考试焦虑的中医药治疗进展. *浙江中医杂志*, 54(6), 462–464.
- [7] 钟正. (2015). *耳穴贴压干预考前焦虑大学生心率和心率变异性的后效应观察* (硕士学位论文). 南方医科大学, 广州.
- [8] 韩祖成, 惠振亮, 刘冬玲, 王翠, 田腊群, 乔树真, 刘华. (2011). 焦虑症中医证候的精神地理学特征的研究. *陕西中医*, 32(8), 1019–1021.
- [9] 耿东, 郭蓉娟. (2013). 广泛性焦虑症中医症状及证候要素的临床调研. *北京中医药大学学报*, 36(6), 421–425.
- [10] 田伟, 杨楠, 贺庆瑞, 杨涛, 崔建美, 王洪彬. (2015). 腕踝针配合耳穴贴压治疗考前紧张综合征疗效观察. *上海针灸杂志*, 34(4), 326–328.
- [11] 赵正芳. (2017). *耳穴贴压配合心理疗法治疗考前紧张综合征疗效观察* (硕士学位论文). 广州中医药大学.
- [12] 蔡冬美, 朱佳欣, 陈家敏, 颜嘉怡, 张琬云, 邱晴宜, ... 苏广. (2024). 基于R语言数据挖掘技术探讨耳穴疗法干预焦虑症的选穴规律. *护士进修杂志*, 39(13), 1375–1381.

Study on Vaccaria Seed Auricular Point Pressing Therapy for Test Anxiety State

Jiang Jingping Li Deyi Tang Jingyi Lan Weiyue Jiang Xinyu Wu Hong
Deng Chaoxia Shi Yi Qu Shuang Xu Ziyi Zhang Zheng Zhang Jieping

Southwest Medical University, Luzhou

Abstract: Test anxiety is highly prevalent among student populations, seriously affects learning efficiency and mental health. Anxiety may cause distraction and memory decline, which in turn affects exam performance. Commonly used anti-anxiety medications may have side effects, and not all patients are willing to receive drug treatment. Psychological therapies such as cognitive behavioral therapy (CBT) are effective but require professional training and a long time. Ear pressure point therapy (using Vaccaria seeds) is a non-invasive, easy-to-operate external therapy of traditional Chinese medicine (TCM), which is highly acceptable to patients. By stimulating specific locations on the ear, this therapy can regulate the nervous system and alleviate anxiety symptoms. Multiple studies have shown that ear pressure point therapy has a significant effect on relieving test anxiety, improving students' mental state and exam performance. Exploring the efficacy of this therapy for test anxiety provides a safe and effective anxiety management method for students. As a traditional TCM therapy, ear pressure point therapy shows significant advantages and potential in relieving test anxiety. Studying its therapeutic effects can not only provide new anxiety management strategies for students but also promote the modernization of traditional Chinese medicine.

Key words: Vaccaria seed; Auricular point pressing; Test syndrome; Examination anxiety; TCM external therapy