

中西医结合 心身疾病治疗精要

孟 红 编著

天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

中西医结合 心身疾病治疗精要

孟 红 编 著

天津出版传媒集团

 天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目(CIP)数据

中西医结合心身疾病治疗精要 / 孟红编著. — 天津:
天津科技翻译出版有限公司, 2015.9

ISBN 978-7-5433-3518-9

I. ①中… II. ①孟… III. ①心身疾病-中西医结合
疗法 IV. ①R749.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 138092 号

出 版:天津科技翻译出版有限公司

出 版 人:刘 庆

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:唐山新苑印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:787×1092 16 开本 16.5 印张 300 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

定价:58.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序

习近平同志指出：“中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。”它体现在几千年的防病治病实践，使中华优秀传统文化得到有效的弘扬与传播，护佑中华民族的健康和福祉。中医学历来强调“形神合一”“天人合一”“心身合一”的观点，在《内经》中有很多关于心理活动(精神情志活动)与人体生理、发病、疾病诊治、预防养生等方面的论述，也富含独具特色的中医心理诊断、治疗、保健方法，并在历代医学家的悉心运用过程中，为后世留下了若干颇为精彩的医案、医话。本书总结了从《内经》到历代医家有关心理学思想和治疗方法，对研究中医心理学理论，推进中西医结合治疗心身疾病有着积极作用。

随着现代生活和工作压力的增加，患有心身疾病的人越来越多，而且发病年龄越来越广，很多患有躯体疾病的患者有 1/3 的人带有心理疾病。很多疾病的发病和疗效都与心理因素密切相关。以往，无论是医生还是患者都重视躯体的医治，却常忽略心理因素方面的治疗。但是，随着心身疾病患者的增加，越来越多的人认识到心理治疗对健康的重要性。此书旨在将传统的中西医心身医学的理论和临床实践加以系统归纳形成精要，并融进现代医学理论和治疗方法，以适应社会的需要，使本书既可作为临床医生的案头实用参考书，也可作为在医学院师生的学习和晋升之参考书。

随着现代医学的发展，医学模式已由生物医学模式转向生物、心理、环境、社会医学模式。现代医学新模式的提出，为运用现代科学方法和手段开展防病治病，提高人类健康水平开辟了新天地，并将出现与此相适应的新学科、新理论，从而大大推动现代医学的发展；心身医学则在此基础上不断发展和完善。心身医学是将人看作既有躯体又有脑及心理活动并且和环境密不可分的具有生物属性又有社会属性的双重属性的人，用整体的观念来诊治患者的疾病和促进人类健康的一门学问。而中医学的整体观念理论，与生物、心理、社会、环境医学模式是一致的，中医学中的精神、行为治疗方法，对躯体疾病的防治、康复，值得发掘和借鉴。《中西医结合心身疾病治疗精要》融合了中医、西医两大医疗体系相关理论，本书从中医学的整体观理论出发，结合现代心身医学理论，探讨心身疾病的中西医治疗方法，是一种有益的尝试和探索。

学术源于创新、贵在自由。这是作者在教学和医疗实践中的总结,提出一家之言。本书从中医和西医两方面探讨心身疾病的治疗,使学生、医生、患者对心身相关的理论与临床,特别是心身疾病的发生、发展、诊断和治疗都有一个基本的认识,并能将有关理论、方法和技术运用到医学临床和心理健康维护工作中。未来,顺应当今健康观念深刻变化和医学模式深刻的中医药现代化之路,需要一代代的中医药人的努力,为拓展中医药强大的生命力和广阔发展前景,继续做出新的贡献。

先睹为快,谨致数语,权为之序。

张伯礼

中国工程院院士

中国中医科学院 院长

天津中医药大学 校长、教授、博士生导师

中国中西医结合学会副会长

教育部高等学校中医学教学指导委员会主任委员

2015年夏月

前 言

心身疾病是由心理因素为主要因素引起的躯体疾病,又称心理生理性疾病。心身医学是应用“心身相关”原理,研究人类健康和疾病防治的边缘学科。近年来发展迅速,已广泛引起国内外医学界的高度重视。它强调“心身统一”的整体观,摒弃过去在生物医学模式指导下偏离人性的、狭隘的、片面的医学观。它要求在医疗过程中必须从整体的、心理的、社会的综合因素以及多元化的角度来认识健康和疾病,并将此方法应用于临床、教学及科研。心身医学研究心身疾病,社会环境心理因素对正常或异常生理功能的影响,以及社会心理因素与生物因素在病因、症状、病程和预后中的交互作用。

中医学的整体观念理论,与生物-心理-社会医学模式一致,中医学中的精神、行为治疗方法,在躯体疾病的防治、康复方面,值得发掘和借鉴。中医学历来强调“形神合一”“天人合一”“心身合一”,《黄帝内经》的成书,奠定了中医学的理论基础,融合了先秦时期诸子百家的心理学思想,建立了较为系统的中医心理学思想体系。在《黄帝内经》中,有很多关于心理活动(精神情志活动)与人体生理、发病(病理)、疾病诊治、预防、养生等方面的论述。笔者试从中医和西医两方面探讨心身疾病的治疗,使医生、患者及相关专业医学生对心身相关的理论与临床,特别是心身疾病的发生、发展、诊断和治疗都有一个基本的认识,并能将有关理论、方法和技术运用到医学临床和心理健康维护工作中。

编者

2015年5月

目 录

上篇 心身疾病基础理论

第一章 中医心身疾病学概论	3
第一节 中医心身疾病学概念	3
第二节 中医心身疾病学理论	4
第三节 中医心身观的应用	8
第四节 中医对睡眠和梦的认识	11
第二章 现代心身疾病概述	17
第一节 心身医学的概念	17
第二节 心身疾病的范围与治疗原则	21
第三节 心理应激与心身疾病	25
第四节 情绪因素与心身疾病	33
第三章 心理卫生保健	40
第一节 心理健康及其水平	40
第二节 中医心理卫生健康	46
第三节 中医心身疾病的治疗原则	51
第四章 心身疾病的心理诊断与治疗	53
第一节 心理的诊断	53
第二节 心理的治疗	57
第五章 药物辅助疗法	71
第一节 抗精神病药	71
第二节 抗抑郁药	75
第三节 抗焦虑药与心境稳定剂	77

第六章 心身疾病的中医治疗方法	80
第一节 以情胜情疗法	80
第二节 语言(劝说)开导疗法	83
第三节 顺情从欲疗法	86
第四节 移情易性疗法	87
第五节 暗示解惑疗法	88
第六节 宁神静志疗法	89
第七节 音乐疗法	90
第八节 导引吐纳疗法	94

下篇 临床常见心身疾病

第七章 心血管系统心身疾病	103
第一节 冠心病(胸痹)	103
第二节 高血压(眩晕)	110
第三节 心律失常(心悸怔忡)	116

第八章 消化系统心身疾病	123
第一节 消化性溃疡(胃痛)	123
第二节 肠道易激综合征(泄泻)	128

第九章 内分泌系统心身疾病	133
第一节 糖尿病(消渴)	133
第二节 甲状腺肿瘤(瘰气)	138
第三节 肥胖症	143

第十章 神经系统心身疾病	151
第一节 血管神经性头痛(偏头痛)	151
第二节 抑郁症(郁证)	155
第三节 脑卒中(中风)	160

第十一章 呼吸系统心身疾病	169
第一节 支气管哮喘(哮病)	169
第二节 过度换气综合征(厥证)	174

第十二章 妇产科心身疾病	180
第一节 痛经	180
第二节 闭经	184
第三节 功能失调性子宫出血症(崩漏)	190
第四节 更年期综合征(绝经前后诸证)	195
第十三章 皮肤科心身疾病	202
第一节 神经性皮炎(牛皮癣)	202
第二节 荨麻疹(风疹块)	207
第三节 斑秃(油风脱发)	211
第十四章 五官科心身疾病	216
第一节 原发性青光眼(五风内障)	216
第二节 梅尼埃病(眩晕)	221
第三节 咽喉部异物感(梅核气)	223
第四节 复发性口腔溃疡(口疮)	226
第十五章 其他心身疾病	232
第一节 类风湿关节炎(痹症)	232
第二节 失眠(不寐)	238
第三节 癌症	244
索引	252

上篇 心身疾病基础理论

心者，五脏六腑之大主，精神之所舍也。

——《灵枢·本神》

任何追求心理和心灵成长的人，都可以预防
心理上的失调。

——斯科特·派克

第一章 中医心身疾病学概论

中医心身疾病学就是用中医学的理论方法研究心身疾病的病因、病理、诊断、治疗的一门专门临床学科。中医心身医学的理论基础,源于《内经》的“形神合一论”“天人合一论”“心身合一论”“脏腑相关论”“阴阳五行学说”。当今的世界医学模式正由“生物医学模式”向“生物-心理-社会”医学模式转变,从生物、心理、社会3个方面来揭示人类生命现象及疾病的本质。而中医学最突出的特点就是数千年来始终保持着整体观的医学思想。在这一整体观的医学模式中蕴藏着极其丰富的中医心理学思想。中医在理论的构成、病因发生、病机的发展、疾病的转归、四诊诊断、处方用药、行针按摩及保健防病、健康长寿等方面都非常重视心理因素。

第一节 中医心身疾病学概念

一、中医心身疾病学的概念

心身疾病是由心理因素为主要因素引起的躯体疾病,又称心理生理性疾病。中医心身疾病学是中医学与心理学相结合,按照中医学的理论,运用心理学的基本知识,研究人的心理因素在人体疾病发生、发展、诊断、治疗过程中的作用及其规律的一门学科。它既属于应用心理学的一个分支,又属于中医学基础的一个领域,是中医学与心理学交叉结合产生的边缘学科。

在中医学理论体系中,对人的生理与心理相互依存、相互作用的认识,以及对生理因素和心理社会因素在疾病和健康中的作用,很早就有记载。中医理论中的“形神合一”“整体观念”“情志与五脏相关”等学说都蕴含着丰富的心身医学理论和思想,并体现在疾病的诊治与预防等各方面,其科学性和有效性已得到公认。

二、中医心身疾病的丰富思想

2010年9月,世界卫生组织公布的统计数据表明,全球超过4.5亿人患有精神疾患,有更多的人存在精神问题。西方心身医学试图从行为、心理方面,也从遗传因素以及大脑中的化学物质平衡等途径来寻找解决办法,但疗效、成本和副作用问题迫使人们不得不寻找更好的方法。一位国外权威学者指出:世界心身医学应向中国的中医学寻找智慧。

中医一贯主张心身应同治,认为:“善医者,必先医其心,而后医其身。”如《东医宝鉴》曾强调指出:“古之神圣之医,能疗人之心,预使不至于有疾;今之医者,唯知疗人之疾而不知疗人之心,是犹舍本逐末不穷其源而攻其流,欲求疾愈,不亦愚乎?虽一时侥幸而安之,此则世俗之庸医,不足取也。欲治其疾,先治其心,必正其心,乃资于道……此真人以道治心,疗病之大法也。”

1.“恬淡虚无”是心身疾病预防的最高境界

在寻求调理身心、护卫健康、颐养生命的过程中,可否让我们的心灵平静一下,去感悟那种“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”的境界,去解析先哲留给我们的治“心”药方:“自家心病自家知,起念还当把念医,只是心生心作病,心安哪有病来体。”

2.医者仁者之心

去领略一下中华医学之精蕴:“上医医国,中医医人,下医医病……若不加心用意,于事混淆,则病者难以救矣。”

《大医精诚》一文出自我国唐朝孙思邈所著之《备急千金要方》第一卷,乃是中医学典籍中,论述医德的一篇极重要的文献,为习医者所必读。《大医精诚》论述了有关医德的两个问题:第一是“精”,即要求医者要有精湛的医术,认为医道是“至精至微之事”,习医之人必须“博极医源,精勤不倦”。第二是“诚”,亦即要求医者要有高尚的品德修养,以“见彼苦恼,若己有之”感同身受的心,策发“大慈恻隐之心”,进而发愿立誓“普救含灵之苦”,且不得“自逞俊快,邀射名誉”“恃己所长,经略财物”。

3.独特的心理治疗方法

去认识那创自于《内经》,世界医学史上最独特的心理治疗方法——“情志疗法”。

“悲可以治怒,以……感之;

喜可以治悲,以……娱之;

恐可以治喜,以……怖之;

怒可以治思,以……触之;

思可以治恐,以虑彼忘此之言夺之。”

“情志既可致病又可治病”这一独特见解、辩证的论治,令人赞叹不已。

4.阴阳五行的人格划分

去比较一下,2000余年前,我们祖先对人格的观察之细致,分型之恰当,理论之精辟,对这些深知与卓见,作为中国人,不能不为此而自豪。

第二节 中医心身疾病学理论

中医心身疾病学理论主要体现在阐释生理与心理关系的“形神合一论”,强调人体生命活动最高主宰的是“心主神明论”,说明感知觉过程中感官与心神关系的“心神感知论”,关于情志活动的内容及其脏腑关系的“五脏情志论”,运用阴阳理论解释睡眠及梦境的“阴阳睡梦论”,探讨人格分型及其体质关系的“人格体质论”等方面。

一、中医心身疾病的理论基础

(一)形身论

中医学认为,形(形态、形体、身体、体质)与神(神志、神明、神识),生理现象与心理现象是不可分割的统一体,它们是相互联系,相互影响的。健康和疾病都是心理现象和生理现象共同作用的结果。因此,诊断、治疗、护理、宜忌、预防是因人、因时、因地制宜的,既要看到脏腑功能,又要看到七情活动,尤其是从两者的相互作用中全面地认识,这为心身医学的研究提供了重要的理论依据。

《内经》曰:“形与神俱,乃成为人;形与神离,则形骸独居而终。”故《素问·上古天真论》曰:“故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

《灵枢·本神》:“生之来谓之精,两精相搏谓之神。”这句话指出当胚胎形成的时候,生命之神也就产生了。

(二)天人合一论

《素问·至真要大论》曰:“天地之大纪,人神之通应也。”《素问·宝命全形论》曰:“人以天地之气生,四时之法成。”它指出了天地运动变化的基本规律能影响到人体的各种生理活动和心理活动。这种“人与天地相参与日月相应”的天人相应观点是建立在明阳五行学说基础上的。

(三)心主神明论

《素问·灵兰秘典论》曰:“心者,君主之官,神明出焉。”《灵枢·本神》:“心者,五脏六腑之大主,精神之所舍也。”《灵枢·本神》曰:“所以任物者,谓之心。”它们指出了“心”能主宰五脏六腑的生理活动,能接受和反映外界信息,进行思维活动,充分表达了“心”在人体整体机能活动,特别是在心理活动中的主导地位。

(四)五脏情志论

中医学认为,“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情是引起疾病的一类重要原因。七情与脏腑功能相对应;人体脏腑功能正常,情志活动变化也正常,就是健康状态。七情对人体刺激过大过强,超过了正常的限度,超过了人体正常的耐受能力,或是刺激过久,长期不断,而个体又缺乏移情易性的能力,就可以导致阴阳失调,气血不和,经络阻塞,脏腑功能失常,从而发生疾病。

诚如清代著名医家高士宗在《医学真传》中所说:“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊谓之七情,七情通于五脏:喜通心,怒通肝,悲通肺,忧思通脾,恐通肾,惊通心与肝。故七情太过则伤五脏。”

(五)中医心理过程论

《灵枢·本神》:“随神往来谓之魂,并精而出入者谓之魄,所以任物者谓之心,心有所意谓之意,意之所存谓之志,因志而存变谓之思,因思而远慕谓之虑,因虑而处物谓之智。”其明确提出感知是记忆的前提,记忆是思维等高级认知活动的基础。魄是人体的本能活动,魂是人的意识状态,人体的心理过程包括了意(记忆)、思(思维)、虑(想象)、智(智能)、意志的过程。

(六)心身疾病的人格体质论

《内经》中有很多篇讨论了人格问题,但多结合人的体质进行,充分体现了其形神合一的整体观和辩证观。其分类方法不一,可归纳为以下几个方面。

(1)按阴阳多少分类:如在《灵枢·通天》中,有阴阳五态人的人格类型,将人分太阴之人,少阴之人,太阳之人,少阳之人,阴阳和平之人5种。《灵枢·行针》则将人分为重阴、阳中有阴、阴多阳少及阴阳和调4种类型。

(2)按五行属性分类:《灵枢·阴阳二十五人》篇中先把人按五行分类,然后以五音类比,再分成5种亚型,于是共得出25种类型。

(3)按体形肥理分类:《灵枢·逆顺肥理》篇将人分为肥人、瘦人、肥瘦适中人3型。《灵枢·卫气失常》篇又将肥胖之人分为膏型、脂型、肉型3种。

(4)按禀性勇怯分类:《灵枢·论勇》篇将人分为勇士和怯士。

二、心身疾病的病因病机

《内经》认为,人的精神心理活动状态在决定是否发病方面有重要作用。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊在通常情况下,是正常的精神活动。但是如果由于长期的精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤,情志过激,就会引起阴阳气血失调,而成为致病的主要原因之一。如《灵枢·百病始生》所曰:“喜怒不节则伤脏,脏伤则病起于阴也。”“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”。《素问·玉机真脏论》:“忧恐悲喜怒,今不得以其次,故令人有大病矣。”

《内经》认为,七情所伤导致人体气机功能紊乱,是心身疾病的主要病理机制。气机是气在人体中最基本的运动形式。正常的气机运动可归纳为升降出入,气机的正常运动构成了人体正常的生命活动。如果情志所伤导致气机功能紊乱,就可能导致疾病的产生。《素问·举痛论》:“百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”它指出心身疾病的临床表现虽说是多种多样,但其基本病机在于气机失常。

三、心身疾病的诊断

中医心理学认为,人体是一个有机的整体,脏腑、气血、经络、情志之间密切相关,从而达到一种动态的平衡(“阴平阳秘”)。这种“阴平阳秘”的动态平衡状态,可以通过望、闻、问、切四诊合参而了解,因为“有诸内者,必形诸外”。中医心理学认为,“神”是心身活动的外在表现,“得神者昌,失神者亡”。将“得神”与“失神”作为衡量正常和异常心理现象的标准,同时也作为预测疾病预后的依据。望色,则是将苍、赤、白、黑、黄五色分别与怒、喜、忧、恐、思五志相配,将面部分为明堂、阙庭、蕃、蔽等部分,把整个人体皆分属其中,如《灵枢·五色》所指出的“此五脏六腑肢节之部也,各有部分……五色各见其部,察其浮沉,以知深浅;察其泽夭,以现成败,察其散传,以知远近;视色上下,以知病处;积神于心,以知往今”。

《内经》认为,观察患者情志的变化,能测知患者脏腑气血的盛衰,如“心气虚则悲,实则笑不休”“暴怒伤阴,暴喜伤阳”等。《内经》还特别强调诊断时要重视患者的心理因素和社会因素,指出要“顺志”,要区别患者贵贱、贫富、苦乐等不同情况导致的心身疾病,如《素问·疏五过论》:“凡未诊病者,必问尝贵后贱,虽不中邪,病从内生,名曰脱营,尝富后贫,名曰失精,五气留连,病有所并。”它指出如果患者原居高位,一旦降职或失宠,则虽无外邪入侵,也会因情志突变而病从内生(脱营);原来富有之人,突然破败,也会因情志剧变而抑郁,伤感(脱精)。另外,《内经》还论述了如何通过四诊合参来测知患者的情志变化,如《素问·五脏生成篇》:“五脏之色,可以类推;五脏相音,可以意识;五色微诊,可以目察,能合脉色,可以万全。”《素问·移精变气论》:“闭户塞牖,系之病者,数问其情,以从其意,得神者昌,失神者亡。”

四、心身疾病的治疗

辨证论治是治疗中医心身疾病的基本法则,在中医心身疾病的治疗中,应强调因人、因时、因地制宜,在这3个制宜中“因人制宜”是问题的中心。而药物治法是最常用的方法,以调肝、调心、健脾为主。心理疗法有如下几种。

1. 开导法

开导法就是通过医生的语言、表情、态度和行为来影响和改变患者的情绪与行为问题。《灵枢·师传篇》说：“人之情，莫不恶死而乐生，告之以其败，与之以其善，导以其所便，开之以其所苦，虽有无道之人，恶有不听者乎！”所谓“告之以败”目的就是使患者对疾病有认真对待的态度。“语之以其善”意在增强患者战胜疾病的信心，“导之以其便”是告诉患者调养、治疗的具体措施。“开之以其所苦”是说解除患者各种顾虑和消极的心理状态。

2. 以情相胜法

祖国医学中的“以情相胜”的心理疗法起源于《内经》，如《素问·阴阳应象大论》，“怒伤肝，悲胜怒”“喜伤心，恐胜喜”“思伤脾，怒胜思”“忧伤肺，喜胜忧”“恐伤肾，思胜恐”的五行相胜之说。在《内经》这一思想指导下，历代医家对以情胜情的心理疗法都有所应用。不但在医案上有所积累，在理论上也有丰富与提高。其具体内容如下：悲可以治怒，以恻怆苦楚之言感之。喜可以治悲，以欢乐戏谑之言娱之。恐可以治喜，以恐惧死亡之言怖之。思可以治恐，以虑彼忘此之言夺之。怒可以治思，以辱侮欺罔之言触之。

通过以上这些方法，以抵消其情志上的所过，使情绪恢复和调，从而达到治疗疾病的目的。这种方法的应用相当广泛，它不但可以治疗心因性疾病，对心身性疾病的治疗也有很好的疗效。

“以情胜情”的心理疗法与现代心理学理论在某些方面是颇相一致的。精神病专家沃尔夫在 1958 年发表的《交互抑制心理疗法》中说：“如在出现激起焦虑的刺激同时，做出对抗焦虑的反应，刺激与焦虑的反应。”由于精神性疾病可以引起体内各系统生理功能的紊乱又诱发各种躯体性疾病，这在现代医学称为“心身性疾病”，因此用以情胜情方法，“做出对抗焦虑的反应”，通过情绪对抗来治疗“心身疾病”，使躯体症状消失，这实际上就是精神对物质的反馈作用，蕴含着一定的医学科学道理。

3. 精神转移法

《内经》早有论述：“哆，大惊之，亦可已。”“哆”是指呃逆，用惊吓的办法分散患者大脑皮层的兴奋点，使膈肌痉挛缓解，从而达到治疗目的。据《仪真县志》记载：明代眼科医生李瞻，曾治一红眼病人。其患者不但火气大，而且性情急躁，他越是着急治愈眼疾，红眼病越是加重。当李瞻诊查后告诉病人：你的眼病并不难治，就怕是眼睛的毒火将于 10 天之内流窜到屁股上，屁股将生一个很大的脓疮。这病人久闻李瞻医生医术高超，相信了他的话，便将对眼病的担忧焦急转移到了屁股上，每天要看好几次屁股上生没生疮，一连吃了几天药后，红眼病好了。当别人问其缘故，李瞻答到：“性情急躁的人患病，每欲急愈，结果火上攻于目，红眼病就不容易好，我将他的注意力转移到考虑下边有没有病上，眼病就容易治好了。”

现代医学心理学认为，用心理转移疗法可以消除患者的思想负担，促使其精神愉快，振奋精神状态，往往能调动患者自己本身的抗病能力，增进食欲，促进免疫系统的功能，使疾病的发展受到抑制，从而使其向好的方面转化。

4. 气功疗法

气功方法颇近似于现代心理疗法中的“自我调整疗法”。所谓“自我调整疗法”就是根据一套特定的顺序，以机体的一种反应去改善机体的另一种反应。应用心理过程来影响身体过程，以改善生理机能。但是有一点应当指出，气功疗法并不完全等于心理疗法，它比近代“自

我调整”的心理疗法要复杂得多。气功的种类很多,有站功、坐功、卧功、行功,虽然种类繁多,功法各异,但就练功方法来说,无外是“调身”“调息”和“调心”3个方面。关键又在于“松”“静”二字。放松和入静是练功的根本。“放松”就是要求肌肉、肌腱、筋膜等都自然放松。“入静”就是指意念入静;排除杂乱无章的精神活动,使精神集中和专一。通常应用的功法有内养功和放松功。

第三节 中医心身观的应用

中医的心身观是以整体观念为基础,以脏腑的心为核心,以经络为途径,以精、气、血、营卫等为物质基础而实现的。

一、人体经络与十二时辰养生

(1)手太阴肺经:寅时(3点至5点)肺经当令。寅时睡得熟,色红精气足。

“肺朝百脉。”肝在丑时把血液推陈出新之后,将新鲜血液提供给肺,通过肺送往全身。所以,人在清晨面色红润,精力充沛。寅时,有肺病者反映最为强烈,如剧咳或哮喘而醒。

(2)手阳明大肠经:卯时(5点到7点)大肠经当令。卯时大肠蠕,排毒渣滓出。

“肺与大肠相表里。”肺将充足的新鲜血液布满全身,紧接着促进大肠进入兴奋状态,完成吸收食物中的水分和营养、排出渣滓的过程。清晨起床后最好排大便。

(3)足阳明胃经:辰时(7点到9点)胃经当令。辰时吃早餐,营养身体安。

人在此时段吃早餐最容易消化,吸收也最好。早餐可安排温和养胃的食品如稀粥、麦片、包点等。过于燥热的食品容易引起胃火盛,出现嘴唇干裂、唇疮等问题。不吃早餐更容易引起多种疾病。

(4)足太阴脾经:巳时(9点至11点)脾经当令。巳时脾经旺,造血身体壮。

“脾主运化,脾统血。”脾是消化、吸收、排泄的总调度,又是人体血液的统领。“脾开窍于口,其华在唇。”脾的功能好,消化吸收好,血液质量好,所以嘴唇是红润的。唇白标志血气不足,唇暗、唇紫标志寒入脾经。

(5)手少阴心经:午时(11点至13点)心经当令。午时一小憩,安神养精气。

“心主神明,开窍于舌,其华在面。”心气推动血液运行,养神、养气、养筋。人在午时能睡片刻,对于养心大有好处,可使下午至晚上精力充沛。

(6)手太阳小肠经:未时(13点到15点)小肠经当令。未时分清浊,饮水能降火。

小肠分清浊,把水液归于膀胱,糟粕送入大肠,精华上输于脾。小肠经在未时对人一天的营养进行调整。如小肠有热,人会干咳、排屁。此时多喝水、喝茶有利小肠排毒降火。

(7)足太阳膀胱经:申时(15点至17点)膀胱经当令。申时津液足,养阴身体舒。

膀胱贮藏水液和津液,水液排出体外,津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳,且咳而遗尿。申时人体温较热,阴虚的人最为突出。此时适当的活动有助于体内津液循环,喝滋阴泻火的茶水对阴虚的人最有效。

(8)足少阴肾经:酉时(17点至19点)肾经当令。酉时肾藏精,纳华元气清。