

中医情志疗法研究

主 编 张光霁 张永华
副主编 申 力 黄建波

上海科学技术出版社

中医情志疗法研究



主编
副主编

张光霁
申力

张永华
黄建波

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医情志疗法研究 / 张光霁, 张永华主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5478-2794-9

I. ①中… II. ①张… ②张… III. ①情感性精神病—中医治疗法 IV. ①R277.794

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第205341号

中医情志疗法研究

主编 张光霁 张永华

上海世纪出版股份有限公司 出版

上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 10.5

字数: 150 千字

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2794-9/R·985

定价: 35.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 提 要

本书以中医学和西医学有关情志疗法的宝贵经验为基础,详细介绍了中医情志疗法的产生与发展、近现代关于情志病的研究以及情志疗法的各种方式,旨在以中医情志治疗为核心,建立起一套具有中国特色的适合于中国人的情志疗法。书中贯穿了中医学的精髓,首先从七情出发探求七情致病及其特点,再以中医内科学为基础,从各个系统展开对情志疗法的研究,如心脑血管病证、肝胆病证、脾胃病证、肾系病证、气血津液病证及其他,坚持中医药学辨证论治特色,介绍各种实用易行的情志疗法。

本书内容科学性、实践性强,知识新颖,通俗易懂,内容实在,简明扼要,适合于中医教学、科研、临床人员学习和参考,是家庭值得备置的知识性读物,也是医务人员研究与学习情志疗法的参考书。

编委会名单

主 编

张光霁 张永华

副主编

申 力 黄建波

编 委 (以姓氏笔画为序)

申 力 陈家进

张 燕 张光霁

张永华 胡霖霖

徐楚韵 黄建波

黄雪莲 韩江余

序

20世纪70年代末，我在读研期间发现金元四大家张从正的《儒门事亲》中记载了不少应用情志相胜法治病的案例，感到十分新奇，并深深体会到“心病还要心药医”的内涵。以后，在阅读经典医籍时，也时常留意这方面的内容。我感到中医学有着丰富的中医情志治疗的理论和方法，特别是在心身疾病的发生、发展、治疗和预后中，中医学认为心理、社会因素和生理因素一样都是导致疾病的重要原因，因而创造了多种中医情志疗法，这既有效地指导着临床实践，也丰富了中医学体系，成为中医学理论的一个重要组成部分。

随着社会的发展、环境的改变、工作压力的增大，临床上患有心身疾病者的比例有渐次增高的倾向，医学模式也从过去简单的生物医学模式，发展为生物—心理—社会—环境医学模式。如果能将散在于各年代中医古籍中有关论治情志病理论、方法、医案进行整理研究，将是一项很有意义的工作。

张光霁教授早在大学读书期间就以勤奋好学著称，即使担任浙江中医药大学副校长后，在繁忙的管理工作之余，依然挤出时间，专注学术，笔耕不辍。《中医情志疗法研究》一书就是他带领课题组完成的又一新作。课题组采用了文献研究方法，广泛收集资料，统一中医情志疗法的概念，界定其学科内涵，探讨情志疾病的治疗理论，同时结合中国古代哲学、心理学、社会学、人文学等多学科进行综合交叉研究。

《中医情志疗法研究》一书系统阐述了中医情志疗法的产生与发展，整理出以

情胜情、语言开导、顺情从欲、移情易性、暗示解惑、以欺治诈、宁神静志、修身养性等八种疗法，还具体分述了七种情志引发的疾病及其治疗，条分缕析，切合实际。

相信该书的出版对于心身疾病的临床治疗和养生保健都有重要的实用价值和学术意义。

是为之序。

范永升

甲午大雪于浙江中医药大学

前言

随着社会的发展、科技的进步和文明程度的提高,高效率快节奏的生产、生活方式加重了人们心理负荷,使人类心身均处于高应激状态。国内外疾病谱和病死率序位均发生了显著的变化,与心理、环境相关的心身疾病和心理疾病的发病率已跃居感染性疾病之上。如美国及欧洲一些国家最近的调查资料表明:门诊患者中求诊原因与社会、心理因素有关的高达65%~76%,其中35%的患者很大程度上与情志反应有关。即使在由于躯体不适而就诊的患者中,也有15%全部或部分与情志问题有关。而在我国,内科各系统疾病中1/4~1/3为心身疾病;在冠心病、糖尿病、类风湿关节炎和恶性肿瘤中分别有40%、33%、42%和50%的患者存在不同程度的心理障碍。20世纪70年代人类健康观和生物医学模式开始向生物—心理—社会模式转变,到了90年代末,医学界又提出生物—心理—社会—环境的后现代医学模式。

对情志致病,中、西医学在认识上存在着较大的差别。西医学认为,情志即心理活动,引起机体生理病理变化时会出现“心理精神活动—神经—内分泌(或神经介质)—效应器官反应”,从而使人体全身各系统发生代谢和功能的改变。在治疗心理疾病时主要采用心理动力学派的精神分析法、行为学习理论的行为疗法、认知心理学派的认知疗法、人本主义的患者中心疗法、利用暗示原理进行的心理治疗等方法。由于西医学是随着解剖学与化学的发展而发展起来的,尽管其医学模式已经改变,但各种心理疗法多局限于各种神经、精神类疾病,在面对其他疾病如心脑血管疾病及恶性肿瘤等慢性疾病时,其理念仍停留在生物医学模式,治疗手段仍以药物

和手术为主，因此，虽然西医学技术发展迅速，但对伴有心理障碍、情志异常的临床各类疾病治疗显得无能为力或疗效欠佳。

西方心理治疗学孕育于西方文化传统，适合于西方人的思考方式与行为习惯。可以说中国目前的心理治疗学就是西方心理治疗学，但西方心理治疗方法用于生活在中国文化背景中的中国人，存在明显缺陷。它缺乏自己的历史文化根基，因此不能真正理解中国人的深层心理结构，也不能真正与中国人的行为习惯相吻合。临床实践也表明，中国现行的心理治疗在某些方面并不适合中国人的思维方式、接受方式、表达方式。

中国心理治疗应当具有中国人的特点、中国社会的特点。因此，创建中国特色的心理治疗已经成为一项非常重要的任务。中医情志治疗与中国文化传统一脉相承。中医学所探索的对象，不仅是具有身躯形质的“人体”，而且是“形神合一”的人。

中医学在两千多年前的《内经》时期就认识到了心神活动状态与人的心身健康和疾病的发生发展及转归有密切关系，如《素问·疏五过论》有“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”的记载。这一认识奠定了中医七情致病的理论基础，并促使历代医家创立了一系列情志疗法，从而形成了独特而丰富的、颇具体系的中医情志治疗学。

中医学有重视心理治疗的优良传统，《素问·宝命全形论》就将“治神”放于首位，“一曰治神，二曰知养身，三曰知毒药为真，四曰制砭石小大，五曰知府藏血气之诊”。中医学心理治疗经历了漫长的自然积累过程，集中了许多医家的智慧，有很好的理念与经验，内容极为丰富，但内容散在于历代医籍中，没有形成系统理论，无法满足临床需要。

情志疗法作为中国传统医学疗法之一，由来已久，不仅有深邃的医疗哲理和科学基础，而且以“简便易行，安全有效”的特点，深受广大患者的青睐，为无数的患者解除了心身疾苦。随着社会的发展、科技的进步和文明程度的提高，生活节奏越来越快，个人与社会的联系日趋密切，社会交往更为频繁，竞争更为激烈，人类疾病谱的变化以及人们健康观念的改变，心理疾病、心身疾病及第三状态人群呈逐年递增之势，心脑血管疾病跃居世界病死率之首。这些疾病的发生发展无一不与人们的精神、心理、行为因素相关。而以调节和控制患者的情绪与行为为主要治疗手段的情志疗法，在这些疾病的防治中有着不可估量的作用，并日益为中、西医学界所重视，为越来越多的人所认同和接受。

张光霁

2015年3月

目 录

绪 言	001
第一章 中医情志疗法的产生与发展	005
第一节 萌芽阶段——祝由	005
第二节 雏形阶段——《内经》	006
第三节 发展阶段	007
第四节 近现代研究	018
第二章 情志疗法	021
第一节 以情胜情疗法（情志相胜疗法）	021
第二节 语言（劝说）开导疗法	030
第三节 顺情从欲疗法	033
第四节 移情易性疗法	034
第五节 暗示解惑疗法	035
第六节 以欺治诈疗法	037
第七节 宁神静志疗法	039
第八节 修身养性疗法	040

第九节 其他	041
第三章 七种情志引发疾病及治疗	043
第一节 七情致病及其特点	043
第二节 喜	047
第三节 怒	053
第四节 忧	057
第五节 思	063
第六节 悲	072
第七节 恐	075
第八节 惊	079
第四章 心脑血管病证	083
第一节 癫狂	083
第二节 痫病	086
第三节 心悸	088
第四节 不寐	090
第五节 百合病	093
第六节 心痛	094
第七节 头痛	096
第八节 中风	098
第九节 眩晕	101
第五章 肝胆病证	103
第一节 胁痛	103
第二节 鼓胀	105
第六章 脾胃病证	108
第一节 胃痛	108
附：胃与十二指肠溃疡	110
第二节 泄泻	113
第三节 噎膈	115
第四节 呕吐	116
第五节 呃逆	119

第七章 肾系病证	122
第一节 遗精	122
第二节 阳痿	125
第三节 癯闭	127
第八章 气血津液病证	130
第一节 奔豚气病	130
第二节 郁病	132
第三节 脏躁	134
第四节 厥证	135
第五节 瘀证	137
第六节 消渴	139
第九章 其他	141
第一节 经前诸证	141
第二节 痛经	143
第三节 闭经	145
第四节 麻风	147
第五节 梅核气	148
第六节 经断前后诸证	150

绪 言

中医学中“情志”的概念早在《内经》就已经提出,但对情志概念的内涵没有确切界定,缺乏明确的辨析。情志是中医学专有的名词,就用词而言,一般认为是将五志之“志”与七情之“情”加以综合,而其实质则是对喜、怒、忧、思、悲、恐、惊所代表的七类心理活动的概括。中医学将人的精神活动分为两大类:一类是神志活动,即神、魂、魄、意、志等,主要指人的意识、思维活动过程;另一类是情志活动,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,简称“七情”。根据五行学说理论,情志活动又可概括为喜、怒、思、忧、恐,简称“五志”。

医家著作中情与志合用,据乔明琦先生考证始于明代,“情志”一词见于中医文献约在明代张介宾《类经》中,首列情志九气,并首提“情志病”病名,《景岳全书》另有“情志之郁证治”;《清代名医医案精华》何书田医案列“情志”病案。且乔氏认为,“以上医案、医论凡涉情志处,多引《内经》五脏五志、悲忧惊恐诸说。如张景岳云:世有所谓七情者,即本经之五志也。叶天士医案:七情致损,五志内伤,情志之郁,药难霍然”。因此,推论“情志”一词源自《内经》五情分属五脏的五志之论。

一般认为情志疾病是指在疾病的发生、发展、转归和防治过程中,精神情志因素起主要作用的一类疾病,也包括一些以神志异常为主要症状表现的疾病,主要是精神疾病、心身疾病、心理疾病、神经疾病及一切功能性疾病。情志与疾病的关系中,既有情志异常导致疾病,又有因疾病而表现出异常的情感。具体而言,中医学所论的情志疾病包括:①以神志、情感症状为主的一类疾病,如郁病、脏躁、不寐、癫狂等。②以形体症状为主的一类疾病,类似于西医学所说的心身疾病,涉及范围较广,包括内、外、妇、儿各科的多种疾患,如噎膈、泄泻、阳痿、痛经等。中医学所论的广义的情志疾病包括了西医学所说的心身疾病、神经症和精神疾病等。

情志疗法是以中医形神理论和七情学说为基础的体现中医特色的一种传统心理疗法,藏象五志论和七情致病的病因病机学说是其核心内容。在这个基础上中医学不仅形成了与世界上其他医学理论中相关的心理疗法,还形成了独具特色的中医

情志疗法,有情志相胜疗法、语言(劝说)开导疗法、顺情从欲疗法、移情易性疗法、暗示解惑疗法、以欺治诈疗法、宁神静志疗法、修身养性疗法等。

古代有很多医家都擅长用情志疗法来治疗疾病,如《素问·阴阳应象大论》中有“悲胜怒……恐胜喜……怒胜思……喜胜忧……思胜恐”的“情志相胜”法;张介宾提出了“以诈治诈”法;叶桂总结了“移情易性、澄心净志”等疗法。现代医家也对中医情志疗法进行了研究和探讨,在古代情志疗法的基础上,结合现代心理学,总结出了更多的疗法,如郇新荣用暗示诱导法治疗患者严冬生气后跳井自杀未遂而患恐冷症,显奇效;赵春妮等认为“激情法”可以借助随激情而出现的强烈的机体或行为上的应激反应,以纠正或改善原有的病理状态;闫孝斌等在对心绞痛患者进行临床治疗的同时将中医学传统情志疗法用于临床,使心绞痛患者的康复效果明显提高。这些方法都是经过临床验证有效的疗法,它是中医心理治疗的一大特色,有着重要的临床意义。

对于情志疗法,人们也尚有不同看法,杨倩认为中医心理治疗的主要方法包括中医情志疗法、中医认知疗法和中医行为疗法,而情志疗法包括情志相胜疗法和利用特定情绪来治疗非心理因素导致疾病的方法。中医情志疗法,是根据不同情志间存在的相互制约关系,运用某种方式以唤起患者新的情志来抑制原有过盛的情志,从而消除其心理障碍,使躯体疾病得以痊愈的一类心理疗法,此为狭义观点。但大多持广义的观点,认为情志疗法与心理疗法等同。韩成仁先生认为,“医心所用的情志疗法主要有疏导、情胜、移情等,今称心理疗法”。此处情志疗法包括以情胜情疗法。张学斌等虽未明确使用情志疗法一词,但将中医心理疗法归纳为以情胜情、移情、易性三法,其中以情胜情是特定概念,多认为情志疗法概念外延宽于情志相胜疗法。本书沿袭韩成仁先生的观点,将一切治疗与情志有关的疾病的情志疗法收纳其中。

中医情志疗法是指医师或心理学家运用中医的情志学说或心理行为学说的理论和方法治疗患者心理疾病和心身疾病,以调整形神紊乱失常的病理状态,从而达到治愈或缓解、控制疾病的一种治疗方法,属于中医心理学的范畴。

事实上在古代中医学中并无“心理治疗”一说,更多的称之为“情志致病”并采用相应的“情志疗法”治疗。不过无论采用哪种说法,在当时的科学技术条件下,古人能认识到心理因素对疾病发生和发展的重要影响,并在临床实践中加以验证,实在是难能可贵的。总之,中医学强调“心身一体”的整体观与现代心理学的诸多理论基础和实践学说都有着许多不谋而合之处,是一个值得深挖的宝库。

参考文献

- [1] 乔明琦, 韩秀琴. 情志概念与可能的定义 [J]. 山东中医药大学学报, 1997, 21(4): 258-262.
- [2] 齐南. 《景岳全书》论情志病证管窥 [J]. 成都中医学院学报, 1991, 14(2): 1-4.
- [3] 张秀萍. 因情致病以情治之一浅析《临证指南医案》的心理治疗经验 [J]. 浙江中医杂志, 1996, (4): 38.
- [4] 魏延华, 张从正. “情志疗法”探析 [J]. 天津中医, 1999, 16(3): 29-30.
- [5] 邹新荣. 情志病的心理疗法及护理 [J]. 中国冶金工业医学杂志, 1998, 15(3): 189-190.
- [6] 赵春妮, 罗永彬. 浅谈中医情志疗法 [J]. 国医论坛, 2005, 20(2): 15-17.
- [7] 闫孝斌, 沈仲达, 王爱莉. 情志疗法在心绞痛康复中的作用探讨 [J]. 中国心血管康复医学, 1997, 6(1): 73-75.
- [8] 杨倩. 中医心理治疗的主要方法及启示 [D]. 授予单位: 南京师范大学. 授予时间: 2006.
- [9] 韩成仁. 1984-1995 年七情研究文献评述 [J]. 山东中医药大学学报, 1997, (21): 6, 410.
- [10] 张学斌, 刑瑛. 中医心理疗法简论 [J]. 陕西中医函授, 1995, 4(2): 44.

第一章

中医情志疗法的产生与发展

中医学早就认识到情志疗法对疾病的防治作用，并将之应用于临床实践。从上古时代的祝由术、春秋战国时代的《内经》、明清时代的医籍药典到近现代研究，有关情志疗法的理论和临床病例屡见不鲜，并不断地得到充实和完善。现将情志疗法的由来及发展简述如下。

第一节 萌芽阶段——祝由

考古学家通过研究出土的山顶洞人文物发现，约在五万年前的旧石器时代晚期就已经出现了通灵祈祷、安慰祝福、怀念追悼等原始的情志疗法思想。可见，早在远古时代，就已经有了中医情志疗法的萌芽。

据统计殷墟出土的甲骨约16万余片，载病的有323片，其中有一些是关于疾病症状如失眠的描述，这可能是对情志疾病最早的记载。从《山海经》中记载的38种疾病来看，其中就有狂、痴等精神情志类疾病的记载。远古时代，由于社会生产力落后，人类生活艰苦，对疾病的认识比较肤浅，常常将患病看作是神灵惩罚、恶魔作祟。因此，或是祈祷神灵的保佑、宽恕，或是采用驱鬼、辟邪等手段来治疗疾病，有时也能“获得”一些疗效，《尚书·金縢》就载有“周公祷武王之疾而瘳”。古籍中所记载的许多传说中的名医，都以巫祝疗病的，如尧帝时代的神医巫咸。

在科学技术还很不发达的当时，治病最简单易行的方法就是用语言、行为进行开导、说服。这种方法，开始由亲近的人随意而作，慢慢地从家族、部落、地区中涌现出威望较高的长者，或者由知识较多、经验丰富、能说会道的人，在某种仪式下，通过他们的语言、行为、舞蹈等方式为人治病。如《说苑》中就记载有上古苗父用心理疗法治病的例子，“苗父之为医也，以菅为席，以刍为狗，北面而祝，发十言耳，诸扶而来者，舆而来者，皆平复如故，古祝由科，此其由也”。

所谓“祝由”，就是指在一定的形式下，以语言为治疗手段进行治疗的。就“祝由”的本质来说，并不是愚昧迷信的东西，其中含有不可忽视的科学成分，它与现在