

健康教育丛书

主委 任惠民 刘铁成

主编 李恩昌 宋宇虎

何循真 黄京龙 著

# 文学艺术与健康

——文艺医学



陕西人民教育出版社

健康教育丛书

# 文学艺术与健康

——文艺医学

何循真 黄京龙 著

千  
裡  
行  
記

陕西人民教育出版社

健康教育丛书  
文学艺术与健康  
——文艺医学

何循真 黄京龙 著

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

陕西省富平县印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 7 印张 160 千字

1991 年 5 月第 1 版 1991 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—3000

ISBN 7—5419—2349—4/G · 2060

定价:4.00 元

印  
社  
印  
行

## 《健康教育丛书》顾问、编委会

### 顾 问

李焕政 王巨才 孙 平 石大璞  
卢希谦 陈君长 张 文

### 编 委 会

|       |     |     |     |     |     |  |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 主任委员  | 任惠民 | 刘铁成 |     |     |     |  |
| 副主任委员 | 李开兴 | 杨华平 | 毛 磊 | 忽新泰 | 刘华为 |  |
|       | 唐耀明 | 赵兰华 | 候连远 |     |     |  |
| 主 编   | 李恩昌 | 宋宇虎 |     |     |     |  |
| 副 主 编 | 吴胜望 | 黄翠华 | 张宜顺 | 温长路 | 胡书孝 |  |
|       | 张 敏 |     |     |     |     |  |
| 编 委   | 陈元伦 | 张 颖 | 朱淑华 | 范金阶 | 石广玉 |  |
|       | 黄党发 | 高国栋 | 景生保 | 田爱坤 | 李传君 |  |
|       | 张信杰 | 田继鹏 | 王俊儒 | 姜亚洲 | 何循真 |  |
|       | 翁德立 | 金 光 | 张风凯 | 许东普 | 郝菊婷 |  |
|       | 朱 江 | 张 娟 | 徐明寿 | 郝润英 | 马亚  |  |

1995.12

文学艺术，这些人类欣赏、娱乐的花朵，不但可以使人爽心悦目、天高地阔，也可以使人忧虑沮丧、愁云满天。

在这种爽心悦目、天高地阔中；在这种忧虑沮丧、愁云满天中，不但人的灵魂、性格、爱好受到潜移默化，而且，鲜为人知的是，人的躯体、心理健康更受到她的雕塑或腐蚀。

这其中蕴藏着多少深刻而浅显的哲理；发生了多少妙趣横生的故事；创造了多少耐人寻味的典故和谜语：

李白狂酒诗千万， 世人读来多豪放，  
愁肠忧心抛天外， 食增颜朱胜妙方。

.....

本书作者将会在诉说衷肠中，把这一切讲给您听。

于祖望

# 目 录

## 第一章 绪论..... (1)

### 第一节 文艺医学概念..... (1)

### 第二节 文艺医学机理与应用..... (2)

#### 一、文艺医学的作用机理..... (2)

#### 二、文艺医学应用及方法..... (6)

### 第三节 文艺医学的发展前景..... (7)

## 第二章 文艺医学 源远流长..... (15)

### 第一节 文艺医学溯源..... (15)

### 第二节 艺术形象与医学..... (18)

### 第三节 医学和美..... (20)

## 第三章 文道与医道..... (22)

### 第一节 医苑文杰..... (22)

### 第二节 文学家医话..... (31)

#### 一、饮食卫生的行家——孔子..... (31)

#### 二、杜甫与药圃..... (31)

#### 三、刘禹锡的《传言方》..... (33)

#### 四、苏东坡和《苏沈良方》..... (33)

#### 五、陆游与医道..... (34)

#### 六、蒲松龄与医药科普..... (35)

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 七、李汝珍渊博的中医知识 .....         | (36) |
| 第三节 医学家与文学家 .....          | (37) |
| 第四节 中医娱乐疗法 .....           | (38) |
| 第五节 国外艺术治疗简况 .....         | (42) |
| <b>第四章 文学的社会卫生功能</b> ..... | (44) |
| 第一节 文学与心理平衡 .....          | (44) |
| 一、文学欣赏与心理治疗 .....          | (44) |
| 二、文学创作与健康 .....            | (47) |
| 三、吟诗对句治病 .....             | (49) |
| 四、名言警句与保健 .....            | (52) |
| 五、医用语言学 .....              | (54) |
| 第二节 文学——医药知识的传播介体 .....    | (58) |
| 一、小说中的医学知识 .....           | (58) |
| 二、诗词曲对和传文中的医药 .....        | (60) |
| 三、医药谜语 .....               | (76) |
| 第三节 卫生文学 .....             | (80) |
| 第四节 文学作品的毒副作用 .....        | (81) |
| <b>第五章 音乐与健康</b> .....     | (84) |
| 第一节 音乐治疗的发展概况 .....        | (84) |
| 一、音乐治疗的历史发展 .....          | (84) |
| 二、现代音乐治疗概况 .....           | (87) |
| 第二节 乐疗原理 .....             | (95) |
| 一、音乐细胞与音乐脑 .....           | (95) |
| 二、音乐的生理、心理效应 .....         | (96) |
| 第三节 音乐处方 .....             | (99) |
| 一、治疗原则 .....               | (99) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 二、音乐处方 .....          | (100) |
| 三、自娱健身法 .....         | (109) |
| 四、大提琴音乐疗法 .....       | (114) |
| 第四节 自然音乐疗法 .....      | (115) |
| 第五节 音乐危害 .....        | (117) |
| 第六章 舞蹈和保健 .....       | (123) |
| 第一节 从“消肿舞”说起 .....    | (123) |
| 第二节 舞蹈的保健功能 .....     | (125) |
| 第三节 常见的保健舞蹈 .....     | (127) |
| 第四节 舞蹈的卫生 .....       | (130) |
| 第七章 曲艺、幽默与笑药 .....    | (132) |
| 第一节 曲艺与幽默 .....       | (132) |
| 第二节 笑和笑疗 .....        | (139) |
| 第八章 杂技 .....          | (148) |
| 第九章 书法绘画与祛病延年 .....   | (150) |
| 第一节 长寿团体冠军 .....      | (150) |
| 第二节 书画祛病延年法 .....     | (152) |
| 第三节 绘画与精神病 .....      | (157) |
| 一、艺术家与癫狂 .....        | (157) |
| 二、绘画——精神病诊断方法之一 ..... | (158) |
| 三、绘画艺术治疗精神病的评价 .....  | (159) |
| 第四节 笔迹、性格与书法技巧 .....  | (160) |
| 第五节 书法与医道 .....       | (162) |
| 第六节 医事画与医学插图 .....    | (164) |
| 第七节 色彩对人的影响 .....     | (167) |
| 一、色彩心理的一般规律 .....     | (167) |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 二、色彩疗法 .....                  | (169)        |
| 三、色彩环境在保健上的应用 .....           | (173)        |
| <b>第十章 雕塑、建筑对人的身心影响 .....</b> | <b>(176)</b> |
| 第一节 王维一的贡献 .....              | (176)        |
| 第二节 建筑、雕塑与卫生 .....            | (177)        |
| 第三节 艺术冲击症 .....               | (180)        |
| <b>第十一章 工艺美术与身心保健 .....</b>   | <b>(182)</b> |
| <b>第十二章 摄影的医学功用 .....</b>     | <b>(185)</b> |
| <b>第十三章 药为戏与戏为药 .....</b>     | <b>(187)</b> |
| 第一节 戏剧与戏剧疗法 .....             | (187)        |
| 第二节 以药入戏和以戏为药 .....           | (188)        |
| 第三节 戏剧欣赏 .....                | (191)        |
| <b>第十四章 电影、电视的卫生功过 .....</b>  | <b>(193)</b> |
| 第一节 普及医学知识和参与心理平衡 .....       | (193)        |
| 第二节 观众卫生 .....                | (195)        |
| 第三节 电影、电视录像在防治疾病中的新功用 .....   | (199)        |
| <b>第十五章 文艺工作者的自我保健 .....</b>  | <b>(201)</b> |
| 第一节 作家的保健重点 .....             | (201)        |
| 第二节 演员和美术工作者的自我保健 .....       | (203)        |
| 第三节 外景工作者卫生须知 .....           | (207)        |
| <b>后 记 .....</b>              | <b>(210)</b> |
| <b>丛书后记 .....</b>             | <b>(212)</b> |

平社

# 第一章 绪 论

## 第一节 文艺医学概念

社会医学是一门从社会角度研究医学问题的科学。广义地讲,社会医学的范畴,包括社会保健需求的各个方面。它研究政治、经济、文化等社会因素对健康的作用及其规律,从而制定各种措施,提出合理的决策,以保证人们获得更好的生存条件,提高生存质量,增进人们的身心健康。文学艺术作为社会的一个重要方面,它与医学卫生相互交叉渗透,互相结合,由此产生了文艺医学。

文艺医学作为社会医学的一个分支学科,正随着社会医学的深入发展应运而生。文学艺术作为重要的社会因素之一,它与人们健康生活密切相关,时时影响着人们的心理状态、生活方式、社会行为和道德修养。文学艺术的功能之一,就是参与社会的动态平衡、调节人的心理和行为、维护和恢复人的心理平衡。

应用文学艺术,宣传教育人们、引导人们建立良好的卫生行为和科学的生活方式,探讨文艺与医学两者间的相互作用及其规律,研究文学艺术在医疗卫生实践中的应用,为提高社会卫生质量,增强人们健康的水平服务。

现代科学发展表明,医学已不单纯是自然科学,医学已成为

自然科学和社会科学的高度综合。疾病防治、卫生保健已成为全社会的共同任务。在科学交汇地带,新兴的交叉学科不断出现,随着卫生软科学迅速发展,文艺医学进入医学之林,也是大势所趋,事在必然。

文艺医学,简单地说,就是发挥文学艺术的作用来防治疾病,通过文艺让人们建立良好的心理素质,矫正不良行为,培养健康的性格和习惯,调动患者的主观能动性,树立乐观向上的精神,配合药物、手术治疗,使患者的社会心理稳态重新恢复,从而治愈疾病,恢复健康。

文艺医学的学术体系由文艺生理学、文艺病理学、文艺诊断学、文艺治疗学和文艺预防学等部分组成。艺术噪音医学、音乐治疗学等也都属它的分支学科。各学科互相联系,彼此补充,形成一个整体。目前文艺治疗学、文艺预防病理方面的进展,颇为迅速。其他学科也已初显端倪。为了叙述方便,本书以文学艺术体系、艺术门类,分章介绍。

## 第二节 文艺医学机理与应用

### 一、文艺医学的作用机理

(一)心理作用——精神神经免疫学说。这一学说,是一门古老而又年轻的学说。说它古老是因为,古代中医学和希腊医学都曾有过心身相关思想的记载。2000多年前,古代中医家已认识到“志意和”则精神安定;在古希腊文明时代,希波克拉底就说过,治躯体疾病,必须有整体观点。它与中医的“天人合一”的思想相一致,即“获得了人与自然社会一体观”的基本认识。

精神神经免疫学说新概念的形成只是最近几年的事。现已有充分证据证明：精神状态对机体的免疫功能可产生明显影响。这种影响主要是通过神经内分泌系统的作用所致。免疫活性细胞有神经介质和激素的受体。所以，神经、内分泌系统对免疫应答的控制与调节作用是明显的。去甲肾上腺素、乙酰胆碱可使免疫活性细胞中 cGMP/cAMP 的比例升高，从而使免疫反应抑制。从 1958 年起，美国心血管专家威廉斯博士开始对 225 名医科大学学生进行了长达 30 年的追踪观察，发现其中“敌视情绪”强或较强的人，死亡率高达 14%；而情绪随和的人，死亡比例仅为 2.5%。另一个有趣的数字是，在这批人中，“恶人”患心脏病的人数是“善人”的五倍。“敌视情绪”，是指对他人的仇恨并欲进攻的情绪，包括对他人的厌恶感和不信任感。医生们认为，持有这种处世哲学的人，常常容易生气，从而会导致人体一系列的生理病理改变。如紧张、焦虑、发怒可使人体中肾上腺素浓度升高，而过多的皮质类固醇不仅可抑制体液免疫，还可抑制细胞免疫，使 NR 细胞、吞噬细胞的“杀伤”功能下降。这正是病原微生物乘虚而入引起感染，以及患肿瘤的重要原因。如果精神状态好，则神经介质、激素等物质的功能处于最佳状态。正如中医所言，“精神内守，病安从来”。现代心身医学研究证明，帮助别人或被别人帮助会产生情感上的舒畅和快慰，而这种良好的心境，则能促使体内的免疫球蛋白 A、血清素和多种酶的生物活性水平增高，改善机体的生化代谢和神经调节功能，有益于身心健康。这也许就是“行善积德长命百岁”的理论根据吧。平时加强自身修养，遇事不躁不怒，适度地控制情感，保持心情舒畅愉快。这种精神的调理，祖国医学称为“神补”，把它看作健康长寿的必要条件，也是任何补品和药物所不能代替的。

清代戏剧家李渔(1611—1679),晚年著有《闲情偶记》一书,其中有七段谈及治病的小品,名之为《笠翁本草》。共计药方有七:一曰本性酷爱之“药”。能在病时得到酷爱之物,就是治病良药;二曰急需之“药”。无论什么人,都有急切要得到的东西。人在病时,突然给他送去朝思暮想的东西,比神医妙药所起的作用大得多。尤其是那些已无药可医的病人,用此法暂且“满足”他一下,能奇迹般地延长其生命,甚至治愈顽疾;三曰一心钟爱之药。一心钟爱的人,亦可当“药”。人在病时,必想见心中仰慕之人,若不能见得,必使病情加重,最好让他了此宿愿;四曰一生未见之“物”,为人一生,想念一物而终生不得见,在病时,如使他见得此物,亦是治病良药。物不在贵贱,若遂其心意,胜过千金妙药;五曰平时契慕之“药”。如平时契慕之人,病时突然到来,远甚一剂良药。秦始皇读韩非子书,叹曰:“寡人得见此人与之游,死不恨矣。”韩非至,秦始皇为之忘痛,就是一例;六曰乐之为“药”。人在病时,不要停止“乐此不疲”的工作。李渔每有病,便吟诗作文,每用此法,无不应验。但以身体不累为度,旨在转移意念忘却病痛;七曰平生痛恶之“药”。人在病中,性情烦恼,忽闻平生痛恨之人,厌恶之物,已被除掉,一解心头之恨,心情为之轻松,疾病可为之遁去。综观李氏七药方,概括到一点,就是病人生平最大的愿望得到满足——→获得心情最大愉快——→导致最佳的心理状态——→收到最好的治疗效果。这可以说是古人对精神疗法的总结。文艺医学有关这方面的疗法很多,如用文学、语言、戏剧、电影、电视、音乐方式等来调和情志,恢复心理平衡,而取得防治效果。

(二)气功类作用。文艺医学中,参与书法、绘画、工艺美术等活动,除了抒泄情感之外,持之以恒,还有气功类的养生功用。庄子指出人在精神上若能“独与天地精神往来”,而达到一种顺应

自然的“道”的境界，就能“无为而无不为”。若要达到此境界，就必须摒弃杂念，进入“心斋”，从而物我两忘。这在艺术创作中的体现，就是创作者使自身与周围环境融为一体，从而创造出具有天然之美的艺术佳品。中国的书法艺术，如画、如乐、如诗，其流动的笔触不但表现出自然万物之美，而且表露着人内心流注的美。中国远古文字“肇于自然博采众美合而为字”之特性，使书法艺术美与“天地山川”的自然美融合在一起，从而表现出人的情感、气度。无论是遒劲挺拔，还是飘逸舒展，亦或气势磅礴的艺术风格，无不与书法艺术家自身之风度及气质相辅相成，从而体现出“艺之至，未尝不与精神通”之“天人合一”、“情景合一”的思想。

以神似取胜的中国传统绘画，在艺术风格上求神似而达反朴归真，尽情地表现大自然的本体美。其空灵回荡之意境，清淡幽远的风格，极符庄子“……与万物为一，身心融化在宇宙之中，无所不至”的思想。达到了“高远、平远、深远”之传神境界。画家唯神游于天地，以造化为师为友，才能绘出天地的神韵美之意蕴，从而使观赏者心神畅游，极尽妙不可言之感受。

另外，在书画活动，还有气功中动功作用，它对人的心身健康有不可低估的功能，对一些慢性病和心身疾患的治疗有着肯定的疗效。

(三)功能锻炼作用。在舞蹈和杂技艺术中，参加者不但陶冶了性情，还在锻炼中增强了体质，这里有类似体育锻炼，增强机体抵抗力的作用。如某些腰背四肢关节器质性病变，可以通过舞蹈、杂技方法的治疗获得痊愈。譬如书写法治疗肩周炎、吹笛法治疗支气管哮喘病等都是功能锻炼的作用。

## 二、文艺医学应用及方法

随着医学模式的转变,人们清楚地意识到许多由社会心理因素引起的疾病,单靠传统的打针、服药和手术等方法治疗已无济于事,这些疾病按常规治疗,非但疗效不佳,而且有日益加重之趋势。于是人们又另辟蹊径,即从疾病的社会心理根源入手,采取综合治理,这里就包涵文艺医学。通过发展文艺医学来防治疾病,促进健康,其应用范围相当广泛。

(一)应用范围:它的服务对象不仅是病人,还包括健康人群;不仅是治疗,还包括预防和康复。

1. 健康人群:①文艺对他们来说,是一种正常的娱乐生活,能够丰富文化生活、陶冶情操;②通过医学文艺方式普及医药卫生知识,让人们在娱乐中提高自我保健能力;③通过文娱活动,调整人们的心理和行为,消除心理的紧张和焦虑,维持和恢复心理平衡。

2. 病人:文艺治疗学的主要服务对象,为慢性病和心身疾病患者配合药物、手术等其他疗法,对部分器质性病变亦有较好的疗效。

3. 残疾人:一些艺术疗法对残疾人员和弱智儿童的健康行为的建立、精神心理卫生、心身疾病的预防等等。

### (二)应用方法:

1. 欣赏法:该法对病人来说,也许是一种被动性接受。对健康人来说,主动的文艺欣赏,则是一种精神享受,它是促进心身健康的“滋补剂”。对平时不热爱文艺的人来说,艺术欣赏,对他们来说比较陌生,有必要做个简要地介绍。一般来说,文艺欣赏可分为三种层次:第一层次是官能欣赏,即赏心悦目受感动;第二层次是感情的欣赏,即喜、怒、哀、乐与作品产生共鸣;第三层

次是理智的欣赏,也是最高层次的赏析,即在前两个层次的基础上,进一步弄清艺术品产生的来龙去脉,甚至能透过作品考察到作者的思想等等。文艺欣赏中最为关键的一点,则是要求欣赏者充分发挥自己的想象力。叶圣陶在《与佩弦》中,形容散文仿佛是聆听一位在人生旅途中奔波跋涉的旅行,在讲述其见闻感受。似平凡而深刻,象平清但隽永,再加上那昏晨、风雨、山泉、鸟树等景物与气氛的衬托,更使听者心旷神怡,忘我忘情,此乃散文魅力之所在。散文是走路,诗是跳舞。马志远有一首小令《秋思》:“枯藤老树昏鸦,小桥流水人家,古道西风瘦马。夕阳西下,断肠人在天涯。”这篇佳作,给欣赏者以广阔的前景——有充分的自由去驰骋自己的想象。读小说,好比置身于人事纷争的生活图画,观察和阅历人物的遭遇和命运。欣赏者的心理感受可以借助联想而使情感渲泄,从而调整心理平衡,有益于身心健康。

2. 参与法:即让病人(或健康者)主动到文学艺术创作中去,让他们在文艺活动中充分发挥自己的想象力和创造性,通过活动,采取不同的艺术表现手法,抒发自己的情感。参与法的优点在于充分发挥病人的主观能动性,在有组织的集体场合下,热烈的气氛常使那些性格内向的孤僻者 and 不愿(能)以语言交流的患者,在创造性的艺术治疗中,找到了表现形式(如绘画、雕塑、舞蹈等),既使患者的情感得到了调解,又让艺术治疗家们侦察到病人的心理状态,为进一步完善治疗方案打下了基础。

### 第三节 文艺医学的发展前景

文艺医学的发展,主要取决于文学艺术与医疗卫生实践能

否成功结合。其发展受到以下因素的影响。

### 一、发展的必要条件

(一)必须有一个健全的文艺医学体系。它包括一支文艺医学队伍和一系列的文艺医学作品。文艺医学的骨干力量,可以由有文艺专长的社会医学家、基础医学家、预防医学家和临床医学家组成。一些发达国家的艺术治疗家,一部分来自临床医学家,另一部分则是经过专门训练的艺术家。医学文艺作品,不局限于卫生文学,而是把文艺创作医学化,重要的是把某些疾病的起因、发生、演变、转归,用文艺方式表现出来。既要尊重医学科学实际,又要求超越医学时代。即就是说目前医学领域里的难关,让作家的笔去攻破,医学知识揭不开的谜通过艺术家去揭开。这些固然需要文艺家与医学家们的精心合作,方能成功。

(二)必须丰富临床、预防和卫生各科医生的社会科学知识。因为文艺医学乃至社会医学,在我国才刚刚开展,不可能很快产生一支文艺医学的专业队伍,必须在现有的医疗卫生队伍中产生和发展。随着医学模式的演变,客观上也要求医生们增加社会医学知识。否则单靠生物医学知识,对某些疾病防治已感到无能为力了。几年前,上海一家大医院的急诊室就遇到过十分尴尬的事:一位被甲鱼咬住耳垂的病人来急诊,医生们竟想不出好办法解救,只有老一套,给甲鱼打麻醉药,谁知甲鱼被针扎疼,更加紧咬不松,疼得病人大叫,鲜血直流,再待下去耳垂就可能被咬掉,急得医生们束手无策。这时在场看热闹的一位市民出了主意:取一盆水来,甲鱼得水自然松口欲逃。由些可见,医生函待丰富自己的社会知识。

(三)文艺普及与文艺医学相互促进。文艺医学的发展,可以促进文学艺术的普及工作。文艺医学是有前提的,就是病人首先