

《黄帝内经》科普丛书

总主编 翟双庆 贺娟

中华中医药学会内经学分会隆重推出



齐南
○编著

《黄帝内经》
疗疾方法



精神 疗法

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

《黄帝内经》科普丛书

《黄帝内经》疗疾方法

精神疗法

齐 南 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

精神疗法 / 齐南编著. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 8
(《黄帝内经》科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0058 - 5

I. ①精… II. ①齐… III. ①内经 - 精神疗法 IV. ①R221
②R277. 790. 55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 135746 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 11 字数 138 千字
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0058 - 5

*

定价 23.00 元
网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

前 言

《黄帝内经》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。

《黄帝内经》同时又是中国传统文化中的一朵奇葩，被尊为中国古代的百科全书，与儒家的四书五经并驾齐驱，被收入《国学基本丛书》。它所体现出来的文化底蕴在医学经典中独树一帜。《黄帝内经》所形成的学术体系，以医疗实践的观察与验证为基础，运用古代自然科学、社会科学知识和方法，并与古代哲学充分融合，完美再现了中国传统文化的精髓。

鉴于《黄帝内经》丰富的养生防病治病内容和深厚的中国传统文化底蕴，以及人民群众对健康知识的需求，有关《黄帝内经》的科学普及工作也在逐渐开展。目前，基于《黄帝内经》的科普著作已出版了不少，也有很多中医研究者借助电视等媒体开展《黄帝内经》的科普讲座，这其中绝大多数局限于养生保健方面，铺天盖地且良莠不齐，这对人民群众正确、全面认识《黄帝内经》有一定的误导，很容易让人认为《黄帝内经》仅是一本专门的养生保健古籍。而实际上，作为“中医之本”的《黄帝内经》，思想内容浩如烟海，其所蕴含的文化与医学思想，岂是单纯的养生保健内容所能概括？虽然《黄帝内经》中含有大量“治未病”的内容，包含众多行之有效的养生方法与措施，但这只是《黄帝内经》的重要内容之一，并不能展现《黄帝内经》之全貌。因此，将《黄帝内经》的科普工作重心全部放在养生保健方面失之偏颇，不利于《黄帝内经》科普工作的全面与长远发展。

由于《黄帝内经》是两千多年前的古籍，其文义古奥，内容丰富，专业性强，如何将专业化、理论化、抽象化的经文警句、哲理医道用简单、易懂、形象、有趣的语言和形式传递给广大人民群众；如何实现《黄帝内经》从专业化向科普化的过渡，这对于《黄帝内

经》的研究者来说是一个新的挑战。《黄帝内经》研究工作者应当走出书斋、走下学术高台，以认真严谨的治学态度、权威正统的专业知识，将《黄帝内经》有关养生、保健、防病、治病的思想、方法翔实传达给民众，让更多人真正了解《黄帝内经》这一祖辈留给我们的“传家之宝”，使之更好地为人类服务。

中华中医药学会内经学分会由研究《黄帝内经》的专家、学者构成，体现了《黄帝内经》当代研究的最高学术水平，也肩负着继承、发展、弘扬《黄帝内经》精粹的历史使命。2008年初，学会组织专家、学者从科普角度对《黄帝内经》进行研究，并筹划撰著《黄帝内经》科普丛书，于当年7月在吉林长春召开的第九届全国内经学术研讨会期间讨论通过了编写书目、目录、编写要求等，确定了编著人员。本丛书各分册编著者均由全国《黄帝内经》研究领域的专家、学者担纲，其对于各自承担的编著内容、所涉及的理论都有深厚的学术造诣及丰富的临床实践经验，能够确保本丛书的权威性、学术性。在编著和修订过程中，反复推敲，注意密切结合群众的日常生活事例，以突出其实用性，并力求使文字通俗化，赋予其趣味性，从而达到科学普及《黄帝内经》的目的。

本套丛书包括养生、经络、脏腑、疾病诊断、疾病治疗等分册，编写内容由浅入深，旨在揭示《黄帝内经》中有关生命、人体、疾病、诊治疾病、养生保健的奥秘，同时答疑解惑，介绍《黄帝内经》中人民群众关心的内容，对常见的中医术语给出正确的解答，希望以此为媒介，吸引更多人对《黄帝内经》、对中医产生兴趣，并使之客观地看待《黄帝内经》与中医，让《黄帝内经》及中医学获得更广泛的民众认同，为其良性发展添砖加瓦。

在本套丛书尚未付梓之际，中华中医药学会内经学分会原主任委员王洪图教授不幸逝世。王洪图教授为《黄帝内经》的研究、发展及弘扬作出了巨大贡献，临终前依然关心《黄帝内经》科普工作开展情况。现在丛书即将面市，愿能告慰王教授在天之灵。《黄帝内经》的普及将是全国内经学会始终不渝的奋斗目标之一。

中华中医药学会内经学分会主任委员 翟双庆
北京中医药大学教授
2010年7月3日

编者的话

“精神疗法”又可称为“心理疗法”，它是以心理学的理论为指导，以良好的医患关系为桥梁，运用心理学的技术与方法调治病人心理状态的过程。目前，精神疗法不仅广泛地用于心理疾病的治疗，在其他各类疾病的治疗中也起着重要作用，并且可应用于正常人对疾病的抵御和预防。

然而，无论“精神疗法”还是“心理疗法”，都是现代人对它的称呼。当我们翻开 2000 多年前成书的《黄帝内经》（以下简称《内经》），试图去查询时，结果却是令人失望的，在字里行间怎么也找不到与此类似的叫法。但是，见不着同样的称呼，并不意味着其中未涉及“精神疗法”。恰恰相反，《内经》之中的精神治疗思想是无处不在、显而易见的，它对“精神疗法”或“心理疗法”的命名与今人不同，有着自己特有的、习惯的叫法，每每称之为“调神”、“治神”、“和喜怒”等。

为什么现代人所推崇的“精神疗法”或“心理疗法”竟会见诸数千年前的《内经》，而且其内容十分丰富？这难道是古人的先知先觉吗？其实，任何科学理论与技术经验都不可能是凭空而生的，必然有它发展的源头与产生的基础。那么，就先让我们从源头寻觅中医的“精神疗法”吧！

编者

2010 年 7 月 16 日

目录

Contents

第一章 “精神”解密

第一节 寻觅“精神疗法”产生的源头	3
第二节 “神”到底是指什么	7
一、含有多层意思的“神”	8
二、生命离不开神	10
第三节 人类独有的精神活动——神魂魄意志	12
一、心神——指现代大脑的功能	12
二、“灵魂”从何而来	13
三、“体魄”之称的由来	14
四、“意”与“意向”	14
五、“志”与“志向”	15
第四节 人类的情感、情绪——喜怒忧思悲恐惊	16
一、最良好的情感——“喜”	17
二、最坏的情绪——“怒”	17
三、不安与担心——“忧”	17
四、思想高度集中——“思”	18
五、灾难来临时的情感——“悲”	18
六、畏惧害怕的心理——“恐”	19
七、毫无防备的反应——“惊”	19

第五节 人格特征简析·····	20
第六节 神志与人的五脏·····	21
一、五脏——神魂魄意志的家园·····	21
二、喜怒悲（忧）思恐（惊）反映五脏的状态·····	23
第七节 人格与体质·····	25

第二章 情志过极是疾病发生的重要原因

第一节 情志过极直接伤害五脏·····	32
一、首先伤害五脏的气·····	32
二、继而伤害五脏的神·····	37
第二节 五脏失调也会导致精神异常·····	41
一、以心病最为常见·····	42
二、以肝病最为关键·····	43

第三章 精神情志刺激最容易引发的疾病

第一节 惊悸、怔忡·····	48
一、惊悸、怔忡的概念·····	48
二、惊悸、怔忡的形成原因·····	48
三、惊悸、怔忡的诊断与鉴别·····	49
第二节 失眠、多梦·····	51
一、失眠、多梦的表现·····	51
二、正常睡眠好处多·····	51
三、睡眠现象的产生机理·····	53
四、睡眠时做梦的原因·····	54
第三节 健忘·····	57
一、健忘就是好忘事·····	57

二、健忘产生的原因·····	58
第四节 眩晕·····	59
一、眩晕的表现·····	59
二、中医对眩晕的认识·····	59
三、眩晕与肝脏的关系密切·····	60
第五节 脱营、失精·····	61
一、脱营、失精所指的意思·····	61
二、脱营、失精的形成背景·····	61
三、脱营、失精的表现·····	62
四、脱营、失精需综合调治·····	63
第六节 郁证·····	64
一、郁证的概念·····	64
二、肝气郁结最易导致郁证·····	64
三、郁证与当今的抑郁症·····	66
第七节 中风·····	66
一、中风发病急骤·····	66
二、中风的形成·····	67
三、注意中风发病前的预兆·····	68
第八节 痫证·····	69
一、痫证就是癫痫·····	69
二、痫证产生的先、后天因素·····	69
三、痫证发作时的表现·····	70
第九节 癫狂·····	73
一、精神失常而发癫狂·····	73
二、癫狂发病的原因、机理和表现·····	73
三、癫与狂是有区别的·····	74
第十节 疼痛·····	75
一、疼痛是最常见的症状·····	75

二、疼痛的产生机制·····	76
三、疼痛的表现纷繁多样·····	77
四、疼痛越来越被医学界所重视·····	77
第十一节 痿证 ·····	79
一、痿证就是肢体痿弱不用·····	79
二、痿证的发生机理·····	79
三、痿证的发病与肺关系密切·····	80
第十二节 消渴 ·····	81
一、消渴的表现·····	81
二、饮食肥甘、刚强易怒易生消渴·····	81
第十三节 积聚 ·····	82
一、积聚可见腹中包块·····	82
二、外感寒邪、内伤忧怒而生积聚·····	83
三、积聚的病症与区别·····	83
四、积聚似肿瘤·····	84

第四章 谈谈精神疗法的运用

第一节 精神疗法可防病 ·····	89
第二节 精神疗法可治病 ·····	91
一、精神疗法中的“整体观念”·····	92
二、精神疗法中的“辨证论治”·····	93

第五章 以调摄精神来预防疾病

第一节 怡神——保持愉快心情 ·····	101
第二节 少欲——减少各种欲念 ·····	104
第三节 中和——节制情志变化 ·····	109

第四节	修德——注重德性修养	112
第五节	移情——善于调理情绪	115
第六节	顺时——顺应四季调神	118
第七节	术数——动以养心调神	120

第六章 以精神疗法来治疗疾病

第一节	情志相胜疗法	129
一、	以悲制约怒	130
二、	以恐制约喜	130
三、	以怒制约思	131
四、	以喜制约悲	133
五、	以思制约恐	134
第二节	以情治情疗法	136
一、	用相反的情志制约	136
二、	激发病人的情志来治疗疾病	137
第三节	移精变气疗法	139
第四节	言语开导疗法	142
第五节	导引吐纳疗法	145
第六节	针刺调气疗法	147
第七节	方药辅助疗法	149
一、	治法及方剂举略	152
二、	介绍几种调治精神的常用中药	153



第一章

“精神”解密

阴平阳秘，精神乃治。

——《素问·生气通天论》

人有五脏，化五气，以生喜怒思忧恐。

——《素问·天元纪大论》

心者，君主之官也，神明出焉。

——《素问·灵兰秘典论》

肝藏血，血舍魂……脾藏荣，荣舍意……心藏脉，脉舍神……肺藏气，气舍魄……肾藏精，精舍志。

——《灵枢·本神》

如果问您什么是精神活动，您也许会认为这个问题太简单了。精神活动不就是人的喜怒哀乐、高兴生气吗？其实，这个问题绝没有如此简单。

我们要知道《内经》的精神疗法，首先就要了解中医所说的精神活动到底是什么。

现在的人都喜欢将“精神活动”称为“心理活动”，《内经》中是没有“心理”这个字眼的，但却有“精神”的说法，而且随处可见。书中所提到的“精神”，其中有的指人体生命活动的总括、有的指精气与神明的合称、有的指属于七情五志的情绪情感，它们各有侧重。

由此我们也能看到，《内经》对“精神”的理解与现代人虽不尽相同，但总体而言都离不开人的精神心理活动。

第一节 寻觅“精神疗法”产生的源头

中国古代精神治疗的起源，可追溯到远古时期。

原始社会，人类过着茹毛饮血的生活，人们的医药知识极其贫乏，对疾病的认知度也极其肤浅，往往将患病视为上天的惩罚、鬼神作怪。因此，人们或祈祷神灵的保佑宽恕与安慰祝福，希望患病的人会自然康复，或以驱鬼避邪等手段，试图赶走附在患病者身上的病魔。这些做法看起来似乎很荒诞，几乎就是与巫术合流，但在当时又不可否认这是治病的重要手段之一，甚至也真的能从精神上对病人起到一定的积极作用，使他们有一份期盼，这或多或少促进了疾病的痊愈。

原始社会的人们为了生存与繁衍，所采用的那些自我保护和祛病的方法是简单、原始与本能的，而且具有浓厚的迷信色彩。但是，我们要从历史唯物主义的角度来看问题，要用客观的态度来评价这些早期的祛病方法，而不能轻易地否定并抹杀它。也许可以说，这就是人类最初的精神治疗术，它孕育了中医精神治疗法的萌芽。

顾名思义，精神疗法的建立首先应当与精神疾病的发生紧密相关。

有关精神疾病的记载，最早可见于殷商时期的甲骨文，其中有关于疾言（语言障碍或失语症）以及失眠的记载。我国最古老的历史文献《尚书·微子》中有“我其发出狂”之说，表明在公元前11世纪就已经出现了“狂”这一精神疾病。春秋战国时期道家、儒家及诸子之书中，对精神病变的症状、病因、治疗和预防也都有零星记录。如《荀子·解蔽》中有“凡观物有疑，中心不定，则外物不清。吾虑不清，则未可定然否也。冥冥而行者，见寝石以为伏虎也，见植林以为立人也，冥冥蔽其明也”，描述了患病者所表现出的恍惚、多疑、幻觉等精神异常症状；《左传·庄公二十年》中的“哀乐失时，殃咎必至”，《管子·内业》中的“忧郁生疾”，《韩非子·解老》中的“思虑过度，则智识乱”等，都指出了引起精神病变的主要原因是情志的过极和失调；《诗经·郑风·风雨》中说“既见君子，云胡不瘳”，说明古人已认识到解除精神疾病的致病因

素可促进患者的康复，该书中还记载了宋国名医文挚以激怒的方式治愈齐湣王疾病的案例；《老子》中的“见素抱朴，少私寡欲”，《庄子·外物》中的“静然可以补病”，都指出清心寡欲是预防精神疾病的方法。

然而，诸子百家的书再好，毕竟不是医学著作，有关精神情志方面的论说散见于其间，只是文史哲中略带医理，并没有真正与医学融合，所以也只能是停留在一般层面上的论述而已。但是，这些论述虽然属于感性认识的初级阶段，却为《内经》情志学说与精神疗法的形成奠定了基础。

公元前 221 年，秦始皇统一天下，建立了中国历史上的第一个封建帝国，当时的社会出现了暂时的稳定局面。到了汉代，统治者们又采取了“与民休息”等一系列长治久安的措施，人民的生活较为安定，社会生产力得以提高，自然科学与社会科学都得以长足发展，医学也是如此。

就在西汉的末期，被后人奉为“医家之宗”的中医著名医学典籍《黄帝内经》成书了，这是中国医学史上的一个里程碑。《内经》总结了先秦医药学的经验，又从诸子百家的情志学思想中吸取了丰富的营养，并使之得到发挥。这个时候，上古原始人本能的精神治疗术、先秦文史哲中的情志论说开始与医学融为一体。

《内经》站在医学的高度，全面地谈到了七情、五志，将对情志的感性认识概括上升为理性认识，从生理、病理、诊断、治疗各个方面对其进行研讨，形成了一个系统的学说，构建出了符合中医自身规律与特点的情志学理论体系，也就是今天人们所说的心理学理论体系。同时，《内经》又从精神调节、药物治疗、针灸按摩与吐纳导引等方面，创制出了许多具体的治疗方式与行之有效的治疗方法，这些成为后世医家以精神疗法治疗疾病的典范。

还应该说明的是，《内经》的成书也标志着以医药为主体的医学已经战胜了迷信和巫术，冲破了它们的束缚，进入了崭新的阶段。

这以后，历代医家都秉承《内经》的情志学理论与精神治疗方法，并不断发展，使它日臻完善。最值得一提的是宋金元时期，宋代医家陈无择著《三因极一病证方论》一书，说道：“内所因惟属七情交错，爱恶相胜而为病，能推而明之”，并将“喜怒忧思悲恐惊”明确定为“七情”，这标志着中医情志学说的定型和成熟。此时涌现出大批高水平的精神治疗专家，很多著名的医生在疾病治疗中都应用了心疗术，并给后人留下了大量宝贵的精神治疗医案，这可谓中医精神心理治疗的辉煌时期。明清时期，众医家更为广泛地从临床角度研究“七情”，探讨“情志病”及其治疗方法、方药，使《内经》所创立的精神治疗法得到了极大的发展。

可是，前行的道路总是不平坦的，自1840年鸦片战争至中华人民共和国成立之前，由于清政府的腐败无能，帝国主义的侵入，国民党的民族虚无主义和废止中医的政策，使中医学屡遭摧残，精神医学也因此而停滞不前，几近夭折。

中华人民共和国成立后，中医才获得了新生。然而，由于种种原因，在20世纪50年代至70年代，中医精神病学、心理学的发展相对于中医其他学科是滞后的。

70年代末期，中国迎来了改革开放的大潮，党和政府拨乱反正，尊重科学，重视科学，科学的春天到来了，中医精神病学、中医心理学的春天也到来了，中医方才复苏并开始了崛起。此时，《内经》的情志学理论和精神疗法的整理，首当其冲地成为医学界研究的重要课题之一。

纵观医学发展的历史，中医精神心理学历经数千年之久，曲折前行，终于迎来了前所未有的大好形势，其在理论研究上将不断创新，在实践运用上将不断丰富。

在高度文明的今天，科学技术突飞猛进地发展，医学科学也不断进步，西医学模式已向“社会-心理-生物医学模式”转变，这也标志着中医所提倡的精神疗法的价值越来越得到人们的认可。我