

主编◎齐向华 滕晶

郁闷不舒状态

辨治析要

现代中医心理视角下的
郁闷不舒状态理论及实践

YUMEN BUSHU
ZHUANGTAI
BIANZHIXIYAO



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

郁闷不舒状态辨治析要

YUMEN BUSHU ZHUANGTAI BIANZHI XIYAO

——现代中医心理视角下的郁闷不舒状态理论及实践

主 编 齐向华 滕 晶

副主编 宋晓宾 史俁元

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 静 吕玉婷 刘呈祥 杨晓楠

张华祚 金美英 柳洪胜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

郁闷不舒状态辨治析要：现代中医心理视角下的郁闷不舒状态理论及实践 / 齐向华，滕晶主编. —北京：人民军医出版社，2014.4

ISBN 978-7-5091-7433-3

I. ①郁… II. ①齐… ②滕… III. ①抑郁症—辨证论治 IV. ①R277.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 059687 号

策划编辑：王显刚 文字编辑：李 昆 责任审读：王三荣

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927300—8707

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：三河市春园印刷有限公司

开本：710mm × 1010mm 1/16

印张：13.75 字数：220 千字

版、印次：2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001 — 2500

定价：39.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

前 言

现代社会，随着生活节奏的加快，物质生活水平的提高，人们在工作、生活、学习中的压力也随之增大，这对人们的身心健康产生了很大的影响，心理疾病也越来越突出地危害着人们的健康。近年来，中医心理研究更多关注的是中医心理干预与现代疾病治疗的相关性，而忽略了深入挖掘直接导致疾病产生的心理根源。因此，只有从更高的心理层次上研究心理疾病，才能更全面地认识疾病。

郁闷不舒状态是我们通过多年临床实践总结出的五种心理紊乱状态之一，是一种常见的心理状态，临床表现为患者心情压抑不舒畅，不能痛快表达自己情感，长期闷闷不乐等。“郁闷”已成为当前导致心理疾病的重要因素之一。中医古代文献有“郁闷”的相关记载，但尚未将其作为致病状态进行系统研究及提出相应干预措施。在此背景下，我们通过文献整理归纳，借鉴现代心理学的研究成果，构建了完整的郁闷不舒状态辨证诊疗体系，以期为中医治疗现代心理疾病提供新思路和新方法。

本书鲜明地提出了郁闷不舒状态致病的观点，并将其作为一种持续状态加以认识，总结出郁闷不舒状态下的各种躯体病症、心理疾病病症及脉象特点，最终形成现代中医心理学视角下的郁闷不舒状态致病的全新诊疗模式，力求体现中医治疗现代心理疾病的特色。本书围绕着郁闷不舒状态的理论研究和临床研究，按照临床诊疗疾病和调护的思维模式分上、下两篇展开阐述。上篇从郁闷不舒的理论研究、郁闷不舒状态的辨识、郁闷不舒状态常见病症、郁闷不舒状态方药辑要、郁闷不舒状态古代验案五部分来展开叙述，下篇临床实践部分则通过郁闷不舒状态量化评定体系的构建、郁闷不舒状态的临床诊疗、现代郁闷不舒状态病案分析来分别阐述。本书体例创新，观点新颖，在诊断郁闷不舒状态时运用了大量《系统辨证脉学》中的脉诊方法，简单实用；在用药方面，收集了大量古代方药，探讨了“心理”用药及“五神”辨证用药的规律，记载了大量的古今验案并附有详细的解析。本书将中医心

理学和现代心理学相衔接，以中国本土文化为核心内容的新视角，诠释现代心理疾病，极大地丰富了中医心理学的内容，并为其今后的研究开辟了新的思路。

本书的编写得到了各界同仁的帮助，再次一并表示感谢。由于内容体例为首创，编写人员学识有限，学术观点有待进一步提高，敬请有关专家和读者不吝赐教，以便不断提高本书的学术水平和实用性。

齐向华 滕 晶

2013 年 12 月 15 日

目 录

上篇 郁闷不舒状态的理论研究

第一章 郁闷不舒状态的理论研究	1
第一节 郁闷相关概念梳理	1
一、有关“郁”的论述	2
二、有关“闷”的论述	3
三、有关“结”的论述	4
四、有关“积”的论述	6
第二节 现代心理学对“郁闷”的相关研究	7
一、关于郁闷的概念	7
二、心理活动及过程	8
三、异常心理的判断	9
四、临床常见的疾病	9
五、郁闷不舒与述情障碍	10
第三节 郁闷不舒状态的确立	11
一、“状态”及“心理状态”的概念	11
二、郁闷不舒状态内涵的界定	12
三、郁闷不舒状态的病因	12
四、郁闷不舒状态的病机	13
五、郁闷不舒状态的中医心理机制研究	15
六、郁闷不舒状态的分类	17

第四节 现代医学对“郁”的研究	18
一、现代医学对情志致病的认识	18
二、现代医学对“因郁致病”的研究	19
三、“因郁致病”与“因病致郁”	21
第二章 郁闷不舒状态的辨识	24
第一节 四诊合参在诊察心理性疾病中的优势	24
一、望诊	25
二、闻诊	26
三、问诊	26
四、切诊	27
第二节 郁闷不舒状态的症状和体征	29
一、情绪郁闷因子	30
二、神伤气怠因子	32
三、气滞头面因子	33
四、气滞躯干四肢因子	34
五、睡眠紊乱因子	35
第三节 郁闷不舒状态特色诊察手段——舌诊和脉诊	36
第三章 郁闷不舒状态的常见病证	41
一、不寐	41
二、头痛	43
三、眩晕	45
四、癫狂	47
五、咳嗽	48
六、胃脘痛	51
七、呕吐	53
八、痞满	54
九、噎膈	56
十、泄泻	57

十一、胁痛	59
十二、积聚	61
十三、淋证	62
十四、遗精	64
十五、郁证	66
十六、腰痛	68
十七、带下病	69
十八、乳癖	71
十九、癭病	72
第四章 郁闷不舒状态方药研究	74
第一节 郁闷不舒状态中药研究	74
第二节 郁闷不舒状态方剂研究	116
一、气滞	116
二、气逆	121
三、气结	126
四、化火	130
五、克脾	132
六、犯肺	134
七、寒凝	136
八、痰凝	138
九、正虚	140
第五章 郁闷不舒状态古代验案	142
第一节 内科验案	142
一、内伤发热	142
二、头晕	143
三、咳嗽	144
四、胸痹	144
五、心悸	145

六、不寐	145
七、胃痛	146
八、胁痛	147
九、泄泻	147
十、淋症	148
十一、郁证	149
十二、痹证	150
十三、腰痛	151
十四、月经不调	151
十五、痉证	151
十六、癥瘕	152
十七、水肿	153
十八、中风	153
十九、疟疾	154
二十、耳鸣	154
二十一、瘰疬	155
二十二、中风病	155
二十三、痞满	155
二十四、血症	156
二十五、癫狂	157
二十六、胸痹	158
第二节 其他各科验案	158

下篇 郁闷不舒状态的临床实践

第六章 郁闷不舒状态量化评定体系的构建	162
第一节 郁闷不舒状态评定量表的研制	162
一、量表在中医研究中的应用	162
二、量表的形成及临床测试	164
三、量表的科学性考核	166

第二节 郁闷不舒状态评定量表特色分析	168
一、“以人为本”思想的体现	168
二、“形神统一”思想的体现	169
三、诊断与施治的双重功能	169
第三节 失眠症患者郁闷不舒状态与述情障碍评定量表的相关性研究	170
第七章 郁闷不舒状态的临床治疗	173
第一节 郁闷不舒状态的中医药物疗法	173
一、郁闷不舒状态病机层次的划分	173
二、郁闷不舒状态辨证治疗	175
第二节 郁闷不舒状态的中医非药物疗法	178
一、中医经络疗法	178
二、音乐疗法	180
三、芳香疗法	181
四、中医心理疗法	181
第三节 郁闷不舒状态的预防调适	185
一、意志锻炼	186
二、修身养性	186
三、移情易性	187
第八章 现代郁闷不舒状态病案分析	189
一、头痛	189
二、眩晕	192
三、咳嗽	194
四、不寐	195
五、耳鸣	198
六、痞满	199
七、痹症	199
八、腹痛	201
九、月经不调	203

十、中风 204

十一、癫痫..... 205

十二、其他 206

上篇 郁闷不舒状态的理论研究

第一章 郁闷不舒状态的理论研究

第一节 郁闷相关概念梳理

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情志活动简称为“七情”，“七情”首见于宋代陈言的《三因极一病证方论》，书云：“七情，人之常性。”其理论则源于《黄帝内经》（以下简称《内经》），《素问·举痛论》曰：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结，九气不同，何病之生？”这九种生于气的病证，除了寒、炅、劳之外，余者均为陈言所言之“七情”内容，而“郁”并没有作为一种单独的情志因素出现在“七情”中，古代医家常把“郁”归于“忧”的范畴。

“郁”的论述首见于《黄帝内经》，《素问·六元正纪大论》有“木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之”之说，是郁证治疗的雏形。《灵枢·本神》曰：“忧愁者，气闭塞而不行。”对情志致郁有一定的认识。随着现代社会的发展，日常生活和工作的节奏越来越快，人们面对的各种压力也越来越大，如学业压力、工作压力、住房压力、养老压力等，在这诸多压力之下，如果理想与现实产生了矛盾，期望的或熟悉的事情没有发生，心理压力增大，导致心理不平衡，由于人与人之间的交流变少，缺乏合理的排解不良情绪的途径和方法，这种压力与不平衡长期埋藏在心里，就可能产生郁闷的心理，久而久之形成郁闷不舒状态，长期处于这种状态则会引发各种疾病。本节将从相关概念入手，按照心理认知过程的顺序依次对

郁、闷、结、积进行相关论述，为后文详细介绍郁闷致病理论提供相关理论基础。

一、有关“郁”的论述

（一）“郁”的训诂学研究

〔字形〕 小篆中写作“鬱”。

〔构造〕 会意字。篆文从臼（相对的双手），从缶（器皿），从冃（表蒙覆），从鬯（表香草泡酒），从彡（表香气散发），会用双手在器皿里用郁金香草炮制香酒之意。古人将郁金香草捣碎放在黑黍酿造的酒中，盖严以微火煮之，使不跑气，冷后饮用，则芳香浓郁，令人舒泰畅达，称之为郁鬯酒，用来祀神、赐予、敬客。此字正是这一酿造过程的写照，隶变后楷书写做“鬱”，如今简作“郁”。

〔本义〕 《说文解字·鬯部》：“鬱，芳草也。十叶为贯，百贯筑以煮之为鬱。从臼、冃、缶、鬯。彡，其饰也。”析形不准确，所释为引申义。

〔演变〕 “鬱”，本义指用郁金香草合黑黍酿造香酒，也表示郁金香草，后来借用原本当草木丛生繁茂讲的“鬱”来表示。①郁，从卪（邑）有声。读 yù，本义指地名（即右扶风的郁夷之地，在今陕西省）。②用作“鬱”的简化字，表示酿造，酝酿。③表示郁金香草：有郁其鬯，有俨其彝。④繁茂、繁盛：郁彼北林。⑤表示地名。⑥香气浓重，香气散发：践椒涂之郁烈，步蘅薄而流放；郁郁菲菲，众香发越。⑦引申为富有文采：周监于二代，郁郁乎文哉，吾从周。⑧引申为忧愁郁结：心郁郁之忧思兮，独永叹乎增伤。

〔组字〕 鬱，如今不单用，只作偏旁，不是《说文解字》的部首，现归入“彡”部。凡从鬱取义的字皆与浓盛等义有关。

以“鬱”作声兼义符的字有：鬱（郁）。

（二）现代汉语对“郁”的诠释

《辞海》将“郁”的解释如下。

（1）郁：①通“戩”。文饰、文采明盛貌。张协《七命》：“群萌反素，时文载郁。”②通“燠”，温暖。刘孝标《广绝交论》：“叙温郁则寒谷成暄。”③香气浓厚。《文选·司马相如〈上林赋〉》：“芬芳沤郁，酷烈淑郁。”李善注引郭璞曰：“香气盛也。”④姓。

（2）〔鬱、鬱、鬱〕：①繁盛貌。如苍郁；葱郁。《诗·秦风·晨风》：“郁彼北林。”②忧郁。如抑郁；积郁成疾。《吕氏春秋·侈乐》：“故乐愈侈而民愈郁，国愈乱。”③闭塞；蕴结。《淮南子·汜论》：“譬犹不知音这之歌也，浊之则郁而无转。”

④腐臭。《荀子·正名》：“香臭芬郁……以鼻异。”⑤果木名，即郁李。《诗·豳风·七月》：“六月食郁及薁。”潘岳《闲居赋》：“梅、杏、郁、棣之属”。

（三）中医学对“郁”的认识

郁证的病名虽首见于《医学正传》，但在《黄帝内经》中已有关于五气之郁的论述，《素问·六元正纪大论》曰：“木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之，然调其气，过者折之，以其畏也，所谓泻之。”以此来治疗郁之甚者。《灵枢·本神》曰：“愁忧者，气闭塞而不行。”对情志致郁有一定的认识。《诸病源候论·结气候》曰：“结气病者，忧思所生也。心有所存，神有所止，气留而不行，故结于内。”指出忧思会导致气机郁结。元代《丹溪心法·六郁五十二》曰：“气血冲和，万病不生，一有拂郁，诸病生焉。故人身诸病，多生于郁。”提出了因郁致病的学说，同时阐述了气、血、痰、火、湿、食六郁之说，并创立了六郁汤、越鞠丸等方剂治疗六郁。明代以后，医家已逐渐把情志之郁作为郁证的主要内容。《古今医统大全·郁证门》说：“郁为七情不舒，遂成郁结，既郁之久，变病多端。”《临证指南医案·郁》中记载的病例，均属情志之郁。吴明珠认为“郁”有广义和狭义之分，广义之“郁”指气、血、痰、火、食、湿等病理因素导致人体气机郁滞不通，故有“六郁”之说；狭义之“郁”则指精神情志抑郁导致肝气郁滞。

二、有关“闷”的论述

（一）“闷”的训诂学研究

〔字形〕 小篆中写作“悶”。

〔构造〕 形声兼会意字。篆文从心，从门（表关闭），会心中憋闷之意。门也兼表声，隶变后楷书写作“悶”，如今简作“闷”。

〔本义〕 《说文解字·心部》：“闷，满也。从心，门声。”本义为憋闷，不舒畅。

〔演变〕 ①闷，本义指憋闷，不舒畅：四望青天解人闷；闷闷不乐；烦闷。

②引申为不透气的：闷罐子车。③又引申为失去知觉：一口气没上来，闷倒在地。

④又读 mēn，引申为因空气不流通而感到不舒服：天气闷热。⑤又引申为密闭，

关闭：话闷在心里。⑥引申为不机灵：这孩子有点发闷。⑦方言指声音不响亮：说话闷声闷气。

〔组字〕 闷，如今既可单用，也可作偏旁，不是《说文解字》的部首，现仍归入门部。凡从闷取义的字皆与憋闷、密闭等义有关。

以“闷”作声兼义符的字有：焖（mèn）。

（二）现代汉语对“闷”的诠释

《辞海》将“闷”的解释如下。

（1）（mēn）：①气不通畅。如闷热。《素问·风论》：“风者，善行而数变，腠理开则洒然寒，闭则热而闷。”②声音低沉不响亮。如闷雷。汤式《一枝花·言志》套曲：“闷弓儿难射鹏雕。”③沉默；不作声。如闷声不响。④密闭着使不出气。《儿女英雄传》第七回：“这人在筐里闷了半日。”

（2）（mèn）：①忧愤；烦闷。《易·乾》：“遁世无闷。”《红楼梦》第二十六回：“怎么又要睡觉？你闷得很，出去逛逛不好？”②密闭的。如闷子车。

（三）中医学对“闷”的认识

《素问·刺热》篇曰：“心热病者，先不乐，数日乃热，热争则卒心痛，烦闷善呕，头痛面赤，无汗。”此处的“闷”即为憋闷、心情不舒、不畅快的意思。《黄帝内经太素》曰：“血并于上，气并于下，心烦惋善怒。”此处“惋”同“闷”，血盛上冲心，故心烦闷而喜怒。《医编·痞满》曰：“痞满，但内觉满闷，而外无胀急之形也。”此处的闷为因寒、热、食滞、痰凝、血瘀或脾湿等原因使中气不运而致胸中或腹中满闷。

“郁”与“闷”二字在古代文献中多同时出现，《叶氏医效秘传·懊痼》曰：“懊痼者，心中懊痼，郁闷不舒之貌，比之烦闷尤甚者也。”《简明医彙·伤寒·变证》认为：“懊痼：郁闷恼乱，甚于烦躁也，汗下之不当，正气内虚，宜栀子豉汤微吐之。”《古今医统大全·懊痼》曰：“懊为烦恼，痼为郁闷之貌，即心下烦恼，郁郁然不舒，愤愤然无奈，心中不安，比之烦躁而甚者也。”说明郁闷是一种比烦闷、烦躁更为严重的状态。

三、有关“结”的论述

（一）“结”的训诂学研究

[字形] 小篆中写作“𦉰”。

[构造] 形声字。篆文从系，古声。隶变后楷书写作“结”。如今类推简作“结”。

[本义] 《说文解字·糸部》：“结，缔也。从系，吉声。”本义为打结。

[演变] ①结，本义指打结，编织：上古结绳而治；结草衔环；编结。②用作名词，指系成的扣：蝴蝶结；领结；打结。③进而引申为像结的东西：东风吹尽去

年愁，解放丁香结；喉结；症结。④引申为结果，结束：故君子行，思乎其所结；了结；完结；总结；结束。⑤又引申为聚合：寒风摧树木，严霜结庭兰；凝结；郁结；结冰。⑥引申为构建：结庐在人境，而无车马喧；结构。⑦又引申特指旧时保证附则的字据：具结。⑧读 jiē，由绾成结，引申为生长出：桃树结果。⑨又引申为坚硬，健壮：墙砌得不结实；身子骨结实。

〔组字〕 结，如今可单用，一般不作偏旁，不是《说文解字》的部首，现仍归入“糸”部。

（二）现代汉语对“结”的诠释

《辞海》对“结”的解释如下。

（1）用线绳等物打结或编制。亦指结成之物。《老子》：“善结，无绳约而不可解。”

（2）扎缚。《文选·张衡〈西京赋〉》：“但观罽罗之所羂结，竿笏之所拒搯毕。”李善注引薛综曰：“结，缚也。”

（3）结交；勾结。《史记·吴王濞列传》：“乃身自为使，使于胶西，面结之。”

（4）凝聚；凝固。周兴嗣《千字文》：“露结为霜。”

（5）屈曲；盘结。《礼记·月令》：“蚯蚓结。”孙绰《游天台山赋》：“结根弥于华岱。”引申为收敛。《礼记·曲礼上》：“德车解旌。”郑玄注：“结，谓收敛之也。德车，乘车。”

（6）旧时向官府承担责任或承认了结的证件。《老残游记》第十八回：“可以令其具结了案。”

（7）突出的块状物。韩愈《石鼎联句诗序》：“长颈而高结喉中。”亦即谓突出。《山海经·海外南经》：“结匈国……其为人结匈（胸）。”

（三）中医学对“结”的认识

中医文献中对“结”的描述较多，《素问·举痛论》曰：“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”《灵枢·本神》：“忧愁者，气闭塞而不通也。”认为忧愁思虑使气机不畅，导致气结，常表现为郁郁不舒。

此外，“结”还有痰结、血结、食积结等诸多分类。《太平圣惠方》云：“忧愁思虑，气逆痰结，皆生是疾也。”《女科精要·乳症》曰：“妇人有忧怒抑郁，朝夕积累，脾气消阻，肝气横逆，气血亏损，筋失荣养，郁滞与痰结成隐核……慎不可治。”认为忧愁思虑、恼怒抑郁均可引起痰结，进而产生诸病。《内伤集要·内伤虚损失血症治》曰：“妇人有甚郁作渴，呕吐吞酸而血崩，以火治，或时效或不效，此肝气结也。肝藏血，气结宜血结，何反崩。”《辨证录·肝痛门》曰：“肝中郁气苦不能宣，而血

因之结矣。血结不通，遂化脓而成痈，其势似乎稍缓，然肝性最急，痈成而毒发其骤也。”肝藏血，气能行血，故肝气郁结易使血结不通。《杂病广要·积聚》曰：“心有郁结，乘怒强食，以致气不升降，胸腹胀满，噫噫声不绝，或三五日一遍，于饮食后，气闭不通，必须吐出所啖之物，候腹胀空虚，气方稍通，病势将深，连日呕吐诸物不停。”《黄帝内经太素·阴阳杂说》认为“饮食自倍，肠胃乃伤”，并指出“若饮食自倍，则气不通，夭人寿命也，此则伤腑也。”均认为饮食积滞，会使气机闭塞不通，损伤脏腑。

四、有关“积”的论述

（一）“积”的训诂学研究

〔字形〕 小篆中写作“𡇗”。

〔构造〕 形声字。篆文从禾，責声。隶变后楷书写作積。如今类推简作“积”，改为从“只”声。

〔本义〕 《说文解字·禾部》：“積，聚也。从禾，責声。”本义为积聚谷物。

〔演变〕 ①积，本义指积聚谷物：获之桎桎（zhì，割禾声），积之栗栗（众多貌）。②引申泛指积聚：积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积年累月；积少成多。③用作名词指积聚之物：居则具一日之积，行则备一夕之卫；汉之为汉凡四十年矣，公私之积，犹可哀痛。④由积聚又引申指积而成的、习惯的：悲夫！有如此之势，而为秦人积威之所劫，日削月割，以趋于亡；积怨。⑤引申作中医术语，积久渐成的内脏疾患：食积；血积；痰积；气积；虫积。⑥又引申用做数学术语，指乘积。⑦用于“积极”，表示向上的，热心的：发挥积极作用。

〔组字〕 积，如今可单用，一般不作偏旁，不是《说文解字》的部首。现在仍归入禾部。

（二）现代汉语对“积”的诠释

《辞海》对“积”的解释如下。

（1）聚；储蓄。《诗·周颂·载芟》：“有实其积，万亿及姊。”《国语·楚语下》：“无一日之积，恤民之故也。”韦昭注：“积，储也。”

（2）积而成的。《荀子·解蔽》：“私其所积，唯恐闻其恶也。”

（3）留滞。《庄子·天道》：“天道运而无所积。”

（4）若干个相乘的结果称为这些数的“积”。