

主编◎齐向华 滕晶

# 精神萎靡状态

## 辨治析要

现代中医心理视角下的  
精神萎靡状态理论及实践

JINGSHEN WEIMI  
ZHUANGTAI  
BIANZHIXIYAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 精神萎靡状态辨治析要

JINGSHEN WEIMI ZHUANGTAI BIANZHI XIYAO

——现代中医心理视角下的精神萎靡状态理论及实践

主 编 齐向华 滕 晶

副主编 丁 晓 王 鹏

编 者 (以姓氏笔画为序)

于晓晗 卢丽萍 刘文瑜 刘英杰

吴晓迪 张铭明 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

精神萎靡状态辨治析要：现代中医心理视角下的精神萎靡状态理论及实践 / 齐向华，滕晶主编. —北京：人民军医出版社，2014.4

ISBN 978-7-5091-7431-9

I. ①精… 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 059678 号

---

策划编辑：王显刚 文字编辑：周 宇 刘婉婷 责任审读：赵晶辉

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](http://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：13.25 字数：212 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

工业文明发达，信息社会来临，带给人类丰富的物质生活享受和先进的科技成果。当我们乐在其中的时候，不觉间远离了千百年来“淳德全道，和于阴阳，调于四时”的自然生活方式，那种“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”的淳朴状态及内心的宁静被紧张、焦虑、思虑和无尽的欲望代替，我们的精神世界已经逐渐远离了“恬淡虚无，真气从之……志闲而少欲，心安而不惧”的原生态而呈现出种种心理紊乱状态。在当今生物-心理-社会医学模式下，从心理紊乱层次分析疾病产生的根本原因是提高临床诊疗水平的蹊径。2007年我们提出“烦躁焦虑，惊悸不安，郁闷不舒，思虑过度，精神萎靡”五种基本心理紊乱状态。

精神萎靡状态是笔者在多年临床实践中总结出的五种常见心理紊乱状态之一，临床主要表现为情绪低落、健忘、思维迟滞、倦怠乏力等。近年来，“亚健康”“疲劳综合征”“抑郁症”等精神萎靡状态的疾病早已大行其道，但是关于“萎靡”及其状态的研究并未形成明确的理论体系，仍旧散落在大量的中医文献中，仅作为一种结果或症状来记述，缺乏整合提炼。因此，我们通过文献整理归纳并借鉴现代心理学的研究成果，构建了完整的精神萎靡状态致病理论体系，作出了相应的诊疗评定手段和干预措施，以期 of 中医治疗现代心理疾病提供新的思路和方法。

本书将精神萎靡状态作为一种持续状态加以认识，总结出精神萎靡状态下的各种躯体病症、心理疾病病症及脉象要素特点，最终形成现代中医心理视角下的精神萎靡状态新型诊疗模式，力求体现中医治疗现代心理疾病的特色。本文围绕着精神萎靡状态的理论研究和临床研究，分7章展开论述。根据“因郁致病”和“因病致郁”对精神萎靡状态作了详细分类；结合“气机紊乱”与“五神”理论，对精神萎靡状态的病因病机分层论述；使用了“系统辨证脉学”中的脉诊方法，用心理脉象指导精神萎靡状态的临床诊断，简便实用，值得推广；收集了大量古代方药，着重

探讨了“和气血”及“安神志”的辨证用药的规律；详细解析了大量的古今验案。本书体例新颖，内容翔实，观点前沿，以新的角度诠释现代心理疾病，巧妙地将中医心理学、脉学和现代心理学融合，给中医心理学的研究带来启发。

最后向参与编写的学术团队成员表示感谢，希望他们能够继续发扬学术精神，勇于实践，勇于探索，同时敬请有关专家和读者不吝赐教，以便不断提高心理紊乱状态研究的学术水平。

齐向华 滕 晶

2013年12月16日

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一章 认识精神萎靡状态.....        | 1  |
| 第一节 “萎靡”相关概念的梳理 .....    | 1  |
| 一、有关“萎”的论述 .....         | 2  |
| 二、有关“靡”的论述 .....         | 3  |
| 三、有关“怠、惰、懒”的论述.....      | 4  |
| 四、有关“恍惚”的论述 .....        | 7  |
| 第二节 现代心理学对“萎靡”的相关研究..... | 7  |
| 一、现代心理学关于“萎靡”的概念.....    | 8  |
| 二、心理活动及心理结果 .....        | 8  |
| 三、异常心理的判断 .....          | 9  |
| 第三节 中医心理紊乱状态概述 .....     | 10 |
| 一、心理活动与心理状态 .....        | 10 |
| 二、中医正常心理状态 .....         | 12 |
| 三、中医心理紊乱状态 .....         | 13 |
| 第四节 精神萎靡状态内涵 .....       | 17 |
| 一、精神萎靡状态的定义 .....        | 17 |
| 二、精神萎靡状态内涵要素分析.....      | 18 |
| 三、精神萎靡状态的分类 .....        | 20 |
| 第五节 精神萎靡状态的现代医学研究.....   | 22 |
| 一、慢性疲劳综合征 .....          | 23 |
| 二、抑郁症缺乏动力型 .....         | 25 |
| 三、亚健康 .....              | 27 |
| 四、神经衰弱 .....             | 29 |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 五、过劳死 .....                   | 30        |
| <b>第二章 精神萎靡状态的病因病机 .....</b>  | <b>32</b> |
| 第一节 精神萎靡状态的病因 .....           | 32        |
| 一、感受外邪 .....                  | 33        |
| 二、饮食失宜 .....                  | 33        |
| 三、情志内伤 .....                  | 33        |
| 四、久病/劳倦体虚 .....               | 34        |
| 五、禀赋不足 .....                  | 35        |
| 第二节 精神萎靡状态的病机 .....           | 35        |
| 一、精神萎靡状态五神病机学说 .....          | 35        |
| 二、精神萎靡状态气机紊乱病机学说 .....        | 39        |
| 第三节 精神萎靡状态的预后转归 .....         | 43        |
| <b>第三章 精神萎靡状态的临床辨识 .....</b>  | <b>47</b> |
| 第一节 四诊合参在诊察心理性疾病中的优势 .....    | 47        |
| 一、望诊 .....                    | 47        |
| 二、闻诊 .....                    | 49        |
| 三、问诊 .....                    | 49        |
| 四、切诊 .....                    | 49        |
| 第二节 精神萎靡状态的临床表现 .....         | 50        |
| 一、心理情绪 .....                  | 50        |
| 二、躯体表现 .....                  | 51        |
| 三、社会支持 .....                  | 52        |
| 第三节 精神萎靡状态特色诊察手段——舌诊与脉诊 ..... | 53        |
| 一、舌诊 .....                    | 53        |
| 二、脉诊 .....                    | 54        |
| 第四节 精神萎靡状态量化评定体系的构建 .....     | 56        |
| 一、失眠症精神萎靡状态评定量表的意义 .....      | 56        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 二、失眠症精神萎靡状态评定量表的研制    | 57  |
| 三、精神萎靡状态评定量表调查数据分析    | 61  |
| 四、精神萎靡状态评定量表特色分析      | 63  |
| 第五节 精神萎靡状态相关量表的现代研究概况 | 65  |
| 一、疲劳量表-14             | 65  |
| 二、疲劳自评量表              | 66  |
| 三、抑郁自评量表              | 67  |
| 附表                    | 68  |
| 第四章 精神萎靡状态的常见病证       | 72  |
| 一、眩晕                  | 72  |
| 二、头痛                  | 74  |
| 三、心悸                  | 77  |
| 四、中风                  | 80  |
| 五、不寐                  | 83  |
| 六、郁证                  | 87  |
| 七、虚劳                  | 89  |
| 八、胃痛                  | 92  |
| 九、痞满                  | 95  |
| 十、便秘                  | 97  |
| 十一、噎膈                 | 99  |
| 十二、汗证                 | 101 |
| 十三、淋证                 | 103 |
| 十四、癭病                 | 105 |
| 十五、痿病                 | 107 |
| 十六、月经过少               | 110 |
| 十七、带下                 | 111 |
| 十八、乳癖                 | 113 |
| 十九、黄褐斑                | 115 |
| 二十、湿疹                 | 117 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第五章 精神萎靡状态的辨证论治 | 121 |
| 第一节 治疗原则与方法     | 121 |
| 一、治疗总则          | 121 |
| 二、具体治法          | 122 |
| 第二节 方药辑要        | 124 |
| 一、古今方剂辑要        | 124 |
| 二、古今中药辑要        | 139 |
| 三、方药运用规律探讨      | 162 |
| 第三节 非药物治疗       | 169 |
| 一、心理疗法          | 169 |
| 二、音乐疗法          | 172 |
| 三、中医经络疗法        | 173 |
| 第六章 预防调摄        | 175 |
| 第一节 饮食有节        | 175 |
| 一、节制食欲          | 175 |
| 二、节律饮食          | 176 |
| 三、饮食忌宜          | 176 |
| 第二节 起居有常        | 177 |
| 一、顺四时           | 177 |
| 二、适寒温           | 178 |
| 三、节劳逸           | 178 |
| 第三节 精神萎靡的预防调护   | 179 |
| 一、精神内守          | 179 |
| 二、修德养性          | 180 |
| 三、陶冶情操          | 180 |
| 第七章 精神萎靡状态病案分析  | 182 |
| 第一节 古代验案        | 182 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、心悸 .....     | 182 |
| 二、虚损 .....     | 185 |
| 三、胃胀 .....     | 187 |
| 四、发热 .....     | 188 |
| 五、眩晕 .....     | 189 |
| 六、嗜睡 .....     | 190 |
| 七、痿证 .....     | 191 |
| 八、不寐 .....     | 191 |
| 九、中风 .....     | 192 |
| 十、头痛 .....     | 192 |
| 十一、郁证 .....    | 192 |
| 十二、癫痫 .....    | 193 |
| 十三、背疽 .....    | 193 |
| 第二节 现代医案 ..... | 194 |
| 一、头昏 .....     | 194 |
| 二、眩晕 .....     | 196 |
| 三、耳鸣 .....     | 197 |
| 四、肢体麻木 .....   | 197 |
| 五、疲劳 .....     | 198 |
| 六、失眠症 .....    | 199 |
| 七、精神症状 .....   | 200 |

# 第一章 认识精神萎靡状态

“过劳死”是精神萎靡状态的常见病例。据统计，有 95.7% 的 30—50 岁英年早逝的人群死于因过度疲劳引起的致命疾病。通过近年来的临床数据统计，处于精神萎靡状态的患者数量剧增。精神萎靡状态绝非“不足为虑”的“疥癣之疾”，而是人类健康的大敌，应该引起人们的高度重视，需要将其置于与其他疾病如心脏病、癌症等同等重要的位置上予以预防。精神萎靡状态属于五种中医心理紊乱状态之一，指患者的整个精神状态疲惫，表情淡漠，少言寡笑，对外界事物漠不关心，反应迟钝，目视茫茫，可见于病情较轻或者恢复期的病人，也可见于身体虚弱、劳累过度 and 郁证的病人。神的异常和行为能力的不足为精神萎靡状态与其他四种状态相鉴别的基础。临床上将其分为因郁致病的精神萎靡状态及因病致郁的精神萎靡状态两类。本章详细论述精神萎靡状态的内涵，为读者进一步理解、掌握精神萎靡状态打下基础。

## 第一节 “萎靡”相关概念的梳理

早在《礼记·礼运》就有关于七情的记载：“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，七者弗学而能”，说明七情是人性的表现。情志致病源远流长，中医学著作中的“七情”一词首见于宋代陈言《三因极一病证方论》：“七情，人之常性”，归结为“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”，其理论源于《黄帝内经》。同时，《黄帝内经》还创立了“五志”概念。《素问·阴阳应象大论篇》曰：“人有五藏，化五气，以生喜怒悲忧恐。”精神萎靡不振是一种异常的心理现象，是精神萎靡状态的主要症状。古代医家并没有作为一种单一的情志对其进行描述，而是将其归纳到“思”和“忧”中进行论述。

“萎靡”主要指精神颓丧，不振作，形容精神不振，意志消沉。精神萎靡状态在中医古籍中常被描述为“怠惰”“懒怠”“四肢劳倦”“四肢不举”及“四肢不欲动”

等。早在《黄帝内经》中就有关于“萎靡”的论述。如《素问·举痛论篇》：“有所劳倦，形气衰少”；《素问·示从容论篇》所云：“肝虚、肾虚、脾虚，皆令人体重烦冤。”随着医疗知识的不断完善，西医学也逐渐认识到了心理在生命维持和疾病发生中的重要性。超常的社会压力带来的身体紧张状态及个人要求过高带来的心理压力，耗伤了人体生命活动的精、气、神，是现代缺乏动力型抑郁症的重要因素。当精、气、神衰竭到极点，易发生猝死，我们称之为“过劳死”。通过多年的临床总结，根据抑郁症缺乏动力型、过劳死等疾病的发病机制及临床表现等，将其归总于精神萎靡状态中。本节通过搜集大量文献资料，分别从汉字源流、现代概念及中医学的认识方面，将与精神萎靡状态密切相关的字词委、靡、怠、惰、懒等的概念进行梳理，以期帮助读者理解“萎靡”的概念。

## 一、有关“萎”的论述

### （一）“萎”训诂学研究

[字形] 小篆中写作“𦵏”。

[构造] 形声字。篆文从“艸”，草委也，意为植物的藤茎、枝叶干缩垂落。“委”表声。隶变后楷书写作“萎”，现简化为“萎”。

[本义] 《说文解字》：“萎，食牛也。”本义为植物的藤茎、枝叶干缩垂落。

[演变] 《汉字源流字典》：①萎，本义为植物的藤茎、枝叶干缩垂落：蔫也；草木枯死；草木菸也。②又有枯萎干枯之意：萎绝；萎枯；萎败；萎悴。③引申指病危，《楚辞·离骚》：“哲人其萎乎；虽萎绝其亦何伤兮。”④用作名词，指死亡：萎约；萎折；萎哲；萎绝。⑤又引申指衰落、衰弱，如萎悴。

[组字] 萎，如今可单用，不是《说文解字》的部首，现今归入“艹”部。

### （二）现代汉语对“萎”的诠释

《辞海》将“萎”解释为植物枯槁，引申指死亡、病危、衰弱、衰落。有以下几种解释。

（1）植物枯槁。《诗·小雅·风谷》：“无木不萎。”

（2）引申指人的死亡。《礼记·檀弓上》：“哲人其萎乎！”

### （三）中医学对“萎”的认识

中医学中“萎”的认识主要有以下几种。

（1）“萎”指精神不振，如清代《本草正义》：“寿颐谓脾喜温而恶寒……若中阳

既衰，湿邪困之，即萎靡倦怠，而索索无生气矣。”《幼科铁镜·卷二·辨烧热》：“受暑面色惨淡，唇口舌皆淡白色，四肢困倦，神气萎靡，自汗，烦渴，或说谗话，宜用清暑益气汤。”

(2) 往往同“痿”，作衰弱、枯槁之意。①《素问·六元正纪大论篇》曰：“四之气，风湿交争，风化为雨，乃长乃化乃成。民病大热少气，肌肉萎，足痿，注下赤白。”“萎”用在此有萎缩衰弱之意，即湿热耗气而致肌肉萎缩。又如《灵素节注类编》：“脉不荣，则肌肉软；肌肉软，则肉萎人中满；人中满，则唇反。”②“萎”作枯槁之意，《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治第六》：“面无光色，皮肤枯腊，唇焦脉白，腠理萎痒者，血灭之证也。”《诸病源候论·虚劳病诸候上》：“虚劳之人，精髓萎竭，血气虚弱，不能充盛肌肤，此故羸瘦也。”分别指血痹虚劳而致的腠理开阖失调与精髓衰竭，不能化生血气，致机体枯槁瘦弱。

## 二、有关“靡”的论述

### （一）“靡”训诂学研究

〔字形〕 小篆中写作“𣎵”。

〔构造〕 会意兼形声字。篆文从𣎵，声从“麻”，会散乱倒下之意。“麻”也兼表声。隶变后楷书写作“靡”。

[本义] 《说文·非部》：“靡，披靡也。从非，麻声。”本义为散乱，倒下。

〔演变〕《汉字源流字典》：靡，①本义指散乱，倒下，《左传·庄公十年》：“吾视其辙乱，望其靡；风靡靡时。”②由于“靡”从非取义，故也指无。如：“春蚕收长丝，秋熟靡王税。”此句出自晋代陶潜《桃花源诗并记》。③用作动词，表示否定，相当于“不”，没，《晋书·刘元海载记》：“黎庶涂炭，靡所控告。”④由散乱引申为浪费，《论积贮疏》：“生之者甚少，而靡之者甚多。”

〔组字〕 靡，如今既可单用，也可作偏旁。不是《说文解字》部首。现今仍归入“非”部。凡从靡取义的字皆与披散等有关。

以靡作声兼义符的字有：𡗗、𡗘、𡗙、𡗚、𡗛、𡗜。

以靡作声符的字有：靡。

## （二）现代汉语对“靡”的诠释

《辞海》将“靡”解释为分散、倒下之意，引申为腐烂、奢侈、华丽、细腻、没有、不等意。

1. (mí): ①分散。《易·中孚》:“我有好爵,吾与尔靡之。”②通“糜”,腐烂。《庄子·胠篋》:“靡,烂也,碎也。”

2. (méi): 通“湄”,水边。《史记·司马相如列传》:“明月珠子,玃璿江靡。”

3. (mǐ): ①倒下。《左传》:“望其旗,靡。”引申为倒退。《史记·廉颇蔺相如列传》:“相如张目叱之,左右皆靡。”②奢侈。《礼记》:“昔者夫子居于宋,见桓司马自为石椁,三年而不成,夫子曰若是其靡也!”③华丽;细腻。《汉书·韩信传》:“靡衣偷食。”参见“靡颜膩理”。④没有。如:靡日不思。《诗·大雅·荡》:“靡不有初,鲜克有终。”鲜,少;克,能。⑤不。《史记·外戚世家》:“其详靡得而记焉。”

4. (mó): 通“摩”。《庄子·马蹄》:“喜则交颈相靡。”

### (三) 中医学对“靡”的认识

靡,本意为消散,消失。中医学对其认识主要有以下几种。

(1) 可用来形容精神不振,倦怠乏力,面目萎黄等少神、少气之症。如《本草正义》:“寿颐谓脾喜温而恶寒,喜燥而恶湿,温和则敷布有权,刚燥则清阳乾运,若中阳既衰,湿邪困之,即萎靡倦怠,而索索无生气矣。”《徐批叶天士晚年方案真本》:“若气分既损,则肾乏统摄之根,肺失坚刚之体,萎靡不振,乏精化气。”

(2) 引申为没有、无之意,见于《类经·序观》:“凡其辨疑发隐,补缺正讹,别精气,析神明,分真假,知先后,察气数初中之妙,审阴阳阖辟之机,原始要终,因常知变,靡不殚精极微,秋毫无漏。”《素问经注节解》:“彼夫功名之士……心望望兮四驰,神摇摇而靡定,日维不足,夜以继之,卧不即安,皆情有所倚之为害也。”此处的“靡”有“不”之意。过度思虑之人,心神不定,欲望过多,正气亏损,神不安位,从而出现各种病症。《黄帝内经素问集注》:“肺属乾金而主天,居心主之上,而为心之华盖。有所失亡,所求不得,则心志靡宁。”

(3) 靡,同“糜”,腐败、糜烂之意,《素问绍识》:“热上冲口中烂。名曰口糜烂也。”

## 三、有关“怠、惰、懒”的论述

### (一) “怠、惰、懒”训诂学研究

#### 1. “怠”训诂学研究

[字形] 小篆中写作“𢇛”。

[构造] 形声字。篆文从心,台声。隶变后楷书写作“怠”。

[本义] 《说文·心部》：“怠，慢也。从心，台声。”本义为轻慢，不恭敬。

[演变] 《汉字源流字典》：怠，①本义指轻慢、不恭敬，《国语》：“其民怠沓其君。”《汉书·楚元王传》：“醴酒不设，王之意怠”，怠慢。②引申指松懈，懒惰，《资治通鉴外纪》：“壮而怠则失时，老而解（懈）则无名。”《送东阳马生序》：“天大寒，砚冰坚，手指不可屈伸，弗之怠。”懒怠；懈怠；怠惰。③又引申指疲倦，战国楚宋玉《高唐赋》：“先王尝游高唐，怠而昼寝。”倦怠。

[组字] 怠，现今可单用，一般不作偏旁。不是《说文解字》部首。现今仍归入“心”部。

## 2. “惰”的训诂学研究

[字形] 小篆中写作“𢓐”。

[构造] 形声字。篆文从心，隋声。隶变后楷书写作“惰”。俗写作“惰”。

[本义] 《说文》段注：“惰，不敬也；从心，隋声。”本义为不恭敬，轻慢。

[演变] 《汉字源流字典》：惰，①本义指不恭敬，轻慢，《聊斋志异》：“诸客肃然起敬，无敢有惰容。”②由轻慢，引申指懈怠，《孙子·军争》：“避其锐气，击其惰归。”③又进而引申指懒惰，韩愈《合江亭》：“勤苦劝慵惰，为余扫尘阶。”惰性。

[组字] 惰，如今可单用，一般不作偏旁。不是《说文解字》部首。现今仍归入“忄”部。

## 3. “懒”的训诂学研究

[字形] 小篆中写作“𡚦”。

[构造] 形声兼会意字。篆文从女，赖声也兼表依赖之意。隶变后楷书写作“懒”。异体作“𡚦”，从蘭声。俗作“懒”，改为从心，如今规范化，以简体“懒”为正体。

[本义] 《说文·女部》：“𡚦，懈也，怠也。从女，赖声。”本义为懒惰。《下篇·心部》：“懒，俗𡚦字。”

[演变] 《汉字源流字典》：懒，本义指懒惰，《宋书·范晔传》：“吾少懒学问。”人勤地不懒；懒人、懒怠、懒汉、懒虫。

[组字] 懒，如今可单用，一般不作偏旁，不是《说文解字》部首。现今仍归入“忄”部。

## （二）现代汉语对“怠、惰、懒、懒惰、懒怠、惰怠”的诠释

1. 现代汉语对“怠”的诠释 《辞海》将“怠”解释为懈怠、懒怠之意。引申为轻慢、怠慢、疲倦之意。

怠，①懈怠，懒怠。《礼记·檀弓上》：“吉事，虽止不怠。”郑玄注：“止，立俟

事时也；怠，惰也。”《吕氏春秋·达郁》：“壮而怠则失时。”高诱注：“怠，惰。”

②轻慢；怠慢。《宋史·杨愿传》：“守卒皆怠。”③疲倦。《汉书·司马相如传上》：“怠而后游于清池。”

2. 现代汉语对“惰”的诠释 《辞海》将“惰”解释为懒、懈怠，引申为不易改变。

惰，①懒；懈怠。《论语·子罕》：“语之而不惰者，其回也与！”引申为不敬。《左传·襄公三十一年》：“滕成公来会葬，惰而多涕。”度预注：“惰，不敬也。”

②不易改变。如惰性。

3. 现代汉语对“懒”的诠释 《辞海》将“懒”解释为懒惰，引申为疲倦，不愿意。

懒，①懒惰。《南史·范晔传》：“吾少懒学问，年三十许，始有尚耳。”②疲倦，没力气。《水浒传》第六回：“智深走得远了，喘息方定……信步往前面去，行一步，懒一步。”③没兴趣，不愿意。《水浒传》第七回：“林冲连日闷闷不已，懒上街去。”

4. 现代汉语对“懒惰、怠惰”的诠释 《辞海》中关于懒惰、怠惰的解释：懒惰为不勤快。陶潜《责子》诗：“阿舒已二八，懒惰故无匹。”怠惰谓懈怠惰忽。《国语·鲁语下》：“朝夕处事，唯恐忘先人之业，况有怠惰，其何以避辟？”辟，罪。

### （三）中医学对“怠、惰、懒”的认识

中医学早在《黄帝内经》时代就有关于怠、惰、懒的记载，如“倦怠”“懒惰”等。《素问·风论篇》：“脾风之状，多汗恶风，身体怠惰，四肢不欲动，色薄微黄，不嗜食，诊在鼻上，其色黄。”风为木化，脾所畏也，风木刑脾，肉腠不固，故脾亦多汗恶风也。脾病则气弱，故怠惰乏力。脾主四肢，故不欲动。脾无力，故色薄而微黄。不嗜食，脾病不知五味也。鼻居面中，属土，故验脾病者，其鼻必黄也。《素问要旨论》论述五脏病：“脾病面黄，善噫，当脐痛，腹胀满，食不消，体重节痛，怠惰嗜卧，四肢不收。”《灵枢·海论》曰：“髓海有余，则轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣。胫痠眩冒，目无所见，懈怠安卧。”髓海充足，即有余也，故身轻而劲，便利多力，自有过人之度而无病也。若其不足，则在上者为脑转，以脑空而运，似旋转也。为耳鸣，以髓虚者精必衰，阴虚则耳鸣也。为胫痠，髓空无力也。为眩冒忽不知人，为目无所见，怠惰安卧，皆以髓为精类，精衰则气去而诸证以见矣。此外，《黄帝内经太素》中还描述了脉象与懈怠的关系：“尺脉缓涩者，谓之懈怠安卧。”缓为阳也，涩为阴，以从关至尺取一寸以为尺部，尺部又阴，以阴气



多，懈惰安卧也。

## 四、有关“恍惚”的论述

### （一）“恍惚”的现代释义

《辞海》中恍惚的释义为：①指模模糊糊，不可辨认，不易捉摸。《老子》：“道之为物，惟恍惟惚。”王充《论衡·知实》：“神者，眇茫恍惚，无形之实。”②指神思不定。宋玉《神女赋》：“精神恍惚，若有所喜。”《三国志·蜀志·刘琰传》：“琰（音“炎”）失志慌惚。”

### （二）中医学对“恍惚”的认识

中医学中，恍惚指精神迷糊不清，又作为证名指神思不定，迷乱无主之证，由于七情内伤、外邪内干、发汗过多而损伤心气，以致精神不定。《医林绳墨》：“恍者，疑而未定之象；惚者，似物所有之谓。”《黄帝内经》曰：“恍惚之数，生于毫厘（恍惚者，无形之始。毫厘者，有象之初。即至道在微之征也），毫厘之数，起于度量，千之万之，可以益大，推之大之，其形乃制。”恍惚作精神萎靡不振、迷糊不清应用颇广，如《黄帝素问宣明论方》：“当归木香汤治妇人血气虚劳……神思恍惚，梦寐狂言，面色痿黄……四肢沉重，背胛拘急……宜服此药。”《医灯续焰》：“震灵丹治男子真元衰惫，五劳七伤，脐腹冷疼，肢体酸痛，上盛下虚，头目眩晕，心神恍惚，血气衰微，及中风瘫痪，手足不遂，筋骨拘挛，腰膝沉重，容枯肌瘦……”作为神思不定，迷乱无主之证最早出现于《伤寒论》：“汗家重发汗，必恍惚心乱，小便已，阴痛，与禹余粮丸。”恍惚心乱指神志模糊，不能自主。又如《奇效良方》：“治虚劳，元脏久冷，小便数利，精神恍惚，四肢无力，骨节酸痛。”

## 第二节 现代心理学对“萎靡”的相关研究

在日常生活中避免不了个人情绪起伏跌宕，有时神清气爽、工作起劲，对人对事对周围的世界都充满了热情。另有些时候心情沮丧，意志消沉，觉得周围的人和事以至周围的世界都是灰暗的。不过，对一般人来说，像这种欢乐与悲哀两极性的生活经验为时都很短暂，平常的情绪状态多处于两极的中间，随生活中情境的变化，