

中医治未病丛书

中医 心理保健

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

中医治未病丛书

中医 心理保健

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医心理保健 / 北京市中医管理局, 北京中医协会
主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2009.4
(中医治未病丛书)

ISBN 978-7-5304-4049-0

I. 中… II. ①北…②北… III. 中医学—心理保健
IV. R 229

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第205387号

中医心理保健

作 者: 北京市中医管理局, 北京中医协会

策 划: 章 健

责任编辑: 唐晓波

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 北极光视界

图文制作: 鑫联必升文化发展有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 787mm×980mm 1/32

字 数: 115千

印 张: 7

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4049-0 /R·1111

定 价: 18.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会名单

名誉主编 王国强

专家顾问 王永炎 陈可冀 李连达

主 编 谢阳谷 赵 静

副主编 姜良铎 朱桂荣 汪卫东 屠志涛

编 委 (以姓氏笔画为序)

王会玲 王克成 王燕平 田金洲

朱立国 许 昕 花宝金 杨晓晖

陈 勇 郑幅中 赵建宏 姜 丽

衷敬柏 景录先 程治馨 魏军平

参编人员 洪 兰 吕学玉 吕梦涵 马 彦

林颖娜 王 芳 赵 霞 童长恩

徐惠玲

编写单位 北京市中医管理局

北京中医协会

中国中医科学院

中国中医科学院中医临床基础医学研究所

中国中医科学院广安门医院

中国中医科学院西苑医院

中国中医科学院望京医院

北京中医药大学

北京中医药大学东方医院

北京中医药大学东直门医院

首都医科大学附属北京中医医院

序

医学是研究生命规律的科学，它以保护和增进人类健康、预防和治疗疾病为研究内容。医疗卫生的目标应当是以科学技术的成就体现人文关怀。

中医学具有人文和科学双重属性，科学和人文水乳交融，密不可分。在医学领域，科学不仅有方法、技术理论层面的东西，更体现一种文化内涵和人文思想。它既面对生命，用理性的态度和方法探索生命的奥秘，同时也深入研究与思考人类的前途和命运，寻找健康长寿的“金钥匙”，凸显求真、务实、向善的真、善、美精神。

人类进入21世纪，医学发展揭开了崭新的一幕。医学研究已不再继续以疾病为主要研究对象，而是走向以人类健康为主要研究的轨道；医学模式和发展趋势也由以治疗疾病为中心对高科技的无限追求，转向预防疾病与损伤、维持和提高健康方法的寻找上。这种防治疾病为重心的前移，体现了预防为主方针。

在众多的预防保健方法中，“治未病”是中医学的重要理念与方法，应进一步凸显其防患于未然的重要价值。这是在回顾科学发展历程、总结医学实践经验、顺应时代潮流的基础上提出来的，也是在继承中华民族优秀传统文化的基础上提出来的。因此，弘扬“治未病”理念，继承先祖养生、预防、保健

的方法，融通中外健康管理的成功经验，汲取中西医学各家之长，构建现代人的精神调养与生活方式，是实现以人为本、与时俱进、社会和谐、和平发展、身心健康、形神一体的重要举措，也将引领当今我国乃至全球健康医学的发展方向。

中医“治未病”思想虽然是早在2000多年前提出的，其后历代医家不断补充、丰富、完善，今天又赋予其全新的内涵，但其倡导的天人合一、道法自然、心身一体、形神合一、精神内守、阴平阳秘、以平为期、正气存内邪不可干、未病先防、既病防变等理论与实践，必将为构建有中国特色的医疗卫生保健体系作出卓越贡献。

由北京市中医管理局、北京中医协会组织编写的《中医治未病丛书》，通过对12个专题的研究，以实际范例示人以中医“治未病”的规矩。从病的角度，以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍其防御与自我保健方法；并展开现代人群关心的热点热议，如对中医食疗养生、中医肾虚的识别与养护、中医经络与保健、中医养护脾胃以及中医心理保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法，从这个意义上说，《中医治未病丛书》无疑对民众做了一份有益的工作。

世界卫生组织专家指出，个体化的具体治疗是临床试验的最高层次。中医“治未病”同样要强调个体化。但在调控方法上不同于一般疾病，它需要患者自身了解一些相关知识，同时

要改变生活习惯、饮食结构、行为规范、调控情绪等等。只有具备这些知识，才能因人、因地、因时制宜地解决问题。《中医治未病丛书》较好地解决了这些问题。

处在高速发展阶段的中国任重而道远，由于中国本身的国情，处于优秀民族传统文化背景下的人们面临着思想、观念、行为、生活方式的更新与适应，正确认识健康的内涵，保持人体的健康状态，积极“治未病”，预防、干预亚健康状态，降低发病率，这是当前医疗卫生工作的重点任务，亦是生命科学发展中必须作出回答的重要课题。

人类健康和社会发展、经济文化、生活方式、人文环境等息息相关，这也是21世纪人类要迫切解决的重要问题。本套丛书写作目的明确，意义深远，优势突出，把中医“治未病”思想落到了实处，对中医药事业的发展与科学普及起到了推动和促进作用。有感于作者群体的信任与鼓励，谨志数语，爰为之序。

王永炎

2008年11月

知识篇

第一章 中医学认识的心理世界

- 古老而又年轻的中医心理学 /2
- “心主神明”的“形神一体论” /3
- 独具特色的阴阳睡梦论 /5
- 最古老的人格理论——阴阳五态人格 /5
- 古代名医用心理疗法巧治病 /6
- 百病皆生于气 /9

第二章 撩开心病的面纱

- 常见的心理疾病 /11
- 心理疾病需要与精神病相鉴别 /12
- 神经症是什么? /13
- 心身疾病到底有哪些? /13
- 躯体疾病的心理反应 /14
- 治疗生活方式病,最好的医生是自己 /16

第三章 中医治心绝活儿一箩筐

- 各具特色的中医心理疗法 /20
- 神秘的“医心方” /26
- 正确认识中医养生功法 /28

- 中医养生功之“六字诀” /29
中医养生功之“站桩功” /30
中医养生功之“坐功” /31
中医养生功之“卧功” /31
中医养生功之“易筋经” /32
中医养生功之“八段锦” /32
中医养生功之“五禽戏” /33
中医养生功之“太极拳” /33
能治疗“心病”的食物 /34
养心安神食疗方 /35
自我按摩，健脑护脑，养心安神 /36

生活篇

第四章 和谐生活，平常心境

- 阴阳平和话欲望 /40
营养平衡调食欲 /40
如何控制饮食？ /43
运动缺乏多因懒 /44
君子爱财，取之有道 /44
恬淡虚无，真气从之 /46

第五章 积极心态从何处来

- 和悦人生说七情 /48
- 笑·快乐·健康 /50
- 我命在我不在天 /51
- 追求理性的快乐 /54
- 向自然要快乐 /54
- 向社会要快乐 /54
- 向人生要快乐 /55
- 向时间要快乐 /56
- 在“工作不顺”中寻找快乐 /57
- 在“一事无成”中寻找快乐 /59
- 在困难面前寻找快乐 /61
- 学会“苦中作乐” /63
 - “穷”得快乐 /64
 - “金钱”以外的快乐 /66
- 大肚能容与笑口常开 /68
- 心宽体不胖 /69

第六章 远离负性情绪的纷扰

- 生气乃百病之源 /71
- 阎敬铭的“不气歌” /73
- 你的情绪是否“过了火”？ /74

好发“火”者如何熄“火”？ /75

清明时节更要注重心理健康 /76

睡眠篇

第七章 睡觉是门学问

每天睡多久最合适？ /82

失眠常见的原因 /83

哪些心理因素可能会引起失眠？ /84

要区别抑郁症引起的失眠 /85

焦虑是引起失眠最重要的原因之一 /86

心理医生教你应对失眠 /87

先睡“心”，后睡“眼” /90

十种不好的睡眠习惯 /90

第八章 睡梦中的心理启示

人为什么会做梦？ /93

做梦并不等于没睡好 /94

多梦不一定就是病 /94

挥之不去的梦魇 /96

梦遗是怎么回事？ /97

第九章 不能安眠为哪般

- 家有“夜哭郎”该怎么办? /99
- 夜半磨牙可能缘于内心的焦虑 /101
- 正确看待安眠药的副作用 /102
- 和谐的性生活有助于睡眠 /103
- 睡前少吃有助于睡眠 /105
- 喝酒不能提高睡眠质量 /105
- 对于老年人失眠的几个认识误区 /106

第十章 助你安心睡觉的诀窍

- 催眠不是睡眠 /108
- 自我催眠能改善睡眠 /109
- 午睡有讲究 /110
- 为什么会打哈欠? /111
- 缺觉不必补 /112
- 睡眠与美容 /113
- 促眠十二法 /114
- 助眠食品 /116
- 环境对睡眠的影响 /117
- 光线对睡眠的影响 /117
- 睡眠时的最佳温度 /118
- 睡眠时的温度禁忌 /118

- 如何选择床具? /119
怎样的睡眠姿势好? /120
怎样的卧室环境好? /121
白天常常打瞌睡是病吗? /122
胖人易打鼾 /123
如何预防病理性打鼾? /124

男女篇

第十一章 性生活中的心事

- 养生不避房事 /128
“无名火”事出有名 /130
性冷淡与性厌恶 /131
引起性生活不和谐的常见原因 /134
手淫并不可怕 /135

第十二章 男人的难言之隐

- 阳痿多因心病起 /138
早泄的病因大多是心因性的 /141
不射精症：无知导致的抑制射精倾向 /143
前列腺炎难治在心不在病 /145

肾虚腰痛大多来自不良暗示 /147

第十三章 女人的心理处方

月经是再正常不过的生理现象 /149

乳房疾病对女性心理的影响 /151

好的心态是不花钱的最好化妆品 /153

疾病篇

第十四章 五花八门说心病

胆小成病 /158

心神不宁 /160

痛苦无奈的重复 /162

五花八门的情绪表达 /163

身病还是心病 /164

生活中的表演者 /165

比SARS还要可怕的“心理病毒” /166

抑郁症的表现 /167

抑郁症的易患人群 /169

病态的“顽固坚持” /170

第十五章 解开躯体疾病的“心”结

高血压背后的“性心理问题” /172

A型性格与冠心病 /174

失去节律的心脏 /176

心理美则形美 /178

“甜蜜”的负担 /181

亢奋的甲状腺 /183

越喘越重的“心理缺氧” /184

难以自控的“过度换气” /186

“心气通”则腑气通 /188

情绪引起的“腹泻” /189

奋起反抗的胃 /190

欲语还羞 /192

咽不下的这口“气” /194

心宽口不臭 /196

舌头也有“更年期” /197

口腔内的“活火山” /198

眼病也需“心理减压” /199

心理过敏与皮肤过敏 /200

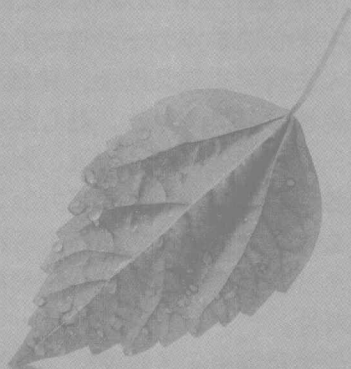
越“闹”越痒 /201

皮肤上的心理印迹 /202

恼人的“鬼剃头” /204

头痛不一定医头 /205

知识篇



第一章

中医学认识的心理世界

古老而又年轻的中医心理学

中医学是在长期的临床实践中，将中国传统的自然科学与人文科学进行完美结合的一种具有民族特色的、独特的医学科学体系。自然科学与人文科学的互相融合，恰恰是21世纪医学模式发展中反映的主题思想，而中医心理学作为一门独立的学科，正处在自然科学与人文科学的交叉点上，有自然科学与社会科学的双重属性，以提高疗效、养心长寿为目的，研究七情病因、心理病机、四诊辨证、因人制宜、“意疗”咨询、各科心理、四气调神等方面属于自然科学属性；研究文化背景、中医人事、大医精诚、阴阳思维、辨证领悟、诊治“心法”、八正神明等方面则属于社会科学属性。

中医心理学是以中国传统文化为背景，以中医理论为指导，积极汲取现代科学尤其是现代临床心理学和精神病学的知识，研究人类的心理活动规律，并用以指导临床实践的一门学科，是中医学基本内涵的重要组成部分。中医心理学也是中医学与心理学相互交叉而形成的边缘学科，同时它又属于这两门学科的分