

娛樂康復學

張子游 著

光明日報出版社



娱乐康复学

张子游 著

光明日报出版社

内 容 提 要

本书为我国第一本《娱乐康复学》专著。作者从我国浩如烟海的医学古籍中爬罗剔抉，精选医案，博涉医源，穷究医理。广泛介绍了历代以音乐、舞蹈、游戏、书画等娱疗方法，通过娱乐作业训练达到恢复身体功能和康复情志的目的。

娱 乐 康 复 学

张子游 著

光明日报出版社出版

(北京永安路106号)

光明日报出版社软件出版部编辑

(上海华山路1297号)

责任编辑 储有明

上海群众印刷厂印刷 新华书店上海发行所发行

开本：787×1092 1/32 印张：4.375 字数：98千

1987年11月第1版(上海) 1987年11月第1次印刷

印数：1—7,000

统一书号：7263·215 定价：1.50元

前 言

娱乐康复有别于一般意义的娱乐活动，其显著特点是所选用的娱乐活动项目，在内容上必须具有康复医学的特殊意义。通过娱疗措施对某些疾病进行康复治疗，使患者的心身处于最佳状态，从而达到康复疾病、促进智力、增强体质、消除疲劳、提高工作和学习效率的作用。

我国历史悠久，文化发达，娱乐内容丰富多采，娱疗方法不拘一格，但大都散载于历代文献中，零楮片札，迄未形成专著。著者有鉴于此，乃不揣鄙陋，从浩如烟海的历代文献中爬罗剔抉，凡有关娱疗的内容尽量搜罗无遗，并加以系统整理，分析综合，穷究其医理，探索其规律，使零星分散的娱疗方法上升到康复医学的地位，为建立具有中国特色的传统娱乐康复模式，绵薄微力。

中医娱疗康复，是中医康复学的分支学科，也是中国康复医学的重要组成部分，具有独特的理论、方法和应用体系。本书力图探索出中医娱乐康复理论的特定模式，但限于著者水平，疏漏之处在所难免，敬希不吝指正。

本书在写作过程中曾得到上海市康复医学与工程研究会周建明医师的大力支持，顺致谢忱。

著 者

1987年3月

AAE100/11

目 录

第一章 中医娱乐康复的特点

- 一、源远流长 (1)
- 二、独特可观 (3)
 - 1. 自然娱乐康复整体观 (3)
 - 2. 因病娱疗的康复原则 (5)
 - 3. 杂合以治与娱乐作业 (9)

第二章 娱乐康复的基本知识

- 一、娱乐康复发展概况 (12)
 - 1. 娱乐康复的概念 (12)
 - 2. 康复医学的知识结构 (13)
 - 3. 娱乐康复的研究内容 (15)
- 二、娱乐康复的原理 (18)
 - 1. 情志心理康复 (18)
 - 2. 身体功能康复 (21)
 - 3. 阴阳康复论 (22)
- 三、娱乐康复简史 (28)
 - 1. 音乐歌舞简史 (28)
 - 2. 游戏简史 (40)
 - 3. 其它娱疗简史 (43)

第三章 娱乐康复疗法(上)

音乐疗法

- 一、康复原理 (44)

1. 阴阳原理	(44)
2. 五行原理	(46)
二、自然音乐	(49)
1. 大自然音乐康复	(50)
2. 高山流水幽兰香	(53)
三、医疗音乐	(57)
1. 音乐胎教法	(57)
2. 音乐催重法	(59)
3. 音乐催产	(61)
4. 音乐益智法	(61)
5. 音乐止痛降压	(67)
6. 音乐催眠	(71)
7. 音乐通便	(73)
8. 音乐精神疗法	(74)
四、长寿音乐	(79)
1. 古典乐曲	(80)
2. 自然乐曲	(82)
3. 现代乐曲	(82)
五、影响音乐康复治疗诸因素	(83)

第四章 娱乐康复疗法(中)

第一节 歌咏疗法	(85)
一、歌咏康复原理	(87)
1. 调节情志以康复心理	(87)
2. 气血流通以康复身躯	(89)
二、唱歌治疾病	(90)
第二节 舞蹈疗法	(92)
一、康复原理	(92)

二、醉舞	(93)
三、达摩舞	(95)
四、民族舞蹈	(95)
五、流行舞蹈	(97)

第五章 娱乐康复治疗(下)

第一节 游戏疗法	(101)
一、康复原理	(101)
二、玩具疗法	(101)
1. 小儿相思症	(102)
2. 智力康复玩具	(102)
三、猜谜游戏	(103)
四、自然游戏	(103)
第二节 书画疗法	(104)
一、康复原理	(104)
二、书法疗法	(105)
1. 养心愈疾	(106)
2. 康复形质	(107)
3. 灵心益智	(108)
4. 抗衰延年	(108)
三、国画疗法	(110)
1. 观画疗疾	(110)
2. 绘画疗法	(112)
第三节 文艺疗法	(113)
一、戏剧疗法	(114)
二、艺术活动	(115)
第四节 文体疗法	(116)
一、奕棋疗法	(116)

1. 乐在棋中	(116)
2. 训练智力	(117)
3. 奕棋适度	(118)
二、风筝疗法	(121)
1. 五福捧寿	(121)
2. 随风送病	(122)
三、骑射疗法	(123)
1. 辨证施骑	(123)
2. 辨证施弓	(124)
第五节 钓鱼疗法	(124)
1. 调神爽身	(124)
1. 积思生智	(125)
3. 疾病康复	(126)
第六节 读书疗法	(126)
1. 书能化愚	(127)
2. 读书疗疾	(127)
3. 读书治疗恐学症	(128)
第七节 娱乐作业法	(128)
1. 球戏作业法	(128)
2. 弹琴作业法	(129)
3. 书画作业法	(130)
4. 玩具作业法	(131)
5. 踢毽作业法	(131)

第一章 中医娱乐康复的特点

一、源远流长

中医娱乐康复，源远流长，基本上与中国医药的起源同龄。汉代刘向《说苑》以及中医文献如《古今医统》、《医部全录》等均载有我国原始氏族社会有个名叫苗父的医生：“以管（古乐器）为席……，诸扶而来者，与（抬）而来者，皆平复如故”。苗父主要以管乐歌舞的形式为席地而坐的病人治病，由于这一方法既能娱乐，又能疗疾，因此使扶着或抬着来的病人均能达到“平复如故”的效果。此足见在医巫不分的氏族社会娱乐已经广泛应用于医疗康复。后来医巫分家，这一医疗康复手段亦为历代医家所沿袭应用并不断发展。如明代医学家万全撰《幼科发挥·慢惊三因》载治汪元津幼子患病出现“喜睡，二目不能开”；于是万全医师“令其家中平日相与嬉戏者，取其小鼓小钹之物，在房中床前，唱舞以娱之。未半日，目开而平复也”。“平复”，就是康复的意思。

“康复”一词中医多指病后心身的恢复，如《旧唐书·卷六》载：“圣历二年（公元699年），则天不豫（悦）”情志不安，大臣阎朝隐设法减轻了武则天的不乐心境，使之精神上得到“康复”。同书又载，则天患病通过诊疗“上以所疾康复”。又《宋朝事实类苑》第九卷中记载：“庆历初（公元1041年）仁宗服药，久不视朝。一日，圣体康复，召见执政”皇帝的工作是视朝执政，召见大臣。“圣体康复”指皇帝的身体恢复到原来的健康状态，

达到可以参加社会活动与工作的能力。

康复的主要服务对象，明代万历十六年(1588年)太医院龚廷贤著《万病回春》载有通过“调摄”的康复措施，对慢性病、急性病瘥后及老年人患病后进行恢复。如《万病回春》“后序”载：“复沉潜珍视，植方投剂，获效如响，不旬日渐离榻，又旬日而能履地，又旬日而康复如初”。又如，清代魏之绣《续名医类案·带下》亦载，治少妇大崩不止者，先用药“投之立效，如法调理，康复如常”。

西方医学中“康复”的概念最早(1914年)出于维也纳，但当时并未采用“康复”一词。到第一次世界大战时，“康复”一词和“残疾”联系起来并开始使用，是使战伤者重返前线或愈后回到社会。1917年，美国陆军总督部之下设置了身体功能恢复和康复部，“康复”一词才被正式引进医学领域，其含义是指功能复原、恢复的意思。可见中医使用“康复”一词(699年)比西医(1917年)早1218年。而使用含义相同的“平复”一词有文可考者，可追溯到汉代。娱乐康复，历史悠久，内容独到，如不发掘整理，这颗明珠有深埋泥土之虞。

娱乐实践早于康复概念的诞生，美国从1893年起则将娱乐游戏、玩纸牌、绘画等内容与“作业疗法”相结合，如1911年斯蕾格尔(Eleanor Clarke Slagle)就给住院医师讲授《治疗性作业和娱乐活动》，1914年法维尔职业学院与芝加哥市和慈善学院合编了《治疗性作业和娱乐教程》，并通过民间舞蹈、游戏等娱乐内容进行作业训练。“美国康复医学的兴起是先从作业疗法开始的”(丁涵章《中国康复医学杂志》44，2：1，1987)。西方娱乐康复的特点是通过娱乐作业的方法，重在对患者身体功能的恢复进行训练；而中医娱乐康复除此以外，从理论和实践上都更注重患者心理方面的康复治疗。如1986年

由四川科技出版社出版的我国第一本《中医康复学》强调“传统文娱、音乐，以情制情，心理疗法则突出了情志康复的意义”（张子游《中国康复医学杂志》封二，2：1，1987）。

二、独特可观

“祖国医学有丰富的康复医学理论和独特的方法”（钱信忠《康复医学·前言》人民卫生出版社，1984年版）而娱乐康复是中国古代传统康复医学的组成部份。在理论、方法与应用方面都自成体系，独具特色。中医娱乐康复有三大特点，第一是自然娱乐康复整体观，第二是因病施乐的康复原则，即因病、因人、因地制宜，具体表现在同病异治，和异病同治两个方面；第三是杂合以治与娱乐作业的特点。

1. 自然娱乐康复整体观

（1）神形一体观：

形神一体观认为人的形神（身心）是一整体，不可分割。如《医方类聚》说：“脾好音乐，丝竹（乐器）才闻，脾即磨矣”。音乐确能引起胃肠蠕动并分泌消化液，已为现代观察所证实。但是否音乐直接作用脾胃所致？这就需要从整体观加以认识。《内经》谓：“五音（宫商角徵羽）配五脏”，从“五行学说”的整体观理解，在五行中“心属火，脾属土”，音乐作用于“心”然后根据“五行生克制化规律”“火能生土”，故心受之能对脾胃产生影响。再从音乐对人体产生特殊的心理作用亦能理解，因为中医认为“心主神明”是心理活动的主宰者。如果人们没有弄清楚神经边缘系统是调节内脏器官活动的最高中枢，而音乐又能兴奋神经边缘系统的原理以前，又有谁能相信古老的《医方类聚》认为的“脾喜音乐”，听曲则“脾能磨（运动）”呢？客观

存在而用现代原理又不能解释的奇特疗法极多，但在整体观指导下，借用《中医康复学》传统的独特理论是能够解释的，并对使用现代科技方法研究娱疗原理极有启迪意义。

（2）天人相应观

天人相应观认为人与外界尤其是自然界亦为有机整体。《内经》说“人与天地（自然界）相参也，与日月相应也”，即中医认为，人类在漫长的进化历程中，绝大部分历程是以大地为席，星星相伴，日月共眠，山林之乐，泉水淙淙，所以称“自然人”。于是《内经》总结出“天人相应”的学术思想，一直指导中医突出“自然”娱乐康复。人与自然息息相通，“万物以息相吹”，故人体需要外界有益的自然信息，“人之合于天道也，内有五脏，以应五音”（《灵枢》）。目前，发现自然界虫鸣鸟叫，流水声响，风涛倾耳所汇成的自然传统交响音乐能产生康复效果。古代中医名家张景岳在《类经附翼·律原》医著中指出，音乐中的“十二律为神物，可以通天地而合神明”，而“心主神明”，故对人体有康复意义。以“自然音乐”为例，远古尧舜禹时代，“尧命质（人名）效山林溪谷之音以歌”，即仿效有益的自然音响而唱歌，这样更接近“自然人”的需要，容易产生心身康复的作用。后世一直沿用此法“仿飞禽走兽之声”，《太平广记》载有齐人刘道强“善弹琴能作《单鹤寡凫之弄》听者皆悲、不能自摄”。具有“悲胜喜”的情绪调节意义，宜于喜笑不休症病人，以悲抵消过激之“喜伤心”。又如“深溪虎”、“高柳蝉”、“古木鸢”、“巫峡猿”等自然音乐。宋《欧卷七十三》说：“凡乐达天地（自然界）之和与人气相接……感于心，动盪血脉，流通精神，使人可以喜”又可以“全神而却疾”进而发展为典雅的《高山》、《流水》等乐曲。遥承远古“击石拊石”“百兽率舞”（原始人敲击石头作跳舞时用的打击音乐），近宗打击音乐

《八哥洗澡》，无不“音出自然，妙自入神”。这些都是在自然娱乐康复整体观的指导下，“自然人”当配“自然音乐”的独特观点，以此实现“天人相应”故疗效独到。

据报道国外患病患者以听贝多芬的《田园交响曲》而获康复治疗效果。目前“大自然音乐”正风靡日本，东京银座还开设了第一座专门播放“大自然音乐”的音乐厅，此与现代人们处于高节奏生活的需求特别有关，已引起科学界的普遍关注（光明日报社等主办，《文摘报》第402期，1987年3月26日）。

2. 因病娱疗的康复原则

因病娱乐的康复原则，又称“辨病施乐”，它和中医以“辨证施治”著称的特色一样。若使用针灸疗法，则称“辨证施针”，使用娱乐疗法则称“辨病施乐”中医将“娱乐”作为良药看待，是有历史传统的。如宋、金时代，著名康复医学家张子和著《儒门事亲·卷三》指出：“好药者，与之笙笛不辍（不停止）”意思是用“笙笛”一类乐器不断给病人奏乐，即不停地给予音乐治疗，就是很好的治疗良药，并可获得康复治疗效果。“笙”和“笛”都是古代乐器（笙如下图1所示）。



图1 笙(湖北隋县曾侯乙墓出土)

既然把音乐作为娱乐良药，就要遵循用“药”治疗的原则。即根据不同的病证，因人、因地制宜，才能符合同病异治，异病同治的原则。

(1) 同病异治

对同一种疾病，使用不同的娱乐内容、方法、技巧均可达到同样康复目的。现举两个同样是七情为病的“怒郁”（精神病人）医案说明

① 同病医案举例

《儒门事亲·卷七》载：“项关令之妻：病怒，不欲食，常好叫呼怒骂，欲杀左右，恶言不辍（不停止）。众医皆处药，几半载尚尔（将近半年还不愈）。其夫命戴人（张子和）视之，戴人曰：此药难以治。乃使二娼（chāng唱，指专门的歌舞艺人），各涂丹粉，作伶人（表演杂技歌舞的人称为伶人）状，其妇大笑。次日又作角觥（角觥：化装成动物形象以角相触，汉代称“角抵奇戏”，属于“百戏”内容，娱乐性强），又大笑。其旁常以两个能食之妇，夸其食美，此妇亦索其食，而为一尝之。不数日，怒减食增而瘥（cuō座，病愈）”。

《古今图书集成，医部全录，学术名流列传》载：“一女伤于怒，内向卧不得转。迪珍之，因索花作妇人妆，且歌且笑，患者闻之，不觉回顾，大笑而愈”。（《武进县志》载明代医家徐迪医案）

以上两个医案，皆为病怒，一个表现为不食，叫呼怒骂，欲杀左右，恶言不辍；一个伤怒，内向卧不得转。但在施乐治疗时，虽然同是使病人发笑，却在娱乐内容方法、技巧上不同。

② 治法不同分析

以上两个病怒医案皆属中医“情志之郁”。《景岳全书》说：“至于情志之郁，则总由乎心，此因郁而病也”。故两案同属七

情为病(都属于现代医学中的精神病人范围)。但治法不同。

前案用艺人作娱乐性强的节目表演,内容变换两次,第一次叫歌舞艺人打扮得离奇滑稽,使病人大笑;因病情较重,故第二次必须更换内容,化装成动物形象以角相触的“角抵奇戏”,增强娱乐性。如果不更换内容,很难确保患者还能再次大笑。又根据病人不欲食,则随病增加了诱食方法,派两个饭量大的妇女边吃边夸耀饭菜的香甜,以诱导病人的食欲。随病情的表现不同,灵活变通娱乐内容的方法、技巧,是前案娱乐的特点。

后案虽属同一疾病,但具体病情表现不同,患者因怒不能转身,需要医者男扮女装(“索花作妇人妆”)以滑稽戏的动作,巧妙而突然性地逗引病人转身发笑,为其特点。

中医辨证施治的核心,在于因人因地因病制宜,具体问题具体处理,灵活多变。这是中医娱乐康复治疗原则的特色所在。如果认为兴奋型精神病人,宜于雅静的娱乐内容以此抚慰,那末,前案病怒不食,狂燥怒骂,欲杀左右,显然属于兴奋型精神病患者,但中医反而采用令人兴奋发笑的娱乐方法,并收到了康复疗效,这就是辨病施乐的结果。具体要根据《中医康复学》“以情制情”的原理,以大笑喜乐的情绪去抵消大怒狂躁的另一种过激情绪,使情志达于平衡。

(2) 异病同治

不同的疾病,使用相同的娱乐内容、方法、技巧,皆可达到同一康复目的,此与一方治多病或一药治多病的道理是一样的。以音乐疗法为例,据清·张潮撰《虞初新志·卷六》载“某患目疾,予授以吹箫而愈。某患齿疾,予授以吹箫而愈,所治者非一人矣!”,同样使用吹箫方法,既能治目疾,又能治齿疾,此为异病同治的记载。又如选用旋律优美,恬静的同一乐曲,既

可治头痛病，又可治眩晕和高血压病等。

（3）因人因地施治

因人因地制宜亦为中医娱疗的特色之一。

① 因人施治

因人娱疗，一方面与娱乐作为“治疗剂”本身的特殊性有关，如音乐、舞蹈、书画、戏剧等都是抽象的艺术，尤其是音乐则更加抽象，有时候需要通过欣赏而发挥康复作用，另一方面与康复对象的文化程度、艺术修养、年龄、风俗、喜爱等有关。而每个人的欣赏能力有差异，《阳春》《白雪》曲高和寡，故要“因人施曲”。宋代欧阳修自述：“予尝有幽忧之疾，退而闲居，不能治。既学琴于友人孙道滋，受宫声数引，久则乐乐愉然，不知疾之在体矣”。“宫声数引”，“宫”指琴曲的调名，宫声数引指整个演奏的乐曲，“引”是乐曲的一种形式，相当于现在大型乐曲开始乐段。宫调除了大多数是明快、活泼、昂扬的乐曲，故能使人兴奋而治“忧疾”以外，其艺术性较高，这就需要欣赏能力，提高兴趣便于坚持娱疗。欧阳修是宋代大文学家，文化程度奠定了他的欣赏能力，故宜施宫调娱疗。《陞北医话》说：“学书用于养心愈疾”，若属文盲则不能施用此法娱疗。又如儿童喜爱群乐嬉戏，宜施“游乐疗法”，老人喜欢回顾往事，智力减退健忘，甚或痴呆宜施童年或青少年时代喜欢唱的歌曲，以启迪智力，此为现代临床实践所证实。总之，因人施治是中医娱疗的特点之一。

② 因地施治

《素问》医著曾载：“地有高下，气有温凉”“故治病者，必明天（自然界）道地理”因地施治，则“愈疾各殊”。《吕氏春秋·古乐篇》记载：远古地阴凝而多寒，“筋骨瑟缩而不达，故作舞以宣导之”。例如，西藏地势高寒，其舞蹈动作多以蹬足后退，

上下抬手,左右摆动,据此增强运动量。同时因舞姿优美,《宋苑·卷第十九·歌舞》说:“舞以达欢欣”既娱人心神,对身心皆有康复意义。且突出民族特色,娱乐内容讲究“和人心,厚风俗”,《内经》主张“恬愉乐俗”、“适嗜欲于世俗之间……内无思想之患,以恬愉为务……形体不敝、精神不散,亦可以百岁”。因地(包括民族风俗)并据此选择适当的娱疗内容,有病可康复,无病则健身。

3. 杂合以治与娱乐作业

(1) 杂合以治

杂合以治即《素问·异法方宜论》提倡的“圣人(高明的医师)杂合以治,各得其所宜”。在中医娱乐康复的同时,施用两种以上的娱疗方法,称为“杂合以治”即综合疗法。

宋元时期,著名中医康复大家张子和在《儒门事亲·卷三》中指出他曾经“便杂舞、忽笛鼓应之,以治人之忧而心痛者”,即以舞蹈疗法与音乐(笛鼓)疗法相结合治疗困忧伤而发生的心痛病人。目前采用的“音乐色光疗心疾”将音乐与色光相结合,配由绿光或蓝光组成的冷青色则可治疗情绪易怒、头痛、心痛等。综合疗法如宋代陈直《养生奉亲书》载:“读义理学,学法帖字,澄心静坐(气功古代又称静坐)、益友谈谈、小酌半醺、浅花种竹、听琴(欣赏音乐)玩鹤、焚香煎茶,登城观山,寓意奕棋”,这里面许多都属于娱乐内容。往往“杂合以治”可以愈疾,尤其是情志病证。清代名医吴尚先《外治医说》载:“七情之为病也,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也”。《名医类案》载:“郭子元起心疾,精神恍惚如梦,时时发谵语,闻僧空寺有寺僧,不用符药,往而叩之,老僧曰:贵恙(您的病)由烦恼而起,由妄想而成,妄想有过去、现在、未来三种。三者