



全国高校教材学术著作出版审定委员会审定

中医治欲病

ZHONGYI ZHIYUBING

辜孔进全国名老中医药专家传承工作室

主 编 辜孔进

副主编 谢 芸 黄健琳



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

全国高校教材学术著作出版审定委员会审定

中医治欲病

辜孔进全国名老中医药专家传承工作室

主 编 辜孔进

副主编 谢 芸 黄健琳

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医治欲病 / 辜孔进主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2012. 4 (2014.5重印)

ISBN 978-7-5046-6018-3

I. ①中… II. ①辜… III. ①中医治疗法 IV. ①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 038564 号

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版。

中医治欲病

辜孔进 主编

责任编辑: 周晓慧 高立波

责任印制: 张建农

封面设计: 陈四雄

出版: 中国科学技术出版社

社址: 北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮编: 100081

电话: 010-62103264 传真: 010-62103109

印刷: 北京长阳汇文印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 25.25

字数: 602 千字

版次: 2012 年 4 月第 1 版

印次: 2014 年 5 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978-7-5046-6018-3/R · 1563

定价: 55.00 元

版权所有 翻印必究

内 容 简 介

预警、预防、个体化，及在合适的时间、对合适的人、做合适的处理，是21世纪医学发展的大方向。欲病，是介于未病与已病之间的一种状态，是疾病的萌芽状态，是功能失调的状态，是生理功能衰退的状态。欲病的调治，对维护健康，减少疾病，挖掘人体自身的医疗资源，节约医疗费用，具有重要意义。本书从中医的角度阐述欲病的症状、证候、现代各种综合症的调治以及治疗欲病的各种具体措施，简明而实用，是全民进行健康教育的一本重要参考书。

序 言

现代医学科学的目标，第一是预警、预防、个体化，实现3P医学；第二是疾病的控制、诊断和治疗，在合适的时间、对合适的人、做合适的处理，即所谓3R，这是21世纪医学发展的大方向。世界卫生组织在《迎接21世纪的挑战》书中指出：“21世纪的医学，不应该继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”21世纪的医学将从“疾病医学”向“健康医学”发展；从重治疗向重预防发展；从针对病原的对抗治疗向整体治疗发展；从重视对病灶的改善向重视人体生态环境的改善发展；从群体治疗向个体治疗发展；从生物治疗向心身综合治疗发展；从强调医生的作用向重视病人的自我保健作用发展。在医疗服务方面，则是以疾病为中心向以病人为中心发展。中医治未病、中医治欲病、中医治已病，以及辨证论治的个体化治疗，正体现了这一方向。这一方向的核心是以人为本，以健康为本。

唐代名医孙思邈说：“上工治未病，中工治欲病，下工治已病。”健康状态为“未病”，疾病状态为“已病”，亚健康状态为“欲病”。故欲病是介于“未病”和“已病”之间的状态，是疾病的萌芽状态，是功能失调状态，是生理功能衰退状态。任何疾病，首先表现为功能失调，然后才是器质性的改变。故调治欲病状态，可以维护健康，减少疾病，节约医疗资源和医疗费用，具有重要的意义。

欲病，是人体发出的预警信号，包括症状、证候和现代的各种综合征。应及早调治，使疾病不发生。《金匱要略》说：“适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞”，“若人能养慎，不令邪风干忤经络”，“更能无犯王法，禽兽灾伤，房室勿令竭乏，服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。”强调预防和早期治疗的重要性，强调挖掘人体内部医疗资源的重要性。如中风先兆，当病人出现半身麻木，尚未出现半身不遂就给予调理，可防中风的发生。肥胖症是高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、脑卒中等五大疾病的前奏，因此，要对肥胖前期进行干预，使这五种疾病不至于发生。只要我们采取积极有效的措施，许多疾病是可以预防的，是可以不药而愈的。

本着“善治者治皮毛”、“始萌可救”的精神，我们编写了这本书，希望提高人们的防范意识，提高人们的养生保健水平，使全体国民日臻健康长寿之域。

健康医学的主体是欲病，中医治欲病，虽然古已有之，但深入研究的文献不多，临床研究更少。如何界定欲病的定义、欲病的范围、欲病的判断依据、欲病的调理原则、欲病的调理方法，仍是值得商榷的问题，也是国内外研究的崭新课题。我们希望抛砖引玉、筑巢引凤，各位同道集思广益、集腋成裘，把中医这一瑰宝发扬光大，真正实现21世纪医学的目标——从“疾病医学”向“健康医学”转化。

郭沫若有诗云“自古琼瑶称此岛，珠崖毕竟占春先”。建设国际旅游岛已经上升为

国家战略。服务海南国际旅游岛建设，是我们海南中医人义不容辞的神圣职责，本书的出版，也正是为这一目标添砖加瓦。

本书编写过程中得到海南医学院、海南省卫生厅中医处及海南医学院附属医院领导的大力支持和帮助，辜孔进全国名老中医药专家传承工作室给予了经费上的支持。在书成付梓之际，谨致谢忱！

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。本书为国内首部关于中医治欲病的专著，缺点和不足之处在所难免，谨盼读者不吝指正，无限感激！

作者 2012 年孟春于椰城

前言

中医治欲病，亦称中医治将病，是中医学最显著的特色。欲病是介于未病和已病之间的一种状态，是疾病的萌芽状态，是功能失调状态，是生理功能衰退状态。治欲病之所以意义重大，是因为调治得当，欲病可向健康状态转化；调治失当，则向疾病状态转化，甚至酿成不可挽救的严重后果。司马迁说得很好：“使圣人预知微，能使良医得早从事，则病可已，身可活也。”有资料统计表明，健康状态的人群约占15%，欲病状态约占70%，疾病状态约占15%，故为医者，不可不掌握中医治欲病。

中医治欲病，历史悠久，早在《内经》时代就指出“上工治其萌芽”、“善治者治皮毛”。张仲景在《伤寒杂病论》中就指出：“适中经络，未流传脏腑，即医治之”的早防早治思想。首先提出“欲病”这一概念，首推孙思邈大师，他在《千金要方·论诊候第四》中记载：“古人善为医者，上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病，若不加心用意，于事混淆，即病者难以救矣。”对欲病之病他写道：“凡人有不少苦似不如平常，即须早道，若隐忍不治，冀望自差，须臾之间，以成痼疾。”欲病之时，五脏没有虚损，六腑尚未衰败，气血运行尚未紊乱，神气犹未涣散，病势处于轻浅阶段，及时调理，每能痊愈。宋代《太平圣惠方》载：“将中风之候：未中风一两月前或三五个月前，足胫上突发酸重顽痹。”这是中风先兆，应“便须急灸足三里穴与绝谷穴”，以预防中风，是中医治欲病的范例。明代汪绮石在《理虚元鉴》中说：“当以未成之先，审其观何机兆，中何病根，尔时即以要言一二语指示之，令其善为调摄，随用汤液十数剂或丸剂，胶剂二三斤，以断其根，方为善策。”“机兆”是疾病的先兆，是欲病的状态，提出欲病要注意进行健康教育，注意调整生活方式，尤其是运用中药汤、丸、胶剂调理，以断绝疾病滋生之根。清代张璐在《张氏医通》中提出：“夏月三伏用药贴敷脾俞，膏肓俞、百劳等穴，可预防哮喘冬季发病。”也是治欲病、断其根的具体措施，王清任在《医林改错》中载中风先兆症状34种。前人重视中医治欲病，可见一斑。

中医辨证论治，是根据症状，证候，审其病因病机，进行审因定治。西医的不少综合征，实际就是中医的证候。中医从临床观察到的症候群为研究和采取措施的对象，对于收集的临床资料，从外窥内，由此及彼，揣度奇恒，联系整体，用中药进行多层次，多角度的整体调控，以改变病势，调整病机，扶正祛邪，从而获得比较理想的效果。任何疾病，首先表现为功能的失调，从某种意义上讲，中医主要立足点在治未病和治欲病，主要放在功能失调的调整上，中医辨证论治，实际上是对功能的调控的艺术，中医学与现代的功能医学有异曲同工之妙。在我们心中的中医，其含义有三：一是国医，中医是中国土生土长的传统医学，是中国文化最杰出的载体；二是治欲病，中医主要是治疗功能失调所表现出来的一系列证候；三是中和，中者不偏，和者中和，中医是“中

和医学”、“合和医学”、“平衡医学”，通过中医各种方法的调理，扶其正驱其邪，达到阴平阳秘的人体最佳状态。

中医治欲病的方法多种多样，丰富多彩。如精神调养、饮食调养、体质调养、四季调养、音乐调养、针灸火罐调养、耳部调养、足底调养、按摩调养、睡眠调养、沐浴调养、膏滋调养、中药方剂调养、各种导引、气功武术调养等等，应有尽有，疗效显著，无副作用，最大限度地挖掘人体内部的医疗资源，提高人体抵抗疾病的能力，这是 21 世纪保健养生康复的主流。

欲病范围十分广泛，“苦似不如平常”皆涵盖之，包括所有功能异常、各种疾病的前期或早起、生理功能减退、精神情绪失调等出现的症状、证候和现代所称的各种综合征。症状如耳鸣、目干涩、头晕、头痛、夜尿多、身体疼痛、便秘、饮食减少、腹胀，等等；证候如肝气郁结证、脾虚痰阻证、肝郁化火证、肾精不足证、气血亏虚证、气虚血涩证，等等；综合征如肥胖前期、中风先兆、前列腺增生倾向、慢性疲劳综合征、动脉硬化倾向、男性更年期综合征、临界高血压、糖耐量下降、免疫力下降、离退休综合征、假日综合征，等等。几乎囊括中医所有主证、主病及未来不断产生的新的证候，使中医得以延伸、包容，成为万世不衰的人类医学之一。

目 录

前言

第一篇 治欲病常用方法	1
第一章 精神调养	2
第二章 合理饮食	6
第三章 中医体质调养	9
第四章 四季调养	16
第五章 音乐调养	21
第六章 睡眠调养	24
第七章 针灸调养	29
第八章 拔罐调养	32
第九章 耳穴调养	34
第十章 灸法调养	36
第十一章 推拿调养	38
第十二章 足反射区调养	47
第十三章 欲病常用中成药	60
第十四章 欲病常用中医名药	62
第十五章 欲病常用中医名方	66
第十六章 膏滋调养	70
第十七章 中医药浴疗法调养	73
第十八章 导引、气功、医疗体操	77
第一节 骨关节锻炼二十三式	77
第二节 健身强体功九式	80
第三节 立式八段锦	82
第四节 坐式八段锦	85
第五节 六字诀	88
第六节 易筋经	93
第七节 简式太极拳	95
第八节 五禽戏	104
第九节 内外导引经络锻炼三十式	109
第十节 舌功	114
第十九章 如何实现成功衰老	116
第二篇 常见欲病综合症的调治	121
第一章 临界高血压调治	122

第二章	糖耐量下降调治	125
第三章	骨质疏松症早期调治	127
第四章	高脂血症调治	130
第五章	肥胖症前期的调治	133
第六章	早老性痴呆症前期调治	136
第七章	健忘症调治	139
第八章	中风先兆的调治	141
第九章	胃肠神经官能症调治	143
第十章	功能性便秘调治	145
第十一章	功能性消化不良调治	148
第十二章	前列腺增生倾向的调治	150
第十三章	肠易激综合征调治	153
第十四章	慢性疲劳综合征调治	156
第十五章	男性更年期综合征调治	160
第十六章	动脉粥样硬化倾向调治	162
第十七章	偏头痛调治	164
第十八章	痛风前期调治	167
第十九章	颈腰椎功能减退调治	169
第二十章	单纯性轻度脂肪肝调治	171
第二十一章	不宁腿综合征调治	174
第二十二章	免疫力下降调治	176
第二十三章	功能性勃起功能障碍调治	179
第二十四章	癌症前期调治	181
第二十五章	离退休综合征调治	184
第二十六章	抑郁综合征倾向调治	187
第二十七章	焦虑症倾向调治	190
第二十八章	假日综合征调治	193
第二十九章	电脑综合征调治	195
第三十章	乙肝病毒携带者调治	199
第三十一章	病态大楼证候群调治	201
第三十二章	空调病调治	203
第三十三章	妇女更年期综合征调治	205
第三十四章	乳腺增生前期调治	207
第三十五章	卵巢早衰前期调治	209
第三十六章	女性性欲低下调治	211
第三十七章	经前期紧张综合征调治	214
第三十八章	自闭症倾向调治	217
第三十九章	强迫症倾向调治	219
第四十章	儿童多动综合征调治	221
第四十一章	彼得·潘综合征调治	223

第四十二章 隐性贫血调治	224
参考文献	226
第三篇 常见欲病证候的调治	227
第一章 心肾不交证调治	228
第二章 肾阳虚证调治	229
第三章 肾不纳气证调治	231
第四章 肾阴虚证调治	233
第五章 肾精亏虚证调治	235
第六章 膀胱实(湿)热证调治	237
第七章 膀胱虚寒证调治	239
第八章 脾阳虚证调治	240
第九章 中气不足证调治	242
第十章 寒湿困脾证调治	244
第十一章 湿热蕴脾证调治	246
第十二章 脾肾阳虚证调治	248
第十三章 肝脾不和证调治	250
第十四章 胃热证调治	252
第十五章 胃寒证调治	254
第十六章 胃阴不足证调治	256
第十七章 肝胃不和证调治	257
第十八章 大肠湿热证调治	258
第十九章 小肠气滞证调治	260
第二十章 大肠虚寒证调治	262
第二十一章 肝气郁结证调治	264
第二十二章 肝火上炎证调治	266
第二十三章 肝阳上亢证调治	268
第二十四章 血虚风燥证调治	270
第二十五章 肝肾阴虚证调治	272
第二十六章 心肝血虚证调治	273
第二十七章 肝胆湿热证调治	275
第二十八章 胆郁痰扰证调治	277
第二十九章 心阳虚证调治	279
第三十章 心阴(血)虚证调治	281
第三十一章 心火上炎证调治	283
第三十二章 心血瘀阻证调治	285
第三十三章 心脾两虚证调治	287
第三十四章 胆气虚证调治	289
第三十五章 肺阴虚证调治	291
第三十六章 肺气虚证调治	293

第三十七章 风寒犯肺证调治	295
第三十八章 寒饮（痰）阻肺证调治	297
第三十九章 肺脾气虚证调治	299
第四十章 肺肾阴虚证调治	301
第四十一章 肝火犯肺证调治	302
第四十二章 肝气乘脾证调治	304
第四十三章 气血两虚证调治	306
第四十四章 血热风燥证调治	308
第四十五章 胃强脾弱证调治	310
第四十六章 气滞血瘀证调治	312
参考文献	314

第四篇 常见欲病症状的调治	315
第一章 头晕症调治	316
第二章 头痛症调治	319
第三章 身体疼痛症调治	323
第四章 食欲不振症调治	325
第五章 失眠症调治	329
第六章 嗜睡症调治	333
第七章 健忘症调治	336
第八章 心悸症调治	339
第九章 自汗症调治	343
第十章 盗汗症调治	346
第十一章 便秘症调治	348
第十二章 夜尿多症调治	351
第十三章 皮肤瘙痒症调治	353
第十四章 月经不调症调治	356
第十五章 经前乳胀症调治	359
第十六章 经行腹痛症调治	362
第十七章 带下量多症调治	366
第十八章 耳鸣症调治	368
第十九章 目干涩症调治	371
第二十章 口中生疮症调治	373
第二十一章 口臭症调治	376
第二十二章 牙齿松动症调治	378
第二十三章 牙龈出血症调治	381
第二十四章 啮齿症调治	383
第二十五章 咽干症调治	386
参考文献	389

第一篇

治欲病常用方法



第一章 精神调养

精神调养是指在安静环境中静心养神、调适情志，做到与世无争、心境平和等，始终保持良好的心态。

古人说，天有三宝——日、月、星，地有三宝——水、火、风，人有三宝——精、气、神。五脏皆藏精，精为神之舍，精气生神、养神，精气是神的物质基础，所以要积精，积气，才可有神。而神又统领精气，神安则精固气畅，神荡则精失气衰，这体现了中医的形神观，即精神和肉体的和谐，达到心身健康，正如《素问·上古天真论》所云：“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”神在于养，情在于节。调神是养生长寿之本，是健康之本。

神有广义和狭义之分。广义的神，是人体生命活动的总的表现；狭义的神，是指心神，即人的意识和思维活动。这里所讲的神，既包含狭义的神，又包括广义的神。

一、调养精神法

1. 安心养神

《内经》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”少欲，是避开、降低对各种名利的追求，一不图名，二不图利。如果欲望过高，而达不到，就会产生忧郁、幻想、失望、悲伤、苦闷、焦虑等不良情绪，从而扰乱清静之神，使心神处于不休不止的混乱之中，导致气机紊乱而发病。同时身体过劳，体力劳动和脑力劳动过度，可使精神不支而发病。

要求人们应以宽广的胸怀对待生活。《寿世青编》云：“未事不可先迎，遇事不可过忧，记事不可留住，顺其自然，任其自来，任其自去。”顺其自然，就能心安而体泰。

2. 四时调神

人的情志随四季节气的变化而变化，故中医提出四时调神养生之法。即按季节调养精神。春季活泼、夏季畅达、秋季恬静、冬天内敛，以适应气候的变化。春季“以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”；夏季“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”；秋季“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”；冬季“使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。”

3. 动形怡神

动形，包括散步、传统健身术、体育锻炼等内容。动形，可促进气血流畅，舒筋活络和协调脏腑功能活动，使人精神焕发，心旷神怡。此外，动形还有助于安眠，起到静神作用，尤其是进入老年期，脏腑气血虚衰，功能低下，神倦乏力而喜坐好卧，睡眠不宁，反应迟钝且情性不定，通过适当的动形活动来怡神、静神，就显得非常之重要。

4. 以心治神

人常讲：“心病还需心药医”。心药指的是一种心理疗法。心病起于自己，因此“解铃还需系铃人”，用药物治不好的心病，要“从心治神”，随时调节自己的心理，切勿独思苦思，愤愤不平。要有保持心理平衡的能力。当代社会的特点之一是竞争，长期处在高节奏的竞争环境中容易产生焦虑、心力疲劳、神经质等心理现象，处理不好就会影响心理健康。在竞争社会所需要的心理素质是要有顽强的毅力。毅力是一种使人坚强的意志，它是精神健康的有力保证。在此同时要有良好的心理承受能力。剧烈的竞争常常会打破原有的心理平衡，所以必须学会自我调节，做到胜不骄、败不馁，不为琐事、小事忧虑烦恼。在竞争中如果失败也不要自卑，不必为一时一事的失利而苦恼，丧失信心。应在失败中不断总结经验教训，克服自卑感，不断发掘自己的潜能，扬长避短，科学安排工作和学习，就会把失败化为成功的踏脚石而不是绊脚石。

在竞争社会容易产生嫉妒心理，嫉妒是一种心理现象，它是指对别人比自己优越，如才能、表现、名声、成就、相貌高于自己，想排除别人优势而表现一种不甘心和怨恨的强烈情绪状态，这种消极的心理状态会降低人体生理功能导致心身疾病。消除嫉妒心理的基本方法，就是培养正确的拼搏精神，树立欢迎别人超过自己的正确观念。有了这一观念，就会始终保持心理平衡，高昂的斗志、旺盛的精力，健康的体魄和宽广的胸襟。

二、调节情志

情志活动失调不仅影响五脏的生理活动而且影响人的健康状况。情志失调是可以通过正确的调节恢复正常的。以下是常用的调节情志的方法。

1. 情志相胜法

情志相胜的治疗原理就是依据中医五行相胜制约的关系来制定的。金克木、木克土、土克水、水克火、火克金，五行与五脏相配，用一种情志去纠正相应所胜的情志，有效地治疗这种情志所产生的疾病，这就形成悲胜怒、怒胜思、思胜恐、恐胜喜、喜胜悲的情志相胜心理疗法。

传说战国时代的齐闵王患忧郁症，请宋国名医文挚诊治。文挚详细地诊断后对太子说：“齐王的病只有用激怒的方法来治疗才能好，但如果我激怒了齐王，他肯定会把我杀死的。”太子听了恳求道：“只要能治好父王的病，我和母后一定保证你的生命安全。”文挚推辞不过，只得应允，当即与齐王约好看病时间，结果第一次文挚没有来，又约第二次，二次没来又约第三次，第三次同样失约。齐王见文挚恭请不到，连续三次失约，非常愤怒，怒骂不止。过了几天文挚突然来了，连礼也不施，鞋也不脱，就上到齐王的床铺上问诊看病，并且用粗话野话激怒齐王，齐王实在忍耐不住了，便起身大骂文挚，一怒一骂，郁闷一泻，齐王的忧郁症也就好了。文挚就是根据中医“怒胜思”的原则，采用激怒的治疗手段为齐王治疗的。

2. 抑情顺理法

也称遏止疗法，就是通过提高患者的认识能力，明白过激情志致病的道理，以治疗和预防情志疾病，以理智驾驭感情。《吕氏春秋》：“欲有情，情有节。圣人修节以止欲，故不过行其情也。”节制自己的感情才能维持心理的协调平衡。

“怒”是历代养生家最忌讳的一种情绪，它不仅伤肝脏，还可伤心、伤肾、伤脑等，导致各种疾病。因此，怒是养生康复最须节制的不良情绪。制怒，就是要以理性克服感情上的冲动。平时遇到可怒之事，要想到不良后果，以理智驾驭并控制粗暴情绪的反应，如古今明理的人常在床头悬挂“制怒”、“息怒”之类的警句，提示自己戒怒。

3. 激情制激法

人的情志变化，尤其是激情和应激的情况下可引起生理、病理的突然改变。如果掌握适当，应用到治疗上，可起到立竿见影的效果。如心惊止哕，《灵枢·杂病篇》说到治呃逆的两种方法：“哕，以草刺鼻，嚏，嚏而已；无息而疾迎引之，立已；大惊之，亦可已。”其中“大惊之”是运用惊则气乱的原理，打乱了原来呃逆的病理节律，转移注意力，呃逆随之而愈。又如以恐治衄，张锡纯在《医学衷中参西录》中记载：“犹记少年时，在外祖父家有表兄刘庆浦，年弱冠时患衄血症，始则数日一衄。继则每日必衄，百药不效，适其比邻有五年患劳瘵者，常与同坐闲话，一日正衄血际，忽闻哭声，知劳瘵者已死，陡然惊惧寒战，其衄顿止，从此不再复发……惊惧气下而衄止。”张锡纯从中受到启发，尔后创造清降汤、寒降汤、温降汤等多个降逆气、止血衄的有效方剂。

4. 相反情志疗法

情志上肯定与否定，快与不快为基本的两极。可利用相反情志而治病。如怒情志，用喜情志来治疗。如张子和治一个名叫项关令的人的夫人，该夫人得一种怪病，只知腹中饥饿，却不想饭菜，整天大喊大叫，怒骂无常。服了许多药，均无济于事。张子和认为，此病服药难以奏效，告诉病人家属，找来两名妇女，粉妆成丑角，故作姿态，扭扭捏捏做各种滑稽动作，果然令病人心情愉快，病人一高兴，病就减轻了。接着，张子和又叫病人家属请来两位食欲旺盛的妇女，在病人面前狼吞虎咽地吃东西，病人看着看着，也跟着不知不觉吃起来，不后病不药而愈。同样，喜病可用怒来治疗。明代医家宋子京治病，“巡道无他病，但不能食，郡守以子京进。子京曰：且无往，当先观之。巡道出，子京从舆上一观，乃敝衣冠垢污而进，巡道不悦，出而语人曰：‘病瘳矣！’次日呼子京入，则美其衣冠。巡道曰：‘昨日不如此，大致余怒？’子京曰：‘昨日垢敝，乃送公者也。公生平常得喜病，一怒而喜消病愈，便能食矣，’”（《古今图书集成医部全书·医术名流列传》）。本例子京先偷看了巡道，了解了病情，判断其得喜病，于是穿破衣服，戴脏帽子，使其不悦，怒而喜消病愈。

5. 情志导引法

导引吐纳是我国古老的养生祛病方法。情志精神方面的导引也是一个重要方面。如马王堆汉墓出土的文物中，描绘了四十四种导引姿势，在“患恨”的导引图中，为了平息怒火，大唇向前移，将积蓄的怨恨之气从口中徐徐吐出，双目平视前方，两手平出向前指向泄气方向，以利于气机畅通。腹部向上收引，以助气之吐纳。

6. 疏导疗法

疏导是通过交谈，用浅显明白的道理，分析病因，解释病情，诱导患者发泄心中委屈或怨恨，以此来缓解或解除不良的心理状态的一种疗法，也称语言疏导法。《灵枢·师传》云：“告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦。”这里提出了此法的基本原则。如“杯弓蛇影”的故事，解释清楚了，疾病随即便治愈了。《晋书·

乐广传》：河南于乐广有来客，久阔不复来，广问其故。答曰：“前在坐，蒙赐酒，方欲饮，见杯中有蛇，意甚恶之，既饮而疾。”于时河南听事壁上有角弓，漆画作蛇。广意杯中蛇即角影也。复置酒于前处，请客曰：“酒中复有所见不？”答曰：“所见如初。”广乃告其所以，客豁然意解，沉疴顿愈。

7. 顺情疗法

顺情从欲，是顺从病人的某些意愿，满足其一定的心身需求，以改善其不良情感状态，纠正心身异常的一类疗法。《儒门事亲》中记载一则案例有典型意义：男子病泄十余年，遍服诸药无效，针灸已使皮肉皴槁，患者神昏足肿，泄如泔水，日夜无度。张子和诊之，曰，生也。患者欲食羊肝，张氏许之。病人悦，食一小盏许。以浆粥送之几半斤。续又食羊肝一小盏许。次日，泄减七分。如此月余而安。该案按者曰：胃为水谷之海，不可虚怯，虚怯则百邪皆入矣。或思荤蔬，虽与病相反，亦令少食，图引浆粥，此权变之道也。若专以淡粥责之，则病人不悦而食减，久则病增损命。

8. 移情变气法

这是古代一种祝由形式的心理治疗方法。《素问·移精变气论》言：“古人治病，惟其移精变气，可祝由而已。”通过语言行为、舞蹈等祝由形式，调动人的积极因素，转移患者对局部病痛的注意，改变其恶性循环，而形成较好的精神内守状态，移易精气，复利血气，调动人体本能的治疗作用。《理瀹骈文》说：“七情之病，看书解闷，听曲消愁，有胜于服药者矣。”《千金药方》亦说：“弹琴瑟，调心神，和性情，节嗜欲。”现代健康教育流行“一个中心，以健康长寿为中心；两个基本点，潇洒一点，宽容一点；三大作用，知足常乐以养心，自得其乐以养性，助人为乐以养德。四项原则，合理饮食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡。”其大部分内容都涉及超脱的人生观。

9. 暗示疗法

采用含蓄、间接的方法，对病人的心理状态施加影响，诱导病人不经理智考虑和判断，直接地接受医生的治疗性意见。主动树立某种信心或改变其情绪和行为，从而达到治疗目的，有积极的暗示和消极的暗示。

《儒门事亲》记载，庄先生治某喜乐之极为病者，切其脉，为之失声。佯曰：我取药去，数日更不来。病者悲泣，辞其亲友曰，病重不治，吾不久矣。庄知此情，再予慰之，喜乐所致之病遂愈，这是积极的暗示。

消极暗示，如《道藏精华录》记载，某犯被以死刑，某医言无需置诛，可自然致之死也。因语囚徒曰：以针刺汝手，俾血流尽则死期尽。随以布蒙其目，以绳缚其手，针刺其肤，以水滴盆中，使罪人信手血流出，约三、四时，罪犯死。其实并非刺破其血管放其血，这是消极暗示的例子。

10. 默坐澄心法

此法亦称冥想坐禅法，来源于道家的养生原理。《友渔斋医话》记载：“前明道林蒋先生偶抱疾病，岁乙亥病益甚，咯血几不起。先生乃弃医药，借寓道林一室，只以一力自随。闭目迭足，默坐澄心，常达昼夜，不就席。一日忽香津满颊，一片虚白，炯炯见前，猛然有省之间，而沉疴已霍然去体。”这样的危病，通过改善环境，用默坐澄心的方法，坚持不懈达到另一个境界，使疾病得以痊愈。^[1]