

中医——医学界的奇丽瑰宝

中医对卫生心理学的 贡献

陈 恣 著

吉林人民出版社

中医对卫生心理学的
贡献

——

吉林人民出版社

1982年11月

R21
4

中医对卫生 心理学的贡献

陈 恂 著

吉林人民出版社

中医对卫生心理学的贡献

著 者:陈 恣 责任编辑:关 静

封面设计:程 飞

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:3.25 字 数:40千字

标准书号:ISBN 7-206-03204-4/R·29

版 次:2005年7月第2版 印 次:2005年7月第1次印刷

印 数:1 000册 定 价:11.20元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

THE CONTRIBUTIONS OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE TO HEALTH PSYCHOLOGY

Abstract

This book concisely accounts for the rising of health psychology and the concept of health psychology at first, then discusses the contributions of traditional Chinese medicine to health psychology from three aspects—the thought of traditional Chinese psychosomatic medicine, the subject of health preservation in traditional Chinese medicine and the rehabilitation of traditional Chinese medicine. Though health psychology was introduced into China from the West, traditional Chinese medicine contains greatly abundant content in health psychology. The content which has been mainly discussed is: the pathogenic theory of traditional Chinese medicine, cultivation of mind, diet regulation, normal daily life, proper balance between work and rest, taking preventive measures, rehabilitation methods by psychotherapy of traditional Chinese medicine and diagnostic methods of traditional Chinese medicine. The thesis still expounds that research of health psychology must make the past serve the present and foreign things serve China and learn from others' strong points to offset one's weakness.

目 录

第一章 引言	(1)
一、问题的提出	(1)
二、研究方法	(13)
第二章 中国传统心身医学思想对卫生 心理学的贡献	(17)
一、中医对心身关系的认识	(17)
二、中医致病论对卫生心理学的贡献	(22)
三、中国传统心身医学思想对卫生心理学的 历史意义	(31)
第三章 中医养生学对卫生心理学的卓越 贡献	(33)
一、精神调摄	(35)
二、饮食调节	(47)
三、起居有常	(52)
四、劳逸适度	(53)
五、未病先防	(56)
第四章 中国传统康复医学对卫生心理学 的杰出贡献	(64)

一、中医精神康复法	(65)
二、中医诊断方法	(85)
第五章 结束语	(90)
主要参考文献	(95)

第一章 引 言

一、问题的提出

中国是泱泱大国,在她几千年文明史中,不计其数的内忧外患、朝纲更替,仍旧使她完整地保持着自己的民族风格和特色,发展和完善了维持一个古老国家、古老文化生存的永恒精神,使世界有幸保存了不朽的中华文化。中医就是这一文化中的瑰宝之一。它对与医疗卫生有关的自然、生理、心理、社会等诸因素有精辟的系统理论及精湛的临床技艺,包含着深奥的哲理,蕴藏着极其丰富的卫生心理学内容,闪烁着唯物论和辩证法的思想光辉,凝聚着中华民族的智慧。

笔者试图就“中医对卫生心理学的贡献”这一问题,作一个探索性、开创性、引玉性的研究

及论述,以就教于海内外饱饮学识之士。

1. 卫生心理学的兴起

在相当长的历史时期中,急性传染病一直是人类死亡的主要威胁,特别是天花、鼠疫、霍乱、伤寒、肺炎、痢疾等病危害尤为严重,导致人类大批死亡,令人触目惊心。因而,与急性传染病作斗争就成为一段时期内医学的主要任务,从而表现出单纯的生物医学模式^①。19世纪后半叶,随着社会生产的发展,经济水平的提高,科学技术的不断进步,卫生设施日益改善,预防接种、杀虫灭菌以及抗菌药物这三大法宝发挥了巨大的威力,传染病的流行逐步得到控制,传染病的死亡率已大幅度下降。到了20世纪中叶,社会生产高速发展,科学技术日新月异,信息潮流汹涌澎湃,生活节奏愈来愈快,人际关系更趋复杂,心理问题、心理疾病、心身疾病日益增多。目前,世界上的心理疾病患者(包括神经

^① G. L. Engel: The need for anew medical model, a challenge, forbiomedicine, Science 196, 129—135, 1977.

衰弱、癯病、抑郁症、强迫症等轻型精神症,以及精神分裂症等)已达3亿人之多。与心理、社会因素密切相关的心身疾病,如心脏病、脑血管疾病和癌症的发病率也大幅度增加,这些疾病再加上意外死亡的人数,已占人类死亡总数的四分之三左右。急性传染病已不再是人类死亡的主要威胁,而代之以心脏病、脑血管疾病和癌症。这些病与心理紧张、环境污染、吸烟、酗酒等心理,社会因素关系密切。至于意外死亡(包括交通事故、自杀、谋杀)、吸毒、饮食不合理,“家庭瓦解”等更直接来自心理和社会因素。因此,以系统论为指导,用整体观念研究医学问题已经成为当今世界防治疾病的迫切需要。1977年,美国精神病学和内科学教授恩格尔呼吁“需要创立一种超越于生物医学模式的新模式”,即生物心理社会医学模式^①。医学模式的转向,要求医学研究不仅要探索健康和疾病的生物因

① 梁浩材主编:《社会医学》,湖南科技版,1988年。

素,还应查明心理社会因素,如流行病学的、社会的、教育的、心理的或行为的因素,这就大大推动了行为医学的发展^①。迅速发展的行为医学给心理学提出了新的培训、研究和服务的任务。在这样的背景形势下,卫生心理学作为美国心理学学会的第38分支,在1980年成立了,随即得到社会的普遍承认。它首先受到预防医学的重视,是公共卫生学或预防医学向前发展导致重视群体和个体心理健康的必然结果,当然也是医学模式从传统的生物模式转向生物心理社会模式的结果。当医学注意到健康人在未病或将要患病时的心理问题,为保持健康采取某些心理或行为措施时也必然会促使卫生心理学的形成^②。实践证明,生活中如何认知、评价和对待“紧张刺激”是影响健康的重要因素。一个人的生活方式,所处情境和经历的事件,往往

① J. D. Matarazzo: Behavioral Health and Behavioral Medicine: Frontiers for a New Health Psychology: American Psychologist, 35, P. P. 807 - 817, 1980.

② 李心天主编:《医学心理学》,人民卫生版,1991年。

可以扰乱个体内环境的动态平衡,损害人体免疫系统机能而导致包括癌细胞活化在内的各种疾病的发生^①。

卫生心理学一兴起就充满了活力,因为它的中心任务是维护和增进人类健康。

2. 卫生心理学的概念

卫生心理学是心理学的一个比较新的领域。它集心理学学科知识、专门教育训练、科学研究于一体,以促进和保持健康,预防和防治疾病,鉴定与健康 and 疾病有关的病因及诊断的问题和有关的机能障碍,分析和改进卫生保健制度及卫生政策形成。它实际上吸收心理学领域里的所有精华,这样连接心理学和行为医学^②。其目的在于运用心理学的知识和方法,进行与健康的性质和疾病病源有关的行为卫生的研

① (美)N. A. Cummings 著,段淑贞译,《美国临床心理学的未来》,《心理学动态》,1983年第2期,第46页。

② Raymond J. Corsini, (Editor): Encyclopedia of psychology, Volume 2. John Wiley & sons, Inc., 1984.

究;研究一些预防疾病的措施,包括改进医疗与护理制度;探讨有益的生活方式和健全人格的形成,开展有关禁烟、戒酒的活动和限盐和限高脂饮食的宣传,建立合理的保健措施,提出科学的体质锻炼方法,形成合理的生活节奏和良好的习惯;节省卫生经费和减少社会损失;与其他邻近科学共同合作,探讨一些交叉性的问题^①。笔者以为,对卫生心理学概念的理解也应该本土化。未病先防,起居有常,饮食有节,劳逸适度,中医致病论、精神调摄康复中医学思想,简明扼要地概括出本土化的卫生心理学的主要内容。顺着这样的线索,本书从宏观的角度去探究中医对卫生心理学贡献的大概情况。

3. 卫生心理学与其邻近科学之间的关系

卫生心理学与临床心理学、医学心理学、心理卫生、康复心理学、行为医学、心身医学等邻近科学之间的关系问题是一个比较复杂的问题

^① 荆其诚主编:《简明心理学百科全书》,湖南教育版,1991年。

题,目前心理学界尚难明确解答^①,它们之间有联系但肯定不相同,它们的内容和对象非常相似,但又各有自己强调的一面。

卫生心理学的任务是帮助人们保持或促进健康状态,着重处理与躯体疾病有关的心理学问题;而临床心理学则着重处理与精神病有关的病理心理问题。卫生心理学不仅要研究不良或异常行为的矫正或治疗,还应研究预防有损健康的行为或异常行为的发生^②。

目前,在中国心理学界和有关医学界所称的医学心理学,实际上就是卫生心理学、行为医学、心身医学的组合,是集合这些学科的观点和技术的大成^③。卫生心理学强调保持健康,预防疾病的原则,重视行为卫生。行为医学强调多学科综合研究的途径,同时应用生物医学和行为科学的理论和技术。心身医学的研究已表现出

① 荆其诚主编:《简明心理学百科全书》,湖南教育版,1991年。

② 段淑贞:《健康心理学》、《心理学动态》,1984年第1期,第18页。

③ 荆其诚主编:《简明心理学百科全书》,湖南教育版,1991年。

一种趋向,即逐步采用行为医学的范式。

卫生心理学和心理卫生之间的关系,也较为密切,但心理卫生最初是以社会性的运动而逐步引起人们普遍关注的,这一运动是从如何正确认识精神病和给精神病人以人道主义的待遇开始的。当时的重点是改善精神病人的待遇,并预防精神病的发生^①。而卫生心理学产生的社会和思想基础与它不同。

卫生心理学实际上就是心理卫生在新的形势下的进一步延伸和发展。它给心理卫生事业更为先进的观点和理论指导^②。

总之,卫生心理学与它的邻近科学至今仍然都处在发展与成熟过程中,故它们之间的关系尚难定论。卫生心理学正式产生以来,就与它的邻近科学有着密切联系。它不能脱离其它科学的帮助,也就是说,它的某些资料有时是直接或间接地取自其邻近科学,它要借助于其邻

① 李心天:《医学心理学总论》,中科院心理所函大教材,1986年。

② 李心天主编:《医学心理学》,人民卫生版,1991年。

近科学,但反过来又弥补其邻近科学的不足之处。它们的有些工作领域是共同的,只是着眼点不同而已。它们有许多共同研究的对象,有许多重叠与交叉,或许卫生心理学比其邻近科学的内涵或领域更宽阔些,因为前者在一开始就从更加整体和综合的角度去考察人的健康。

4. 中国应是卫生心理学的第一故乡

虽然卫生心理学作为一门正式科学是 20 世纪 80 年代的事,但它与心理学本身一样源远流长^①。

西方卫生心理学的渊源,可以追溯到古希腊时代。西方医学之父希波克拉底已经注意到保护健康的心理因素方面。我国最早的经典医学著作《黄帝内经》也有许多关于卫生心理学内容的论述。但是,在过去的欧美和苏联的一些心理学史著作中,对古希腊时代的《希波克拉底文集》推崇备至,大书特书,而对我国先秦时期

① 李心天主编:《医学心理学》,人民卫生版,1991 年。

的《黄帝内经》却往往冷眼旁观，蜻蜓点水，几笔带过。其实，只要认真对比一下《黄帝内经》和《希波克拉底文集》这两部医学经典就不难看出，无论在量的方面还是在质的方面，《希波克拉底文集》的卫生心理学内容比《黄帝内经》的都是大为逊色的，《黄帝内经》中有关卫生心理学的内容之丰富，是《希波克拉底文集》望尘莫及的。例如，《黄帝内经》中强调“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。（《素问·四气调神大论》）认为“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。（《素问·上古天真论》）认识到“故智者之养生也，必须顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”（《灵枢·本神》）……通过修身养性达到身心健康和延年益寿的目的。

中医中的卫生心理学内容，不仅渊源悠长，开创了世界卫生心理学内容的先河，而且自先秦以后，不断发展完善。在理论方面逐步得到充实，在方法方面日益丰富，尤其可贵的是传统