

主编 朱抗美

中医 心 疗法

——中医眼中的心身疾病

- ◎ 竞争的加剧,工作、学习与生活压力,使心身疾病的患病率逐年升高。
- ◎ 心身疾病是指社会心理因素引起的具有躯体病理形态变化的一类疾病。
- ◎ 中医药在防治心身疾病方面经验丰富,有其独特理论优势。

上海科学技术出版社

主编 朱抗美

中医心疗法

——中医眼中的心身疾病



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医疗法:中医眼中的心身疾病/朱抗美主编. —上海:上海科学技术出版社,2010.2

ISBN 978-7-5478-0125-3

I. 中… II. 朱… III. 心身病—中医疗法 IV. R277.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第242048号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

江苏扬中市印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/18 印张 9.56

字数:120千字

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0125-3/R·29

定价 28.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容提要

本书以生动的临床案例,详解了中医各科临床医生在治疗常见病证中运用心理疗法的成功经验与体会,既有传统的中医方药和情志疗法,也有现代医学的心理治疗手段,特别是对在临床医疗过程中如何识别心身疾患,如何突出中医特色与现代心理疗法相结合给予了重点阐述,是一本提高中医临床医生认识心身疾病,取得更好疗效的实用性读物。

本书可供中医各科临床医生参考阅览。

主 编 朱抗美

编写人员(以姓氏笔画排序)

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 方蔓倩 | 艾 静 | 朱抗美 | 朱敏华 |
| 关 鑫 | 许 良 | 李 屹 | 吴 欢 |
| 何裕民 | 余小萍 | 宋知理 | 张 帆 |
| 张婷婷 | 陈 华 | 周晓波 | 胡琪祥 |
| 姜水印 | 黄文强 | 崔 松 | 蒋海平 |
| 缪 晓 | 潘祥龙 | | |

插图制作 颜文婷 冯艺强

前 言

随着社会竞争的加剧,工作、学习与生活压力等应激因素的增加,心身疾病的患病率也逐年升高。据调查,国外心身疾病的发病率为10%~60%,国内也占调查人数的30%左右。由此可知,心身疾病已对人类健康构成严重威胁,成为造成死亡率升高的主要原因之一,并日益受到医学界的重视。

心身疾病是指社会心理因素引起的具有躯体病理形态变化的一类疾病。由于公众对心身疾病的认识不足,存在许多误区,许多人还将心理咨询等同于“去看精神病”,认为“脑子有病”才去心理咨询,造成许多心理问题未得到及时纠正而导致心身疾病的发生。而中医药在防治心身疾病方面历史悠久、资料丰富,有其独特优势。为此我们组织了上海中医药大学附属曙光医院的专家编写了本书,旨在帮助大家认识心身疾病及中医药在防治心身疾病方面的优势。

在编写本书时,虽然我们查阅了大量的资料,但可能仍有不足之处,甚至书中还有一些错漏,在此恳请读者提出宝贵意见,以便今后改进。

编 者

2009年12月

目 录

| | |
|---------------------|----|
| 绪论 独特的中医心理疗法 | 1 |
| 一、头痛原因各不同,暗示移情镇“头风” | |
| ——头痛的心理疗法 | 35 |
| 二、身境变迁,眩晕由生 | |
| ——眩晕的心理疗法 | 43 |
| 三、情志不畅,“祝由”助愈 | |
| ——郁证的心理疗法 | 51 |
| 四、七情骤变瘵证生,以诈还诈治木僵 | |
| ——瘵证的心理疗法 | 54 |
| 五、营卫不和汗出,内外合治病除 | |
| ——汗证的心理疗法 | 60 |
| 六、肝郁失眠相伴,疏肝平肝合宜 | |
| ——失眠的心理疗法 | 71 |
| 七、胃痛与自主神经功能紊乱 | |
| ——胃痛的心理疗法 | 76 |
| 八、不良情结催生呕吐 | |
| ——呕吐的心理疗法 | 80 |
| 九、气喘未必是肺疾,疏肝解郁除疑病 | |
| ——喘证的心理疗法 | 90 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| 十、心悸缘于心不安,暗示开导阿胶汤 | |
| ——心悸的心理疗法 | 94 |
| 十一、尿频尿急的消除 | |
| ——淋证的心理疗法 | 105 |
| 十二、白疔由心生 | |
| ——白疔的心理疗法 | 111 |
| 十三、淋病后抑郁证的中药暗示疗法 | |
| ——淋病的心理疗法 | 120 |
| 十四、寒邪凝滞漏肩风,边说边针显神功 | |
| ——漏肩风(肩周炎)的心理疗法 | 126 |
| 十五、减肥致闭经,调经重调气 | |
| ——闭经的心理疗法 | 132 |
| 十六、有效的心理处方:心血配关爱 | |
| ——月经先后无定期的心理疗法 | 138 |
| 十七、焦虑的孩子,有效的心药 | |
| ——脏躁(儿童注意缺陷多动障碍)的心理 疗法 | 144 |
| 十八、金不克木,培土生金 | |
| ——慢惊风(儿童多发性抽动症)的心理疗法 | 148 |
| 附录 心身疾病中医常用方剂 | 153 |

绪 论

独特的中医心理疗法

几千年来,中国的心理学在浩如烟海的文献中留下不少宝贵资料,世人都公认,中医学对健康的理解,有许多精辟的论述。《黄帝内经·素问》的第一篇《上古天真论》就说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”《素问·生气通天论》则有“阴平阳秘,精神乃治”,即形神俱备,身心健康,精神饱满,活到“尽终天年”,不是半百而衰,也不是带病延年。

中医学历来主张从自然气候,人的心理状态、生活习惯,社会环境等多方面去阐述疾病发生的原因和发展变化的规律,已基本具备中医心理学的理论框架。而中间闪烁的精华内容富有中国传统的道家思想,强调心理健康,如“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”(《素问·上古天真论》)即源自于老子、庄子“无为而治”的思想。

然而,“恬淡虚无”仅是理想的状态,人是生存在社会中,在现实生活中会接触大量的不良刺激和产生各种矛盾。现实世界充满着竞争,有各种利益的驱使和诱惑,有复杂的人际关系等等,都有可能引发心理问题,如2008年发生在我国四川的特大地震,使数以万计的灾民经历从身体病残到心理的打击……由此引发的心身问题是极其严重的。而威胁人类健康的最大的疾病——心脑血管病和癌症,其本身发生和发展都与心理疾患密切相关。所

以,在临床上,我们的中医师治病越来越注意患者心理。

同时也注意到,不同的民族、宗教,不同的地理环境,不同的肤色、禀赋,不同的饮食习惯,不同的思维特点,不同的文化背景,造就了中国人的心理特点。有人说中国人、中国心,中国人的心结还必须靠中国化的方法来加以分析和解决。当今世界,心理学本土化正成为现代心理学发展的潮流。

确实,几千年的中华民族文明史,也凝炼了几千年的中医心身医学史。中国古代心理学理论在先秦各个学术领域,就有广泛的论述,诸如老庄哲学中的政治和社会心理,《孙子兵法》中的军事和战争心理等,信手可拈,比比皆是。

在这么丰富精彩的论述引导下,中医学关于心理疾病的研究源远流长,早在20世纪50年代,我国一批中医专家投身中医心理学研究,曾发表了不少卓有见地的论述。而20世纪80年代开始,部分中医院校开设了中医心理专业或中医心理学科,培养了一批从事中医心理学的人才。

近年来,我国中医心理学研究更取得新的进展。如何更好地传承中医特色,吸收现代医学研究的成果,让中医对心理疾病的认识和治疗有新的进展,这是有识之士的共同心愿。

以下分中医心理疗法之源、中医心理治疗理论、中医心理疾病的病因病机及中医心理治疗方法等四部分作一简单介绍。

一、中医心理疗法之源

中医古代心理治疗法是中国古代哲学、传统医学与医家个人经验三者有机结合的产物。中国传统医学根植于朴素的自然哲学的土壤,具有悠久的历史。正如《周

易·系辞》所说：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”而中国古代心理学则是传统医学的一个不可替代的分支。

中医学是研究人体生理、病理以及疾病诊断和防治等的一门科学，它有独特的理论体系和丰富的临床经验。在对人体认识方面，中医学强调“人与天地相参，与日月相应也”，这就表达了人是天地自然的产物，自然环境对人体无论身、心都有着深远的影响。并在“人与天地相参”的基础上，提出了顺应自然、养生防病的观念。在“神、形”方面，也就我们现代所讲的身心方面，中医理论历来认为：神附于形，形依于神，每个有生命活动的人，他的形态与神志、生理活动与心理活动，是相互依存、相互为用、密切联系、不可分割的统一体。在情志致病上，中医学认为精神情志超过个体生理适应能力，导致躯体病变或损伤，即“至若情志之郁，则总由乎心，此因郁而病”。同时一个人形体（生理）上患病以后，可以直接影响他的情感、意志、性格、思维、记忆和感知等心理活动，即“凡五气之郁，则诸病皆有，此因病而郁也”。本着上述中医学对人体心身认识，古代中医心理学在治疗心理疾病上着重以下几个方面。

(1) 治神重于治形，强调神机对疗效的作用。即强调个体对事物的认识、观点对行为的影响，相当于现代心理学的认知疗法。

(2) 治神以安脏，治脏以调神，着眼整体调整。即强调身心是相互影响的，类似现在的行为疗法理论，不过中国古代心理学更强调的是身心并进的方式改变个人的心理状态。

(3) 养神重于养形，养生必先养性，注重自身修养。即人的情志活动必须控制在一定范围内，既不可过度宣泄，也不可过度压抑，而应遵循节宣有度的原则，并且顺应自然达到情志的和谐。从中国古代治疗学中我们不难发现现代心理治疗学的痕迹，同时也蕴含着更多中华民

族所特有的对心理学及心理治疗学的独特见解。

中国人的人格特点、心理状态等与西方人差别很明显。心理治疗中不能简单、机械地套用西方理论、模式。作为中国的心理治疗,必须对中国的传统文化与医学有深入的理解。中医学在长期发展过程中创造了许多独特的心理疗法,积累了丰富的治疗经验。同时中国古代心理学有较强的主观经验成分。因此研究古代中医心理治疗法的目的在于用现代心理学的治疗方法系统地将古代中医治疗法进行分类,并在此基础上挖掘古代中医心理治疗法的特点,古为今用。

二、中医对心理健康的认识

“善言天者,必有验于人”。天、地、人互相关联,是中医理论的最精彩之处。《灵枢·本神》指出:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,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。”

在《内经》中关于“天运”的大论有洋洋洒洒七篇之多,论证有理有据,不仅为学习中医者奉为至宝,也为现代天文学者视作必读之书。除此之外,散在的记载也有很多,要求医生上知天文,下知地理,中知人事。事实上,天、地、人之间的神秘关系在中医学的发病学说、治疗学说中占有重要的一席,“谨候气宜,无失病机”(《素问·至真要大论》),这就是对医生最基本的要求。

总结起来,中医学对心身健康的认识,有以下几个论点。

(一) 心身合一

《内经》中对心身理论最经典的描述有:“心者,君主之官也,神明出焉。肺者,相傅之官,治节出焉。肝者,将军之官,谋虑出焉。胆者,中正之官,决断出焉。膻中者,



臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廩之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”这种朴素的古代心身医学观点，把心理活动与躯体变化紧密地联系在了一起，并且后世医家就是延续这样的体系把心理思想融入了中医的诊疗体系中，而没有独立分列出精神科和心理科。唐代大医师孙思邈提出“五劳”可以致病的观点，“五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰忧劳，四曰心劳，五曰疲劳……”（《千金要方·卷十九·补肾第八》）而这五劳都是心理因素。随后在金元时期，中医的金元四大家对情志、心理因素对身体的影响都有自己的认识与发挥。刘河间说：“五脏之志者，怒、喜、悲、思、恐也。若志过度则劳，劳则伤本脏，凡五志所伤皆热也。”张子和发展了中医情志相胜理论。李东垣在《脾胃论》讲：“饮食失

节,寒温不适,脾胃乃伤。此因喜、怒、忧、恐损耗元气,资助心火,火与元气不两立,火胜则乘其土位,此所以病也。”在《安养心神调治脾胃论》篇中,他提到:“凡怒、忿、悲、思、恐、惧,皆损元气。夫阴火之炽盛,由心生凝滞,七情不安故也。”在对于日常的心情调控上,李东垣讲:“安于淡薄,少思寡欲,省语以养之,不妄作劳以养形,虚心以维神,寿夭得失安之于数。”朱丹溪认为“心动则相火亦动,动则精自走,相火翕然而起,虽不交会,亦暗流而疏泄矣”,在平素的情绪调控上强调:要注意情绪调理,同时要节制思虑。在金元时期出现了我国中医心理学史上的发展高峰。

对于心身疾病的治疗,中医历来强调“先治其心,而后医其身”。《素问·宝命全形论》说:“一曰治神,二曰知养身,三曰知毒药为真。”《素问·汤液醪醴论》说:“精神不进,志意不治,故病不可愈。”对于心理致病因素明显的一类心身疾病,心理疗法的效应往往胜于药物作用。

(二) 人格分类

人有不同的先天秉赋,有不同的体质,不同的生长环境,故也有不同的心理素质,表现不同的个性。

在《黄帝内经》中,把人的心理活动和体质联系起来,作出了很有意思的分类和描述,这样的分类被许多研究心理问题的学者关注和重视。

《灵枢·通天》提出有太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人。他们不仅体质不同,“凡五人者,其态不同,其筋骨气血各不等”。并从个性方面表达了各自有贪而不仁之人、喜贪小利之人、言过其实之人、爱慕虚荣之人、心安无惧等五类人,对后世研究心身疾病也有不少启示。

《灵枢·行针》提出有重阳之人和重阴之人,治疗用药和施针均不同。

《灵枢·逆顺肥瘦》说人不仅有白黑肥瘦小长之分，体质有年质壮大，唇临临然和肉廉廉然，薄唇轻言之别，性格也有贪于取与和端正敦厚的不同特点。

《灵枢·阴阳二十五人》把人分成二十五种类型，也有身体及物质和心理的特征，它描述得更详细，更具体，其中心理学的内容更有特色。如木形之人劳心，少力，多忧，劳于事。火形之人少信，多虑，见事明，好颜，急心，不寿暴死等，颇有研究的余地。

《灵枢·论勇》提出人有勇士和怯士之分，有忍痛与不忍痛之别，都是以体质不同为内因，加上不同的外来刺激所产生的心理状态而表现的不同，也有人称之为气质。这种人格分类的复杂程度甚至超过了现代心理学家的分类。但是以后对人更细致、更深入的分型就没有了。产生这种状况的原因是因为中医的阴阳理论和五行理论是古代哲学范畴，古代哲人把一切现象都分为阴阳两方面，或者相互制约发展的五个方面。从思辨的角度讲什么都包括在其中，也就没有再细分的意义和必要了。也就限制了中国人格分型理论的继续发展。

（三）情志相胜

《内经》把人的心理活动称为“心”或“神”，神的活动通过“五神”和“五志”来表达。所谓五神即神、魂、魄、意、志，均属于五脏，“五脏所藏：心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志”（《素问·宣明五气》）。五脏又产生五志，心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。又从五志发展为喜、怒、悲、思、忧、恐、惊七情。五脏又分别有其五行属性，即肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水，五行间的相克关系同时也决定了五志七情的相克关系。因此悲胜怒、怒胜思、思胜恐、恐胜喜、喜胜悲。而医生就可以根据这样的关系，激发患者的一种情绪来纠正另外一种情绪。但是在《内经》中只是提出了



原则,并没有具体的操作方式。宋代陈无择在《内经》五志思想的基础上,在《三因极一病证方论》中将五志衍生为七情,曰:“夫五脏六腑,阴阳升降,非气不升。神静则宁,情动则乱,故有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。”除原有五志内容外,增加了两情——悲、惊。随着七情的提出,张子和把情志学说的治疗进行了具体化:“悲可以治怒,以恻怛苦楚之言感之。喜可以治悲,以谑浪褒狎之言娱之。恐可以治喜,以恐惧死亡之言怖之。怒可以治思,以污辱欺罔之言触之。思可以治恐,以虑彼志之言夺之。”同时朱丹溪在《丹溪心法》中继承七情学说的理论,深入探讨了七情之间的相互克制思想。他说:“以忧胜怒,以恐胜喜,以喜胜忧,以怒胜思,以思胜恐,以忧胜惊,以恐胜悲。”除将《内经》“悲胜怒”改为“忧胜怒”外,进一步增添了“忧胜惊、恐胜悲”,形成了七情相胜的思想。



三、心理疾病产生的中医观点

(一) 不良生活习惯

因为天、地、人是合而为一的,要顺应四季气候的变化,保持正气的充足,反之则病。《素问·上古天真论》:“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”就是这类心理疾患的病因。临床见很多肥胖症、心血管疾病、高血压、高脂血症患者都伴随着心理的疾病,就是其中的因果转化关系。

(二) 七情过度

《左传》提出“好恶喜怒哀乐”六情说。

《淮南子》有“大怒破阴,大喜坠阳,薄气发暗,惊怖为狂,忧悲多患,病乃成积”的论述,说明过分的情绪刺激会

影响健康。

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊均属于人之常情。激烈或过度的情绪变化会影响脏腑气机的运行。《素问·经脉别论》说：“凡人之惊恐悲劳动静，皆为变也。”而怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。《素问·疏五过论》提出：“离绝菀结，忧恐喜怒，五脏空虚，血气离守。”也即人生如经历生离死别之痛，以致情怀郁结，产生忧恐喜怒之情，都会耗损五脏气血，导致五脏空虚，血气失调。

《素问·阴阳应象大论》明确提出：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”这是指生理的变化，也就是人之常情，如果情绪变化激烈持续，超过了一定限度，就是疾病了。

而《素问·举痛论》把过度的情绪波动，提炼为“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。《素问·六元正纪大论》的“木、火、土、金、水”五郁说和历代各家医家的六郁说都把气郁放在首位，明代张景岳总结为“凡气血一有不凋而致病者，皆谓之郁证”。而金元时代的医家朱丹溪则有著名论断：“气血冲和，万病不生，一有怫郁，诸病生焉。故一身诸病，多生于郁。”当时还有刘完素以闭论郁、张子和以邪论郁、李东垣以虚论郁，各领风骚，留香数百年。

（三）外界强烈刺激

社会环境的变化，引起心理疾病，在古医书中屡屡提及，如《内经》提“故贵脱势”“始富后贫”，而造成“身必败亡”、“皮焦筋屈，痿躄为挛”。曾有研究发现，丧失最亲近的亲属以后，比同龄对照组死亡率高出7倍。医学界常称的二战后遗症、越战后遗症、地震后遗症等都是此类原因，故战争和天灾人祸也是心理疾患的重要诱发因素。