

中医心理学社区培训系列讲座

# 常见心理及相关疾病的 中医治疗

主编 洪 兰



全国百佳图书出版单位

中医出版社

中医心理学社区培训系列讲座

# 常见心理及相关疾病的 中医治疗

主 编 洪 兰

副主编 吕学玉 闵 妍

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁学平	马 彦	王 芳	风美茵
乔 锦	吕俊海	吕梦涵	李 涛
李世通	张 林	张容瑞	张静霞
陈懿宇	林颖娜	赵 阳	赵 霞
徐惠玲	童长恩	靖 猛	魏慧军

中国中医药出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

常见心理及相关疾病的中医治疗/洪兰主编. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 5

(中医心理学社区培训系列讲座)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0430 - 9

I. ①常… II. ①洪… III. ①心理疾病—中医治疗法  
IV. ①R277. 790. 55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 061025 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 7.75 字数 192 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0430 - 9

\*

定价 16.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

**社长热线 010 64405720**

**读者服务部电话 010 64065415 010 64065413**

**书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)**

心理学有一个很长的过去，却只有一个很短的历史。

——德国·艾宾浩斯

中医心理学是自然科学与人文科学的完美结合。

——王永炎

中医在心理咨询与疏导方面具有独特优势，也是开展治未病的重要手段之一。

——王国强

# 中医心理学社区培训系列讲座

## 编委会

主 编 汪卫东

副 主 编 张伯华 洪 兰

编 委 (排名不分先后)

王米渠 孙泽先 许建阳 杨秋莉

郭蓉娟 孔军辉 张 捷 张先庚

孙书臣 刘艳骄 胡永东 洪 兰

林颖娜 王 芳 赵 阳 李 涛

李世通 张容瑞 风美茵 张 林

丁学平 张静霞 吕俊海 陈懿宇

靖 猛 乔 锦 童长恩 赵 霞

吕学玉 吕梦涵 闵 妍 魏慧军

徐惠玲 马 彦 段 莹

编写办公室 洪 兰 吕学玉 闵 妍 徐惠玲

成 员 张 鑫 梅 妍 刁 倩 李桂侠

许彦臣 赵莹莹

# 前 言

在我国当前的医疗体系中，社区医生和心理医生同属于新生事物，而社区心理医生更是新生事物。让心理学走进社区，是社会主义医疗体制中的一项具有战略意义的举措，对于提高全民族的精神文明素质，增进精神卫生水平，预防心理疾病，以及构建和谐社区、和谐城市、和谐社会等方面都具有积极的作用。

社区心理医生的出现，最早见于杭州。据新华网浙江频道2005年11月13日报道，杭州市率先在拱墅区米市巷街道社区卫生服务中心推出社区心理门诊试点，全国首批社区心理医生进驻杭州。2008年1月14日《北京商报》报道，北京将普及社区心理医生，“心理调适进入社区已经列入北京市‘十一五’规划当中”。2009年6月21日广州电视台报道，广州开始培训社区心理医生。2010年5月8日《东亚经贸新闻》报道，长春社区心理医生6月上岗。

中国是一个拥有九百六十万平方公里土地和十三亿六千万人口的国家，其社区数量及社区所覆盖的人口数量在世界上是首屈一指的。国际卫生组织资料显示，在中等以上发达国家中，每千人中就有一个心理工作者。而在中国，据2005年统计数字显示，每20万人中才有一个心理工作者。可以看出，社区心理医生需要大力发展。

北京市丰台区卫生局自2004年开始，就十分重视“社区心理卫生工作”，先后在“社区心理医生”的人才培养、精神与心理疾病的防治与康复方面做了大量的工作。2010年7月，北京



市丰台区卫生局又与中国中医科学院广安门医院的中医心理学重点学科和北京市中医心理临床诊疗中心合作建立“北京市社区中医心理健康服务示范基地”，举办“首次全国社区心理健康促进工作高峰论坛”，共同编写了本套《中医心理学社区培训系列讲座》，从而率先在全国把“社区心理健康促进工作”推上了一个新高潮，翻开了中国社区心理卫生工作发展史上新的一页。

我们在组织编写本套《中医心理学社区培训系列讲座》时，参考了已经出版的有关医学心理学的教材和书籍，并特地组织部分中医心理学专家和学者参与本套试用教材的编写工作。

本套教材有三个分册，在充分汲取现代精神病学和临床心理学知识的基础上，既有中医各种治疗方法治疗精神和心理疾病的《常见心理及相关疾病的中医治疗》，也有将传统中医心理治疗方法与现代心理咨询相结合的《中医心理咨询》，还有将中国传统气功学与现代催眠心理治疗学结合的《低阻抗意念导入疗法——TIP技术》。编者都是从事心理临床的一线医生，具有几十年的临床经验。特别是中医TIP技术还是第一次面世，它既来源于中医院的心理临床实践，又能直接进入到社区被检验，对广大社区医生将有着较大的指导作用，也有利于促进我国社区心理卫生工作的开展。

本套教材的出版，对于编者，是一个抛砖引玉的过程；对于读者，是一个学习检验的过程。我们衷心希望中医心理学这个既古老又新兴的学科，能够借“北京市社区中医心理健康服务示范基地”这个平台而发扬光大；同时也希望“北京市社区中医心理健康服务示范基地”由于中医心理学重点学科的介绍而成为全国社区心理卫生促进工作中的一面旗帜。

编者

2011年4月18日



## 上篇 中医心理治疗与康复方法

第1章 中医系统心理疗法 (SPT) .....	3
第1节 中医系统心理疗法简介 .....	3
1. 产生背景 .....	3
2. 中医系统心理疗法的特点 .....	5
3. 中医系统心理疗法体系构成 .....	6
4. 中医系统心理疗法操作要点 .....	9
第2节 中医传统心理调适方法 .....	10
1. 情志相胜疗法 .....	10
2. 语言 (劝说) 开导疗法 .....	13
3. 顺情从欲疗法 .....	14
4. 移情易性疗法 .....	14
5. 暗示解惑疗法 .....	15
6. 宁神静志疗法 .....	15
7. 抑情顺理疗法 .....	16





第2章 针刺法 .....	17
第1节 针刺治神理论依据 .....	17
1. 医者之神 .....	18
2. 病人之神 .....	19
3. 针刺中的心理暗示 .....	20
4. 针灸与“入静”状态 .....	21
第2节 影响治神的因素 .....	21
1. 影响针刺治疗的心理因素 .....	21
2. 善于发现影响针刺治疗的心理生理因素 .....	25
第3章 气功导引疗法 .....	30
第1节 气功导引疗法介绍 .....	30
1. 气功的心理治疗作用 .....	30
2. 气功种类 .....	32
第2节 静功功法 .....	33
1. 放松功 .....	33
2. 松静功 .....	36
3. 站桩功 .....	37
4. 吐纳功 .....	38
5. 吐纳导引术 .....	39
第3节 动功功法 .....	41
1. 气功九式 .....	41
2. 八段锦 .....	43
3. 24式简化太极拳 .....	45
4. 五禽戏 .....	49
5. 六字诀 .....	64
第4章 其他中医心理治疗及康复方法 .....	71
第1节 推拿疗法 .....	71
1. 技术要求 .....	72

2. 命名及分类 .....	72
3. 常用手法 .....	73
4. 应用举例 .....	78
第2节 灸法 .....	80
1. 施灸材料 .....	80
2. 施灸方法 .....	80
3. 施灸温度 .....	81
4. 操作规程 .....	81
5. 应用举例 .....	82
第3节 音乐疗法 .....	82
第4节 足反射疗法 .....	84
1. 足反射区位置 .....	84
2. 选取反射区的原则 .....	85
3. 按摩的顺序 .....	85
4. 按摩的力度 .....	86
5. 按摩手法 .....	86
6. 注意事项 .....	87
7. 应用举例 .....	87
第5节 团体康复 .....	88
1. 团体咨询实施过程 .....	88
2. 团体康复训练 .....	89
第5章 健康教育 .....	90
第1节 心理知识的宣教 .....	90
1. 社区医师需要具备的能力 .....	91
2. 掌握沟通技巧 .....	91
第2节 生活方式的宣教 .....	92
第3节 睡眠知识的宣教 .....	94
1. 合理的睡眠时间 .....	94



2. 做梦对睡眠是否有影响 .....	95
3. 心理健康与睡眠 .....	97
4. 矫正不良的睡眠习惯 .....	98

## 中篇 社区医院常见中医临床心理疾病

<b>第1章 郁病</b> .....	103
1. 病因和临床特点 .....	103
2. 诊断要点 .....	104
3. 治疗 .....	104
4. 预后及调摄 .....	106
<b>第2章 不寐</b> .....	108
1. 病因和临床特点 .....	108
2. 诊断要点 .....	109
3. 治疗 .....	109
4. 预后及调摄 .....	112
<b>第3章 健忘</b> .....	114
<b>第4章 脏躁</b> .....	115
1. 病因和临床特点 .....	115
2. 诊断要点 .....	116
3. 治疗 .....	116
4. 预后及调摄 .....	118
<b>第5章 梅核气</b> .....	120
1. 病因和临床特点 .....	120
2. 诊断要点 .....	121
3. 治疗 .....	121
4. 预后及调摄 .....	123

<b>第6章 奔豚气</b> .....	125
1. 病因和临床特点 .....	125
2. 诊断要点 .....	126
3. 治疗 .....	126
4. 预后及调摄 .....	127
<b>第7章 惊悸</b> .....	129
1. 病因和临床特点 .....	129
2. 诊断要点 .....	130
3. 治疗 .....	130
4. 预后及调摄 .....	132
<b>第8章 痛证</b> .....	133
1. 病因和临床特点 .....	133
2. 诊断要点 .....	135
3. 治疗 .....	136
4. 预后及调摄 .....	141
<b>第9章 痞满</b> .....	142
1. 病因和临床特点 .....	142
2. 诊断要点 .....	142
3. 治疗 .....	143
4. 预后及调摄 .....	144
<b>第10章 百合病</b> .....	145

## 下篇 社区医院常见心理相关疾病

<b>第1章 概述</b> .....	151
1. 心理因素造成的躯体疾病 .....	152
2. 心身疾病 .....	152



3. 躯体形式障碍 .....	153
4. 躯体化障碍 .....	153
<b>第2章 呼吸系统相关疾病 .....</b>	<b>155</b>
<b>第1节 支气管哮喘 .....</b>	<b>155</b>
1. 病因和临床特点 .....	155
2. 治疗 .....	157
3. 预防及调摄 .....	158
<b>第2节 过度换气综合征 .....</b>	<b>159</b>
1. 病因和临床特点 .....	159
2. 治疗 .....	159
3. 预防及调摄 .....	160
<b>第3章 心血管系统相关疾病 .....</b>	<b>161</b>
<b>第1节 冠心病 .....</b>	<b>161</b>
1. 病因和临床特点 .....	161
2. 治疗 .....	162
3. 预防及调摄 .....	164
<b>第2节 高血压 .....</b>	<b>164</b>
1. 病因和临床特点 .....	165
2. 治疗 .....	166
3. 预防及调摄 .....	167
<b>第3节 心律失常 .....</b>	<b>168</b>
1. 病因和临床特点 .....	168
2. 治疗 .....	168
3. 预防及调摄 .....	170
<b>第4章 消化系统相关疾病 .....</b>	<b>171</b>
<b>第1节 慢性胃炎 .....</b>	<b>171</b>
<b>第2节 消化性溃疡 .....</b>	<b>171</b>
1. 病因和临床特点 .....	171

2. 治疗 .....	172
3. 预防及调摄 .....	174
第3节 肠易激综合征(泄泻) .....	174
1. 病因和临床特点 .....	174
2. 治疗 .....	174
3. 预防及调摄 .....	175
第4节 便秘 .....	176
1. 病因和临床特点 .....	176
2. 治疗 .....	177
3. 预防及调摄 .....	178
第5节 进食障碍 .....	179
神经性厌食 .....	179
1. 病因和临床特点 .....	179
2. 治疗 .....	180
3. 预防及调摄 .....	181
神经性贪食 .....	181
1. 病因和临床特点 .....	181
2. 治疗 .....	182
3. 预防及调摄 .....	183
神经性呕吐 .....	183
1. 病因和临床特点 .....	183
2. 治疗 .....	183
3. 预防及调摄 .....	185
第5章 泌尿生殖系统相关疾病 .....	186
第1节 慢性前列腺炎 .....	186
1. 病因和临床特点 .....	186
2. 治疗 .....	187
3. 预防及调摄 .....	188



第2节 阳痿、早泄 .....	189
1. 病因和临床特点 .....	189
2. 治疗 .....	190
3. 预防及调摄 .....	191
第6章 内分泌和代谢相关疾病 .....	192
第1节 糖尿病 .....	192
1. 病因和临床特点 .....	192
2. 治疗 .....	193
3. 预防及调摄 .....	195
第2节 肥胖 .....	195
1. 病因和临床特点 .....	195
2. 治疗 .....	197
3. 预防及调摄 .....	198
第7章 妇科相关疾病 .....	199
第1节 月经失调 .....	199
1. 病因和临床特点 .....	199
2. 治疗 .....	200
3. 预防及调摄 .....	202
第2节 经前期紧张综合征 .....	203
1. 病因和临床特点 .....	203
2. 治疗 .....	203
3. 预防及调摄 .....	205
第3节 更年期综合征（绝经前后诸证） .....	205
1. 病因和临床特点 .....	205
2. 治疗 .....	207
3. 预防及调摄 .....	209
第8章 皮肤科领域中的心理问题 .....	210
第1节 荨麻疹 .....	211

1. 病因和临床特点 .....	211
2. 治疗 .....	212
3. 预防及调整 .....	213
第2节 银屑病 .....	213
1. 病因和临床特点 .....	213
2. 治疗 .....	213
3. 预防及调摄 .....	215
第9章 眼科及五官科相关疾病 .....	216
第1节 青光眼 .....	216
1. 病因和临床特点 .....	216
2. 治疗 .....	218
3. 预防及调摄 .....	219
第2节 心因性耳聋（耳鸣） .....	219
1. 病因和临床特点 .....	219
2. 治疗 .....	220
3. 预防及调摄 .....	222
第3节 口吃 .....	222
1. 病因和临床特点 .....	222
2. 治疗 .....	223
3. 预防及调摄 .....	223
第4节 过敏性鼻炎 .....	224
1. 病因和临床特点 .....	224
2. 治疗 .....	224
3. 预防及调摄 .....	225
第5节 口腔溃疡 .....	225
1. 病因和临床特点 .....	225
2. 治疗 .....	225
3. 预防及调摄 .....	226





第10章 其他 .....	227
第1节 发作性睡病 .....	227
1. 病因和临床特点 .....	227
2. 治疗 .....	228
3. 预防及调摄 .....	229
第2节 眩晕 .....	229