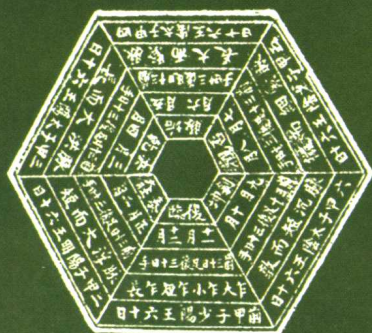


中国民间疗法丛书

情志疗法

主编 郑怀林



中国中医药出版社

中国民间疗法丛书

情 志 疗 法

主 编 郑怀林
副主编 郑林科 张育贤
编 者 徐 伟 王 凌
陈 冰 任娟莉
郑 琪

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

情志疗法/郑怀林主编. —北京:中国中医药出版社,
2002.1

(中国民间疗法丛书)

ISBN 7-80156-194-5

I. 情… II. 郑… III. 精神疗法

IV. R247

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070785 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:225 千字

印 张:9.125

版 次:2002 年 1 月第 1 版

印 次:2002 年 1 月第 1 次印刷

册 数:5000

书 号:ISBN 7-80156-194-5/R·194

定 价:13.00 元

前 言

情志疗法是中国传统医学疗法之一。它源远流长,有其深邃的医疗哲理和科学基础;它应用范围宽泛,简便易行,安全有效,长期以来深受广大患者青睐;作为一种行之有效的传统疗法,它曾为无数患者解除了身心疾苦,目前正在发挥着其应有的作用,必将产生深远的学术影响。

随着社会与医药科技的发展,人类疾病谱也发生了明显的变化,身心疾病、“文明病”、社会病的发病率呈上升态势,“亚健康状态”在人群中所占的比例不小,令人担忧。世界卫生组织(WHO)及各国医学界的专家对此非常关注,并开展积极的防治工作。而颇具中医特色的情志疗法对于临床治疗、养生保健确有其独特功效,堪称“寿世寿民”的良方,值得挖掘整理,应用并推广。

遵照中国中医药出版社的要求,在编辑的指导下,我们组织部分专业人员,分工合作,既总结各自在情志疗法上的实践经验与学术研究心得,又参考了大量的文献资料,吸收了当代医家学者的研究经验和学术思想,数易其稿,编撰成册,如能对读者有所参鉴,起到抛砖引玉的作用,诚乃作者之至盼,且以自慰与自勉。

本书共 16 章。1~4 章,分别论述了情志疗法的轨迹与发展前景、应用宜忌、机理、特点和治则,评介了 17 种基本的常用情志疗法。其他情志疗法在以下的治疗章节中插叙之。5~10 章为情志疗法在临床各科中对数十种常见病、多发病系统治疗的应用,无意以点带面,旨在举一反三,触类旁通,以广其传。11~16 章列举了其他有关病证(症、征)的情志疗法治疗情况。合三大部分为一帙。

完成这样一项有意义的选题,对我们来说是新工作,也是一次难得的重新学习的机会,温故而知新,自感受益非浅。书中对前人和别人的医论与医案引述,皆注明出处;未注出处的医案大都是作者们的治疗验案。但我们所做的研究还很有限,错误、缺点和不足之处在所难免,敬请各位专家学者不吝指正。在此特向关心和支持本项工作的同仁和参考其论著的作者们表示诚挚的感谢。

郑怀林

2001年4月于古城西安

目 录

第一章 情志疗法的由来与发展	(1)
一、情志疗法的萌芽及形成.....	(1)
二、典籍对情志疗法的记载.....	(2)
三、富有民族民间特色的情志疗法.....	(5)
四、情志疗法的发展前瞻.....	(7)
第二章 情志疗法及其宜忌	(9)
一、何谓情志疗法.....	(9)
二、情志疗法的适应症	(11)
三、情志疗法的禁忌症	(14)
四、情志疗法的操作方式	(14)
五、情志疗法的注意事项	(14)
第三章 情志疗法的治疗机理、特点与应用原则	(16)
一、情志疗法的治疗机理	(16)
二、情志疗法的特点	(21)
三、情志疗法的应用原则	(23)
第四章 情志疗法的常用方法	(25)
一、五志相胜疗法	(25)
二、言语开导疗法	(29)
三、心理暗示疗法	(33)
四、人工冬眠疗法	(39)
五、清心静神疗法	(46)
六、疏导宣泄疗法	(54)
七、生活娱乐疗法	(60)

八、私欲节制疗法	(66)
九、房中情感疗法	(70)
十、移情易性疗法	(78)
十一、悟践心理疗法	(81)
十二、认知重建疗法	(83)
十三、心理分析疗法	(85)
十四、行为矫正疗法	(89)
十五、合理情绪疗法	(92)
十六、信念支持疗法	(95)
十七、心理咨询疗法	(97)
第五章 内科病症的情志治疗	(100)
一、胃与十二指肠溃疡	(100)
二、溃疡性结肠炎	(101)
三、胃肠道功能紊乱	(103)
四、糖尿病	(105)
五、心脏神经官能症	(107)
六、冠心病	(109)
七、原发性高血压	(112)
八、神经衰弱	(113)
九、阳痿	(116)
十、相思病	(118)
十一、男女失合症	(121)
第六章 外科病症的情志治疗	(125)
一、肠梗阻	(125)
二、颅脑损伤后遗症	(127)
三、强直性脊柱炎	(129)
四、癃闭	(130)
五、男性绝育手术后性功能障碍	(132)

第七章 妇产科病症的情志治疗	(134)
一、痛经	(134)
二、经前期紧张综合征	(137)
三、闭经	(140)
四、更年期综合征	(143)
五、宫缩乏力型滞产	(146)
第八章 儿科病症的情志治疗	(149)
一、乳头错觉症	(149)
二、夜啼	(150)
三、遗尿症	(153)
四、单纯性儿童肥胖症	(156)
五、学习障碍	(159)
六、临考紧张综合征	(162)
七、小儿相思症（附：小儿思乳症）	(164)
八、小儿疳疾	(166)
第九章 五官科病症的情志治疗	(169)
一、视神经疲劳症	(169)
二、玻璃体混浊	(170)
三、角膜实质炎	(172)
四、梅核气	(173)
五、喉痹	(175)
第十章 皮肤科病症的情志治疗	(177)
一、斑秃	(177)
二、神经性皮炎	(178)
三、麻风病	(181)
第十一章 现代文明病症的情志治疗	(184)
一、紧身服装综合征	(184)
二、家庭空巢综合征	(185)

三、恐癌症·····	(187)
第十二章 民俗文化病症的情志治疗 ·····	(190)
一、吸烟·····	(190)
二、酗酒·····	(192)
三、缩阴症·····	(194)
四、走火入魔·····	(197)
五、安代病·····	(198)
第十三章 社会病的情志治疗 ·····	(208)
一、吸毒·····	(208)
二、城市病·····	(211)
三、家庭病·····	(213)
四、“四二一”综合征·····	(215)
第十四章 人格障碍的情志治疗 ·····	(218)
一、偏执型人格障碍·····	(218)
二、癔症型人格障碍·····	(220)
三、自恋型人格障碍·····	(224)
四、依赖型人格障碍·····	(227)
五、逃避型人格障碍·····	(230)
六、强迫型人格障碍·····	(233)
七、临界型人格障碍·····	(236)
八、冲动型人格障碍·····	(238)
九、分裂型人格障碍·····	(240)
十、悖德型人格障碍·····	(243)
第十五章 性变态的情志治疗 ·····	(246)
一、同性恋·····	(246)
二、露阴癖·····	(251)
三、窥阴癖·····	(253)
四、恋物癖·····	(255)

五、异装癖	(257)
六、易性癖	(259)
第十六章 行为障碍及异常的情志治疗	(262)
一、口吃	(262)
二、厌食症	(265)
三、多动症	(267)
四、选择性缄默症	(270)
五、窘迫症	(272)
六、习癖	(275)
参考文献	(278)

第一章 情志疗法的由来与发展

在传统医药文化中，“情志”二字并称，情有思想感情之意，而志则是指志向、意志。合意而言，主要是指人的心理活动。情志疗法作为一种疗法，由来久矣。

一、情志疗法的萌芽及形成

人类有发达的大脑，有复杂的心理和极丰富的思想情感，因而也就有了许多因心理原由而引起的疾病，进而在长期的生活实践、生产实践、医疗实践与各种社会实践中积累了防治情志疾病的经验，逐渐地形成了对情志疾病及其他有关疾病进行治疗的情志疗法。国内外学者一致认为，许多行之有效的情志疗法产生于中国。J.corille 等在《变态心理学纲要》一书中指出：“中国人首创‘信仰治疗’、‘转移兴趣’、‘改变环境’。”医学博大精深，许多关于情志治病的方法皆可在古代医学、民族医学和民间医学中找到其源头。

最早的情志疗法可能与远古人类的原始文化有一定的联系。那个时代的巫，不同于后来的巫婆神汉，而是拥有一定知识、技能和从事一些精神调节活动的人，他（她）可以给人以心理导向、情绪疏导或安慰，或配合一些药物与导具来为人防治疾病。《黄帝内经》中说：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已”。这是由于“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬淡之世，邪不能深也，故毒药不能治其内，针石不能治其外，故可移精祝由而已。”一说认为，

通过这种祝由术而向病人解释生病之由和防治之道；另一说则说“祝由”二字是“咒”字的合音，是用精神的力量来防治疾病、鼓励病人以抗病魔。无论还有其他多少种不同说法，“祝由”作为远古、上古时期的情志疗法之一，则基本是被公认的。祝由有其历史的治疗作用，也有其局限性。在《黄帝内经》成书的那个年代，该书的作者已经认识到：“当今之世不然，忧患缘其内，苦形伤其外，又失四时之从，逆寒暑之宜，贼风数至，虚邪朝夕，内至五脏骨髓，外伤空窍肌肤，所以小病必甚，大病必死，故祝由不能已也。”后世的祝由科虽继承了上古祝由术的合理部分，终因历史与自身文化的局限而未能得到应有的发展，甚至成为骗术，走向其原本的反面。

在古代医巫尚未分化的时代里，文化的传承人，常兼有一定的医术，他（她）们采用的方法，有相当一些就是属于情志疗法的。这从一些民族志学资料中可得到证实。中国古时候傩文化和萨满文化中，都曾广泛地应用过情志疗法，不过都是在巫文化的氛围中进行的，有其合理的一些朴素成分。这种文化的余绪影响比较长。汉字繁写医字下为巫字，就反映了这种文化上的一些联系与医史的印记。

二、典籍对情志疗法的记载

医学与巫术的分离，使得医学朝着科学与文明的方向发展。学者、医家们在广泛的实践与总结人民群众防治疾病的经验中，采撷了许多实例，作了不少理论上的探索，并诉诸于文献记载。

据《册府元龟·医术》记载：战国时宋国的名医文挚，应邀为齐王治病。他诊断了齐王的病之后，对太子说，齐王的病很不好治，可试用激怒齐王的方法，或可有效，但这样一来，我文挚的性命就难保了。太子叩头请求，并说与母亲来共同担保。于是文挚冒危险而施治，虽用刺激性的方法而使齐王重病得愈，但文

挚却付出了生命的代价。是为医史上一段以身殉道的悲壮故事。

《后汉书·方术传》记载：有一太守病重日久，华佗诊后认为须用“盛怒”激搏才可治，于是多多地接受诊金而不见疗效，又无故离去不再给其诊治，并且还留下了字条辱骂太守。太守果然大怒，命手下人追杀华佗而又扑空，太守因过度发怒，口吐黑血而后痊愈。

《风俗通·怪神》中记载：应郴请杜宣饮酒，杯中有形如蛇，杜宣因此而患了疑心病，以为自己腹中有蛇。应郴得知，又请杜宣来到原来饮酒的地方，终于发现酒杯中的“蛇”原来是墙上弓弩的映像，疑病于是豁然若失。《晋书·广乐传》中更有类似的详细例子，故留下了杯弓蛇影的成语。

唐代名医孙思邈在《千金》两方书中对情志疗法多有记载，特别在《千金翼方》最后记载了具有一定情志疗法色彩的“禁经”，他特意指出：“余早慕方技，长崇医疗，偶逢一法，岂怯千金，遂使名方异术莫能隐秘。……斯（禁咒祝由）之一法，体是神秘，详其词采，不近人情，故不可得推而晓也，但按法实行，功效出于意表。”早在秦汉魏晋之际，由于医疗实践的深入及历史文化的影 响，禁咒祝由术进而成为一个医疗学科与临床分科。隋唐太医署均设有祝禁科，还有祝禁博士、师、工、生等编制。孙思邈生活在隋唐，所以说他的学术思想是对当时医史的真实写照，带有那个时代的文化印记。但这是一种古老的方法，虽然在许多民族民间及国外还有一定的流传，却带有浓厚的神秘色彩，有些内容属于糟粕，理当抛弃。从文化现象来看，这一疗法有效也有限，不可包医百病，然而对一些身心疾病与情志病患也有一定疗效。孙思邈还重视性与情志的关系，认为和睦的婚姻与和谐的精神生活，对防治某些疾病、对养生保健也是很有益处的。《新唐书·孙思邈传》记载，唐初四杰之一——文学家卢照邻不幸患上了麻风病，悲观至极，痛不欲生，孙思邈在长安广德坊与卢

照邻有一段语重心长的交心与海阔天空的宏论，实际上是一种语言疏导性情志治疗。孙思邈从天地自然的变化、人的身心修养和对待疾病的态度等方面，深入浅出地阐述“体有可愈之疾，天有可赈之灾”的道理，释解了卢照邻思想上的沉重包袱，消除了他心理上的死神阴影，鼓舞他人生的勇气。卢照邻倍受感动，并拜孙思邈为师，评赞孙思邈“道合古今，学殚数术，高谈正一，则古之蒙庄子，深入不二，则今之维摩诘，其推步甲乙，度量乾坤，则洛下閤，安期先生之俦。”实践证明，医生的知识越渊博，学术上愈有权威性，文化素养愈高者，也愈能取得患者的信任和配合，所施行的情志疗法效果可能最佳。

《北梦琐言》记载：唐时京城有一位叫元颢的医生，行游于民间。曾有一妇人误食一虫，心生疑团，日久成病，数疗不效，请元颢诊治，元颢请病人家属配合，并要求配合默契，事先告诉病人家属说：现在用催吐药和泻下药，当病人吐泻时，用盘盂盛之，并且言告病人，发现一小蛤蟆从盘盂中逃走，千万不可让病人知道这底细。病人家属遵医生所嘱，治疗果然见效，此疾永除。

宋元明清时期，情志疗法的理论在医籍中屡见不鲜，并且在许多非医籍文献中对情志疗法的成功实例亦记载颇多。在妇科学方面，对妇女的郁证以及某些心理障碍的精神疗法应用得较多。亟斋居士的《达生篇》是一部介绍临产卫生知识的书，作者认为难产的原因在于坐产太早，惊恐努力，或助产婆的不当操作所致，提出首先要减轻产妇的心理负担，情志上不必紧张，以“睡、忍痛、慢临盆”为临产和分娩要诀。许多书上还一再告诉妇人，分娩乃生理自然现象。“十月怀胎，一朝分娩”。生产亦如瓜熟蒂落。凡此种种，皆有心理情志调治的意义。老年人的情志疾患也很多。人们到了晚年，最爱回顾往事，而往事如烟云，不顺心的事很多，诸事“老来难”，心事重重，自感前途暗淡，虽

说“夕阳无限好”，但却“只是近黄昏”……另外还有丧偶、大脑的衰老等。因此在《寿亲养老书》等医籍中对老年人情志病及情志疗法介绍得也相当多。无论是金元时的四大家，还是清代四大家，或是其他医家，在临床工作中无不重视情志疗法。

三、富有民族民间特色的情志疗法

流传于民族民间的情志疗法，基本上都被民俗化了，或以民俗为载体而传承发展。往往有许多医疗方技并不见于经传文献，而以口传心授等方式世代相传。有的则已泛化，与人们的生活与生产劳动有机地融为一体，表现于人们的行为、语言文字、思想意识等方面，有其集体性、传承变异性与地域性等特点。中国的民俗文化可大致分为七大文化圈，即黄河流域民俗文化圈、长江民俗文化圈、青藏民俗文化圈、游牧民俗文化圈、云贵民俗文化圈、闽台民俗文化圈、东北民俗文化圈。在各民俗文化圈中情志疗法的有关方式方法与经验相当丰富。

流传于内蒙古东部一带的安代舞，实际上就是一种具有浓郁民族民俗文化特色的情志疗法，对该地区民间青年女性因婚姻、恋爱所致的精神情志疾患独特的疗效。安代舞以其欢快热烈的舞姿、优美感人的即兴唱词，动之以情，晓之以理，使许多百治无效的病人不药而愈，恢复了身体健康，过上了正常的家庭生活。新疆的哈萨克族有唱产歌的风俗，妇女分娩时，家里人把附近的妇女们都请来围着产房唱歌，直到婴儿落地为止。这对消除产妇的紧张心理，使其顺利分娩有一定作用。新疆是有名的长寿区，几乎每个县区民间或地方志上都有高寿老人的资料，而且大多为维吾尔族人，除遗传生理、饮食起居、勤劳好动等因素，与本地区人们平素能歌善舞、乐观开朗有着直接关系。他们有一个充满智慧欢乐的艺术形象阿凡提，一提起他的故事，顿时会出现欢快愉悦的场面，心头的千般烦恼、万种忧郁皆会一笑了之。

大西北人豪爽乐观，质朴务实，体魄健壮，在人们的精神生活中，民间的秧歌曲牌、陕北的信天游民歌、甘肃青海的花儿歌会，尤其是秦腔这种民间喜闻乐见的传统戏剧，有很重要的高台教化、心理调适的奇特作用。秦腔是中国梆子腔的鼻祖，历史较悠久，它以商音（五音之一）见长，善于表现劳动人民的苦难生活，抒发民众的情感，是黄土高原人民乡音的情调、语言、心理意志的艺术体现。其旋律优美婉转，节奏明快跳跃，常以激情而倾倒听众。它平衡了人们因种种挫伤而倾斜了的心理，填充了因精神需要而造成的虚陷，使人们从中受到艺术的感化、美的陶冶和情志方面的慰藉，对心理是一种很好的“按摩”，往往有意想不到的医疗保健作用。相信其他剧种也有类似的功效。据卜岛公《灵奇药穴按摩法》一书记载，卜氏父子曾用演唱秦腔而治愈两例早期精神病人。其一是：“三叔与我家分居两院，只一墙之隔，因为我四个兄长皆为当地红军领导，国民党特务不时前来搜捕，每于夜深人静突然入门，吆三喝四，乱抢乱打一通，三叔每闻此情，惊吓万分，不日竟患幻听幻觉症，……先父为断其所闻，遂拉板胡，让三叔唱（秦腔），5天后三叔虽偶有所闻，亦不信矣。”其二是：“……有一病员因遗失手枪一支，惊恐成疾，面黄肌瘦，不吃不喝，……忽忆起先父治三叔一例……并亲操胡琴让其唱秦腔，如是者半月痊愈出院。”又据陕西电视台“秦之声”对群众秦腔活动的报道，演唱秦腔对一些老年性哮喘患者有一定的医疗保健作用。

东杜法王仁波切《西藏医心术》一书，被誉为是“一部处理日常情绪的修习经典，当代最伟大的身心科学巨著”。在评价禅修这种颇具情志调理和医疗保健作用的锻炼方法时，耶鲁大学的伯尼·席格尔（Benie Siegel）教授说：“禅修可以降低血压、脉搏和血液中的压力荷尔蒙。它能改变脑波的模式，减低兴奋的长度……也能提高痛阈，降低生物老化。……总之，它能减低身心的

疲劳，帮助人们活得更好、更长寿。”据西藏民族民间医疗学术经验所述，身心健康的最佳“药物”是活得安祥，无忧无虑，放下各自的偏执，认为如果执着的话，就会使人生病。许多修心有道、善于调节自己情志以应付各种不良刺激的人，大都为人处事豁达坦然，甚至对生病、死亡之类令人恐惧的事也能泰然处之。当然，这其中还有信念的力量。由于西藏民族民间医心术有许多独特的功效，所以近些年引起国内外许多医家、学者和养生家的关注，影响逐渐扩大，也使不少人从中获益康复。

民间有关情志疗法还有许多内容值得挖掘整理，例如曾有一老太太撒小米于地，让患有多动症的小孙子一粒一粒捡，终于使小孙子的多动症不药而愈，同时学习成绩和品行也成为全班之冠。西安市的一位回族老医生治一因高考得中而喜笑不止的青年男子，开了一大包安全无毒的草药，嘱病家熬一大锅药汤，限患者于6个小时之内喝完，否则，病治不好，学上不成，还可能丧命。该病人在6小时之内怎么也没喝完，急得大哭，笑不止的病证却当即而愈。

四、情志疗法的发展前瞻

随着抗生素的应用和现代文明的飞速发展，人类的疾病谱发生了很明显的变化，因生物因素所致的疾病得到有效的控制，而身心疾患、心理因素所致的各种疾病则呈上升趋势。世界卫生组织曾预测提示，21世纪将是心理障碍病多发的时期。城市人口的不断增长，嘈杂的生活空间，拥挤的交通与住宅，快节奏的工作与生活方式，使许多现代人整天都处于紧张状态中，有些已发展成为心身性疾病，相当大数量的人群处于第三状态——即介于疾病与健康之间，如人格障碍、心理变态、情绪不良等等。尽管算不上是病，但也并不属于健康范畴。《世界卫生组织章程序言》中指出：“健康不仅是没有疾病和病痛，而且是在身体上、精神