

家庭中医保健必备丛书

怡

情

悦
志

——
简明中医娱乐疗法

著 东
编 旭曜
王 庄
周 先
阚 延 静

YIQINGYUEZHI

图书在版编目(CIP)数据

怡情悦志:简明中医娱乐疗法 / 王旭东编. — 南京: 南京大学出版社, 1999.11

(家庭中医保健必备)

ISBN 7-305-03461-4

I. 怡... II. 王... III. 保健 - 中医疗法 - 普及读物

IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51913 号

丛 书 名 家庭中医保健必备

书 名 怡情悦志

著 者 王旭东 庄曜 周先鸿 刘忠静 阚延静

责任编辑 金鑫荣

装帧设计 奚 协

责任校对 费 城

出版发行 南京大学出版社

(南京汉口路 22 号南京大学校内)

印 刷 丹阳兴华印刷厂

经 销 全国各地新华书店

开 本 850×1168 1/32 印张 7.875 字数 196 千

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-5000

总 定 价 50.00 元 本册定价 10.00 元

ISBN 7-305-03461-4/R·136

声明:(1)版权所有,侵权必究。

(2)本版书若有印装质量问题,本社发行部负责退换。

发行部订购、联系电话:3592317、3319923、3302695

序

卢照邻博学宏才，恶病夺走生命，徒遗《病梨树赋》，惨使百代同悲；王子安（王勃）文宗词圣，早逝断送华年，空留《滕王阁赋》，仅供千秋共赏。两位“初唐四杰”，以病早夭；天赋英才，早泯早瘞，千秋含恨，万创难医——在此方知保健求康、延年益寿确是人生第一要事。孔夫子享七十高龄而道贯古今，孙真人（孙思邈）获一百遐寿而术丰医学，更证实健康长寿，非仅个人私事而系有益于人间。

《家庭中医保健必备丛书》，送尔健康，赠尔长寿，实乃日常养生健体珍品。本丛书有5本著述组成：《怡情悦志——简明中医娱乐疗法》、《依本佳人——简明中医家庭美容》、《针推妙法——简明中医针灸推拿》、《送子观音——简明中医性保健知识》、《饮食男女——简明中医饮食疗法》，恰似山川风景，人人可取而获之，诚如苏东坡指赤壁下长江谓：“物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取。惟江上之清风与山间之明月，耳听之而为声，目遇之而成色，取之无尽，用之不竭，是造物之无尽藏也，而吾与子之共造。”今也《丛书》中可得健康增寿之宝，不论娱乐、美容、药医、食疗，正是江上清风、山间明月，其声其色，听之遇之，俱能资助幸运福田，则何乐而不恣取、博采以求

同登寿域。

余也年迎九十，人未离，职未退，尽责而无陨越，辛勤而不疲劳，良以养生之法，俱符《丛书》精神。有憾于李白所谓“独善亦无益”一言而特撰本序以推荐此书。

云间 干祖望序于金陵蛩斋
岁次九九 时年八八

前 言

我们的生活确实是越来越好了，可疾病却并不见得减少，甚至还有增多的趋势。医疗仪器发明得越来越多，可患者吃的苦头也越来越多。有病进医院，冷面医生的白大褂使人心惊，寒光闪闪的医疗器具使人胆寒。于是，整个世界都在期盼，什么时候能不生病？即使是生了病，也可以舒舒服服地治疗呢？当然，我们可以明明白白地告诉大家，这种期盼实际上只能实现一半：要想不生病是决无可能的，但是，生病以后去医院，进行没有痛苦的治疗，却是有可能实现的。

医疗领域是由三个大的部分组成的：一是预防和保健，中医称之为“养生”；二是临床治疗，也就是医生祛除疾病；三是康复，就是疾病后期（或慢性病）的后续治疗或恢复功能。我们所说的“舒舒服服”地治疗，首先是在预防保健、康复两个范围内，马上就可以实现的；至于临床治疗已经发生的急重症，在目前尚无可能，但是，随着医学科学的发展，将来肯定能够使大家满意，至于一般的小毛病、慢性病，仍然可以采用一些简单而又

舒服的方法治愈。我们这本书中所要介绍的，就是为了实现上述目标，采用无痛苦（或少痛苦）、少费用、家庭化的一些医学方法，为提高民众健康素质，加强保健意识，实施医学自我而编写的，希望能给大家有益的启示。

所谓的娱乐疗法，就是选择性地利用具有娱乐性质的活动，进行保健、治疗、康复、益智的医学行为。它的前提，是能够引起心理愉悦，改善生理功能。因此，娱乐疗法对于现代社会越来越多的身心疾病具有效果。所谓的心身疾病，就是指病因、病理、治疗、康复等，与社会、环境、心理有关的一些疾病。现代医学家公认，这是一类范围很广的疾病谱，据世界卫生组织认定，常见的心身疾病有 100 多种，比较常见的有：

疾病系统	心 身 疾 病
心血管系统	原发性高血压、冠心病、心肌梗塞、心律失常、心动过速、心动过缓。
呼吸系统	支气管哮喘、过度换气综合症、血管过敏性鼻炎、枯草热。
消化系统	消化性溃疡、溃疡性结肠炎、结肠过敏、神经性厌食和呕吐、习惯性便秘、食道和贲门或幽门痉挛。
内分泌系统	糖尿病、甲亢、肥胖症、心因性多饮、更年期综合症。
泌尿生殖系统	阳萎、早泄、遗精，性欲减退或缺乏（女性）、月经失调、经前期紧张症、神经性多尿症。
皮肤系统	神经性皮炎、瘙痒症、慢性荨麻疹、斑秃、过敏性皮炎、湿疹。
肌肉骨骼系统	类风湿性关节炎、痉挛性斜颈、紧张性头痛。
神经系统	偏头痛、痛觉过敏、植物性神经功能失调症。
其他	恶性肿瘤、系统性红斑狼疮、妊娠高血压综合征。

世界卫生组织（WHO）和美国哈佛公共卫生学院 1997 年发表“全球疾病负担”报告，对 2000 年人类疾病死亡的趋势作出

预测，在十大死因排名中，“重度抑郁症”排名第二。这预示了精神心理因素在疾病谱上占据越来越重要的地位，形成了不容忽视的问题。

心身疾病的致病因素包括心理与生理两方面。心理方面，归根结底有许多是因为压力的缘故。现代人的压力来源，包括感情、工作、家庭、生活方式，几乎无所不在，因而要远离疾病，必定要懂得纾解压力。近年来，医学界渐渐认识并肯定“娱乐疗法”，认为这类自然保健疗法可以运用在精神疾病或心身疾病的康复上，或作为医疗上的辅助工具。

西方行为学家指出，娱乐疗法在临床使用中可表现出以下两大取向：

一、艺术创作、艺术欣赏、艺术操作过程即是治疗，因为在这些实践的过程中可以缓解情绪上的起伏冲突，并有助于自我认识和自我成长。

二、若把各种娱乐方式应用在心理治疗方面，那么这些娱乐方式中所蕴含的联想，对于个人维持内心世界与外在世界平衡有极大的帮助。

中医认为人的情绪能导致心神的变化。如《灵枢·口问》中说：“心者，五脏六腑之主也……故悲哀怨忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”历代不少医家还强调了郁症的感情因素，认为“郁不离七情”。而现代医学家们一般也认为，心身疾病主要是由异常心理活动引起的不良生理反应持久出现所导致的机体损害，甚至器质性病变，人的消极情绪是造成心身疾病的重要因素。如苏联医学家兰根氏提供资料表明，在苏联卫国战争中，列宁格勒城经过长期而残酷的包围战后，绝大多数居民患了高血压这种心身疾病。青少年中常见的考试综合症也主要是由于异常的紧张情绪所造成的。

现代人生活水平日渐提高，但也给人们的精神和生理增添了

沉重的负担。电视机、电脑、空调等现代家用电器，给人们带来了空调病、电脑病、电视机病。饮食状况的改善，却使人吃得过饱、营养过剩、单食偏食、不均衡饮食，加上出门有车，进门有电，务农做工都有机器代劳，连几层楼梯，也要电梯代步——入而不出，必然使肥胖病、糖尿病、高血压、冠心病等所谓现代文明病有了孳生的土壤。再加上高速的生活节奏和竞争环境，人类时时处于种种不可名状的精神和心理压力之中，而这种压力带给人类的恰恰就是心身疾病的根源所在。再进一步，伴随高科技而出现的高度污染无所不在。大气污染使城市的空气变得令人难以忍受，水源污染使人们永远失去了“甘甜清泉”的体验；蔬菜、粮食被化学农药污染，使得医院的怪病越来越多，不知不觉就成了死神的嘉宾。

以上所说的现象绝非耸人听闻，问题是我们如何去对待。作为医务人员，我们无法从根本上去改变社会现象，但是，阐明这些现象的由来，道出趋利避害的方法，科学、合理地安排我们的工作和生活，利用一切可能的方式去提高我们的生活质量和生命质量，尽量使我们短暂的一生过得轻松愉快而有意义，这就要求我们学会运用一切怡情悦志的方法，从心理、生理健康方面抵制心身疾病的发生，寓预防保健、医疗康复、聪明长寿于娱乐之中，通过轻松舒畅的娱乐达到防病、治病的目的。

目 录

概论	(1)
一、娱乐疗法的主要内容	(1)
二、娱乐疗法在医学体系中的地位	(2)
三、娱乐与人体生理	(4)
四、娱乐疗法的美学原理	(8)
五、娱乐疗法的发展前景	(9)

上篇 音乐疗法

一、概 述	(15)
1. 现代音乐疗法的基本概况	(17)
2. 治疗音乐与其他音乐有什么不同?	(20)
3. 中国的治疗音乐与外国的有什么不同?	(21)
二、音乐疗法常识	(24)
1. 什么是音乐?	(24)

2. 音乐为什么能治病?	(27)
3. 怎样用音乐来治病?	(32)
4. 音乐治疗需要注意的地方	(40)
三、奇妙的中国音乐疗法理论	(44)
1. 古代的五音六律	(44)
2. 中医说: 五音能通五脏	(45)
3. 音乐也是一帖补药	(49)
4. 不要发怒, 听音乐吧!	(51)
5. 孔子爱乐, 所以成了圣人	(56)
四、塑造完人——音乐与人格体质	(60)
1. 人格体质差异的因素及音乐纠偏	(60)
2. 不同的人格体质的音乐养生	(63)
五、长寿的秘诀——老人与音乐	(77)
1. 人的寿命有多长?	(78)
2. 长寿要求阴阳平衡	(79)
3. 音乐对脏腑功能的促进	(81)
六、天使的翅膀——儿童音乐保健	(84)
1. 儿童都是音乐天才	(85)
2. 音乐促进儿童全面发展	(86)
3. 儿童音乐疗法的几个问题	(90)
七、丽人的挚友——妇女保健乐疗	(102)
1. 月经期适宜音乐	(102)
2. 孕妇适宜音乐	(103)
3. 分娩音乐	(103)
4. 催乳音乐	(104)
5. 美容音乐	(104)

中篇 文体娱乐疗法

- 一、美韵心声，绕梁三日——歌咏疗法····· (119)
- 二、舒经通络，百兽率舞——舞蹈疗法····· (124)
- 三、十指通窍，理弦健脑——弹琴疗法····· (130)
- 四、籀篆隶楷，仓颉再世——神奇的汉字疗法····· (134)
- 五、临池舞墨，捉管宽怀——书画疗法····· (141)
- 六、梨园解闷，雅韵清心——戏剧和影视疗法····· (146)
- 七、设防楚河，陈兵汉界——弈棋疗法····· (150)
- 八、积思生智，愿者上钩——垂钓疗法····· (151)
- 九、豪情风发，跃马扬鞭——骑射疗法····· (154)
- 十、拉线凝神，随风送病——风筝疗法····· (155)

下篇 生活娱乐疗法

- 一、壶中大道，泉冽茗香——饮茶疗法····· (159)
 - 1. 烹茶之水····· (159)
 - 2. 茶叶的药用价值····· (164)
 - 3. 茶疗方····· (166)
 - 4. 饮茶禁忌····· (170)
- 二、温泉水滑，凝脂浮香——沐浴疗法····· (170)
 - 1. 温泉浴、热水浴····· (170)
 - 2. 日光浴····· (174)
 - 3. 海水浴····· (175)
 - 4. 桑拿浴····· (176)
 - 5. 冷水浴····· (177)
 - 6. 药浴····· (177)
 - 7. 泥浆浴····· (179)
 - 8. 沙浴····· (181)

9. 森林浴	(181)
三、甘寝如饴，枕衾为丹——睡眠与养生	(183)
1. 睡眠生理	(184)
2. 药枕疗法	(186)
四、彩分七色，功入五脏——色彩疗法	(189)
1. 色彩的心理效应	(190)
2. 色彩与人的个性	(191)
3. 色彩与居室	(192)
4. 色彩与饮食	(193)
5. 色彩与疾病康复	(193)
五、辟浊除秽，秋菊春兰——气味疗法	(194)
1. 神奇的男女体味	(195)
2. 花香与健康	(196)
3. 气味的心理、生理效应	(198)
4. 香味的药理作用	(199)
5. 香味与居处环境	(200)
6. 花卉与饮食	(200)
7. 药枕与药被	(201)
8. 闻香治病	(202)
六、绿野仙踪，傍水依山——旅游与健康	(203)
1. 郊外踏青——春游	(204)
2. 拥抱大海——海滨游	(205)
3. 山村茅屋——生态自然游	(206)
4. 旅游的生理效应和医学价值	(207)
5. 旅游中的自我保健	(208)
七、男女之道，天真自然——性生活保健	(209)
1. 性生活与身体健康	(209)
2. 性生活与延年益寿	(210)

3. 性生活的保健措施	(213)
4. 性生活禁忌	(224)
5. 性与优生	(231)
八、诸阳聚会，百脉畅通——梳头疗法	(236)

概 论

一、娱乐疗法的主要内容

娱乐疗法，其显著特点是利用各种娱乐活动项目来实现人们对疾病的预防、康复目的，或利用娱乐活动来养生健体、预防疾病、促进智力、消除疲劳。对于普通人来说，这是他们十分乐意采用的医学措施。

娱乐（Recreation）的形式很多，几乎都可以用于医学活动。由于东西方各民族的生活习惯、风土人情、宗教信仰、思维方式、哲学观念有很大区别，表现在娱乐方式上也是多种多样，不尽相同的。

娱乐疗法主要有以下几大类：

1. 艺术娱乐

(1) 音乐

- (2)舞蹈
- (3)书法与绘画
- (4)戏剧和影视
- 2. 文体娱乐
 - (1)棋类
 - (2)垂钓
 - (3)骑射
 - (3)风筝
- 3. 生活娱乐
 - (1)饮茶
 - (2)沐浴
 - (3)睡眠
 - (4)旅游
 - (5)性生活

二、娱乐疗法在医学体系中的地位

中医是世界上唯一没有中断过历史的医学体系,《黄帝内经》是两千年前的经典,两千年后的今天仍然被临床医生们奉为圭臬。自《黄帝内经》始,中国传统医学在理论上基本上没有出现脱胎换骨的大更新,因此,对于艺术美以及表达医学外在美的娱乐疗法,在中医体系中,自始至终都保持着同样的地位。

毋庸讳言,无论中医、西医,在治疗手段上,都是将药物内服和手术(手法)作为“正统”的方法,衡量一位医师的水平高低,也决少有人会用“非药物(手术)疗法”来作为评价标准。这是因为,只有用药、手术是建立在医师的知识、技艺、经验等高难度主体因素上的,没有一定的造诣,就无法正确而合理地运

用药物或手术。而非药物疗法，在医学美的结构中，属于较表层的内容，而且要通过患者与医师两个方面的主动参与才能发挥效力，往往在更大的程度上要靠患者的努力而起作用。这样，娱乐疗法一向只作为辅助性治疗而用于病人。

中医与西医对待娱乐疗法的基本态度，就是将其作为保健、康复和调养，现代则较常用于“心身疾病”的治疗。

所谓“心身疾病”，是指与心理因素有密切关系的躯体疾患。心理因素既可以是主要病因，也可以是重要诱因，它诱使其他病因起作用。并且，心理因素在疾病过程中起重要作用，例如，使症状加重、病程延长、预后不良等等。“心身疾病”又称“心身症”，又叫“生理心理疾患”。近年来，人们逐渐把明确有心理、体质和躯体因素交互作用所致的躯体疾病也包括在心身疾病的范畴内，使心身疾病的概念有所扩大。

既然心理因素能够导致许多种“心身疾病”，那么，治疗时必须针对病因采取相应的措施，“心病还需心药治”，娱乐疗法对于解除心理因素有其独特效果，是心身疾病首选的治疗或辅助治疗方法。

我国几千年来一直都很注意使用娱乐疗法。这与中医学的医学模式有关。中医的医学模式，是一种“形神医学”，强调自然、环境与人的精神、肉体的相互影响，将人与环境视为一个整体，“七情致病”学说从《黄帝内经》一直至今，都是中医发病学的重要内容。在这种精神的指导下，合理而恰当地运用娱乐疗法，一直贯穿于中国传统医学史。从《黄帝内经》，到汉代张仲景，唐代的孙思邈，宋金元时代的张子和、朱丹溪等人，明清医学家张介宾、李中梓等人都毫无例外地是运用娱乐疗法的名家。近年来这方面的工作更加活跃。

在国外，古希腊时代的医学家也很重视精神因素在躯体疾病形成中的作用，并注意到使用娱乐疗法进行治疗或康复。但是，

在中世纪黑暗时期“宗教医学”以及文艺复兴以后的机械唯物论的影响下，心身医学和娱乐疗法受到了很严重的压制。其原因有两个方面：一是社会心理学发展极不成熟。如前所述，娱乐疗法是受心身医学理论指导的，没有理论，自然就不会有实践。另一个重要的原因是，受到自 15 世纪文艺复兴后形成的医学主导思想的束缚。在很长的时间里，建立在器质因素基础上的生物医学模式，使西方医学工作者对娱乐疗法不屑一顾，他们只注重疾病与躯体结构间的片断性的关联，只知道根据理化数据使用药物来进行治疗。在临床上，娱乐疗法本身是很难拿出雄辩的实验数据的，因此很少有人重视。

到了本世纪初，无论中国还是西方，对非药物治疗的使用有了根本的改观，尤其是西方医学，越来越注意到娱乐疗法的长处，他们不仅在健康保健、疾病康复等方面积极使用这些疗法，还利用实验医学的优势从基础上研究这些疗法。在美国，一百多所音乐学院内设有音乐治疗系；在社会上，“音乐治疗协会”、“舞蹈训练班”之类的组织也层出不穷，呈现出一种方兴未艾的局面。

三、娱乐与人体生理

娱乐，在日常生活中，只是人们休闲取乐，调节生活的各种手段，它们所具有的康复、治疗功能，只有与医学理论紧密结合起来之后，才能成为一种治疗方法。

与中西两种医学所遵循的理论、方法一样，在娱乐疗法的指导理论和对疗效的总结上，两种医学也是截然不同、各具特色的。

西方医学强调实验，用客观的记录和准确的数据说话，因