

《黄帝内经》治疗心身疾病的方法及其特点

何文彬

(南京中医药大学, 江苏 210029)

随着现代科学技术的迅猛发展和人类社会物质、精神生活的提高以及自然生态环境的恶化,人类的疾病谱发生了结构性变化,现代综合征、癌症、医源性疾患以及心身疾病有所增加,人们在痛感现代医学的局限性的同时,将眼光转向了东方,转向了中国传统医学。就心身疾病而言,中国传统医学有其独到的防治方法和理论体系,对于提高人们的健康水平和生存质量,无疑具有重要意义。综观《黄帝内经》,无论是对心身疾病的社会心理致病因素、发病机制的认识,还是对心身疾病的诊断和预防,都有许多精辟的论述,并已形成一定的理论体系。本文仅就《内经》心身疾病的治疗方法和基本特点作一探讨。

《内经》治疗心身疾病的主要方法

心身疾病亦称心理生理疾病,是由心理因素起主要作用的躯体疾病或综合征。虽然现代心身医学作为一门新兴学科只有几十年的历史,然而心身医学思想的萌芽、产生和发展却

源远流长。两千多年前的中医典籍《黄帝内经》(以下简称《内经》)对人的生理现象的认识和对人的心理过程的研究,几乎是同步进行的,并成为中医学的重要学术思想。在中医学看来心身疾病属于“神伤形”的范畴,即由情志精神因素所致的脏腑气血疾病。《内经》在论述临床治疗的法则中,融合了很多独特的心理疗法,以此来调整患者失常的心身关系,这不仅丰富了中医的理论体系,而且又切实解决了临床上的一些问题。其方法主要是:

1. 以情相胜法 《内经》认为,七情不仅是引起疾病的主要因素之一,而且也是治疗和预防某些疾病的有效方法。《素问·阴阳应象大论》指出:怒伤肝,悲胜怒;喜伤心,恐胜喜;思伤脾,怒胜思;忧伤肺,喜胜忧;恐伤肾,思胜恐。可见,以情相胜的基本精神,就是用情志五行相胜的制约法则,有意识地采用另一种情志活动去战胜、控制因某种情志刺激而引起的疾病,从而达到治愈疾病的目的。吴

- (11) 王天恩等. 中医对急性白血病的认识. 北京中医药大学学报 1996; 19 (6): 54
- (12) 史大卓. 伏气温病与急性白血病: 附 30 例临床分析. 山东中医学院学报 1989; (4): 38
- (13) 陈广源. 试论白血病从伏气温病论治. 贵阳中医学院学报 1986; (1): 29
- (14) 黄振翘. 急性白血病从虚劳与伏气温病论治. 上海中医药杂志 1986; (2): 3
- (15) 匡萃璋. 慢性肝炎辨证治疗中的伏气问题. 中国医药学报 1996; 11 (3): 42; 11 (2): 44
- (16) 朱良春. 试论蒋保素对伏邪的证治. 南京中医学院学报 1986; (2): 1
- (17) 李振伟. 以伏气学说探讨论治无症状乙肝病毒携带的思路与方法. 中医药研究 1996; (1): 8
- (18) 周希广. 论伏气学说与乙型肝炎的辨治. 浙江中医杂志 1992; (10): 466
- (19) 朱树宽. 巧施风药治伏邪. 浙江中医杂志 1997; 32 (12): 565
- (20) 陈明等. 对慢性肾炎病因病机的认识. 长春中医学院学报 1997; 13 (1): 13
- (21) 钟嘉熙等. 苓丹片治疗系统性红斑狼疮 149 例. 新中医 1997; 29 (11): 12
- (22) 格拉斯. 麦基著, 潘涛等译. 从摆钟到混沌: 生命的节律. 上海. 第 1 版. 上海远东出版社, 1994: 30

(收稿日期 1999 年 8 月 10 日)

崑在《医方考》中评论道：“情志过极，非药可愈，须以情胜。《内经》一言，百代宗之，是无形之药也。”

2. 诉说疏泄法 《内经》认为，情绪消沉、精神压抑是引起心身疾病的一个重要原因。因此要求医者必须以同情的态度，聆听病人倾吐病情和痛苦，鼓励患者尽量将自己的隐情疏泄出来，并帮助解除病人心理矛盾而使疾病获愈。《素问·移精变气论》中“闭户塞牖，系之病者，数问其情，以从其意”，其本质就是患者的主动积极参与。

3. 劝慰开导法 即以“言语”为工具，对病人采取启发诱导的方法，宣传卫生知识，分析疾病的原因与机制，消除病人的思想顾虑，提高其战胜疾病的信心。《灵枢·师传》对此有精辟的论述，人之情，莫不恶死而乐生，“告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦”。告，就是向患者指出疾病的性质、产生的原因、疾病的轻重、对疾病应具有的态度；语，就是耐心告诉病人，治疗要及时，要积极配合治疗，增强战胜疾病的信心；导，就是告诉患者如何进行调养，知道养生的方法，能进行自我调节养病；开，就是帮助患者解除紧张、恐惧、消极的心理状态。告、语、导、开，既是心理疗法的涵义，也是劝慰开导法的主要内容和形式。

4. 暗示转移法 即采用含蓄、间接的方式，对病人的心理状态产生影响，以诱导病人于“无形之中”接受医生的治疗，或产生某种意念，或改变其情绪和行为，从而达到治愈疾病的目的。如《素问·移精变气论》中“古之治病，惟其移精变气”而已，这里的移精变气，以及祝由、气功、吐纳等法，都是通过转移病人的精神、意志和注意力，来达到改变和调整病人的气机，交通气血，使疾病减轻或消除。《素问·调经论》中“按摩勿释，出针视之，曰我将深之。适人必革，精气自伏，邪气自乱”，这是针灸在暗示疗法中的运用实例。《灵枢·杂病》中“哝……大惊之，亦可已。”即用大惊的方法来治疗一般的呃逆不止，这是

用转移注意力的典型心理疗法。

总之，以上治疗方法以及气功、吐纳、祝由等方法，都体现了祖国医学“既见病，又见人”、“治病又治人”的整体观念和“心病还要心药医”的基本思想。

《内经》治疗心身疾病的特点

1. 防治结合 医患共参

《内经》之所以成为后世医家推崇的“医经”，除了在临床为人们提供理论指南外，很重要的一个方面是它的许多论述面向保健、重在预防上。“上工治未病”，未病先防，既病防变，一直是《内经》医治疾病的主导思想和一大特色。《内经》认为，治未病主要是通过精神情志的调摄和形体的保养而获得。在精神情志调摄方面，认为心藏神，神安则健，神去则形弊，不可不谨养。强调“独立守神”，“积精全神”，指出“无恚嗔之心”，“内无思想之患，以恬愉为务”，则能“形体不弊，精神内守，病安从来？”，“形与神俱，而尽终其天年。”（《素问·上古天真论》）。第二，强调慎起居，防劳累，静中求动，外静内动。《内经》认为“起居有常”，“不妄作劳”是保证心身健康和保持机体功能活动正常的必要条件，提出要“外不劳形于事”，形虽劳而不倦。还强调要静中求动，动静结合，如“呼吸精气”，“夜卧早起，广步于庭”以及导引、吐纳、气功等。第三，强调顺四时，适寒暑。指出人只有“调于四时”，“从八风之理”，才能够做到“虚邪贼风，避之有时”，倘若逆于四时，与道相失，则灾害即至。关于四时养神的方法，在《素问·四气调神大论》中论述颇为详尽。表明人的生理心理活动与自然界存在着规律性的内在联系。总之，《内经》的预防思想具备了顺应自然、形神兼养、动静结合、常变统一的特点，充满了朴素的唯物论和辩证法观点。

在心身疾病的诊治过程中，《内经》认为，治疗手段固然重要，然而良好的医患关系尤为关键。《素问·汤液醪醴论》指出：“病为本，工为标；标本不得，邪气不服，此之谓也。”医患交往本身，便是患者与社会进行交往的一

一个有机组成,故这一关系处理得如何,对心身疾病患者的影响远远超过一般的躯体疾病患者。张景岳认为,治疗情志内伤之证,必“病与医相得,则情能相浹,才能胜任,庶乎得济而病无不愈”。因此医家良好的医德修养,精湛的医技水平,以及洞悉患者的心理症结,并能适当予以解开或疏通的高超才能,是取得患者信任,从而建立、保持良好医患关系的关键。所以,在临床上要变“主动—被动模式”为“共同参与模式”,以提高诊疗效果。

2. 心身同治 以心为主

《内经》认为形神是辩证统一的,神是决定事物发生、发展、变化的内在主宰力量,神在机体主要表现为以知、情、意等心理活动为主的生命现象。形是存在于自然界中的有形之体。《灵枢·本神》云:“故生之来谓之精,两精相搏谓之神”,“形体不敝,精神不散”,形神俱备,乃成为人。可见神的产生需以有形之精为本,神的活动需以有形之精作为物质基础。神对形又具有反作用。“精归化……化生精”(《素问·阴阳应象大论》)。后天水谷所以能转化为精气,是在神的主导下机体气化作用的结果。倘若神失主宰,则脏腑机能紊乱,气化功能失常,甚则“神去则机息”(《素问·五常政大论》)。也即张景岳所说:无形则神无以生,无神则形无以化,形质神用,神可御形。因此,在临床运用时,《内经》十分强调:调神必须养形,养形必须调神。如《素问·八正神明论》云:“故养神者,必知形之肥瘦,荣卫血气之盛衰。血气者,不可不谨养。”可见神与形是人体生命活动不可或缺的两个方面。神与形的对立,是生命活动的基本矛盾;神与形的统一,是生命存在的基本特征。形神一元论又可称为心身一元论,是《内经》治疗心身疾病的哲学基础。

由于心身疾病涉及社会、心理、生物三个环节,影响生理(形、身)、心理(神、心)两个方面,因此对心身疾病的治疗,同样必须以整体观念为指导。一是不能单纯地治疗躯体疾患或心理反应,而必须考虑到社会、心理和

躯体几个方面,进行全面分析,权衡缓急。如《素问·疏五过论》云“故贵脱势,虽不中邪,精神内伤,身必败亡。始富后贫,虽不伤邪,皮焦筋屈,痿蹙为挛。”富贵之人,一旦失势,虽无外邪入侵,但由于精神创伤,阴气内耗,可造成器质性病变的易感状态。二是心身疾病的诊治过程,往往是医患共同参与的多向交往过程。在交往过程中,患者处于中心地位,诊治成败与否,很大程度上取决于患者的态度、认识和配合情况。三是心身疾病总是伴有一定躯体异常或损伤,故在着眼于心理因素的同时,对躯体的病理改变也应及时进行医治,总之对心身疾病的治疗,必须以整体观念为指导,依据综合分析、权衡缓急、心身同治的原则。

心身疾病很大程度上依赖于心理疗法。在医务人员和病人的交往过程中,“告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦”(《灵枢·师传》)。借助包括语言、表情、态度和行为等,去影响患者的认识、情绪、态度和行为,唤起患者防治疾病的积极因素,促进或调整机体的功能活动,以达到治疗或康复的作用。《内经》抓住了心身疾病的本质特点,除少数配合运用针药对心身疾病进行治疗外,其余多以心理疗法进行。

3. 内外兼顾 以内为主

现代心身医学在心身疾病的发病机制上,认为心理、社会、文化因素引起的情绪是致病的外在导因。人格类型与行为特征是心身疾病致病的内在因素。《内经》正是把各种原因引起的情志变化和人格体质差异作为心身疾病发病机制来论述的。

《内经》重视个性特征、体质等内在因素。发现对同样的情绪和心理、社会因素的刺激,有些人不发病,有些人则发病,发病的部位和症状表现也各异,其根本原因就是个性特征不同、体质不同,因此应针对不同的人格特点和体质因素进行治疗。如《灵枢·通天》、《灵枢·阴阳二十五人》等根据人体阴阳之气的不同,将人的个性差异分为太阴、少阴、太阳、少

阳、阴阳和平五种类型,各类型又推演成五类,五五二十五种人格特点及其各自的行为表现,对这二十五种类型又具体提出了治疗原则。如《灵枢·阴阳二十五人》提出首先必须明辨二十五种类型,再根据各自的个性特征、行为特点和体质状况进行不同的治疗。

《内经》还非常重视情志因素的致病作用,并把情志因素看成是心身疾病的内因之一。《灵枢·口问》中说:“夫百病之始也,皆生于风雨寒暑,阴阳喜怒,饮食居处”。这里以喜怒泛指人的情志变化,作为致病的重要因素之一,在《内经》中到处可见。《内经》提出了“五神脏”理论,把人的精神情志活动分成神、魂、魄、意、志五个方面,而分属于五脏:如《素问·宣明五气篇》云:“心藏神,肺藏魄,肝藏魂,脾藏意,肾藏志,是谓五脏所藏。”这五种精神意志活动,在五脏各有所主,神占核心统治地位,故为心之所主。在五脏与情志的关系方面,《内经》认为人的情志活动系由五脏所生。“人有五脏化五气,以生喜、怒、悲、忧、恐”(《素问·阴阳应象大论》),认为情志活动是内脏机能的反应,即通过五脏(五体、五官等)整体功能活动对外界事物作出的反映。五脏与五神、五志的关系是:五脏藏精化气生神,神接受外界刺激而生情,神活动于内,情表现于外,这便是情志活动产生的全过程。五脏情志论于是成了《内经》心身治疗学

的理论基础。

在此基础上,《内经》进一步提出不同的情志变化(内因),对各内脏可产生不同影响,进而导致不同的疾病。如心“在志为喜,喜伤心”,心藏神主神明,若喜乐过度,就会出现“神有余则笑不休”等证(《素问·调经论》)。肾“在志为恐,恐伤肾”,肾藏精而主纳气,但若恐惧过度,就会出现肾精不固、摄纳无权之证,如“恐则气却”,“神伤则恐惧流淫而不止”(《灵枢·本神》)。其次《内经》还认为,情志致变不仅伤及本脏,而且还可累及它脏。如“心怵惕思虑则伤神,脾愁忧而不解则伤意,肝悲哀动中则伤魂,肺喜乐无极则伤魄,肾盛怒而不止则伤志。”(《灵枢·本神》)并指出情志致病,常常可导致心身交互并见的病证,即所谓脏腑病与情志异常互为因果的变化。

总之,心理、社会、文化等外因导致的情志变化固然是引起心身疾病的重要条件,但外因需通过内因起作用,即个体的人格体质及情志变化起决定作用。心理、社会、文化因素通过人格体质加工成情志信号,情志变化对个体影响程度与人体的易感性和抵抗力有关。因此,在心身疾病的发病机理上,《内经》强调内外合病,内因为主导;在心身疾病的防治上,《内经》强调内外兼顾,以内为主。

(收稿日期 2000 年 2 月 10 日)

征 订 启 事

《新中医》是一份国家级中医药学术期刊,杂志坚持中医特色,面向广大临床读者,内容丰富,实用性强,以其高水平、高质量多次被评为中国自然科学核心期刊、中国中文核心期刊、全国优秀科技期刊、全国中医药优秀期刊、全国中医药核心期刊。

2001 年《新中医》从形式到内容都将以一种全新的姿态展现在读者面前。杂志由原来的 16 开改为大 16 开,内文由原来的 64 页加到 80 页,信息量将大幅度增加。2001 年《新中医》将设名医笔谈、学术论坛、老中医经验、铁涛医话、临床论著、针灸推拿、疑难杂症、中西医结合、中医急症、糖尿病证治、高

血压证治、实验研究、临床经验、医案精华、古方新用、用药心得、验方介绍等专栏,以满足广大读者日益增长的需要。

敬请新老读者注意 2001 年征订日期,及时到当地邮局(所)办理征订手续。《新中医》国内统一刊号 CN44-1231/R,国际标准刊号 ISSN0256-7451,国内邮发代号 46-38,国外期刊代号 M186,每册定价 6.00 元。编辑部地址:广州市机场路 12 号大院广州中医药大学内,邮政编码:510405。联系电话:(020) 86591233-2485、2489、2482,传真:(020) 86556237, E-mail: xzybjb@gzhtcm.edu.cn。