

# 思虑过度与亚健康

邓洋洋, 李 睿, 指导: 郑洪新

(辽宁中医药大学 2005 级硕士研究生, 辽宁 沈阳 110032)

**摘 要:** 中医学关于思的概念可以分为两个方面来理解, 一为认知范畴, 是指正常生理状态下的思维活动, 是思考、思想、思虑之意, 是外界的客观事物在人的精神和心理上的正常复制或转化; 二为情绪范畴, 是一种应激状态之思, 苦思冥想、凝神敛志之思, 超过了机体反应能力。思为七情时空的中心, 是七情的出发点和归宿点, 对各种情绪都有评价决定的中心作用。当思虑过度之时, 气机郁结, 伤及脏腑, 从而引发身心疾病, 这与现代医学所提的亚健康的病因有所类似, 笔者通过现代医学研究加以印证, 得出过度思虑是导致亚健康发生的首要情志因素。

**关键词:** 思则气结; 气机; 亚健康

**中图分类号:** R285.5

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1673-7717(2008)03-0641-02

## Excessive Anxiety and Subhealthy

DENG Yang-yang LI Rui advisor ZHENG Hong-xin

(Liaoning University of TCM, Shenyang 110032 Liaoning China)

**Abstract** The concept of thinking in Traditional Chinese medicine can be divided into two aspects to comprehend, one is in order to cognize category, that is thinking activity in physiology appearance, it means a thinking thought, idea of consider it is an outside objective thing in the person's spirit and mentally normal replication or the conversion, the other aspect is a motion category, it happens when a person is under stress state, it means excessive anxiety, exceeding the body's adaptability. Thinking is the center of seven emotions, the seven emotions is beginning thinking and also ending it. The thinking is useful for judging of seven emotions. Excessive anxiety to retardation of Qi then hurt Zangfu-organs cause psychosomatic disease in the end, this is same as modern medicine's subhealthy, the author indicates excessive anxiety can cause the subhealthy by the modern medical theory.

**Keywords** excessive anxiety to retardation of Qi Qi-movement subhealthy

### 1 思的概念

1.1 认知范畴之思—因志而存变之思 《灵枢·本神》云:“所以任物者谓之心, 心有所忆谓之意, 意之所存谓之志, 因志而存变谓之思, 因思而远慕谓之虑, 因虑而处物谓之智。”此处之思是指正常生理状态下的思维活动, 是思考、思想、思虑之意, 是外界的客观事物在人的精神和心理上的正常复制或转化, 属心主导下的神志活动的一部分。唐宗海《中西汇通医经精义》谓:“古文‘思’字从‘囟’到‘心’, 即以心火照脑髓之义。”料想也是说思是思考、思想之意, 乃属机体的神志活动, 发于心而印象于脑中的认知过程, 将思字拆分释其意, 看来也不乏科学的道理。

1.2 情绪范畴之思—忧思伤心脾之思 笔者认为这是过极之思, 即一种应激状态之思, 苦思冥想、凝神敛志之思, 超过了机体反应能力, 有时可兼忧虑、焦虑、恐惧等。如《素问·阴阳应象大论》“思伤脾”, 《灵枢·百病始生》“忧思伤心”, 《灵枢·本神》“是故怵惕思虑者则伤神, 神伤则恐惧流淫而不止。”陈无择《三因极一病证方药》:“思则意舍不宁”等等。

### 2 思的中心地位

从思与七情的关系而言, 思为七情时空的中心, 是七情

的出发点和归宿点, 对各种情绪都有评价决定的中心作用。思而否定为怒, 思而肯定为喜, 思而担心为忧, 思后无奈为悲, 思而危险为恐, 不及思索而为惊, 可见即任何情绪变化都必须经“思”而变化<sup>[1]</sup>。

2.1 思发于脾 五脏之本 《素问·刺法论》言:“脾为谏议之官, 知周出焉”, 认为脾主思虑, 有协助心君决定意志之功, 而且志意周于万物, 美曰“谏议之官”。脾为土脏, 居中央, 灌四旁, 为五脏之本, 五脏精气皆由脾气生化, 故脾气是思维活动产生的基础。林亿《新校正》曰:“思者脾也, 四脏皆受成焉。”可见, 从思与内脏的关系而言, 思当与五脏都有关, 但与脾脏关系更为密切。思的情绪变化以脾释之, 符合于情志与五脏对应的发生学规律。所以, 脾思的情绪变化可以影响各脏, 各脏情绪变化亦可影响于脾而产生相应的变化。

2.2 思成于心 神明之主 思虽为脾之志, 但亦与心主神明有关, 此说也深及古代文人所认同, 如孟子在《孟子·告子上》云:“心之官则思, 思则得之, 不思则不得。”荀子在《荀子·解蔽》云:“心者, 形之君, 神明之主”。这些都是把心作为思维活动的器官来认识的。《甲乙经》亦有“思发于脾而成于心”之说。心为君主之官, 神明出焉, 中医认为人的生命活动最高主宰就是“心神”, 精神思维活动也不例外。心神不仅主导了脏腑机能活动的协调, 人对客观世界的认识以及由体验而产生的情感, 也都是在心神主导之下, 以五脏为生理基础而产生的。因此说“心为五脏六腑

收稿日期: 2007-11-22

作者简介: 邓洋洋(1981-)女, 辽宁沈阳人, 2005 级硕士研究生。

之大主,而总统魂魄,兼赅意志。”而思成于心,又是其它情志产生的基础,故可见思无论从情志和脏腑关系来看,都处于中心地位。

### 3 思致病的机理

正常的思维活动,对机体的生理活动并无不良的影响,但当思虑过度之时,就会影响气的正常运动,导致气血阴阳平衡失调,伤及脏腑,《素问·经脉别论》谓:“生病起于过用”。

3.1 思虑过度影响气机 气机的升降出入是人体生命活动基本的运动形式。人体正是有了这种维持物质代谢与能量转换升降出入的“气化”过程,才能摄入所需,排出所弃,气血才能化生和发挥作用,从而形体得以成长,神明得以发挥,生命也就得以发生发展。《内经》有云:“故气得上下,五脏安之,血脉和利,精神乃居。”当思虑之时,凝神敛志,即“心有所存,神有所归,正气留而不行”,以供思虑活动之需要,故气聚而不行,谓“思则气结”。过度的思虑,心、神、正气势必长时地、严重地“存”、“归”、“不行”,以致气机不能正常地升降出入,其结果必然是郁而不运、滞而不行,进而出现暖气、呃逆等多种气机紊乱的病症,充分说明思虑过度致病,始之于气,基本的病理形态就是“气结”。

3.2 思虑过度伤及脏腑 脾气郁结 陈无择在《三因极一病证方论》说“思伤脾,气留不行,积聚在中脘,不得饮食,肺胀满,四肢怠惰,故曰,思则气结。”脾为土脏,运化水谷,升散精微。一旦思虑太过,气机郁结,而土忌壅塞,气结则水谷不能运化,精微不能升清,浊气不得下降,以致积滞中焦,而形体无气所滋,故而出现不思饮食、脘腹胀满、四肢乏力等症状。

心神损伤 《灵枢·百病始生》有:“忧思伤心”,《灵枢·口问》说:“忧思则心系急,心系急则气道约,约则不利,故太息以伸之”。可以看出,忧愁思虑,使心系急迫,心系的急迫使气道受约束,这种约束造成气机不通行,所以就长声叹息,以舒伸郁闷之气。《素问·五藏生成》曰:“思虑而心虚,故邪从之。”当发展严重之时,如《素问·痹论》所述:“淫气忧思,痹聚在心”,淫邪之气引起忧愁思虑的,是痹聚在心。更有甚者,《灵枢·本神》“心怵惕思虑则伤神,神伤则恐惧自失,破月困脱肉,毛悴色夭,死于冬”,在这里指出心脏因惊悸和过分思虑而伤神,神气被伤,心无主宰,时常流露出恐惧的神态,心气大伤,血不能营运周身,所以形消肉脱,皮毛憔悴,色泽晦暗,死于冬季。

其他脏腑 对肝胆肾的影响:所思不遂,也可影响及肝肾,男子表现为阳痿、遗精、滑精,女性为白带增多或月经不调。如《素问·痿论》言:“思想无穷,所愿不得,意淫于外,入房太甚,宗筋弛纵,发为筋痿,及为白淫”。后世医家张景岳也提出“因郁而病”,“淫欲邪思,……损性在肾”“恚怒忧思,气逆肝胆二经”等等。明代医家刘纯在《玉机微义》也说:“思气所至,为不眠,为嗜卧,为昏瞢,为中痞,三焦闭塞,为咽嗝不利,为胆瘁呕苦,为筋痿,为白淫,为得后与气,恍然如衰,为不嗜食。”这说明思虑过度不仅仅是伤及脾脏,而是影响多脏腑发病的重要病因。

### 4 伤思与亚健康

亚健康状态是指人的身心处于疾病与健康之间的一种低质状态,机体虽无明确的疾病,但在躯体上、心理上出现种种不适应的感觉和症状,从而呈现活力和对外界适应力降低的一种病理生理状态<sup>[2]</sup>。也有人称之为“第三状态”、“中间状态”。它在心理上的具体表现是<sup>[3]</sup>:精神不振、情

绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁焦虑、易受惊吓等;在生理上则表现为疲劳、乏力、活动时气短、汗出、腰酸腿疼等;或出现心血管系统疾病,如心悸胸闷、心律不齐等。日久出现轻微发烧、咽喉疼痛、淋巴结肿大、注意力降低、全身无力,或肩膀酸痛、头痛头晕等等症状。亚健康状态对人类健康的威胁越来越大,已成为 21 世纪医学关注的热点。

亚健康一词,相当于祖国医学所称“疾”或“未病”、“小病”,按中医学理论分析是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑的不平衡状态。

中医认为过劳和情志内伤是引发亚健康状态的重要原因,其中过劳包括劳神、劳力、房劳。情志内伤主要就是指七情致病。而思虑过度不但是过劳的主要病因之一,如《三因极一病证方论》说:“以其尽力谋虑则肝劳,曲运神机则心劳,意外致思则脾劳。”又是情志为患的首要因素。前文分析了当思虑过度之时,可导致气机郁结,不但耗伤心神,暗耗阴血,也会影响脾气,心神失养则心悸、健忘、失眠、多梦;气机郁结阻滞,脾则运化无力,化精乏源,胃的受纳腐熟失职,便会出现食欲不振、纳呆食少、形容憔悴。这恰恰与亚健康状态的临床表现相似,故可以说亚健康的发生始于伤思。

现代医学研究表明:情志失调,精神过于紧张,或长期思虑过度,会导致人体免疫力下降,减弱对外界致病因素的抵抗力。情绪状态与 A 型免疫球蛋白(S-IGA)的分泌有直接关系,积极的情绪状态可以增强 S-IGA 的分泌并提高免疫反应水平,而消极的情绪状态则减弱 S-IGA 的分泌,并降低免疫反应水平<sup>[4]</sup>,不良精神刺激常可引起情绪低落,较严重者可引起抑郁症状;长期焦虑、紧张、抑郁或睡眠障碍,高强度的工作缺乏适当的放松及休息,均可引起紧张性头痛。周英等<sup>[5]</sup>也认为负性情绪是引起亚健康状态的重要危险因素,长期的忧虑可明显削弱机体的免疫监视功能和 DNA 基因修复功能,促使原癌基因转化,诱使肿瘤的发生,由此可见,导致亚健康发生的一个重要原因就是心理情绪的影响,而伤思是其最主要的病因。故在临床调理亚健康状态时,可从心脾入手,通过调节情志因素,使气机畅达,并且运用温脾补心之剂,来恢复机体由于思虑过度劳神的病理状态。

### 5 结 语

祖国医学早在两千年前就认识到了伤思在某种情况下可以引起疾病,并将这一类病因概括为情志病因一七情学说,当情志过激或持续不解时,就会影响气机,伤及脏腑,导致气血阴阳失调而引发疾病。情志的致病机理是极其复杂的,笔者从思论之,旨在强调其在七情致病的中心主导地位,以及伤思与现代人亚健康状态的关系,从而告诫人们调节情志,防止亚健康发生。

### 参考文献

- [1] 汤朝晖,王米渠.论七情致病中“思所伤”的中心地位和作用[J].现代中西医结合杂志,2006,15(15):2005-2006.
- [2] 龚海洋,王琦.亚健康状态及其医学研究进展述评[J].北京中医药大学学报,2003,26(5):1.
- [3] 张庆祥,朱齐超.亚健康与中医基础理论述要[J].中医药学刊,2003,21(7):1137.
- [4] 田丹,张立侠.亚健康状态与情志失调[J].长春中医药大学学报,2007,23(1):64-65.
- [5] 周英.产生亚健康状态的原因与应对措施[J].中国健康教育,2002,18(1):714-715.