

# 中医阴阳平衡观与心理调适

王亚林, 刘伟杰, 严惠芳  
(陕西中医学院, 陕西 咸阳 712046)

**摘 要:** 随着生活压力的日益加剧, 心身疾病屡见不鲜, 影响着人们正常的生活, 以“阴平阳秘, 精神乃治”的阴阳平衡观为依托, 分别从生理、病理、治疗、预防、体会 5 个方面探讨了这一观点与心理调适的关系 及其对于心理调适的实际指导作用。

**关键词:** 阴阳平衡; 心理调适; 整体观

中图分类号: R226

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2008)01-0199-02

## On the Chinese Concept of Yin and Yang balance and Psychological adjustment

WANG Ya-lin, LIU Wei-jie, YAN Hui-fang

(Shaanxi University of Chinese Medicine Xianyang 712046 Shaanxi China)

**Abstract** With the increasing pressure of living psychosomatic diseases common, affecting the normal life of people, this "Yin Ping yang secretary" is the rule "based on the concept of yin and yang balance, from physiology, pathology, treatment, prevention, experience five aspects of the relationship between this view and psychological adjustment and psychological adjustment for the practical guidance

**Keywords** Yin and Yang balance, psychological adjustment, whole concept

“整体观念”是中医学的重要指导思想, 而“以平为期”则正是在这一思想指导下力求达到的一种理想状态。一直以来, 中医学采用系统整合型意象思维方式, 运用整体-平衡的研究方法, 从整体层次上研究机体反应状态, 这种体现整体性、功能性以及恒动性特点的研究方法, 对于维持人体正常生理、纠正病理或身心调适等均具有十分重要的指导意义。本文仅就阴阳平衡观在心理调适中的应用, 分别从生理、病理、治疗、预防、体会 5 个方面作以探析, 还望同道斧正。

### 1 生理角度

1984 年, WHO 给健康下的定义是: “一种身体上, 精神上和社会上的完满状态, 而不只是没有疾病和虚弱现象。”也就是说人体的各大系统只有处于动态协调平衡时, 才是健康的人, 《黄帝内经》中的“阴平阳秘, 精神乃治”, 实际讲的就是“以平为期”的阴阳平衡观。

#### 1.1 人体自身的阴阳平衡 从人的生物学属性或社会学

属性来讲, 人体自身的阴阳平衡都十分重要。从生物学角度来讲, 人体阴阳的平衡, 必须依赖于五脏六腑功能及其相互关系的正常。正如《素问·灵兰秘典论》所说: “心者, 君主之官, 主明则下安……主不明则十二官危”, “凡此十二官者, 不得相失也。”人体脏腑及各组织器官, 虽然功能各不相同, 但彼此间却是密切联系、相互影响, 既存在对立, 也具有统一。只有保持各种功能之间对立与统一的协调状态, 才能实现人体阴阳协调平衡, 也只有阴阳的协调平衡, 人才能维持生命活动的正常。

从心理学观点来看, 在人格的形成和发展过程中存在自我、本我、超我三个不同含义的“我”。所谓本我是指包含要求得到眼前满足的一切本能的驱动力, 它按照快乐原则行事, 急切地寻找发泄口, 一味追求满足; 超我代表良心、社会准则和自我理想, 它按照至善原则行事, 指导自我, 限制本我, 是以道德标准以及高尚的人格为主的, 是人格的高层领导; 自我处于本我和超我之间, 代表理性和机智, 具有

- [7] 杨春艳, 邹坤. 天然药物神经保护作用的研究进展 [J]. 中草药, 2005, 36: 461-464.
- [8] 王卫霞, 王巍, 陈可冀. 人参皂苷对动物脑神经保护作用及其机理研究进展 [J]. 中国中西医结合杂志, 2005, 25: 89-93.
- [9] 孙晓芳, 王巍, 王丹巧, 等. 天麻及其制剂神经保护机制的研究进展 [J]. 中国中药杂志, 2004, 29: 292-295.
- [10] 方向, 鲍远程. 中医药治疗帕金森病作用机制研究概述 [J].

安徽中医学院学报, 2004, 23(3): 57-59

- [11] 奚淑芳, 陈建宗. 银杏叶提取物防治帕金森病研究进展 [J]. 辽宁中医杂志, 2005, 32: 980-981.
- [12] Youdin MB, Buccafusco JJ. Multi-functional drugs for various CNS targets in the treatment of neurodegenerative disorders [J]. Trends Pharmacol Sci 2005, 26: 27-35.
- [13] 刘国卿. 神经元保护剂的研究进展 [J]. 药科学报, 2002, 37: 657-662.
- [14] Schapira AH. Present and future drug treatment for Parkinson's disease [J]. J Neurol Neurosurg Psychiatry, 2005, 76: 1472-1478.
- [15] Meissner W, Hill MP, Tison F, et al. Neuroprotective strategies for Parkinson's disease: conceptual limits of animal models and clinical trials [J]. Trends Pharmacol Sci 2004, 25: 249-253.

收稿日期: 2007-08-20

作者简介: 王亚林 (1982-), 女, 陕西咸阳人, 2006 级硕士研究生。

研究方向: 中医证实质辨证及证候微观化的研究。

防卫和中介职能,它按照现实原则来行事,充当仲裁者,监督本我的动静,给予适当满足。只有三个“我”和睦相处,保持协调平衡,人格才会有健康的发展。所以说,一个正常人格的形成,自我价值的实现,实际就是本我、超我和自我三者协调统一的结果。此三者虽不能像其它事物一样划分出阴阳的具体属性,但这种协调平衡也体现了“以平为期”的阴阳平衡观。

1.2 人与环境的和谐统一 环境包括自然环境(日月、气候、季节、地理等因素)和社会环境(社会、人事、文化等因素)两大方面。人既具有自然属性,也具有社会属性,正如《素问·宝命全形论》云:“夫人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人”。故而,自然界的季节气候、地域环境等因素的变化,对人体必然产生相应的影响,而人类不管采取的是主动的适应自然或积极能动的改造自然,都是为了寻求与自然的和谐统一,因为只有这样,人类才能尽享自然之美,自然之所赐,才能保持健康。同时,人又具有社会属性,也有七情六欲,人的社会地位的变迁、贫富的差异、工作的压力等等因素都会不可避免的给人类的身心健康带来冲击。正如《素问·疏五过论》语:“故贵脱势,虽不中邪,精神内伤,身必败亡。始富而后贫,虽不伤邪,皮焦筋屈……”。人类只有学会不断自我心理调适,以积极态度面对现实,树立正确的人生观、价值观,才有可能从这些困扰中摆脱出来,维持身心平衡和健康。这正是中医学“天人合一”思想的充分体现。

## 2 病理角度

当机体受到各种不良因素的刺激时(包括自然、环境、精神等因素),如果不能有效的调节,整体的平衡状态就会被打破,进而出现阴阳的偏盛或者偏衰、气血失调、脏腑功能紊乱,人体便出现了病理状态。

这种病理状态从大的方面可归纳为两大部分:人体自身心理平衡失调。当超我与自我发生矛盾而相互抵触时,人就陷入混乱,临床常常会出现精神不振,情绪低落,抑郁寡欢或急躁易怒,反应迟钝,失眠多梦或嗜睡,记忆力减退,注意力不集中,烦躁焦虑、易惊等。中医学将其称为情志为患。其发病机理主要是异常的情志,导致相应脏腑的气机逆乱,升降出入失常,“喜则气缓、怒则气上、悲则气消、思则气结、恐则气下、惊则气乱”,这些气机的失调状态,同样也未超出阴阳失衡这个病理表现的总规律。人与环境的关系失衡。在当代,自然环境因素和社会因素变迁的速率加快,环境污染等等从不同的角度也向人类袭来,对人类的身心健康构成了一定的威胁。诸如:一方面生活压力的成正比例增加、人际关系紧张、工作紧张综合症等等;另一方面,随着社会的老齡化,老人家庭的空巢现象,也将加重了老人们的被遗忘感、孤单感和失落感等等,这些现实问题,一方面需要全社会共同关注解决,另一方面还需要人类要有积极的态度调整自己,适应现实,保持一种平和的心态,这样才能减少不适感,减少身心疾病的发生。

## 3 治疗角度

中医治疗疾病,一贯倡导“治病求本”,“仅察阴阳所在而调之”的原则,旨在恢复机体“阴平阳秘”的动态平衡状态。从其治疗基本方法来看,不外乎药物和非药物治疗两大方面,这一方法在心理调适中也同样适用。

3.1 药物调理 药物调理,是根据病人临床的表现按照中

医辨证论治的原则来进行。一般适应于心身疾患较重,常常累及脏腑,是脏腑功能失调而形成的心理上或功能上的不适。例如:当机体表现为心情郁闷,意志消沉,寡言少欢,胸胁胀闷,窜痛,善太息,舌淡红或黯红,脉弦时,我们就可以采用疏肝解郁、调畅气机的办法,予以柴胡疏肝散、四逆散、逍遥散、小柴胡汤等加减调理。再如:出现性情急躁易怒,焦虑不安,失眠多梦,口干口苦,眩晕耳鸣,舌质红,苔黄,脉弦数时,就可给予理气解郁,清肝泄火,用丹栀逍遥散、龙胆泻肝汤等加减调理。诸如此类的调理方法不胜枚举。

3.2 非药物调理 非药物疗法是指泛指包括心理疏导、食疗、针灸、推拿按摩等非药物治疗的方法。此方法常用于临床表现轻浅的心理不适患者,通过各种非药物方式来促使患者自身调节能力发挥,以恢复正常的平衡状态。尤其“以情胜情”的方法,也深受古今众多临床医生的信赖和重视,方可得以普遍效法应用,该方法的核心是根据五行相克原理,以情志活动来纠正情志过用的状态。如《内经》中的“悲胜怒”、“恐胜喜”、“怒胜思”、“喜胜忧”、“思胜恐”就是中医以情胜情治疗疾病的经验总结。朱丹溪、张从正等名医正是《内经》以情胜情治病的积极实践者,如张从正治疗一例因悲伤过度所致的心痛、心下结块,且大痛不止屡经用药无效的病例,就是根据“喜胜悲”的原则,假借巫者的惯技,杂以狂言以谑,引得病者大笑不止,一二日而心下结散而病愈。在当代,我们依然可以在“因时制宜”、“因人制宜”原则的指导下,借鉴古人经验,灵活的运用中医理论来进行心理调适,恢复机体的协调平衡。

## 4 预防角度

“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”(《素问·四气调神大论》)这是中医重视疾病预防这一思想的充分体现。就其预防方法《素问·上古天真论》中提出了“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常”以及“恬淡虚无,真气从之,精神内守病安从来”的无病养生、有病防变思想。另外关于养生,《素问·藏气法时论篇》中还提出了“五谷为食,五果为助,五畜为益,五菜为充”的观点。这一观点至今在我们的日常生活中仍具有重要的指导意义。对待平时的生活就应保持平和的心态,正确地认识周围事物的变化及其对于我们身心健康产生的影响,使任何不良情绪和错误的认知行为没有可以滋生的土壤。另外,也可“因人制宜”,根据自己的年龄、体质、性格、心理特征等等不同来培养自己的人文修养、业余爱好以及寻找适宜的锻炼方式等等,诸如书法养生、音乐养生、太极、气功等等均可视为调整身心阴阳平衡的有效途径。

## 5 体会

通过临床观察,身心疾患的发病率逐年上升,严重的危害着人们的正常生活究其心理调适方法具有多样性,探其指导原则当是“阴平阳秘,精神乃治”一言以蔽之。故尔,需要将各种调适方法兼收并取,用其所长,有机结合,并根据人体机能的不同状态,给予个体化的调适方法,纠正阴阳的偏盛偏衰,保证机体的动态平衡。另外,就是可以结合古今研究,通过大量的临床观察,统计分析,进一步确定身心疾病的常见、多见的证候类型,从证候的研究方面为治疗和预防作贡献。