

• 文献研究 •

中医学中关于心身医学的论述

上海第一医学院精神病学教研室 徐俊冕 徐声汉 夏镇夷

近半个世纪以来,心身医学(psychosomatic medicine)有了突出的进展,形成了一门新兴的学科。心理因素在健康和疾病中的作用,得到了愈来愈普遍的重视。心身疾病的研究加深了人们对疾病本质的认识,开始了医学研究的一个新领域。

在我国,早在 2000 年前,《内经》就已经明确的提出了心身相关的概念,对情绪在疾病和健康中的作用做了许多精辟的论述,后世的医学家又有许多补充和发展,至今仍然值得研究和借鉴。本文据中医文献记载,对心身相关的概念作一个简要的复习,冀能对现代心身医学的研究有所裨益。

一、人体内脏功能的变化是心理活动变化的基础

中医学认为人的心理活动是与内脏功能密切相关的,内脏功能变化会引起明显的情绪变化。如“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”(《素问·阴阳应象大论》)。“心藏神,神有余则笑不休,神不足则悲”(《素问·调经论》)。“邪在心,则病心痛,喜悲,时眩仆”(《灵枢·五邪篇》)。又如:“肝藏血,血舍魂,肝气虚则恐,实则怒”。“心藏脉,脉舍神,心气虚则悲,实则笑不休”。“肾藏精,精舍志,肾气虚则厥,实则胀,五藏不安”(《灵枢·本神篇》)。“肝病者,两胁下痛引少腹,令人善怒;虚则目眊眊无所见,耳无所闻,善恐,如人将捕之”(《素问·脏气法时论》)。这些论述清楚地说明,人体内脏功能的虚实,会引起喜笑不休、悲伤、易怒、善恐等情绪变化。中医学又认为气血是人体生理活动所必需的基本物质。气血的盛衰,运行流畅与否也会引起情绪变化。如“血有余则怒,血不足则恐”。“血并于上,气并于下,心烦惋善怒。血并于下,气并于上,乱而喜忘”(《素问·调经论》)。

《内经》还明确指出梦境与人体生理活动相关,这一观点与现代心理生理研究十分吻合,反映了古人卓越的见识。如:“阴盛则梦涉大水恐惧,阳盛则梦大火燔灼,阴阳俱盛则梦相杀毁伤,上盛则梦飞,下盛则梦堕,甚饱则梦与,甚饥则梦取,肝气盛则梦怒,肺气盛则梦哭”(《素问·脉要精微论》)。从上述引证的这

些论述看来,充分说明中国古代医学家已经认识到人体生理活动的变化是引起心理活动变化的基础。

二、心理因素能引起人体生理功能变化与疾病

现代医学研究证明,不良的情绪可以引起躯体功能紊乱,发生各种心理生理疾病或心身疾病。这种情况在《内经》中早已明确指出,情绪波动过于激烈或持久,可以引起阴阳失调、气血不和、脏腑功能失常而患病。如“喜怒不节则伤脏,脏伤则病起于阴也”(《灵枢·百病始生篇》)。“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”(《素问·阴阳应象大论》)。“悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇”(《灵枢·口问篇》)。情绪波动过度能产生哪些病理变化呢?从《内经》有关叙述可知,愤怒可引起呕血、腹泻;大喜伤心,可引起精神失常、思维混乱;悲哀过度可引起胸膈气短,饮食不下;恐惧可引起大小便失禁,月经失调等;惊吓可引起心悸、僵仆不省人事等;思虑过度可致胸膈痞满、食欲不振、腹胀便溏等症状,后世据《内经》的这些阐述发展为“七情致病”的病因学说,并作了进一步发挥与补充。如张从正著《儒门事亲》中指出:怒可引起呕血、腹泻、突然昏厥、胸膈胁痛、进食时气逆而吃不下去、渴饮多尿、突然失明与耳聋。喜可引起笑不休、发狂。悲可引起阴茎痿软上缩、筋挛、肌肉麻木或酸痛无力、下肢软弱不能站立、男子尿血、女子血崩,少气不足以息、涕泣、臂麻。恐可引起肌肉消瘦、骨酸、手足无力而不温、“暴下绿水”、阳事不举。惊可引起“潮涎”、“目寰”、痴、痫、僵仆不省人事等。论述比《内经》更为丰富。

在临床实践中,中国古代医学家对许多心身疾病有极为细致的观察,现分述并举例如下:

呕血、咯血。朱震亨(公元1281~1358年)说:“怒气逆甚则呕血”张景岳(1563~1640年)说:“怒气伤肝,动肝火则火载血,上动肝火,则气逆为血奔,……忧思过度,损伤心脾,亦致吐血、咯血”。《续名医类案》中记有一例可资佐证:“孙文垣治丁耀川母,年44岁,常患胃脘痛,女霜居15年,日茹疏素。七月因怒吐血碗许,不数日平矣。九月又怒,吐血如前,加腹

痛。”由此例可见吐血与怒是关系密切的。

气泄症。《景岳全书》载有：“气泄症，凡遇怒气便作泄泻者，必先以怒时挟食，致伤脾胃，故但有所犯，即随怒而发，此肝脾二脏之病也”。可见气泄症与现代所谓“情绪性腹泻”是类似的。

疼痛。如《医学入门》指出：“疼痛”与七情有关。张景岳也指出：心腹痛，多因“积劳伤损及忧思不遂”引起。

气喘。如《济生方》认为气喘病因除“六淫所伤”，“饮食过伤”外，也与情绪有关。

月经失调。陈自明（公元1190~1270年）、张从正、张景岳等人先后指出七情失调可引起闭经、痛经、血崩、月经过早或过迟等病症。《医学纲目》记有一例说明情绪与痛经有密切关系：“一妇人三十岁，每因浴后，必用冷水淋通身，又尝大惊，遂患经来时必先少腹大痛，口吐血水，然后经行，行后又吐水二日，其痛直至六七日经水止时方住”，经方药调治痊愈。“半年后，又因惊忧，前病复举，腰腹时痛，小便淋痛，心惕惕跳，惊悸”等证。

难产。《竹林女科》说：“心有疑虑，则气结血滞而不顺，多至难产”。符合现代医学关于产妇的恐惧、焦虑情绪可以抑制子宫收缩，造成宫缩无力，形成滞产的认识。

癌瘤。中医认为瘰、瘤，积聚。瘰癧的病因为多也与七情失调有关。如《医学正传》认为乳瘤“多生于忧郁积忿之中年妇女。”中医认为食道癌与情绪因素关系也很大，提出是所谓“暴忧之病”。

三、在预防治疗中运用心身相关的原理

中医学非常重视预防。《内经》中即提出：“治未病”的思想。由于七情过度可以致病，中医学认为避免精神刺激，防止过度的情绪波动，对增强身体健康十分重要。“精神内守，病安从来”，“喜怒不节，寒暑过度，生乃不固”就是说的这个意思。在长期实践中，中医学又创造出一种特殊的治疗保健方法，就是“气功”。气功在练功时，首先要求调节呼吸，摒除杂念，意守丹田，锻炼内脏。这样经常锻炼，就能防病保健。同时对某些疾病的治疗，也有良好的效果。这种气功疗法与现代的“生物反馈”方法有某些近似之处。在治疗上，中医十分重视心理治疗与药物、针灸相结合。中医学中有大量的中药方剂通过调正脏腑的阴阳能够有效地消除心身疾病的躯体症状和某些精神症状，同时也十分强调心理治疗的重要性，并留下了许多具体的方法。如据《素问·阴阳应象大论》“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”，而衍化出来的“活套疗法”，即是一种“以情胜情”式的心理治疗，并经实践证明具有一定疗效。试举两例：

“谭植素谨言，为韶州佐，一日，会堂属官筵中有萝卜颇大，众羡之，谭曰：尚有大如人者。众皆笑以为无。谭恼恨自咎：人不见如是大者，而吾以如是语之，宜其以吾言为妄且笑也。因而忧愤，连日不能食。”后其子“遣人至家，取萝卜大如人者，复会堂属，强父扶疾而陪，酒至数巡，以车载至席前。众皆惊讶，其父大喜，厥旦疾愈。此亦素问喜胜忧也”（《医方考》）。

“一女许婚后，夫经商二年不归，因不食，困卧如痴，无他病，竟日向壁而卧。其父迎丹溪翁治之，告以故。翁脉毕，谓其父曰：此思则气结也。药难独治，得喜可解。不然，令其怒。于是掌其面，诬以外情，果大怒而号泣者三时。令解之，即求食矣。所以然者，悲则气消，怒则胜思故也。翁谓其父曰：病虽瘥，得喜方已。乃谕以夫回，既而果然，疾亦不举”（《丹溪心法》）。

运用操作条件反射的原理发展而来的行为疗法，虽然中医学中没有明确提出这种理论，但类似的治疗方法也有人实施过，如《儒门事亲》一书中载有一个有趣的病例：

“卫德新之妻，旅中宿于楼上，夜值盗劫人烧舍，惊堕床下，自后每闻有响，则惊倒不知人，家人辈蹑足而行，莫敢冒触有声，岁余不痊，诸医作心病治之，人参、珍珠及定志丸，皆无效”，“乃命二侍女执其两手按高椅之上，当面前，下置一小几。戴人曰：娘子当视此。一木猛击之，其妇大惊。戴人曰：我以木击几，何以惊乎？伺少定击之，惊乃缓。又斯须，连击三、五次。又以杖击门，又暗遣人击背后之窗。徐徐惊定而笑曰：是何治法？戴人曰：《内经》云：惊者平之，平者常也。平常见之必无惊。”

此例为受惊所致，此后听到响声，则惊倒不知人事，张从正在宋金时代成功地运用了类似现代“行为疗法”的精神治疗法，不能不令人赞叹。

综上所述，中国古代医学家早已提出心身医学的概念，有大量而详尽的临床观察材料，有独到的学术见解，虽然中医对人体生理、病理的认识，对内脏功能的阐述与现代医学有许多不同，但其基本观点，临床观察的大量事实，仍然是值得深入探讨的宝贵财富。