

中医药文化中的心理健康理论研究

王 雅, 徐惠梅*

黑龙江省中医药科学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年8月23日; 录用日期: 2024年9月17日; 发布日期: 2024年9月23日

摘 要

随着社会经济的发展, 心理健康作为健康内涵的重要组成成分日益受到人们的重视。西方国家在心理健康理论方面已具备较为完善的研究成果。中医学虽然没有“心理学”名词, 但有着极为丰富的心理咨询与治疗思想, 本文从中医药文化中的蕴含的心理健康理论入手, 对中医药文化中的心理健康理论进行整理与分析; 得出中医药文化中蕴含的心理健康理论以及调节方法对心理问题的调节与治疗有着积极作用, 值得我们进行进一步研究和发展, 以促进中医药心理健康理论与心理健康建设工作的发展。

关键词

中国传统文化, 中医药文化, 心理健康理论

Theoretical Research on Mental Health in Traditional Chinese Medicine Culture

Ya Wang, Huimei Xu*

Heilongjiang Academy of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Aug. 23rd, 2024; accepted: Sep. 17th, 2024; published: Sep. 23rd, 2024

Abstract

With the development of social economy, as an important component of health connotation, mental health has been paid more and more attention. Although there is no certain “psychology” in Traditional Chinese Medicine, there are abundant thoughts of psychological consultation and treatment. Starting with the psychological health theory contained in the Traditional Chinese Medical culture, this paper sorted out and analyzed the Traditional Chinese Medicine culture through the method of literature research, the method of combining theory with practice and interdisciplinary comprehensive research. It is concluded that the theory of mental health contained in the culture of

*通讯作者。

traditional Chinese medicine and the regulation methods have a positive effect on the regulation and treatment of psychological problems, which is worthy of further research and development, as to promote the development of the theory of mental health and the construction of mental health of Traditional Chinese Medicine.

Keywords

Chinese Traditional Culture, Traditional Chinese Medicine Culture, Mental Health Theory

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 中医药文化中的心理健康理论

1.1. 中医药文化中的心理健康思想

1.1.1. 形神合一论

形与神, 就是人的形体和精神, 形神关系, 实际上就是生理和心理、物质与精神的关系; 中医学提出了“形神统一”的理论, 这种理论同时也是中医学的基本理论基础; 《内经》中将形与神这一概念融入中医基础理论之中, 并解释了生理与心理活动之间的联系、人体与自然界的密不可分, 《素问·上古天真论》中认为: “二者的关系是形与神俱, 就是说二者有着相互依存, 相辅相成的关系; 形体是精神活动和心理功能的物质前提, 同时形体又受精神心理的主宰, 二者不可分离; 无形则神无以附, 无神则形不可活, 形神合一, 是生命存在的根本前提和重要保障” [1]。

形神合一论揭示了形与神之间的关系。形神合一包含形为神之质与神为形之主两个方面。在形为神之质方面, 就是说形是精神活动的物质基础, 形存则神存, 形亡则神亡。《素问·六节藏象论》中写道: “天食人以五气, 地食人以五味, 五气入鼻, 藏于心肺, 上使五色修明、音声能彰; 五味入口, 藏于肠胃, 味有所藏, 以养五气, 气和而生, 津液相成, 神乃自生” [2]。心神产生作用离不开后天之精的支持。《黄帝内经》认为心理活动离不开脏腑以及脏腑本身的功能的支持, 与“神”有关的活动都不同程度地与脏腑相联系。《灵枢·天年》指出“血气已和, 营卫已通, 五脏已成, 神气舍心, 魂魄毕具, 乃成为人。”认为神气是从人体与脏腑气机及其功能中产生的。黄帝内经将人的心理活动与脏腑相对应, 《素问·宣明五气》中有“心藏神, 肺藏魄, 肝藏魂, 脾藏意, 肾藏志, 是谓五脏所藏。”在五脏与情志方面, 《黄帝内经》有“人有五脏化五气, 以生喜怒忧思恐”的论述, 指出五脏与五种情志的对应关系, 喜怒忧思恐与心肝脾肺肾相对应。这些都说明五脏的平衡状态是精神活动正常的先决条件。

在神为形之主方面, 《素问·上古天真论》曰: “恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来。”精神活动对外在形体也有着协调作用, 精神活动稳定, 病邪就难以入侵, 足以说明精神活动在个体生命活动中的重要作用。从根本上来说, 神生于形; 从功能上来讲, 神是形的主宰, 神可御形。“神”的有无也是生命存在的根本标志“失神者死, 得神者生”。《灵兰秘典论》曰: “主明则下安, ……主不明则十二官危, 使道闭塞而不通, 形乃大伤。”心神对脏腑的功能有着调节作用, 心神的功能出现障碍, 调节作用失常, 脏腑的功能也会失常。此外, 人的精神意志太过或不及也对形体有不利影响。《素问·阴阳应象大论》说的“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”指的就是这一点。

1.1.2. 心主神明论

心为五脏六腑之大主, 心藏神, 处于五脏六腑之首, 人们的生命活动由心神主宰。《素问·兰秘典

论》中写道：“心者，君主之官，神明出焉。”在中医理论中，心并不是特指某个器官，而是指与心相关的一系列功能，心能够产生心理活动。心主神明论是中医学运用藏象理论阐释人体复杂生命规律的学说。心神主导脏腑功能活动，《灵枢经·邪客》中说：“心者，五脏六腑之大主也。”只有在心的统摄下，五脏六腑才能正常的行使功能；心主血脉，人的生理功能与神志活动都离不开气血的濡养，只有当心主血脉的功能正常时，生命活动才能够运行。心神还主导人的思维活动，心主神明论认为，心神主导人对客观事物的感知。《灵枢经·五色》曰：“积神于心，以知往今。”心神的存在让人们可以感知客观事物。心神与神魂魄意志也有着密切关系。《灵枢·本神》中指出：“天之在我者德也，地之在我者气也。德流气薄而生者也。故生之来谓之精；两精相搏谓之神；随神往来者谓之魂；并精而出入者谓之魄；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。”表明心神统领魄，处于主导作用，魂相比神是低层次的活动；魄是生而既有的某些本能活动，意专指记忆能力，志既指记忆的保持时长也可指心理活动的指向性。而这一切功能能否正常运行又与心密切相关。

1.1.3. 五脏藏神论

五脏藏神论是中医学特有的理论，五脏包含心、肺、肝、脾、肾五个系统，五脏与五神之间的关系是心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志。神、魂、魄、意、志，又是人体的精神、意志与思维活动，是心理活动的重要组成部分，《黄帝内经》把这五种精神活动分属于五脏，五脏藏神论并不是简单的对应关系，而是认为人体内部有着承担心理活动的统一系统。他们的外在表现也不同，肝在志为怒，一般来说，暂时而有节制的愤怒是发泄情感的一种方式，有利于派遣苦闷，假如愤怒没有节制，有可能出现“怒伤肝”的情况，没有节制的愤怒可能使肝的气机逆乱，功能失常；心在志为喜，正常的心情喜悦有利于心的生理活动，喜乐过度就会影响心神，“喜伤心”可能出现大笑不休和悲伤不止两种异常的行为；脾在志为思，过度的思虑对机体的生理功能会产生不良的影响，若脾气不足，运化失司，就可能出现思维迟钝或久思难忘的情况；肺在志为悲，悲伤情绪过多，会损伤肺气的功能，与此同时，在肺气虚弱的情况下，人体对外来刺激物的耐受能力也会下降；肾在志为恐，人们的恐惧也是一种精神状态，肾主藏精，开窍于二阴而司二便，在恐惧过度时会对神的生理功能产生不良影响，肾气不固就会出现二便失禁、男性失精、女性半产，月经漏下不止的表现。七情中除了这五志之外还有忧与惊两种，忧与悲相似，惊与恐相似。从某种意义上来说，心身疾病是内脏系统在接受外界不良刺激时产生的一种内隐的行为反应[3]。

1.1.4. 心神感知论

以心主神明理论为基础，心神还主导人的感知活动，人的五官与五脏活动也有着对应关系，在五脏的调节与支配作用下，行使各自不同的感觉功能《灵枢·脉度》说：“五脏常内阅于上七窍也，故肺气通于鼻，肺和则鼻能知臭香矣；心气通于舌，心和则舌能知五味矣；肝气通于目，肝和则目能辨五色矣；脾气通于口，脾和则口能知五谷矣；肾气通于耳，肾和则能闻五音矣。”鼻与肺的关系密切，肺主气司呼吸，嗅觉刺激通过鼻子吸入气体才能反映到心，内经称“鼻着，肺之官也”当然，嗅觉与心也是密不可分的，《素问·五脏别论》中说：“五气入鼻，藏于心肺，心肺有病而鼻为之不利也。”《难经》中也提出鼻属肺，其用属心的观点。综上所述，嗅觉是鼻的功能，鼻接受气味刺激反映到心，再由心做出判断。脾的经脉连舌本散舌下，脾气健运人的食欲旺盛味觉正常，脾失健运，就会纳差食少，食不知味。心与舌的关系也很密切，《灵枢经·五阅五使》中说：“舌者，心之官也。”心神主导对五味的感知，五味的刺激必须通过心来反应，只有心神正常，才能得出正确的味觉判断。目与肝脏联系最紧密，在生理功能上，“肝藏血”，血气充足是目能视物的物质基础，若肝精血不足，或肝经风热，肝风内动，或情志不畅肝气

郁结, 都会影响视物功能。目窍于肝而用于心, 目与心也有着密切的关系, 心神对目所接收的信息正确感知, 才能反映出正确的映像。肾气充足, 髓海充养才能听觉灵敏, 肾气不足, 髓海失养则会出现听力衰弱, 年老之人肾气不足, 肾精衰少多表现为听力减弱; “心主血脉, 耳得血而能听”, 如果心神不宁, 神气缺乏, 也会导致听觉异常。

1.1.5. 人格体质论

中医学重视个体体质差异, 古今医家从不同角度对体质做了不同的分类: “《内经》曾提出过阴阳含量划分法、五行归属划分法、形态与功能特征分类法、心理特征分类法等; 现代医家多从临床角度根据发病群体中的体质变化、表现特征进行分类, 但由于观察角度、分类方法不同, 对体质划分的类型, 命名方法也有所不同。”《伤寒论》中虽然没有明确的对体质进行分类, 也没有提出确切分类标准, 但其中的六经发病理论启发了后人的体质分类, 《灵枢经·通天》认为有太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳平和之人, 这种阴阳五态人的人格特征又有他们各自的人格特点。《灵枢经·阴阳二十五人》较为具体的论述了二十五种人格类型, 这种人格分类方法是将五行木、火、土、金、水与五音角、徵、宫、商、羽结合起来, 共计分为二十五种类型。2009年3月中华中医药学会发布《中医体质分类与判定》, 将中医体质分为: “平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种体质类型; 平和质以性格随和开朗为主要心理特征; 气虚质性格内向, 不喜冒险; 阳虚质性格多沉静、内向; 阴虚质性格急躁, 外向好动, 活泼; 痰湿质则表现为性格温和, 稳重, 善于忍耐; 湿热质的人容易心烦急躁; 血瘀质表现为易烦, 健忘; 气郁质性格内向不稳定, 敏感多虑; 特禀质的心理特征则随禀质情况的不同有所不同”[4]。人格体质论为体质辨识与相关心理疾病的防治、养生保健、健康管理提供了依据, 为实施个体化诊疗方案提供了理论和实践支持。

2. 中医药文化中的心理调节方法

2.1. 精神调摄法

第一, 顺时调神。《素问·四气调神大论》云: “春三月, 此谓发陈, 天地俱生, 万物以荣; 夜卧早起, 广步于庭, 被发缓形, 以使志生, 生而勿杀, 予而勿夺, 赏而勿罚, 此春气之应, 养生之道也; 逆之则伤肝, 夏为寒变, 奉长者少; 夏三月, 此谓蕃秀, 天地气交, 万物华实; 夜卧早起, 无厌于日, 使志无怒, 使华英成秀, 使气得泄, 若所爱在外, 此夏气之应, 养长之道也; 逆之则伤心, 秋为痾疟, 奉收者少, 冬至重病; 秋三月, 此谓容平, 天气以急, 地气以明; 早卧早起, 与鸡俱兴, 使志安宁, 以缓秋刑, 收敛神气, 使秋气平, 无外其志, 使肺气清, 此秋气之应, 养收之道也, 逆之则伤肺, 冬为飧泄, 奉藏者少; 冬三月, 此谓闭藏, 水冰地坼, 勿扰乎阳, 早卧晚起, 必待日光, 使志若伏若匿, 若有私意, 若已有得, 去寒就温, 无泄皮肤, 使气亟夺, 此冬气之应, 养藏之道也; 逆之则伤肾, 春为痿厥, 奉生者少。”详细的论述了一年四季的气候变化规律以及相应的养生方法, 认为应该适应自然界气候的变化遵循不同的起居模式, 顺应时令之气进行精神调摄。春季由立春至立夏, 此时阳气升发, 万物随之萌芽生长, 此时应晚睡早起, 珍惜时光, 多做户外活动, 保持精神健旺, 切忌暴怒忧虑以致肝气不舒。夏季起于立夏至立秋, 此时昼长夜短, 气候炎热, 应该晚睡早起, 不要过于躲避夏日, 保持头脑清静; 秋季始于立秋至立冬, 此时阴气生长, 我们应该早睡早起, 保持神志宁静, 以适应阴气生长, 缓解秋季的萧瑟干燥之性; 冬季从立冬至立春, 此时昼短夜长, 阳气闭藏, 我们应该顺应自然, 早睡晚起, 以藏神藏精。《素问·四气调神论》曰: “故四时阴阳者, 万物之终始也, 死生之本也; 逆之则灾害生, 从之则苛疾不起; 是谓得道。”在养生实践中, 根据自然界的气候变化规律进行适当的精神调养, 则可保养五脏、振奋生机, 维持人与自然的和谐, 从而促进身心健康。

第二, 节欲守神。《素问·上古天真论》说: “恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来。” 要求我们恬淡清心, 保有精神, 抑制杂念, 这和老子“清静无为”与“致虚极, 守静笃”的理论有异曲同工之处。《黄帝内经》有云: “上古之人, 其知道者, 法于阴阳, 和于术数, 饮食有节, 起居有常, 不妄作劳, 故能形与神俱, 而尽终其天年, 度百岁乃去; 今时之人不然也, 以酒为浆, 以妄为常, 醉以入房, 以欲竭其精, 以耗散其真, 不知持满, 不时御神, 务快其心, 逆于生乐, 起居无节, 故半百而衰也。” 肯定了春秋战国时期前人节欲守神的养生方法, 认为应该顺应天地阴阳的变化, 饮食有节, 不过饱过饥, 不过食肥甘厚味, 起居有常, 劳逸结合; 节制欲望, 去除杂念, 切勿沉溺声色伤神, 酗酒伤身, 才能保持真气内守。

第三, 养性调神。《内经》中说“上下亲和, 德泽下流, 子孙无忧”从上到下相互亲和爱护, 美德就会流传下来, 子子孙孙学习这种美德, 使生活无忧无虑。人们如果在平时相亲相爱, 心地善良, 保持高尚的情操, 自然会心情愉悦, 无忧无虑, 人体气机也会更加通畅, 如果不能很好地调整情绪, 遇事急躁易怒, 气机失调, 极易造成脏腑器官和静脉的功能障碍。

第四, 怡情调神。《内经》云: “外不劳形于事, 内无思想之患。以恬愉为务, 以自得为功; 形体不敝, 精神不散, 亦可以百数。” 指出如果人们能在外不为事物所劳, 在内不被精神所困, 保持悠然自得的心态, 就可以在形体与精神上健康。中医药文化中人的精神情志与心理活动与内脏的功能密切相关, 身心愉悦能够使精神和畅, 情志的失调是各种疾病预后差的一个重要因素。现代人们生活快, 压力大, 虽然不能做到完全不为外界事物所累, 但也可以条畅精神, 以保持身心健康。

2.2. 音乐调节法

音乐能够影响人们的情绪, 舒缓的乐曲能够使情绪安定, 节奏鲜明的乐曲能使人精神焕发, 人们处于特定的音乐情境中能够愉悦心情, 例如产妇聆听舒缓的音乐能够缓解产前精神紧张, 在精神病院也常将音乐纳入促进精神康复的方法。中医药文化中认为五音与五脏有着对应关系, 结合五行对人体体质人格分类, 对不同人格气质进行不同曲调的施乐, 能够起到缓解精神紧张的作用。音乐调节法常与其他心理调节法相互配合[5]。如现如今兴起的正念疗法, 就是将音乐与意念疗法相结合, 不仅能够转移患者的注意力, 还能够缓解精神紧张。音乐治疗还能与冥想法相结合, 在冥想中加入相应的音乐能够提高效果。

2.3. 健身气功调节法

《内经》认为, 动与静相互作用于人体, 相互协调, 可以达到养形调神的作用, 提出了导引吐纳的锻炼方法, 后世出现了太极拳、八段锦、五禽戏等多种保健功法, 生命在于运动, 运动不仅能够使人体组织器官活动增强, 而且能够加速新陈代谢, 增强体质。2003 年中国国家体育总局将重新编排过后的五禽戏、八段锦等健身法作为“健身气功”的内容向全国推广, 太极拳等健身疗法也在国内外流行。健身气功疗法简单易得, 通过一段时间的练习就可掌握基本方向, 而且不需要过多健身器材, 不受环境的限制, 是一种较为方便的调节方法, 目前, 大多数高校已经将八段锦、太极拳等课程列为必修或选修课程, 在强身健体、调畅精神情志方面已经起到了作用。

2.4. 情志疗法

情志疗法主要为以情治情法, 是一种强化正常的情志活动以调整另外一种不正常的情志活动, 以治疗情志相关疾病的方法。以情治情法形成的基础是五行之间的生克制化、气的升降出入以及阴阳消长规律, 《素问·五运行大论》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”; 提出了以情胜情的心理治疗方法, “基于五脏与五志相对应的理论, 五脏与五志又遵循五行生克制化规律, 用不同的精神刺激选择性的影响各脏腑, 人为地、有意识地激发某一

脏腑的功能,可使不平衡的整体重新得到恢复”[6]。“怒胜思”法是指通过让患者发怒,利用愤怒的情绪去克制过度思虑的情绪障碍;“恐胜喜”法是指通过让患者产生恐惧的情绪从而克制过度喜悦的情绪障碍;“喜胜悲”疗法是指设法使患者感到愉悦欢快从而克制过度忧愁的情绪障碍;忧胜怒疗法是指通过让患者产生忧愁悲伤的情绪来克制过度发怒的情绪障碍,同样,思胜恐疗法是指让患者对有关事物进行思考,从而克服过于恐惧的情绪障碍。以情胜情法以五行生克制化理论为基础,现代研究表明,各种情绪多于大脑中枢中产生,他们之间有着相互作用的复杂性联系。情绪心理应激导致精神-内分泌-免疫调节系统失常是产生各种身心疾病的一个重要原因,这与以情胜情理论有着不谋而合的相似之处。

2.5. 中医认知疗法

中医药中并没有准确的“认知疗法”的提法,但在在实践中却有用到这种方法,根据现代认知疗法的定义归纳整理而成。劝说开导法,行为开导法和语言疏导法。

劝说开导法又叫义理开导法,是根据患者的心理状态、情感障碍等进行语言上的开导、启发与劝说,以纠正其不良情绪,改变认知方向。开导劝慰法直接用语言改变患者的认知,与现代心理咨询有着相似之处。语言疏导疗法是劝说开导法的延伸,比劝说开导法形式更广泛,内容更加丰富,治疗者动之以情,晓之以理,正确运用语言工具,对患者进行启发,强化患者心理效应,正如《素问·汤液醪醴论》中所说:“精神不进,志意不治,故病不可愈。”行为开导法是指医生用自己的行为来影响或改变患者的感受和行为,这是从治疗者的角度来说的,虽然不是采用语言进行沟通,但此疗法与开导劝慰法有着相似之处,这种“无言”的力量能够影响患者的心理,对患者起到宽慰治疗作用。

2.6. 中医行为疗法

西方心理学中行为疗法是以心理学派的行为主义理论为基础,指导当事人克服不良行为习惯治疗方法,包括脱敏疗法,厌恶疗法等,中医虽然没有行为疗法这一概念,但在古籍中多有体现,这类中医心理治疗方法作用对象是患者的异常行为,这种异常行为在治疗中是要被否定和克服的,属于正治法的范畴。主要包括习见习闻法和冲击疗法。习见习闻法是指通过反复的练习使得受敏者逐渐适应刺激物的方法,正如《素问·至真要大论》指出:“惊者平之”这种由“惊”到“平”的过程就是患者习见习闻的转变。习见习闻法与现代行为治疗中的系统脱敏法相类似。习见习闻法有一个循序渐进的过程,让患者逐渐适应刺激的强度,由轻到重逐渐增加刺激,反复多次指导患者可以习惯刺激,便不会对刺激产生焦虑等不良心理反应。冲击疗法是通过人为创造产生应激的环境,使患者置身于这一情境引起短暂且强烈的应激反应,并且不做进一步强化,使得情绪反应自行消失;这种疗法主要适用于神经症、应激障碍等。习见习闻法治疗周期相对较长,治疗更加循序渐进,治愈后不易复发;应激疗法虽然见效快,但更需要谨慎操作,防止加重病情。

2.7. 移精变气疗法

移精变气法是指通过各种措施使得患者的精神意念活动指向发生改变,或者改变患者周围环境,使其从不良情绪中脱离,转移其注意力。移精变气是在中医“形神合一”思想的指导下,通过“治神以动其形”的方法,产生积极的心理治疗效应。比如生活中发生了类似激烈争吵或失恋的情况,应该将产生不良情绪反应的当事人带离现场,以免环境与物品重复刺激当事人,这是被动移精变气的体现。再比如当某一件事引起我们情绪的剧烈变化,我们应该在短时间内投入到新的更有意义的工作当中,这是主动移精变气的体现。移精变气法与现代行为疗法中的反应预防法相似,灵活运用移精变气法对心理疾病的预防与治疗都有着积极意义。祝由疗法也是移精变气法的一种,祝由原本是祝祷鬼神告说事之缘由,这种方法类似于现代的精神疗法、安慰疗法、暗示疗法,其本质是通过转移患者的注意力,使其相信病情可

以治愈, 帮助患者回复心理健康, 祝由法在上古早期运用较为广泛, 自《内经》出现后, 祝由法逐渐消退, 被移精变气法所替代。

3. 中医药文化中的心理健康理论在心理健康工作中的应用

中医药文化中有着许多宝贵的心理健康思想值得我们进一步探索, 如果能够将中医药文化中的心理健康理论和心理调节方法运用到心理健康工作之中, 对促进心理健康工作发展具有重要的指导意义。

3.1. 根据个体差异确定心理疗法

在中医人格体质论的指导下, 根据患者不同的人格体质特点确定不同的纠正方案, 更具有针对性; 中医有着“同病异治”的观点, 虽然有着相同的病名, 但面对个体不同的心理健康状况以及形成原因, 需要制定不同的诊疗方案, 从而进行针对性的治疗。

3.2. 重视心理疾病的预防

中医重视“治未病”, 在心理健康工作中更要重视未病先防的重要性, 现如今很多心理健康工作者仍然把发现有心理问题的个人, 并帮助其解决心理问题作为心理健康工作的核心。这样与心理健康工作的普遍意义是相悖的, 也缺失了心理健康的预防性教育工作。在心理健康工作中要做好心理健康问题的预警模式, 高校、社区等可以定期开展心理健康测试, 以及团体心理活动, 及时发现问题, 预防问题, 将不良的心理问题扼杀在萌芽之中。

3.3. 重视个体调节

中医药文化中的许多心理健康调节方法操作简便, 可行性强, 如音乐调节与健身气功调节法都能够广泛应用到心理健康工作中, 例如高校和社区可以组织开展八段锦健身活动, 引导人们进行健康调节, 可以将音乐调节运用到广播等公共基础文化传播途径中。同样, 个体懂得了相关基础知识后也可以在自主选择进行相关调节, 放松身心, 以达到未病先防以及已病防传的目的。

3.4. 培养整体观念

许多精神调摄方法注重“天人合一”的整体观念, 人与自然是一个整体, 中医心理“整体观念”强调心主神明, 认为人的心理有强大的功能, 能影响整个身心健康状况。人体有自身的运行机制, 阴阳五行、五脏六腑之间是协调运行的, 人本身具有强大的自愈功能, 同时, 强调了心理对五脏六腑的调节功能[7], 在个体咨询过程中务必要注意个体心理对生理的影响, 发掘个体的潜能, 用心理作用来促进身心健康。

同时, 也要创造良好的生活环境, 创建良好人际环境和外部环境, 在心理咨询是要重视来访者的人际关系, 社区与高校要重视集体活动的重要性, 开镇集体活动, 增进人与人之间的链接, 培养良好的文化氛围。

3.5. 重视“养心养性”

调神方面, 要培养良好的生活作息习惯, 在养性调神上, 要重视培养感恩知足的思想观念, 在怡情调神方面, 要培养积极乐观豁达的情志, 调畅精神, 保持身心健康, 培养良好的思想道德品质, 这对保持身心健康有着重要的积极意义。

3.6. 中医特色疗法的应用

中医心理调摄根据患者特定的生活条件而进行简单巧妙的设计。中医行为疗法中的习见习闻法、冲击疗法等, 中医认知疗法中的开导劝慰法、行为开导法和语言疏导法等, 特别是中医特色的情志疗法都

是根据患者的实际情况进行灵活运用, 这比西方某些不适应我国现实情况的治疗方法更具有实践上的优势, 也是促进心理治疗本土化的一个重要方式。

4. 启示

中医药文化中的心理调节方法作为我国本土心理治疗方法, 充分考虑了传统文化、社会家庭环境以及生活方式等因素对患者心理的影响[8]。处于同样文化背景时, 带有本土文化色彩的治疗方法会使患者更容易接受, 这也是中医心理调节的本土优势, 可以弥补现代心理治疗偏重西方化的不足, 与我国本土文化结合不足的情况。中医药文化中的心理调节方法还非常重视患者进行自我心理调节, 这也是中医治未病思想的体现, 像引导人们顺应自然, 培养良好的生活与作息习惯; 注重体育活动, 推广八段锦、太极拳等养生功法; 注重自我心理潜能的开发; 注重自然艺术疗法, 天人合一的整体观念; 培养社会主义利观念, 养成良好的个人品德、培养乐观豁达的积极心态等。都是进行自我调节的方式, 重视自我调节也是中医“治病必求于本”思想的体现。

中医药文化中蕴含着丰富的预防与治疗思想, 中医药文化中的预防思想与心理调节方法值得我们进一步发展传承, 值得我们进一步进行实践探索。

参考文献

- [1] 苏萍. 《黄帝内经》中身心健康问题的研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2006: 6.
- [2] 王冰. 重广补注黄帝内经素问[M]. 北京: 科学技术文献出版社, 2011.
- [3] 郝志. 中医心理治疗学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2009.
- [4] 中华中医药学会. 中医体质的分类与判定[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2009.
- [5] Liao, S.J., Tan, M.P., Chong, M.C., *et al.* (2018) The Impact of Combined Music and Tai Chi on Depressive Symptoms among Community-Dwelling Older Persons: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Issues in Mental Health Nursing*, **39**, 398-402. <https://doi.org/10.1080/01612840.2017.1417519>
- [6] 周媛媛. 中医心理治疗新探[D]: [博士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2017.
- [7] 黄婉清, 凌利, 陈智勇, 等. 中医形神理论下双心疾病防治的思考[J]. 中国民族民间医药, 2023, 32(7): 7-11.
- [8] 杨倩. 中医心理治疗的主要方法及启示[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2006.