

中医情志疗法的特征及其临床应用进展

解天骁, 王忆勤, 燕海霞*

上海中医药大学基础医学院, 上海市健康辨识与评估重点实验室, 上海
Email: *hgy2012ok@163.com

收稿日期: 2020年8月6日; 录用日期: 2020年8月31日; 发布日期: 2020年9月7日

摘要

中医情志疗法历代医家不断补充、发展及临床应用, 成为具有中医特色的独特疗法。情志疗法重视整体观念, 是中医学中的重要组成部分, 亦对现代心理治疗有一定的指导价值。本文简要叙述了中医情志疗法的理论溯源, 重点概述了情志转移法、以情胜情疗法、说理开导疗法、顺情从意法、宁静神志法等类型中医情志疗法特征及其在临床的应用情况, 以期中医情志疗法在临床的应用提供一定的参考依据。

关键词

情志疗法, 中医心理学, 综述

Characteristics and Clinical Application Progress of Traditional Chinese Medicine Emotional Therapy

Tianxiao Xie, Yiqin Wang, Haixia Yan*

Key Laboratory of Health Identification and Assessment of Shanghai, College of Basic Medicine,
Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai
Email: *hgy2012ok@163.com

Received: Aug. 6th, 2020; accepted: Aug. 31st, 2020; published: Sep. 7th, 2020

Abstract

Traditional Chinese medicine emotional therapy has experienced the continuous supplement, development and clinical application of modern physicians, and has become a unique therapy with

*通讯作者。

traditional Chinese medicine characteristics. Emotional therapy attaches importance to the concept of the whole, is an important part of traditional Chinese medicine, but also has a certain guiding value for modern psychotherapy. This paper briefly describes the theoretical origin of traditional Chinese medicine emotional therapy, focusing on the emotional transfer method, emotion over emotion therapy, reasoning therapy, obedience to the will method, tranquil mind method and other types of traditional Chinese medicine emotional therapy characteristics and clinical application, in order to provide a certain reference for the clinical application of traditional Chinese medicine emotional therapy.

Keywords

Emotional Therapy, TCM Psychology, Review

Copyright © 2020 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. 引言

中医学认为,情志内伤能引起机体的阴阳失调、气血不和,致脏腑功能失常,属精神类致病因素,影响着疾病的发生、发展及预后,是常见致病内因之一。据世界卫生组织调查,人群中焦虑症终身患病率为13.6%~28.8%,90%的焦虑症患者在35岁以前发病,女性往往多于男性[1]。近年来,情志因素对疾病的影响越来越受到广大医学者的重视,对情志致病的治疗探讨更加深入和广泛,中医情志疗法对身心疾患的疗效呈现出良好的前景[2] [3] [4]。中国人有自己独特的思维、语言和行为方式,仅以西方心理学来诠释或治疗中国人的心理疾患,有其局限性,故构建适合于中国社会文化的心理治疗理论已成为我国医学界的重要课题[5] [6]。本文就中医情志疗法的特征及其在临床的应用进行概述,以期为临床情志致病患者的治疗提供具有中医特色的情志疗法,并为丰富现代心理学提供一定的参考依据。

2. 中医情志疗法的理论溯源

2.1. 中医情志疗法与“祝由”的关联

首见于《黄帝内经》的“祝由”,是人类社会早期的一种心理治疗手段,《素问·移精变气论》记载:“余闻古之治病,惟其移精变气,可祝由而已……此恬淡之世,邪不能深入也,故毒药不能治其内,针石不能治其外,故可移精祝由而已”。为祝由疗法奠定了坚实的理论基础。远古至两周是古代中医情志治疗思想的萌芽阶段,当时人们不能正确解释自然界,更无法解释和治疗疾病,故常把疾病看作是神灵惩罚或恶魔作祟,巫祝由此产生。祝由在历史上经历了先秦时期的萌芽、春秋战国至魏晋时期的发展、以至隋唐到明清时代的兴盛、近现代的衰落与重构[7],《圣济总录》云:“周官疡医,掌众疡祝药副杀之齐,必先之以祝,盖医之用祝尚矣。”唐代《外台秘要》有“祝由科”,说明可能最迟在唐代,祝由已成为中医体系独立一科。祝由是利用人们对超自然力量的敬畏和崇拜心理,去劝告、安慰病人,并祝愿其早日康复,使其心情平静,转移对疾病的注意力,增强战胜疾病的信念。历代医家在临床实践中对祝由疗法的认识不断加深,为后世中医情志疗法和中医心理学的形成留下了大量的宝贵医学资料[8]。

2.2. 中医情志疗法的理论依据

中医情志疗法根植于中医文化及中医学的阴阳、藏象、五行学说,蕴含了阴阳对立和统一、五脏五

志对应协调、五行的生克制约等理论基础。《黄帝内经》中有“多阳者多喜，多阴者多怒”，“暴怒伤阴，暴喜伤阳”等记载，提示了情志的不同阴阳属性。《黄帝内经》云：“心者君主之官，神明出焉”，认为心主神明，并根据五行相生相克理论提出情志疗法“喜伤心者，以恐胜之；思伤脾者，以怒胜之；悲伤心者，以喜胜之；恐伤肾者，以思解之；惊伤胆者，以思解之。”在形神一体的理论上，进一步阐述了各种不同的心理活动和脏腑的相互联系，把不同的精神、情志活动分属于特定的脏腑，《素问·宣明五气论》记载：“心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志”。五行学说把人的情绪为喜、怒、思、悲、恐五类，并用五行学说来表达各种情绪之间的相互联系和制约性，肝“在志为怒”，心“在志为喜”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”[9]。《内经》中提出：“精神不进，志意不治，病乃不愈”，说明情志作用对疾病转愈的重要性。

3. 中医情志疗法的类型和特征

情志致病主要是指怒、思、悲、恐、惊、喜、忧等情志失调，致气血失和，脏腑功能失调，从而导致疾病的发生。中医情志疗法主要通过语言、行为等方式结合药物治疗。中医情志疗法基于中医理论的核心“整体观念”，注重患者个体差异，结合患者的具体致病因素及身体状况，综合辨证，形神兼治，常见疗法分类及特征有如下几种。

3.1. 情志转移法

情志转移法指用含蓄、间接的方式把不良的情绪转移到他处，使情绪得到缓和。多是医生借语言示意或借物示意，让患者产生另一种信念来改变其情绪和行为，从而达到治疗疾病的目的，但是在采用这种疗法的时候必须要谨慎，不要矫枉过正，应根据是实际情况灵活运用。《名医类案·目》记载了杨贲亨通过情志转移疗法，将患者的关注点从眼睛转到腿部，从而治愈了因肝郁化火导致的眼疾。此案例即是运用了转移疗法，在患者急躁焦虑的时候，医生就给予患者一定的心理暗示，将患者对其目疾的病情过分关注，转移到了其他部位，有利于目疾的好转。《儒门事亲·九气感疾更相为治衍二十六》载“昔闻山东杨先生，治府主洞泄不已，杨初未对病人。与众人谈日月星辰度及风云雷电之变，自辰至未，而病者听之而忘其囿。杨尝曰治洞泄不已之人，先问其所好之事，好棋者与之棋，好乐者与笙笛，勿辍。”讲述了一名医者通过与患者畅聊患者所好之事，让其暂时分散注意力，从而治疗洞泻之症的案例[10]，这些均是情志转移法在临床的有效应用。

3.2. 以情胜情疗法

以情胜情疗法亦称情志相胜疗法，指医生有意识地激起患者一种暂时的情志，去战胜、制止、克服另一种偏激的情志，使机体恢复平衡，从而达到治愈疾病的目的[11]，是中医典型心理疗法之一。《素问·阴阳应象大论》记载“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”。即在五志与五脏间的五行制约基础上，用一种情志去纠正其所相胜的情志，达到人体机体功能的身心平衡，起到治疗目的，说明情志既可致病，亦可治病。在临床灵活运用此法，借鉴以情胜情疗法的精髓，根据实际情况具体分析，选择最优的治疗方式。在治疗时不可过强刺激，但是太弱的刺激又达不到治疗的目的，故需把握情志治疗的度，以期达到最佳治疗效果。

《儒门事亲·九气感疾更相为治衍二十六》记载了“又闻庄先生者，治以喜乐之极而病者，庄切其脉，为之失声，佯曰吾取药去数日更不来，病者悲泣，辞其亲友曰吾不久矣。庄知其将愈，慰之。洁其故，庄引《问》曰惧胜喜。”的案例[10]，即是惧胜喜的案例。朱丹溪作为中医心理治疗里程碑式的医家，其早期就运用到了很多以情胜情的疗法，《奇症汇》中载其曾治愈一例因悲而疾的年青秀才，该秀才因亡妻而陷入悲痛患了心病，久治无效，朱震亨为其诊脉后说这是喜脉，为怀孕多月的表现，引得秀才捧

腹大笑，说其是庸医男女不分，且每想起此事即会发笑，并常把此事诉诸他人，不久后，秀才食欲渐增，心情开朗，心病消退。张从正非常擅长利用情志相胜的原理治病。有一妇人因平时思虑过度，长期失眠，尝试了诸多安神亦无效，请医于张从正，张要了五十两银子诊金，后在她家吃吃喝喝却不看病，气得这个妇人破口大骂，骂久之后就觉得累就倒头睡下，从此失眠好转，是典型的“怒胜思”案例[12]。

3.3. 说理开导疗法

此疗法指医生通过语言对患者进行开导劝说，解除其疑惑或者心理负担，从而达到治病的方法，主要适用于猜疑、幻觉、惊恐等所致情志异常的疾病。在治疗时，医生要能深入到患者的内心世界，让其对医生产生信任，医生通过语言进行劝说、说服、诱导、解释、鼓励保证等，帮助其建立战胜疾病的信心，让患者说出其真正的顾虑，然后根据不同的心理和疾病状况，进行有针对性的治疗。但在说理开导时，医生要巧妙的运用语言，耐心细致，动之以情、晓之以理，提高患者的配合度，从而获得理想的疗效。

在古籍中也有很多说理开导的案例，《灵枢·师传篇》说：“人之情，莫不恶死而乐生，告之以其败，语之以其善，写之以其便，开之以其告”。“告语导开”是情志治疗的常用方法。另有枚乘《七发》记述吴客治楚太子精神萎顿之病，以音乐、游观饮食、车马、田猎等内容使疾病霍然而愈[13]。

3.4. 顺情从意法

所谓顺意法，就是指顺心、满足患者的某些意愿以解决其致病心理的一种情志疗法。《内经》指出：“数问其情，以从其意。”“伺之所欲。”明代虞抟在《医学正传》中指出乳岩治疗应该顺从患者心意，积极疏通肝气。患者有所求而不得是导致形神病变的原因，亦是促使病症发展的重要因素，故顺从、满足患者的某些意愿能对疾病起到好的治疗效果。该法适用范围广，不仅可用于心因性疾患的治疗，也是非心因性形体病变治疗的重要方法。

从古今验案来看，医家常用此法及时满足患者某些合理的意愿，如包括正常的求偶婚配意愿、被压抑的求知和社交意愿、某些生理性欲望等，都具有明显的正性生理效应。如因情绪抑郁致病的患者想要安静环境，则顺应患者意愿，安排其在相对安静的环境中居住，患者可获得内心的满足感，心情变得舒畅，对患者抑郁情绪的纠正有较好的治疗效果[14]。

3.5. 宁静神志法

宁静神志法是患者通过静坐、静卧或静立等方式进行自我控制调节的一种治疗方法。在此过程中患者可达到“内无思想之患，外不劳形于事”的境界。现代的瑜伽，就是宁静神志法中的一种，通过静坐、静立，达到身体、心灵与精神的和谐统一[15]。心清神静，守神以安，护形以全，则形体安康。正如《黄帝内经》所言，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”此法主要适用于各种情绪紧张、心理压力、私心杂念、不良刺激等引起的情志障碍和心理问题，以及心因性慢性疾病的恢复治疗和老年心身功能的保健[16]。

4. 中医情志疗法的临床应用

中医情志疗法在内、外、妇、儿等各临床重要科室多种疾病的护理及治疗中，如抑郁症、失眠、心血管疾病、糖尿病、皮肤病、围绝经期综合征、子宫肌瘤、各类癌症、手术前后、类风湿关节炎等疾病治疗中，均得到了广泛的应用，并呈现出良好的临床效果，成为疾病常规治法中重要的补充和辅助，对提高临床疗效、缓解情绪、提高生活质量等有着重要的影响作用。

4.1. 在抑郁症治疗中的应用

金虹[17]以中医学理论为指导,结合现代医学治疗方法,通过扶阳抑阴的心理干预措施和情志相胜疗法的运用,治疗阳虚阴盛型抑郁症,收到良好的效果。郭翠莲[18][19]利用化痰解郁安神汤联合中医情志疗法治疗失眠伴抑郁症,结果发现治疗组中医证候评分、汉密尔顿抑郁量表(HAMD)评分、匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)评分、不良反应发生率及复发率指标均低于对照组,提示中医情志疗法在失眠伴抑郁症中的良好效果。

4.2. 在心血管疾病治疗中的应用

姜冬华[20]观察了中医情志疗法在冠心病治疗中的应用,结果发现采取中医情志护理干预的冠心病患者的心理变化要明显好于未进行情志干预的观察组,表现为焦虑、抑郁评分更低,且差异有统计学意义。郭方贞[21]观察了在常规护理基础上行中医情志护理联合隔药灸对老年冠心病患者的治疗效果,结果发现该组患者西雅图心绞痛量表(SAQ)评分显著高于未行情志护理的对照组,其生活质量及机体功能状态更好,差异有统计学意义。康锦伟等[22]观察中医情志疗法对原发性高血压合并焦虑症的治疗,在常规慢病管理的基础上联合应用中医情志疗法,结果发现治疗组焦虑自测量表(SAS)评分和日间血压均低于对照组,差异有统计学意义。

4.3. 在手术后的应用

徐晴[23]通过术前与患者进行沟通和交流,了解患者心理特点,采用患者能够理解的方式进行宣教,讲解手术方式、术后常见并发症及其处理,消除患者术前的紧张和恐惧,结果发现心理移情疗法可显著缩短术后首次排尿时间,改善排尿功能,提高临床疗效。余丽辉等[24]观察了常规护理结合中医情志护理对乳腺癌术后不良情绪及康复的影响,结果发现其焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)评分均低于对照组,提示中医情志干预能消除或减轻患者不良情绪,有利于术后的康复。

4.4. 在癌症治疗中的应用

高焯[25]将舌癌患者 88 例随机分为对照组和观察组各 44 例,对照组行常规护理,观察组行中医理论结合奥瑞姆法护理干预,比较 2 组心理状态、生活质量、不良反应发生情况和护理满意度,结果发现中医理论结合奥瑞姆法护理可有效改善舌癌患者的负性情绪,减少不良反应的发生,提高患者生活质量和护理满意度。

4.5. 在自闭症治疗中的应用

吕贤蕊[26][27]在五行理论指导下以四神聪、神庭、头维、脑户、神门、内关和劳宫为主穴施针,配合语言区、运动区和情感区穴位加减,对孤独症谱系障碍的疗效明显。

4.6. 在系统性红斑狼疮治疗中的应用

刘凤[28]通过观察系统性红斑狼疮患者实施中医护理干预对其心理情绪及免疫因子的影响。护理干预前,组间患者的心理情绪和免疫因子差异不显著,护理干预后,观察组心理情绪及免疫因子较比对照组更具优越性,说明心理治疗有效。

5. 中医情志疗法的发展问题与展望

中医情志疗法的基础理论研究、治疗方法研究、实验研究、临床研究都取得了一定的进展,研究内容多样化,并开展了临床药物治疗和心理治疗结合的实践研究,推动了中医心理学的发展。中医心理治

疗思想研究自 20 世纪初已经历了百年历史,但目前大量的工作偏重于文献整理总结,研究的全面性和准确性仍值得商榷,且与现代治疗结合也不紧密,使用的实验方法相对简单,证据支撑比较少,这些都需要我们进一步思考和改正[29][30]。中医情志疗法流传数千年而不衰,有其自身独特的魅力和顽强的生命力,中医情志疗法强调“天人合一”与“形神合一”,重视文化、生活方式以及外部环境对患者心理的影响,注重“以人为本”建立良好的医患关系,重视“忧患意识”下的养生防病观等,这些独特的观点和疗法都是中医心理学的宝贵财富,我们要对此加以重视,传承和弘扬,在治疗时凸显中医情志疗法的特色,并紧跟时代发展进步的脚步,注重中医情志疗法的理论与西方心理治疗理论和方法相结合,取其精华,弃其糟粕,注重现代模式下的心理治疗研究,构建一套具有实践性和中医特色的心理治疗体系,让中医情志疗法在日渐增多的心身疾病治疗中发挥其独特的疗效和魅力。

参考文献

- [1] 白先, 宋宗良, 杨维肖. 中医心理学的临床应用及研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 17(71): 153-154.
- [2] 秦莉花, 陈晓阳, 李晟, 等. 数据挖掘研究绝经综合征情志疗法治效评价的思考[J]. 时珍国医国药, 2013, 24(11): 2811-2813.
- [3] 张洁, 于峥. 中医情志疗法对妇产科手术患者心理干预的探讨[J]. 中国中医基础医学杂志, 2014, 20(7): 924-926.
- [4] 罗宇玲, 敖强, 周小平, 等. 放松训练联合情志疗法对肺癌患者生命障碍和抑郁状态的影响[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(13): 3250-3253.
- [5] 宋婧杰, 张伯华, 李颖. 祝由术中西方心理学思想辨析[J]. 河北中医, 2010, 32(11): 1718-1719.
- [6] 苏珊, 李兆健. 祝由术的心理学角度剖析[J]. 中华中医药学刊, 2011, 29(8): 1817-1819.
- [7] 吴丛姿, 黄雪莲. 中医祝由疗法源流考[J]. 浙江中医药大学学报, 2019, 43(4): 379-381.
- [8] 任建坤, 韩胜男. 《黄帝内经》祝由疗法探析[J]. 中医临床研究, 2019, 17(22): 45-47.
- [9] 付艳芬, 王剑华, 汤珺. 中医心理治疗理论和方法研究[J]. 大理学院学报, 2012, 11(6): 68-70.
- [10] 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.
- [11] 霍磊, 翟双庆. 中医情志相胜疗法基本理论及优势[J]. 中医杂志, 2007, 48(6): 569.
- [12] 朱熙南. 中医情志学对疾病的治疗病例与分析[C]//全国中医外治发展论坛暨全国第六次中医外治学术会议论文集. 北京: 中华中医药学会, 2009: 311-314.
- [13] 杨秀英, 阎金玉. 中医情志学在康复临床的应用[J]. 内蒙古中医药, 1994, 15(S1): 140-142.
- [14] 岳胜南, 张雪, 郭家娟. 浅谈对中医心理干预手段的认识[J]. 中西医结合心血管病杂志, 2018, 6(16): 32-33.
- [15] 崔志义, 王磊, 崔健. 论中医心理治疗[J]. 辽宁中医药大学学报, 2010, 12(3): 49-50.
- [16] 吴红玲. 中医情志疗法探析[J]. 中医药学刊, 2005, 23(10): 1861-1863.
- [17] 金虹. 中医团体心理干预治疗抑郁症体会[J]. 国医论坛, 2017, 32(2): 62-64.
- [18] 郭翠莲. 化痰解郁安神汤联合中医情志疗法治疗失眠伴抑郁症的临床疗效评价[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(1): 52-54.
- [19] 平晶, 林小东. 消郁安神汤联合疏肝解郁胶囊治疗青少年抑郁症的疗效研究[J]. 中华中医药学刊, 2016, 34(6): 1476-1478.
- [20] 姜冬华. 中医情志护理干预对改善冠心病病人心理状态的影响探讨[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(77): 347-349.
- [21] 郭方贞. 中医情志护理联合隔药灸对老年冠心病患者心理状态的影响[J]. 现代诊断与治疗, 2019, 30(15): 2694-2696.
- [22] 康锦伟, 林庆, 王懿. 中医情志疗法干预原发性高血压合并焦虑症的临床观察[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2019, 17(5): 789-791.
- [23] 徐晴. 中医护理联合心理干预对痔疮术后排尿功能障碍患者的影响[J]. 中西医结合研究, 2019, 11(4): 219-221.
- [24] 余丽辉, 马玲飞, 杨育兵. 中医情志术前护理对乳腺癌不良情绪及术后康复的影响[J]. 新中医, 2015, 47(11): 222-223.

-
- [25] 高焯. 中医理论结合奥瑞姆法对舌癌患者生活质量及心理状态影响研究[J]. 中国中医药现代远程教育, 2019, 17(14): 116-118.
- [26] 栾艳, 王智明. 综合护理干预对舌癌术后患者心理状况及生活质量的影响[J]. 中国医药导报, 2015, 12(34): 154-157.
- [27] 吕贤蕊, 樊华, 李巧莲, 等. 基于中医五行理论的推拿针灸联合治疗自闭症患儿的临床效果[J]. 世界中医药, 2018, 13(7): 189-193.
- [28] 刘凤. 中医护理干预对系统性红斑狼疮患者心理情绪及免疫因子的价值体会[J]. 智慧健康, 2019, 5(24): 121-123.
- [29] 贾曼. 中医护理干预对系统性红斑狼疮患者心理情绪及免疫因子的影响分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2018, 6(33): 120-121.
- [30] 王芳, 潘远根. 中医心理疗法研究若干问题与发展趋势思考[J]. 湖南中医药大学学报, 2007, 27(1): 42-43+69.