

道家思想视域下中医心理亚健康防治的理论与实践路径探讨

张露薇^{1*}, 何心怡², 张喜英^{3#}

¹河南中医药大学骨伤学院, 河南 郑州

²河南中医药大学中医学院(仲景学院), 河南 郑州

³河南中医药大学马克思主义学院, 河南 郑州

收稿日期: 2025年9月13日; 录用日期: 2025年10月10日; 发布日期: 2025年10月24日

摘要

现阶段, 中医心理亚健康防治有着深刻的社会背景和广阔的现实需求。道家思想以中医为媒介在心理亚健康防治中有着重要应用, 道家思想、中医学理论、心理亚健康防治之间有着理论和实践的内在关联。道家思想作为中国优秀传统文化的重要内容, 与中医学同根同源, 对中医学理论产生了深刻影响。道家思想所倡导的养生观念、哲学思想和修身实践是构建中医理念的文化基石, 道家思想的熏陶和濡养对中医心理亚健康防治具有重要作用, 中医心理亚健康防治将道家思想转化为具体的心理亚健康调试、防治方法, 对焦虑型、抑郁型、恐惧型、记忆力下降型心理亚健康在生理调节、情绪调节和中医养生三方面协同发力。

关键词

道家思想, 中医学理论, 心理亚健康, 防治

Exploring Theoretical and Practical Paths for Preventing and Treating Psychological Sub-Health in Traditional Chinese Medicine from a Taoist Perspective

Luwei Zhang^{1*}, Xinyi He², Xiying Zhang^{3#}

¹College of Orthopedics and Traumatology, Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou Henan

²College of Traditional Chinese Medicine (Zhongjing College), Henan University of Chinese Medicine,

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 张露薇, 何心怡, 张喜英. 道家思想视域下中医心理亚健康防治的理论与实践路径探讨[J]. 中医学, 2025, 14(10): 4315-4324. DOI: 10.12677/tcm.2025.1410625

Zhengzhou Henan

³College of Marxism, Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou Henan

Received: Sep. 13th, 2025; accepted: Oct. 10th, 2025; published: Oct. 24th, 2025

Abstract

At present, the prevention and treatment of psychological sub-health in traditional Chinese medicine has a profound social background and broad practical demands. Taoist thought, with traditional Chinese medicine as the medium, has important applications in the practice of preventing and treating mental sub-health. There is an intrinsic connection in theory and practice among Taoist thought, traditional Chinese medicine theory and the prevention and treatment of mental sub-health. Taoist thought, as an important part of traditional Chinese culture, shares the same origin as traditional Chinese medicine and has had a profound influence on the theory of traditional Chinese medicine. The concepts of health preservation, philosophical thoughts and self-cultivation practices advocated by Taoist thought are the cultural cornerstones for constructing the concepts of traditional Chinese medicine. The edification and nourishment of Taoist thought play an important role and have a significant impact on the prevention and treatment of psychological sub-health in traditional Chinese medicine. The prevention and treatment of psychological sub-health in traditional Chinese medicine transforms Taoist thought into specific methods for adjusting and preventing psychological sub-health. Make simultaneous efforts in physiological regulation, emotional regulation and traditional Chinese medicine health preservation.

Keywords

Taoist Thought, Traditional Chinese Medicine Theory, Psychological Sub-Health Prevention and Treatment

Copyright © 2025 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

党的二十届三中全会指出，要“增强文化自信，……传承中华优秀传统文化” ([1]:p. 37)，作为中华优秀传统文化的重要组成部分，道家思想以“道法自然”为哲学根基，其养生智慧通过调和阴阳、顺应四时的实践原则，深刻指导并融入了中医养生智慧，最终在中医理论“天人相应”“治未病”的体系中升华为贯通形神、调和内外的整体生命观。而道家“尊道与率性有机结合的人生追求，则体现为一种个体与外部世界(包括社会与自然)相协调的” [2]发展路径。

中华中医药学会发布的《亚健康中医临床指南》指出：亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床诊断标准。亚健康中最为常见的是心理亚健康，心理亚健康可分为抑郁型、焦虑型、恐惧型、记忆力下降型。中医心理亚健康防治是通过中医理论和方法，对处于心理健康和心理疾病之间的状态进行干预的过程，调节人体内在平衡，改善情绪、认知等，最终调节心理亚健康状态，恢复身心和谐、心理平衡。其核心是基于中医固有理论，部分结合现代心理

学理念,属于传统理论与现代需求结合的应用。中医心理亚健康防治汲取道家思想,并从中医学角度对其进行现代诠释。在我国亚健康状态者不断增多的今天,人们对于疾病预防尤为重视,我国也提出了“充分发挥中医药优势,开展中医特色健康管理”“大力发掘传统医学的促进健康价值与重要性”[3]等政策。因而以中医为媒介,在道家思想视域下探讨中医心理亚健康防治的理论与实践路径具有非常重要的意义。

2. 道家“柔弱不争,无用之用”思想在中医防治焦虑型心理亚健康中的应用

“柔弱不争,无用之用”是道家思想中的重要理念,其内涵丰富而深刻。《道德经》云:“人之生也柔弱,其死也坚强。”([4]:p.111)在道家思想中,柔弱并非消极的脆弱无力,而是蕴含着生命的韧性与活力。《道德经》中“天之道,利而不害。圣人之道,为而不争”([4]:p.117)指出柔弱不争并非是指消极避世、无所作为,而是一种不刻意追逐、不强行竞争的态度,坚守圣人之道。同时,在生活中人们往往以功利的目光评判事物价值,而忽略了那些看似无用之物的潜在价值。然而,从道家的视角来看,那些被人们视为无用的东西,往往在更深层次上有着重要的意义和作用,在不同的情境和层面上有着独特的用处,使它们能够避免被过度利用和消耗,从而更好地保全自己。

在中医理论中,认为现代的焦虑型心理亚健康多与情志失调有关,如长期的肝郁气滞、心虚胆怯、痰热扰心等,导致气血阴阳失衡、脏腑功能失调,而焦虑往往源于内心与外界的冲突、过度的欲求和竞争压力。所以中医在防治中强调以整体观念和辨证论治为指导原则,注重身心的平衡与和谐,遵循人体自身的生理和心理规律,并且有效吸收与融合了道家重要思想概念和相关术语,将其与中医的中药、针灸、推拿、情志疗法等多种手段结合。其中借助对道家“柔弱不争,无用之用”思想的深刻理解,取其精华,综合运用于焦虑型心理亚健康的临床治疗当中,从整体上调节人体与自然、社会的平衡与和谐,从而推动中医在治疗焦虑型心理亚健康领域的发展与进步,发挥中医临床治疗独特优势。

2.1. 在调节身心方面,运用道家“柔弱不争,无用只用”思想,倡导保持平和心态,避免过度的情绪波动和争斗心理

在老子思想中,水是“不争”的典型代表。《道德经》云:“上善若水。水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道。”([4]:p.11)水滋润万物却不与万物相争,顺应地势流向低处,这与道的自然、无为的特性相似,强调的就是顺应自然、不刻意争强好胜的品德。现代愈来愈多焦虑型心理亚健康者的出现,多是源于内心与外界的冲突、过度的欲求和竞争压力。因此中医在情志治疗上,将情志相胜理论运用于“柔弱不争,无用之用”思想之上。例如,在五行中,肝属木,脾属土,木能克土,所以怒(肝之志)能胜思(脾之志)。过度思虑会导致气机郁结,而发怒可以使肝气疏泄,从而打破这种思虑过度导致的气机停滞状态。但其过程中应采用“柔弱”的引导,让心理亚健康者在相对舒适的状态下和情绪可控范围内进行,从而达到克制思虑、减轻焦虑的目的。而中医治疗者自身也通过秉持“柔弱不争”的态度,在与其沟通交流情志调节方法时,不强行要求其立刻接受某种情志调节方式,尊重心理亚健康者的情绪反应和个人意愿。同时引导心理亚健康者从“无用之用”的角度看待焦虑情绪本身,正确认识到焦虑虽然是一种负面情绪,但它同时也提醒关注自身的心理状态和生活压力,并及时调整和改善生活方式与思维观念,鼓励适度的休息和放松,不过度劳累和争抢。同时不强行去压制焦虑情绪或改变患者的性格特点,而是引导其放松心态,减少对焦虑症状的过度关注和对抗,以一种平和、无为的心态去接纳自己的情绪和身体状态,促进心理的自我修复和调整,体现了道家思想“柔弱不争,无用之用”的智慧。

在中医养生方面,看似“无用”的八段锦、冥想、散步等活动,对焦虑型心理亚健康具有积极的调节作用。人体的生命活动是由气的运动变化所维系,而焦虑型心理亚健康者往往伴随着气机紊乱。《黄帝

内经·素问·上古天真论》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”([5]: p. 19)在进行静坐、散步、八段锦等过程中，人们处于一种深度放松状态，通过调节呼吸，恬淡虚无，使气息变得均匀、细长、缓慢，有助于引导体内的气有序运行。正是这些看似“无用”的东西，丰富了人的精神世界，提升了人的生命品质，既有助于人达到“长生久视，性命相修”，又有力证明了道家思想在中医亚健康治疗中的独特优势与效果。中医认为“气为血之帅”，气行则血行，气血通畅可以改善焦虑引起的身体不适，如心慌、胸闷等症状。同时，心主神明，而焦虑情绪易扰心神。在八段锦、冥想等过程中，人们将注意力集中于当下，排除杂念，能够使心神归位。

2.2. 在中医治疗方面，通过中草药、针灸、推拿等“不争”方式调节气血运行和脏腑功能，减轻焦虑、改善焦虑型心理亚健康状态

针灸、推拿是中医治疗焦虑症的常用手段。在针灸过程中，医生会采用较为轻柔的手法刺激穴位，如针刺内关、神门等穴位来调节心经气血，缓解焦虑。这种轻柔的刺激就像是“柔弱”的力量，顺着人体经络的自然走向，不强行改变身体的状态，而是引导气血的自然流通。推拿按摩同样如此，通过轻柔地按摩头部、颈部、肩部等部位，帮助心理亚健康者放松紧张的肌肉。这些部位往往是焦虑情绪导致的身體紧张集中体现的地方，而推拿按摩以一种“不争”的方式，即不使用强力扭转或过度刺激的手法，缓解肌肉紧张，促进局部血液循环，进而调节身体的气机，减轻焦虑情绪。中药浴足、中药熏蒸、拔罐等疗法可通过皮肤渗透、经络传导等柔和方式，使药物作用于人体，起到调节气血、舒缓身心的作用，对改善焦虑型心理亚健康状态也有一定作用。中医治疗中使用的小草药，并非如现代医学、现代心理学中化学类抗焦虑药物那样强力快速地改变大脑神经递质在特定区域(如突触间隙、细胞内等)的含量或浓度状态，从而影响神经活动的动态变化以缓解焦虑，而是从整体上调节人体的气血阴阳、脏腑功能，借助中草药的四气五味与性味归经，达到疏肝理气、养心安神的效果。这些看似“柔弱”“不争”，实则通过长期的调理，使人体内部环境趋于稳定平衡，从而为焦虑型心理亚健康状态的改善奠定基础，发挥出独特的“无用之用”，并从根源上缓解焦虑产生的内在体质因素。

2.3. “道家 - 中医”干预模式与现代心理学疗法防治焦虑型心理亚健康的比较

在现代心理学领域，认知行为疗法(CBT)是一种以“认知 - 情绪 - 行为联动”为核心的短程、循证心理疗法[6]，也是目前治疗焦虑型心理亚健康及焦虑障碍的有效方案[7]，即通过帮助焦虑型心理亚健康人群识别自动化负面思维，用现实证据检验并挑战认知偏差，重构更理性的认知，同时搭配行为实验，以强化新的认知与行为模式，快速缓解当下焦虑症状，帮助个体掌握长期应对焦虑的技能，降低复发风险。道家“柔弱不争，无用之用”思想在中医防治焦虑型心理亚健康中的应用与现代认知行为疗法均聚焦“认知 - 情志”调节以改善焦虑。但是，道家思想侧重通过改变对“争与用”的价值认知、顺应自然来从根本上减少焦虑产生，更具整体性与预防性；认知行为疗法更侧重通过识别、挑战自动化负面焦虑思维，以具体认知方法打破焦虑恶性循环，针对性更强、干预更直接。道家思想帮助个体建立长期的平和认知框架，减少焦虑复发，认知行为疗法能快速缓解当下焦虑症状，若二者结合可实现“根源预防”与“症状改善”的双重效果，更全面地应对焦虑型心理亚健康。

3. 道家“道法自然，无为而治”思想在中医防治抑郁型心理亚健康中的应用

“道法自然，无为而治”是先秦道家的基本思想之一。《道德经》云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”([4]: p. 39)“道”被视为先于天地存在的、永恒的、循环运行的万物根源，是宇宙运行的根本法则和规律。道法自然即道以自然为归依和效法的对象，让事物按照其原本的规则与规律去发展，而

不加以人为地过度干预。它倡导一种顺应自然、尊重自然规律的生活方式和价值观。同时，老子思想中的“无为”并非指无所作为，而是不妄为、不随意而为、不违道而为，要遵循客观自然规律。

道家“道法自然，无为而治”思想的深刻内涵与中医理论和临床治疗相融合，有助于抑郁型心理亚健康者在快节奏、高压力的现代社会中保持内心的平静，减少过度的欲望和贪念，引导抑郁型心理亚健康者调整心态，从根本上增强抑郁型亚健康者的心理抗压和自我调节能力，降低抑郁发生的风险。同时，通过望、闻、问、切以整体判断是哪个脏腑、气血环节出现问题，进而以顺应人体身心的自然运行规律为指导进行针对性的调理。

3.1. 在调节身心方面，遵循“道法自然”思想，尊重人体自身的生理节律，强调作息顺应自然，以改善抑郁型心理亚健康状态

中医理论融合道家“道法自然”思想，强调人应顺应自然节律来调节身心。如春季阳气上升，应多外出踏青，使情志舒畅，与自然的生发之气相应；冬季则宜早睡晚起，避免过度劳累，以养藏体内阳气。若违背季节特点，可能导致情志失调，增加抑郁风险。“道法自然”思想指导中医抑郁型心理亚健康治疗：抑郁型心理亚健康者应起居有常，顺应节律，以达到顺应身心的自然变化规律，调和脏腑、形体、官窍，达到形神同俱的目的。同时中医理论强调养生需顺应四季寒暑的变化规律，清心寡欲，精神内守，以避免邪气入侵，达到长寿的目的，这与《道德经》中“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复”([4]: p. 24)所表达思想相互映射。在防治抑郁型心理亚健康过程中，融入这种思想可以引导抑郁型心理亚健康者养成良好的生活习惯，如规律作息、适度运动、合理饮食等，而这些健康的生活方式也有助于改善抑郁型心理亚健康状态，增强身体素质，形成身心健康的良性循环。

3.2. 在中医治疗方面，遵循“道法自然”“无为而治”思想，采用正确治疗方式，避免过度干预身体、滥用药物和过度治疗，以改善抑郁型心理亚健康状态

道家“道法自然”思想体现在饮食上，就是根据自然提供的食材和人体需求来合理选择食物。中医认为脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃功能正常，气血充足，才能保证情志的稳定。因此应遵循《黄帝内经·素问·脏气法时论》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”([5]: p. 218)的原则，使各类营养均衡摄入，定时定量进食，以顺应自然规律。道家“无为而治”思想体现在运动养生中强调运动要适度，不过度劳累，根据个人体质和年龄等因素，选择合适的运动方式、强度和时间，达到运动养生防抑郁的目的。中医运动养生方式如太极拳、八段锦等传统运动，动作舒缓，刚柔相济，与自然的和谐之态相契合，达到促进气血流通、调节脏腑功能的效果，达到身心平衡的“有为”状态。中医在防治抑郁型心理亚健康时，用药也体现了“道法自然”思想，根据其症状、体征等辨证论治，选用天然的中草药进行调理，以恢复人体的阴阳平衡。如对于肝郁气滞型的抑郁，常选用柴胡、郁金、香附等疏肝理气的药物，帮助恢复肝的疏泄功能，使气血通畅，情志舒畅。同时，道家认为，“一切有机生命的病因在于背道离德、有为多欲，而其开出的药方即是因时任势、清静无为、恬淡寡欲的自然之道。”[8]“无为而治”在药物调理中表现为不过度干预，以平和的药物调整人体阴阳平衡状态。用药时注重药物的性味、归经和配伍，避免使用过于峻猛的药物，以免损伤正气。同时，根据病情的轻重和抑郁型心理亚健康者的体质，调整用药剂量和疗程，以达到最佳治疗效果。

3.3. “道家 - 中医”干预模式与现代心理学疗法防治抑郁型心理亚健康的比较

现代行为激活疗法(BA)是现代心理学中通过采用“由外而内”的治疗方法，使用实用的行为技术来增加获得积极强化的来源，减少相关的抑郁想法和感受，且已有研究表明行为激活水平和抑郁症状水平

变化之间存在时间关系,是一种实用和便捷的抑郁症治疗方法[9]。道家“道法自然,无为而治”思想在中医防治抑郁型心理亚健康中的应用与行为激活疗法均旨在改善抑郁核心的动力缺失。其中,道家思想侧重以“无为”减少心理内耗,从认知层面引导个体接纳状态、顺应身心节奏,道家思想可帮助个体建立接纳性认知,缓解行为激活疗法实施中的挫败焦虑,具有独特优势,但两者又存在潜在互补性可协同应对抑郁型心理亚健康。

4. 道家“有无相生,涤除玄鉴”思想在中医防治恐惧型心理亚健康中的应用

“有无相生”出自老子《道德经》第二章:“天下皆知美之为美,斯恶已。皆知善之为善,斯不善已。故有无相生,难易相成,长短相形,高下相倾,音声相和,前后相随,恒也。”([10]:p.8)有无、难易、善恶等矛盾对立面之间既相互对立又相互统一,并在一定条件下向对立面转化。有和无的对立不是绝对的,是可以向对方转化的。

中医认为,人是一个有机整体,形体与精神相互依存相互制约。《素问·阴阳应象大论》中记载:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。”([5]:p.58)形体是精神的藏舍之处,精神是形体的生命体现。当精神出现问题时,形体也必会受到影响。恐惧型心理亚健康者经常处于莫名的、没有明确对象的恐惧、紧张和不安之中。这种心理亚健康可能源于各种压力,如工作、学习、人际关系中的压力。它的特征包括过度担忧、易受惊、难以放松等。长期处于这种状态可能会影响日常生活和工作效率。从中医角度来看,恐惧型心理亚健康就是人体精神过度恐惧,思虑持久偏激,超越了人体的生理和心理适应能力,导致机体出现亚健康的状态。若这种状态没有得到改善,就会进一步影响心神,从而引起脏腑气机失调,导致疾病发生。正如《灵枢·本神》说:“恐惧不解则伤精,精伤则骨酸痿厥,精时自下。”([5]:p.938)道家“有无相生、涤除玄览”思想在中医防治恐惧型心理亚健康方面具有重要作用。

4.1. 在调节身心方面,遵循道家“有无相生”思想,兼顾事物有无两面,重视转化、平衡有无,规避认知重轻之差,以改善恐惧型心理亚健康状态

《道德经》第十一章:“三十辐共一毂,当其无,有车之用。埴埴以为器,当其无,有器之用。凿户牖以为室,当其无,有室之用。故有之以为利,无之以为用。”([10]:p.13)说明了“有”和“无”是相互对立、相互生成又相互转化的,“有”通常代表着实际存在的事物、现象或状态,是可以被感知、触摸、看见的;“无”则表示空虚、不存在的状态或者是事物中尚未显现的部分。有无相互对立、相互依存,一方的存在以另一方为参照。“《道德经》曰:‘故常无欲,以观其妙;常有欲,以观其微。’任何事物都具有‘有’和‘无’两个方面,我们不应执迷于‘有’,而忽视‘无’。相反,我们应当透过事物的表面现象——看得到的‘有’,深入事物的本质和内在规律——看不到的‘无’”[11],从更全面的角度去看待世界,关注事物有无两面,注重有无相互转化。

“有”或“无”的偏盛偏衰都不利于身体健康。中医认为人体是一个有机的整体,心理和生理相互影响。“有”可看作是明显的恐惧情绪和相关症状,如惊恐不安、心悸、失眠等。“无”则是一种相对平静、气血调和的健康状态。恐惧型心理亚健康者往往只看到自己内心的恐惧情绪(有),而忽略了内心本身具有的平静力量(无)。此时我们可以引导恐惧型心理亚健康者调整认知,正视恐惧与平静的关系。譬如,恐惧型心理亚健康者因害怕疾病而焦虑不安,我们可以引导其认识到恐惧情绪是暂时的,是可以转化为内心的平静状态的。根据五行相生相克和情志相胜的中医理论,喜可以胜忧(恐惧),可以通过激发恐惧型心理亚健康者的积极情绪来化解恐惧情绪,引导其参与一些能带来愉悦感的活动(喜剧表演、运动会等),让其体验到快乐,从而使恐惧情绪(有)逐渐减少,内心的平静(无)逐渐增加。还可以通过练习太极拳、八段锦等传统养生功法来引导其身心并调,将杂念和恐惧(有)“放空”,进入内心平静(无)的状态,实现从

“有”到“无”的心理转化，以改善恐惧型心理亚健康状态。

4.2. 在中医治疗方面，运用道家“涤除玄鉴”思想，引导恐惧型心理亚健康者洞悉恐惧心理本质，涤除杂念，调节情绪，以改善恐惧型亚健康状态

《道德经》第十章记载：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？”([10]: p. 12)，将身体与精神统合起来以与道相融，能够不分离吗？人把生命之气聚集起来使之柔顺和畅，能如同婴儿一样吗？使神秘的镜子一般的心灵干净明亮，能够没有瑕疵吗[12]？在老子看来，人们应坚守生命最本质的质朴状态，这种本然之态恰是人类高贵灵魂的栖居之所。恐惧型心理亚健康者未能维系生命的质朴状态、由于主观意念过度强烈而遮蔽了心理的本然面貌从而导致无法客观认知世界。恐惧型心理亚健康者心中杂念过多，过度担忧恐惧某些事物，使心灵被蒙蔽，失去本真自我，无法看清世界。所以在治疗恐惧型心理亚健康时，我们可以用“涤除玄鉴”思想引导其清除内心杂念，保持内心虚静，使其内心像镜子一样清澈。

“涤除”的过程有利于消除不良情绪的干扰。从中医角度来看，恐惧情绪会使人体脏腑功能失调、气机紊乱，恐则气下。通过“涤除”杂念，恐惧型心理亚健康者能够在一定程度上减少对引发恐惧事物的过度关注，让紊乱的气机逐渐恢复正常。就如同打扫房间一样，把脑海中引发恐惧的杂乱思绪清扫出去，使内心恢复平静。“玄鉴”则要求保持内心的澄澈清明。从中医藏象理论来讲，心主神明，当内心能够达到清澈状态时，有助于心神发挥正常的主宰功能。对于恐惧型心理亚健康者来说，能够更好地以一种平和、冷静的心态去面对让自己恐惧的场景或事物，避免恐惧进一步加重脏腑功能失调。“涤除玄鉴”注重身心整体的协调，强调用“静”的情志去克制恐惧这种“惊”“慌”的情志，来达到调节情绪、改善恐惧型心理亚健康的目的。

4.3. “道家 - 中医”干预模式与现代心理学疗法防治恐惧型心理亚健康的比较

现代暴露与反应预防疗法(ERP)通过让个体系统暴露于恐惧刺激的同时阻止其安全行为或逃避反应，来打破恐惧与强迫行为的恶性循环，并基于抑制性学习原理帮助个体修正对恐惧的非理性认知。道家“有无相生，涤除玄鉴”思想在中医防治恐惧型心理亚健康中的应用与现代暴露与反应预防疗法均不回避恐惧，以缓解恐惧反应为核心。道家思想侧重从认知层面消解对恐惧的执着，通过心神调和实现根源性改善；暴露与反应预防法则通过主动暴露于恐惧刺激、阻止回避行为，干预更具实操性。道家思想帮助个体在暴露与反应预防过程中减少抵触心理，降低焦虑强度，同时，暴露与反应预防能让个体在实践中验证“恐惧可控”，强化“有无相生”的认知，二者结合实现“认知接纳”与“行为脱敏”相协同。

5. 道家“少私寡欲，致虚守静”思想在中医防治记忆力下降型心理亚健康中的应用

老子在《道德经》第十九章提出“见素抱朴，少私寡欲”([13]: p. 48)的理念，唯有秉持本真质朴的天性，收敛逐利之心，方可规避祸患。要以澄明淡泊的心态关照人间百态，才能参透生命的本质。但是，老子并非要求人们彻底摒弃所有欲望，而是倡导克制过多的欲念——若私欲膨胀、欲壑难填，非但无法企及幸福，更会徒招祸患。

记忆力下降型心理亚健康是由多种原因引发的。在心理压力方面，“长时间的紧张压力状态，会对大脑功能造成负面影响，影响‘掌管’思维条理性的前额叶及负责把短期记忆转为长期记忆贮存的海马体等，这种记忆力减退叫‘自我感觉记忆力减退’”[14]。在情绪问题方面，过度担忧未来、心理不安或对事物缺乏兴趣，大脑会被负面情绪占据。大脑获取、加工和传递信息的过程变得迟缓，记忆功能受损，记忆力随之下降。中医认为，脑为髓之海，脑髓充盈，则记忆牢固，思维灵敏，身体轻劲有力；脑髓不足，则记忆力减弱。脑髓靠后天肾精气及气血的转化给予补充、濡养。肾藏精，精生髓，髓聚脑，肾精

充盈，髓海得养，泻则不足而发为病态[15]。记忆力下降型心理亚健康多是因为肾精不足、气血不足或者精神压力大而导致的髓海不足造成的。究其根本在于内心杂念过多，心理负担大，大脑不能得到充分休息，从而导致思维迟缓，心神不一，记忆力下降。

5.1. 在调节身心方面，遵循道家“少私寡欲”思想，减少私心，节制欲念，达至心神守一，悟性自足，以改善记忆力下降型心理亚健康状态

“少私”，即减少私心杂念；“寡欲”，就是节制、降低对名、利、色、物等的欲念[16]。在中医理论中，“少私寡欲”对改善记忆力下降型心理亚健康状态有着重要作用。人的神志活动与五脏密切相关，其中肾藏精，精生髓，脑为髓之海。记忆力下降可能和肾精亏虚有关。当一个人思虑过度时，会消耗大量的肾精。而“少私寡欲”能够减少这种消耗，使肾精得以保存，从而有利于髓海的充盈，对改善记忆力有积极作用。从气血角度看，思虑过度会导致气滞血瘀。气血不能很好地濡养大脑，也会导致记忆力下降。“少私寡欲”，减少私心与节制欲念，能使人心神安宁，气血运行通畅。气血就像河道中的水流，没有过多的阻碍，就能顺利地到达各处。气血顺畅地滋养大脑，为良好地记忆提供物质基础。气血调和，可以使心情舒畅、心神宁静，而心神守一，有利于改善记忆力。在中医情志理论里，情绪失衡会影响脏腑功能。过多的欲望往往伴随着焦虑、紧张等不良情绪，这些情绪会扰乱脏腑正常的气机升降。“少私寡欲”可以调节情志，避免情绪过度波动对脏腑功能的破坏，特别是对心、肝、肾等和神志活动密切相关脏腑的影响，使它们能够正常协作，维持良好的记忆功能。当一个人减少对功名利禄过多的追求，保持内心的平静，就给脏腑功能的正常运转提供了一个良好的环境，有助于改善记忆力下降型心理亚健康状态。

5.2. 在中医治疗方面，运用道家“致虚守静”思想，引导记忆力下降型心理亚健康者静心凝神，戒妄戒求，促进身心康益，以改善记忆力下降型亚健康状态

“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复”，虚则能受，静则能观。只有“致虚”“守静”，空去私欲，使心体回复本性的清明寂静，然后能不为纷杂的外物所扰乱，观察出万物演化归根，最终才能悟道。[17]“致虚守静”不仅需要静心凝神，也要求戒妄戒求。戒妄戒求即不妄极不强求，面对各种事物时不做过度的奢望，也不勉强地去追求，尊重事物发展的自然规律和客观情况。这体现了一种平和、顺其自然的心态，这种心态有助于改善记忆力下降型心理亚健康状态。

在中医理论中，“致虚守静”对改善记忆力下降很有帮助。中医认为，人的神志活动与五脏紧密相关，尤其是心、肾两脏。“致虚”是要让内心达到一种虚空、纯净的状态。在这种状态下，心脏的负担减轻。心主神明，就像君主清明，国家才能治理有序一样。当心中没有过多的杂念和欲望，神志才能更好地发挥主宰记忆的功能。同时，“虚”的状态有利于人体接受外界信息并将其转化为记忆。“静”的状态能使气血平稳，中医讲“气为血之帅，血为气之母”，安静时气血能够有条不紊地濡养大脑。大脑为髓海，气血充足可以保证髓海充盈，就好比土壤(气血)肥沃，树木(大脑)才能茁壮成长。而且，静还可以避免外界不良刺激对人体气血的干扰，减少因情绪波动等因素引起的气血逆乱，进而防止记忆力因为气血异常而下降，达到改善记忆力下降型亚健康状态的目的。

5.3. “道家 - 中医”干预模式与现代心理学疗法防治记忆力下降型心理亚健康的比较

现代心理学领域中，现代正念疗法是通过专注当下体验(如呼吸、身体感受)，觉察杂念却不评判的心理疗法，为心理治疗领域的一种新型疗法，有助于改善情绪、改善工作记忆、促进认知功能恢复[18]。道家“少私寡欲，致虚守静”思想在中医防治记忆力下降型心理亚健康中的应用与现代正念疗法均强调通

过调节心神状态减少杂念,改善注意力以提升记忆效率。其中,道家思想侧重从根源上减少欲望引发的心理内耗,而正念疗法则更侧重于对当下认知和情绪过程的觉察与调整,是一种相对更具结构化的心理训练技术。正念练习中“关注当下”的核心原则可以为践行“致虚守静”提供具体可操作的方法路径,同时,道家思想中“少私寡欲”的整体生活哲学可以为正念训练奠定更深层的理念基础和提供长期实践的动力,帮助个体从价值根源上减少精神内耗,从而更有效地改善记忆力下降型心理亚健康。

6. 结语

从中医学理论和实践中,可以看出道家“道法自然”“柔弱不争”“有无相生”“致虚守静”思想对其所产生的深刻影响,这些思想在中医心理亚健康防治中有着深度应用。现代中医医学模式正从单纯的生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转变,这为人们健康观念的转变奠定了基础,也为在道家思想视域下中医心理亚健康防治的理论与实践路径探讨提供了一定的理论支撑。道家思想与中医理论的积极融合为现代医学的发展提供了有益的补充和借鉴,推动医学模式的进一步转变和完善。心理亚健康往往源于现代人对生命经验的“过度解释”,而中医心理亚健康防治主张将心理现象置于道家自然生化的整体脉络中,恢复人与天地万物的关联。对于心理亚健康不应停留于症状层面,需帮助心理亚健康者在“观天之道,执天之行”的实践中,重建天人、形神、心物的平衡。

从道家思想视域下探讨中医心理亚健康防治的理论与实践路径具有重要意义。注重预防和自我调节的理念,能够在个体心理亚健康阶段就进行有效干预,避免其进一步发展为严重心理疾病,从而减少对专业心理治疗和药物治疗的依赖,降低社会在医疗资源上的投入。同时,现代医学在心理治疗方面主要依赖于西方的心理学理论和技术,而中医与道家思想的融合为心理亚健康的防治提供了独特的视角和方法,形成了独特的心理亚健康防治模式,丰富了心理治疗方法和手段,为心理亚健康者提供了更多选择。从道家思想视域角度深入开展中医心理亚健康防治的理论与实践路径研究,“不仅有利于挖掘道家养生文化中关于生命养护的思想理论与方法经验,同时对于丰富中医养生学思想理论内涵亦具有重要意义”[19],对于深入挖掘中华优秀传统文化内涵、提升文化自信亦具有重要意义。

基金项目

河南中医药大学博士科研启动金项目(00104311-2024-2-35)。

参考文献

- [1] 党的二十届三中全会《决定》学习辅导百问[M]. 北京: 学习出版社, 2024.
- [2] 吕锡琛. 论道学对人格培养的启示[J]. 道德与文明, 2008(2): 11-14.
- [3] 殷平, 许璟璐, 沈晶晶. 中医心身医学干预在心理亚健康状态患者管理中的应用[J]. 中医药管理杂志, 2022, 30(13): 250-252
- [4] (春秋)老子, 著. 道德经[M]. 高文方, 译. 北京: 北京联合出版公司, 2015: 11, 24, 39, 111, 117.
- [5] 姚春鹏, 译注. 黄帝内经(全二册) [M]. 北京: 中华书局, 2010: 19, 58, 218, 938.
- [6] 张龙真. 关于认知疗法在心理治疗过程中实施的研究综述[J]. 学理论, 2009(26): 33-35.
- [7] Alizadeh, A., Shahverdy, G. and Etemadi, A. (2012) The Comparison of Cognitive Behavior Therapy with Psychopharmacological Intervention for Women with Anxiety Disorders (GAD, SAD & OCD). *Psychology*, 3, 841-847. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.329127>
- [8] 魏孟飞. 道学对中医学的影响[J]. 中国道教, 2021(1): 40-48.
- [9] 晁颖, 武建胤. 行为激活疗法治疗抑郁症的研究进展[J]. 医学理论与实践, 2023, 36(24): 4166-4175.
- [10] 李聃(老子), 著. 古敏, 主编. 道德经[M]. 北京: 北京燕山出版社. 2001: 7-8, 12-13.
- [11] 蒋健. 看见学生的“无”, 方能成就学生的“有” [J]. 教师博览, 2024(8): 3.

- [12] 左漪漪. 论“涤除玄鉴”的美学意蕴[J]. 美与时代(下旬刊), 2019(1): 31-33.
- [13] 王弼注, 楼宇烈, 校释. 老子道德经注[M]. 北京: 中华书局, 2011: 48-49.
- [14] 方仲民. 记忆力下降或是抑郁症前兆[J]. 家庭科学·新健康, 2022(5): 49.
- [15] 孙丽, 刘卫红. 安神补脑液对脑疲劳伴记忆力下降患者的临床疗效观察[J]. 医学理论与实践, 2022, 35(8): 1312-1314.
- [16] 王克勤. 心理养生杂谈(三)——少私寡欲者寿[J]. 家庭中医药, 2008(8): 44-45.
- [17] 刘丽君. 致虚守静得逍遥——略论中国茶道的审美路径[J]. 农业考古, 2010(5): 91-96.
- [18] 叶丽平, 谢秀东等. 正念训练对工作记忆影响的机制及临床应用[J]. 四川精神卫生, 2019, 32(3): 282-288.
- [19] 宋鑫, 章德林, 蒋力生. 道家生命精神视域下的中医养生基本理念探析[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(8): 3907-3909.