

中醫療心，古已有之

編者的話：精神心理疾病的治療，通常被認為是西醫的專長。但事實上，中醫也蘊含着豐富的心理學治療思想和理念，千百年來，中國人用傳統心理療法怡情養性、疏解鬱結，古典醫案也流傳下來不少診療奇聞佳話。如今，中醫仍在精神心理治療領域發揮着重要作用，其療法獨特、效果神奇，令人驚嘆。



《靈樞·天年》云：“血氣已和，營衛以通，五臟已成，神氣捨心，魂魄畢具，乃成爲人。”中醫把人的身心看作一體，“心身同治”歷來是中醫醫療的特色和優勢。由於把心理問題化解爲身體各個臟腑功能的不同表現，通過辨證施治、綜合調理，使中醫治療具有西醫無法比擬的優勢。

傳統醫學認爲，“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。”北京回龍觀醫院中西醫結合心理科主任閔少校表示，這是《黃帝內經》告訴我們的養生智慧，也是最早提及中醫心理學知識的論著。古代療心理念要求我們重視精神和身體的平衡。不要追求絕對健康，誰都不可能不生氣、不傷心、不焦慮，試着接納自己的情緒，將情緒波動控制在一定範圍內。飲食和起居規律才能保證不生心火、不生煩躁，不出心理問題。保持清靜安閑，欲望少，人體免疫力和正能量就會好很多。正如《素問·上古天真論》所說：“恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。”

除了醫典論著對中醫療心理念已有記述，古代也有很多有名的案例。比如，元代《世醫得效方》記載：爲了治療一個酒精成癮的“酒鬼”，醫生讓家人把他手脚捆綁起來，放在一壇酒旁邊，不給他喝。一會兒病人吐出一塊瘀血，醫生讓家人將瘀血放入酒中燒煮。瘀血形狀難看，散發惡臭，讓這個酗酒者惡心不已，“自後雖滴酒不能飲也”。更爲精密的，還有使用“系統脫敏療法”。《儒門事親·內傷形》記載，一人晚上遇盜受驚，從此一聽到響聲就“驚倒不知人”，大夫在治療時反復以木猛擊茶幾，讓恐懼和放鬆狀態交替，直到患者不再恐懼，癥狀完全消失。

七情六欲，五行相克

情志療法是中醫的特色。《素問·五運行大

論》言：“怒傷肝，悲勝怒；喜傷心，恐勝喜；思傷脾，怒勝思；憂傷肺，喜勝憂；恐傷腎，思勝恐。”閔少校說，中國傳統文化中有“五行”之說。古代先民認爲，天下萬物皆由“木火土金水”五類元素組成，各元素之間存在相生相克的關係，其運動變化稱爲“五行”。在情緒上，“五行”對應着“五志”，爲“怒喜思悲恐”，五行之間相生相克，五種情緒之間拮抗，稱爲“五志相勝”。

悲勝怒，悲傷的情緒可以中和憤怒。例如，兩口子吵架，雙方大罵發怒、吐糟委屈，但是祇要其中有一方沉默或哭出來了，悲傷的情緒就會讓對方的怒火平息。如果有一方開始說一些“自己做得不好”“讓你受委屈了”的話，另一方馬上感到憐惜、悲傷，甚至難過哭泣，就不再生氣。

恐勝喜，指利用恐懼收斂狂喜。高興開心是好，過了頭就會癡癲、狂喜、躁鬱不止，《範進中舉》就是典型例子。範進平日最害怕他的岳父胡屠戶，結果胡屠戶打了他一巴掌，他才清醒了。還有，明朝有個農家子弟叫李大諫，自幼勤奮好學，連中三元，其父逢人便誇，大笑不止，久而久之，不能自主，成了狂笑病。後來御醫假意告訴他兒子意外身亡，他悲傷大哭，慢慢才減輕狂喜之狀，恢復如初。

怒勝思，用憤怒抑制過度的思慮。《呂氏春秋》記載齊閔王因爲思慮太多，一病不起，於是請宋國名醫文摯來治病。文摯故意激怒齊王，對齊王傲慢無禮，請三次才給開藥，診病時還故意穿鞋踩在齊王身上。齊王大發雷霆要處死文摯，也因爲這麼一怒，齊王的病竟也不藥而愈了。文摯就是根據中醫情志治病的“怒勝思”的原則，治好了齊王的憂鬱癥。

喜勝憂，用愉悅、快樂平復悲慟。金代朱丹溪曾診治一年輕秀才，他新婚後突然亡妻，終日悲傷哭泣，久治無效。朱丹溪診其脈後說：“你有喜脈，恐有數月。”秀才捧腹大笑：“什麼名醫，男女不分，庸醫也。”此後每想起此事就發笑，後來秀才心情慢慢好了起來，食欲增進，病態就消除了。

思勝恐，用分析、思考戰勝恐懼感。明代《名醫類案》記載：一人誤飲有很多小紅蟲的水，總覺得“心中如有蛆物”。治療者將一些紅綫“剪斷如蛆狀，用巴豆二粒，用飯搗爛入紅綫丸十數丸，令病人暗室內服之”，等到患者拉出來後，看到那些紅綫“蕩漾如蛆，其病從此解”。醫生並沒有真正開藥，而是通過揭示分析，讓病人認爲肚子裏沒有蟲子，病就不藥而愈了。

藥灸樂引，療法悠久

《黃帝內經》提到“醫之治病也，一病而治

各不同”，閔少校說，中醫在治療精神心理疾病時，採用的方法多種多樣，目前在臨床上常用的有中藥、穴位針灸、導引術、體質改善和音樂療法。

中藥。通過中藥、藥膳、湯劑等調息安神。中藥名方逍遙丸、逍遙散，其主要作用就是疏肝解鬱，適用於壓力大、精神抑鬱的患者。醫聖張仲景的千古名方“甘麥大棗湯”具有養心安神、和中緩急的功效，適用於精神恍惚、悲傷欲哭、心中煩亂、睡眠不安的抑鬱患者。“百合地黃湯”對心緒不寧、焦慮煩躁等癥狀有確切療效。“癲狂夢醒湯”適用於治療精神分裂癥、癔病等。

穴位按摩。百會穴位于頭骨中線和兩耳尖交點聯綫處，這裏是督脈經絡上重要的穴道之一，常感覺到恐懼、失眠、焦躁、健忘的人，時常敲擊此穴位，可以緩解癥狀。膻中穴位于胸前兩乳頭連綫中點，這是任脈經過之處，該穴位有調理人體氣機的功能，可用于調節一切氣機不暢的病變。例如當一個人生氣憤怒時，經常會出現捶胸頓足的情況，這種動作可以幫助緩解胸中忿懣不暢之氣。緊張的時候眼皮老是跳，可以按摩瞳子髎穴，以緩解緊張感。

八段錦。閔少校說，在住院病人中，我們帶領他們每天做一會兒八段錦，簡單易學，能夠調心、調息、調形，改善氣血運行，調節臟腑功能，符合現代運動學有氣運動的特點。還有太極、五禽戲、舞蹈、保健按摩等，都可以幫助患者振奮精神，改善行爲習慣，促進精神分裂癥患者的康復。

音樂治療。早在兩千多年前就有“五音療疾”的理論，角、徵、宮、商、羽五音稱爲“天五行”。在中醫看來，每種聲音都象徵着五臟的一定特性。例如，五行之木，對應“角”音，可入肝膽之經。對於不安、擔心、受驚等人，聽以角音爲代表的曲目《胡笳十八拍》，可強化肝臟功能、舒緩焦躁不安。五音爲徵，五行屬“火”，對應心臟，常聽以徵音爲主調的《紫竹調》可疏導小腸經，使人血壓平穩，心神和諧。

體質調節。中醫根據人的不同表現可分爲“九大體質”，氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質、過敏質、平和質，以此來進行心理疾病幹預。閔少校以氣虛患者爲例，這類患者經常容易感覺到疲乏、精神不振、性格內向、說話聲音低，這類人要注意夏天避暑，冬天避寒，避免熬夜過勞，少做劇烈運動，可以散步、慢跑、做做八段錦。飲食上，多吃大麥、山藥、香菇、牛肉等溫補性平食物。祇有慢慢改善這種體質，才能使得精神頭兒更加好，促進身心健康。

凜冬已至，哪些人需要補維C

天氣越來越冷，致病菌也越來越活躍。身體能否抵禦致病菌的侵襲，取決於免疫系統是否強大。均衡營養能讓免疫大軍養足“戰鬥力”，捍衛身體健康。其中，維生素C（以下簡稱維C）能從多個方面提升免疫力，比如維護皮膚和黏膜的完整性、增強殺菌物質和吞噬細胞的防禦作用、促進抗體的合成等。

多項研究表明，身體中高水平的維C有助於預防冠心病、中風、癥瘕以及不同原因的死亡。中國營養學會推薦，成人每天應攝入100毫克維C；但要想達到預防慢性病的效果，推薦攝入200毫克。對於以下幾類人群而言，冬季應格外注意維C的補充。

兒童和老人。兒童由於挑食偏食、老人由於食欲不振或消化不良等原因，均會導致維C攝入不足。然而，他們恰恰也是免疫力較低的群體，缺乏維C會進一步導致身體抗感染能力下降。一方面，維C與抗體的合成有關，如果維C缺乏，遭遇感染時會影響抗體的生成，影響抗病力。另一方面，處於感染狀態的身體屬於應激狀態，代謝產物排出增加，對維C的需求也就更高。

工作忙碌的上班族。上班族因爲三餐時間不固定、經常吃外賣，果蔬往往攝入不足，很難從飲食中攝入足量的維C。並且，高強度的工作壓力不僅會導致身體對維C的消耗增大，還會讓身體分泌出壓力激素——皮質醇。當濃度過高時，它可以讓人產生鬥志、對抗壓力；若濃度過高，就會令人產生莫名焦慮、緊張、易怒等負面情緒。維C具有抗氧化作用，能降低皮質醇濃度，緩解負面情緒。

長期吸煙和飲酒者。維C作爲一種強抗氧化物質，能夠中和吸煙、飲酒過程中產生的自由基。研究表明，每抽一根煙就會消耗體內25毫克的維C。研究發現，由於具有抗氧化等作用，維C可將因吸煙患癥瘕和呼吸道阻塞性疾病的風險降低50%。

缺鐵性貧血的人。植物性食物中的三價鐵沒辦法被人體直接吸收，維C可以將其轉化爲能直接吸收的二價鐵，所以補足維C對改善缺鐵性貧

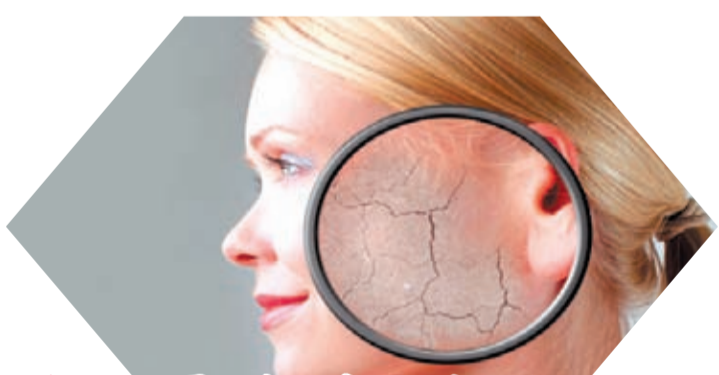


血很重要，尤其是素食人群，更要重視維C的補充。

骨質疏鬆的人。維C在促進膠原蛋白合成，限制骨吸收等方面發揮重要作用。研究發現，高膳食維C攝入組相比低攝入組骨密度更高，骨折發生風險更低。

孕婦及哺乳期女性。因胎兒發育和嬰兒哺乳的額外需要，孕婦及哺乳期女性缺乏維C。如果媽媽膳食缺乏維C，乳汁中的維C含量也會下降。相比於普通人，母乳喂養的媽媽每天要多攝入50毫克維C，孕婦需要多攝入15毫克維C。

對以上人群來說，不妨多吃獼猴桃、鮮棗、苦瓜、辣椒及菠菜等綠葉菜，其中的維C含量較高。維C呈水溶性，遇水受熱都容易流失，因此，蔬菜烹調應先洗後切，急火快炒。如果日常果蔬無法吃够，或擔心烹調方式不够合理，維C損失較大，也可以考慮吃一點維C補充劑。大家可以選擇富含天然維C的果蔬濃縮物（如針葉櫻桃等），其既含有維C，又含類胡蘿蔔素、膳食纖維、生物類黃酮等多種營養素和保健成分，這些成分不但具有多種健康好處，還能與維C發揮協同作用，促進維C的吸收與利用，這些優勢都是人工合成維C所不具備的。



冬季皮膚老得快

冬天寒冷的天氣不光讓皮膚乾燥、裂口，還會讓人老得快。近期，美國《讀者文摘》雜誌總結了冬季老得快的幾個原因。

皮膚病惡化。乾燥、惡劣的環境條件往往破壞皮膚平衡，導致發紅、敏感，使人們更容易受酒渣鼻等皮膚病的影響。很多皮膚病容易在冬季惡化，導致皮膚老得快。

年底壓力大。每到年底，人們的壓力會逐步升高，皮質醇分泌多，導致膚色暗淡、皺紋增多。冬季更應積極減壓。

外出防不勝防。冬季太陽的長波紫外綫并未比夏季少，是導致皮膚癌和早衰的主要原因。

常洗熱水澡。寒冷時，人們都喜歡洗熱水澡，但水溫過高使皮膚失去天然油脂，更乾燥。建議適當減少洗澡次數，調整適宜水溫。

食物熱量高。高熱量食物能暖身，但皮膚健康需要新鮮果蔬。

久坐不外動。寒冷的天氣會讓人疏於活動，然而每周至少進行幾次戶外體育鍛煉仍然很重要。

暖氣太乾燥。冬天的供暖讓室內濕度偏低，導致皮膚乾燥，平時最好常開加濕器。

