

研究报告

《黄帝内经》在心理健康管理方面的有效因素分析

刁倩¹, 洪兰¹, 吕学玉¹, 李桂侠¹, 胡永东²(通讯作者)

(1.中国中医科学院广安门医院,北京 100053 2.首都医科大学附属北京朝阳医院,北京 100020)

[摘要] 目的:从中医《黄帝内经》挖掘心理健康管理方面的有效因素。方法:系统分析《黄帝内经》中与心理健康管理相关的条文。结果:《黄帝内经》有关心理健康管理方面的有效因素相当丰富,如:“不治已病治未病”、“形神共养,身心健康”、“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”、“养神调神”等。结论:《黄帝内经》对现代心理健康管理学的发展具有重要的积极意义。

[关键词] 心理;健康管理;中医;黄帝内经

[中图分类号] R221 [文献标识码] A [文章编号] 1672-951X(2012)01-0001-03

Analysis of effective factors of “Yellow Emperor” in the mental health management

Diao Qian, Hong Lan, Lu Xueyu, Li Guixia, Hu Yongdong(Corresponding author)

(1.Psychology department of gang'anmen hospital, China academy of Chinese medical sciences, Beijing 100053 ;

2.Psychology department of chao-yang hospital, capital medical university, Beijing 100020)

[Abstract] Objective Mental health management is a new concept and academic branches. This paper will explore the effective factors of mental health management from the ancient Chinese book "Yellow Emperor". Method Systematic analyze the provisions of ancient Chinese book of "Yellow Emperor". Results "Yellow Emperor " is extremely rich on the effective factors of mental health management, such as: "treating disease not after but before it starts", "body and spirit cultivation together, physical and mental health", "comply with the nature law of yin and yang, and follow the correct approach to health tempered tone, make a control of diet live with strict daily regime and without abnormal work", and "spiritual cultivation and regulation". Conclusion "Yellow Emperor " has an important and positive significance in the development of modern mental health management.

[Key words] Psychology ; Mental health management ; Chinese medicine ; Yellow Emperor

1 健康管理及心理健康管理的概念

关于健康管理,比较公认的定义源于发表在2009年6月20日《中华健康管理学杂志》的“健康管理概念与学科体系的中国专家初步共识”(以下简称“中国专家初步共识”)一文,即健康管理是以现代健康概念(生理、心理和社会适应能力)和新的医学模式(生理-心理-社会)以及中医治未病为指导,通过采用现代医学和现代管理学的理论、技术、方法和手段,对个体或群体整体健康状况及其影响健康的危险因素进行全面检测、评估、有效干预与连续跟踪服务的医学行为及过程。其目的是以最小投入获取最大的健康效益^[1]。

1984年世界卫生组织提出:“健康,不仅是没有疾病和身体的虚弱现象,而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态。”国内大部分的健康管理人员对生理健康管理比较熟悉,但对心理健康的指标及评估方法等都较为陌生,心理健康管理的实践工作还处于空白或初级的状态^[2]。虽然“中国专家初步共识”从分类上提到心理健康管理学^[1],但是没有给出其定义,有关心理健康管理的概念或定义,目前尚无共识。比如,张氏认为,心理健康管理是指对影响个人或人群心理健康的危险因素进行全面管理的过程。其宗旨是调动个人及集体的积极性,有效地利用有限的资源来达到最大地促进和维护心理健康的效果^[3]。陈氏认为,个体的心理健康管理可以从3个层面进行,即:

* 基金项目:国家自然科学基金资助项目(NO.81072854)

心理特质、心理状态和心理过程^[4]。

参照“中国专家初步共识”本文提出 心理健康管理是以现代健康概念及新的医学概念以及中医治未病为指导,通过采用现代医学和现代管理学的理论、技术、方法和手段,对个体或群体整体心理健康状况及其影响心理健康的危险因素进行全面检测、评估、有效干预与连续跟踪服务的医学行为及过程。其目的是以最小投入获取最大的健康效益。

2 《黄帝内经》的心理健康管理思想概述

健康管理学科始于上个世纪70年代的美国,但是追溯我国中医《黄帝内经》记载,不难发现其中蕴含着健康管理的核心思想。如:“上医治未病,中医治欲病,下医治已病”、“不治已病治未病”、以及“天人合一”、“形神统一”、“养神调神”等,同时提出了一些心理健康管理的基本原则,如“故智者养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调柔刚。如是则避邪不至,长生久视”(《灵枢·本神》)。^[5]作为现存成书最早的医学典籍,《黄帝内经》阐述了我国传统医学治疗的方针,最重要的是遵循自然规律,以预防为主,强调身体、精神心理、自然的三者关系,说明了精神心理明显影响着人体的健康状态与疾病的发展,成为我国最早体现心理健康管理思想的著作之一。因此,值得我们进一步分析、挖掘并应用其中有效的心理健康管理因素。

3 《黄帝内经》心理健康管理方面的有效因素分析

3.1 不治已病治未病

两千年前中医就有“治未病”理论,正如《素问·四气调神大论》曰:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚呼?”“治”,即管理之意,如上所言,治病如治国,不能等到战乱发生后才想到如何治理,必须治未乱于前。如果等到疾病发生才去治疗,就如同口渴才想到钻井,兵临城下才想到铸造兵器,实为时已晚^[6]。《素问·刺热篇》说:“病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病”,此处所谓“未发”,实际上是已经有先兆小疾存在,即疾病时期症状较少且又较轻的阶段,及时发现,早期诊断治疗无疑起着决定性作用。两篇均强调在疾病发作之先,把握时机,予以治疗,从而达到“治未病”的目的。现代健康管理的概念中明确了健康管理的指导思想之一是“中医治未病”、并提出健康管理的重点之一是“对健康风险因素的干预”、健

康管理的大众理念之一是“病前主动防御”,健康管理的目的“以最小投入获取最大的健康效益”^[1]。中医“治未病”的理念,有着深厚的思想内涵。其核心理念落实到“防”字上,充分体现了“预防为主”的思想。“治未病”思想与现代健康管理的概念有着高度的一致性。因此,应该努力发挥“治未病”思想在现代健康管理中的指导作用,以“治未病”理念促进心理健康管理。

3.2 形神共养,身心健康

《素问·上古天真论》曰:“形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”“形神共养”、“形与神俱”、“形神即俱”、“形神合一”等,都是指中医的形神一体化思想。一方面,《内经》认为精神活动是机体派生的,即形生神,如《灵枢·邪客》所说:“心,五脏六腑之大主也,精神之所舍也。”另一方面,《内经》又认为神对形有主宰作用,如《素问·灵兰秘典论》则指出:“故主明则下安……主不明则十二官危。”医学实验也证实了精神紧张,在短时间内可使人的胆固醇明显增高,长期生活在紧张的环境中,有发生心肌梗死的可能。特别是持续的精神内伤可使人的肾皮质类固醇分泌增多,抗体形成减慢,使身体免疫力降低,内环境稳定遭到破坏,从而极易患心血管疾病、溃疡病、甲亢及癌症等疾病^[7]。中医的形神一体化认为:形与神是一个整体,同时又相互作用,只有两者兼修,“形与神俱”,才有可能真正实现生理、心理、社会适应的全面健康,“而尽终其天年,度百岁乃去”^[8]。

3.3 法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳

《素问·上古天真论》曰:“……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。”该条文明确提出了要做到“形与神俱”的具体办法,对现代心理健康管理有重要的意义。

所谓“法于阴阳”,就是按照自然界的变化规律而起居生活,主动地遵循四时变化规律,适应自然环境的变迁,做到由四时之气来调节体内的阴阳平衡。“法于阴阳”也是中医天人合一理念的体现,如“人与天地相应也”(《灵枢·邪客》)“顺四时而适寒温”(《素问·四气调神大论》),这说明了人类作为自然界的一部分,是不能脱离客观自然条件而生存的,应顺应四时的变化,根据春生、夏长、秋收、冬藏的特点,“春夏养阳,秋冬养阴”,来达到阴平阳秘、脏腑协调等养生

保健的目的。

所谓“和于术数”，就是根据正确的养生保健方法进行调养锻炼，如劳逸结合，起居有度，欲求适度，节欲保精，适应环境，因地养生等。

“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，明确提倡一种健康的生活方式，这与现代健康心理健康管理概念不谋而合。

3.4 养神调神 《素问·上古天真论》曰：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”要做到“精神内守”，关键是养神调神，养神调神的方法有以下几种。

一是“恬淡虚无”即摒除杂念，降低欲望，“是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，淡泊名利，畅遂情志，心静神安。心静则不躁，神安则不乱，精气旺盛，神志内守，邪不能入，何病之有？正如《黄帝内经》所言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”“圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。”

二是要善于控制7种情绪——喜怒忧思悲恐惊。“和喜怒而安居处”、“暴怒伤阴，暴喜伤阳”、“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”《素问·举痛论》描述了情志变化对脏腑功能活动的影响，即所谓的九气为病论：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炆则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”；“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”，从而导致不同的病理过程。《灵枢·口问篇》曰：“故悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”不仅如此，在躯体疾病的治疗过程中，病人如果有激烈的情绪波动，恶性情绪占主导地位，往往使病情恶化，这从《素问·玉机真脏论》可以看出：“忧、恐、悲、喜、怒，令不得以其次，故令人有大病矣。”

三是要“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”（《素问·上古天真论》）。人必须主动地接受、适应社会人文环境中的一切习俗、规范、伦理、道德等，并且从中获得乐趣，“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿”。有了这种认识后，对于任何的事物才能保持平和的心态，以积极乐观向上的生活态度面对生活中的各种事件，知足者长乐，保持一颗平常心，少点欲望妄想，这样生活会快乐美好的很多^[9]。

四是要“四气调神”。四时调神的方法就是遵循春生、夏长、秋收、冬藏的规律，主动而积极地调整自我的心理状态。春生，夏长，秋收，冬藏，根据四季不同的特点有着不同的调神方法：“春三月，此谓发陈……夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”；“夏三月，此谓蕃秀……夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀”；“秋三月，此谓容平……早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁”；“冬三月，此谓闭藏……早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿”^[10]。

4 小 结

健康管理是一个全新的概念和医学学科，具有数千年历史的中医心理养生理论与技术，对现代心理健康管理学的发展具有重要的积极意义，特别是《黄帝内经》充分体现了现代心理健康管理的重要宗旨，具有很强的前瞻性和较高的学术价值^[5]。进一步加强祖国传统医药的理论体系与现代健康管理学的融合，符合现代健康管理学中“构建健康管理医学服务新模式和中医特色预防保健新体系”的要求，也符合现代健康管理要以中医治未病为指导的要求^[1]。

参考文献

- [1] 中华医学会健康管理学分会，中华健康管理学杂志编委会.健康管理概念与学科体系的中国专家初步共识[J].中华健康管理学杂志,2009,3(3):41-147
- [2] 宋艳丽,解颖.健康管理的研究进展[J].护理研究,2009,23(4):1042-1043
- [3] 张东.论大学生村官健康管理能力的培养[J].健康教育与健康促进,2009,4(3):74-75
- [4] 陈力.医学心理学[M].北京:北京大学医学出版社,2003
- [5] 赵博,赵春妮.《内经》心理养生原则[J].中国中医基础医学杂志,2007,13(11):871-873
- [6] 顾瑜琦,刘克俭.健康心理学[M].北京:北京科学技术出版社,2003:15-21
- [7] 贺松其.略论《内经》的形神兼养理论及意义[J].辽宁中医学院学报,2001,3(2):90-91
- [8] 尚敬红,董尚朴,张轶晖.中医治未病与健康管理的探讨[J].2009,25(4):46-48
- [9] 陈智.《黄帝内经》中健康心理学思想的探析[D].长沙:湖南师范大学,2006:30
- [10] 王娟.《内经》养生观中蕴含的健康心理学思想[J].中外医疗,2008,27(36):125-126

(收稿日期:2011-10-20 编辑:朱民)