

医史文献

马王堆医书对心身医学的贡献

蔡铁如*

主题词 心身医学/历史 马王堆出土文物

心身医学(Psychosomatic Medicine, PSM)虽是一门年轻的学科^[1],但这一学科的萌芽至少应追溯至1818年,其概念最早是由当时的德国精神科亨罗斯(Heinroth)大夫提出的;本世纪以来,巴甫洛夫的条件反射理论、弗洛伊德(Freud)的精神分析学说、亚历山大的动力学理论和加拿大生理学家塞里(Seyle)的情绪应激理论都为心身医学的建立提供了理论依据;本世纪30年代,心身医学踏上了学科化进程,其标志是美国精神科医生邓巴(Dunbar)于1938年出版了《情绪与机体变化》一书,1939年他又创办了《心身医学》杂志,1944年美国又创立了第一个心身医学会,从此确立了心身医学的研究基础;至本世纪60年代,加拿大医学家Wittkower E. D. 对其定义做出了如下阐述,即“把正常和异常的身体的所有机能都放到心理状态和生理状态的相互关系上加以研究,并在此基础上把对身体的治疗和精神疗法结合起来”^[2]。近10年来,该学科得到了迅速的发展。随着社会文明的推进,单一的生物医学模式已难以满足人类心身健康的需要。可以说,心身医学已成为现代医学的发展方向。因此,探讨马王堆医书的心身医学成就对于发扬中医学的优势,促进现代医学模式转变具有重要的现实意义。

1 心身合一的养生观

在长沙马王堆汉墓出土的医书中,有大量养生保健、延年益寿方法的论述,其主要原则有:顺应天地阴阳四时的变化规律、注意起居饮食、控制喜怒哀乐、坚持气功导引、节制房室生活,体现了心身合一的养生观。

1.1 导引吐纳:《却谷食气》和《导引图》是我国现存最早的气功养生文献。尤其是《导引图》,栩栩如生地描述了各种导引术式,如行气吐纳、器械操练、徒手运动等。其中意念活动占重要地位。意念活动在图象上虽难以表达,但图象中凝神存思之态不难体察。图3、图19等

“以杖通阴阳”,棍杖显然不能直接疏导人体内在的阴阳变化,而只能协助引导者发挥想象,用意引导,以棍杖之刚直来疏通人体阴阳气机之阻滞,使之和调畅达。行气吐纳是气功导引的关键之一,而调息之要亦在存神意守,此即后世武禹襄《十三势行气心解》“以心行之”之谓。《导引图》总的说来可概括为“调心”(意念锻炼)、“调息”(呼吸吐纳)和“调身”(形体锻炼)三方面,三者互相联系,相辅相成,以臻“呼吸精气、独立守神、肌肉若一”之境界,达神凝、气聚、身强之目的。这种养生方法充分体现了身心合一的原则。

1.2 道者敬卧:《十问》是养生保健的专篇。篇中用大段文字论述了睡眠对于养生保健的重要性。原文载:“夫卧,非(徒)生民之事也”。“食者,胥卧而成者也”。“一昔(夕)不卧,百日不复。食不化,必如杞菊,是生甘心密墨,脍汤鼻感,故道者敬卧”。(引自周一谋主编《马王堆医书考注》,天津科技出版社出版,1988年。下同。)意即睡眠不仅仅是庶民之事;需要吃食物的动物(人)都要靠睡眠才能成长;如果一夜不睡觉,一百日难以恢复身心疲劳,而且会影响食物消化,导致食欲不振,发生忧思郁闷等多种疾病。这种观点对养生保健具有积极意义。睡眠问题是心身医学研究的重要课题。释梦是弗洛伊德精神分析理论的主要内容之一,后来成为心身医学理论的重要支柱;在现代心身医学中,催眠疗法亦是一种常用的治疗方法。可见,《十问》中首先提出的睡眠命题今天仍不失其重要的学术价值和意义。

1.3 神和内得,寿参日月:马王堆医书除食补、药补、导引、睡眠等养生方法之外,还非常重视调神摄生以延年益寿。《十问》秦昭王与王期讨论养生问题一段文字中,有“神和内得,云(魂)柏(魄)皇□,五脏枯白,玉色重光,寿参日月,为天地英”之论述,强调了“神和内得”即调神的重要性。调神之要在于清静养神,“以静为强”、“心勿怵惕”。因为“静而日充者以壮,躁而日耗者以老”。(《淮南子·原道训》)心常静则神安,神安则五脏六腑气机和调,精气日渐充实,自可抗衰老,寿参日月,尽享天年。此外,古人还非常重视性保健,强调性生活应在“先戏二乐”的前提下坚持“以静为强”的原则。《天下至道谈》提出“先戏两乐,交欲为之”,意谓男女双方交合之前,应互相嬉戏,伸绸缪缱绻之情,做到

* 湖南省中医药研究院文献信息研究所,长沙市麓山路273号(410006)

收稿日期:1997-06-17;修回日期:1998-01-05

情浓意笃,精神轻松愉快,性生活才能美满。《十问》则进一步指出:“接阴之道,以静为强,平心如水,灵露内藏”。认为性生活中亦要静心宁神,这样才能使阴精内藏而不外溢,达养生长寿之目的。

由此可见,马王堆医书最早确立了心身合一的养生观。

2 心身合参的疾病观

现代心身医学的主要特点是运用心理学方法来处理医学问题,重视心理因素在疾病发生发展和诊断治疗中的作用。早在马王堆医书中,就已注意到情志与疾病之间互为因果的密切关系,体现出其心身合参的疾病观。

2.1 喜怒不时,生病之由:《十问》王子巧父问于彭祖一段中载:“坡(彼)生有央(殃);必汙(其)阴精漏(漏)泄,百脉宛(菀)废,喜怒不时,不明大道,生气去之”。明确提出了“喜怒”即情志因素在疾病发生中的重要意义。在中医学文献中,“喜怒”实际上是各种情志致病因素的总括;诚如高上宗所云:“言喜怒而七情可赅”。这种情志致病的观点,对后世中医学的发展影响深远。如《素问·调经论》云:“夫百病之始生也,皆生于风雨寒暑,阴阳喜怒,饮食居处”。这是对中医病因学说的精辟概括,不难看出它与马王堆医书学术上的渊源关系。《内经》还进一步把情志致病发展成为喜怒忧思恐的五志学说,将情志因素与五行五脏相配;后世《三因极一病证方论》(宋·陈无择)在前人基础上提出“喜怒忧思悲恐惊”的七情学说。七情说一直为后世医家所推崇,至今已成为中医病因学说的重要内核。

2.2 既病之后,判断预后:马王堆医书既重视情志直接致病作用,也注意到既病之后,又常出现情志异常的临床表现,并认为据此可以推断疾病的吉凶善恶。《足臂十一脉灸经》云:“足少阴脉……肝痛,心痛,烦心”;“臂太阴……心痛,心烦而噫”;“足厥阴……不得卧,有烦心,死”。等等,不一而足。

3 心身结合的治疗方法

马王堆医书中记载的治病方法,归纳起来主要有导引、药物和祝由。总体说来是一种心身结合的治疗方法,尤其注重了心理因素在疾病治疗中的作用。

3.1 心制死生的观点:在《十问》王子巧父问于彭祖一段中,首次明确提出了“心制死生”的观点,意即充分调动积极的心理因素,发挥人的主观能动性可以防治疾病,决定人的生死寿夭。这种观点,对后世中医学的影响亦是深远的。《素问·灵兰秘典论》说:“心者,君主之官,神明出焉”。《灵枢·天年》曰:“失神者死,得神者生”。《慎斋遗书》亦说:“人之死生本乎神”等等,都是对“心制死生”论的继承和发挥。心为君主之官,其“制死生”的作用是通过心神对全身的统帅调节而实现的。

“心制死生”的观点与现代心身医学是较为一致的。

3.2 气功导引,心身双调:众所周知,气功导引的作用,一是调心神,二是练形,而尤以静心养神为要务,因为神为形之主宰。气功即通过“导引神气,以养形魄”。(《庄子·刻意》)亦即在气功疗法中,起主导作用的是神处于安静宁谧状态,摒除杂念,意守丹田,以激发经气周转运行,实现调节机体脏腑阴阳的作用。在《马王堆医书·导引图》中,有12个明确标明“引”治某疾的术式,包括痛引、引颞、腹中、引聾、烦、引膝痛、引肘积、挽歔、引颈、引热中、引温病、引腓(痹)痛等,其中既有内脏之病,也有躯体及五官之病,医治范围甚广。一些资料表明:气功导引对很多心身疾病甚至疑难杂症都有较好的疗效。它与现代心身医学的自我训练疗法、自我暗示疗法有相似之处,具有生理与心理治疗相结合的特点,可充分调动机体自身的抗病潜能来治疗疾病。

3.3 药物祝由,双管齐下:除气功导引外,古代心理治疗另一普遍运用的方法是祝由。马王堆医书《五十二病方》、《杂禁方》、《养生方》和《杂疗方》中都有祝由疗法的记载,且常配合药物一起使用。如治出血症,《五十二病方》载:“止出血者,燔发,以按其痛”。又载:“伤者血出,祝曰:‘男子竭,女子截……’”。以燔发(血余炭)结合祝由治疗出血,显然是一种心身结合的综合疗法。祝由是中国古代医学的重要部分,历代医籍中都有记载,至今尚为民间所习用。祝由不以针药为主,但可使患者得到精神心理安慰,实质上也是一种心理疗法。因此,对待祝由疗法应运用唯物辩证的观点,以科学的态度适当借鉴使用。

总之,对马王堆医书的心身医学思想应进一步发掘整理,这对继承发扬中医学情志致病理论,建立具有中国特色的心身医学体系,促进医学模式的转变,具有重要的现实意义。

4 参考文献

- 1 石川中著. 心身医学. 北京:人民卫生出版社, 1986: 1.
- 2 Wittkower ED. 精神身体医学世界的展望. 精身志, 1967;7(4): 208.

全国难治病临床研讨会征文

中国中医药学会定于1998年9月在西安召开“全国难治病临床研讨会”现征文如下:征文内容:(1)世界卫生组织规定的128种难治病;(2)中医药治疗难治病的古方、验方、单方、秘方、土方、经方总结与发掘;(3)难治病文献整理、综述、评述;(4)中医药治疗病毒性肝炎及对抗肝纤维化、艾滋病、性病、癌症及戒毒增效、血液病、风湿、类风湿、痛风、红斑狼疮、心脑血管疾病、肥胖症、高脂血症、糖尿病、甲状腺疾病、胆石症、抗溃疡复发、慢性肾病及肾衰、骨质疏松、非感染性股骨头坏死、牛皮癣、硬皮病、戒毒、癫痫的研究。征文要求:全文以4000字为宜,附400字的摘要,加盖单位公章。论文集将公开出版。写明邮编、姓名、工作单位、联系电话。论文请于1998年6月30日前寄至北京市宣武区北线阁5号广安门医院刘喜明收,同时寄审稿费20元。邮编:100053。