

中医药与心理应激亚健康状态的调节

张孝娟¹ 严 灿² 高 敏³

摘要 尽管中医学没有“心理应激”这一概念,但中医脏象及七情学说与现代心理应激理论有极大可沟通之处。依据中医整体观、辨证观和平衡观以及现代心理应激防治理论,阐述了中医干预与心理应激亚健康状态的方法和途径。

主题词 应激,心理学 中医心理学 亚健康状态

随着社会的发展,当前以人们的心理状态、社会文化背景等引起的过度精神紧张与适应不良所导致的现代病、疑难病等的发病率日渐增高。心理应激(Psychological Stress)是由于个体在生活适应过程中的,关于环境要求与自身应付能力不平衡的认识所引起的一种身心紧张状态,这种紧张状态倾向于通过非特异的心理和生理反应表现出来^[1]。简言之,心理应激是机体通过认识、评价而察觉到应激源(Stressor)的威胁时引起的心理、生理机能改变的过程。机体的应激机制与许多疾病的发生发展和转归有着密切的关系。由此,应激以一种融合生物—心理—社会模式的概念在生物医学领域中得到了广泛的应用。大量的研究表明,应激反应所引起的体内组织学、生理学和生化改变约有 1400 多种,涉及到机体的多个系统,尤其与神经内分泌免疫调节(Neuroendocrine-immuno Modulation, NIM)网络密切相关。当这一状态程度过重或持续时间过长(即过度应激)时,往往会引起机体某些器官或功能的紊乱,导致疾病的发生^[2]。已证实,应激或心理防御机制的破坏与某些自身免疫、肿瘤和传染病的发生发展密切相关^[3],许多疾病与慢性精神性应激的累积性影响有关。因此,深入研究心理应激的机制、寻找抗应激损伤的药物对维护人类的身心健康具有重要的意义,这也是 21 世纪医学领域中一个非常重要而又紧迫的任务。

尽管中医学中没有“心理应激”这一概念,但中医脏象及七情学说却与现代心理应激理论有着极大的可沟通之处。虽然两种理论产生的背景不同,对人体观察

的角度不同,论证的方法也不尽相同,但在认识上却又有许多共性。中医学注重对主观感受体验的描述,应激多侧重于对躯体反应的生物学指标的检测。现代应激理论从最初的只观察机体的生理反应也逐渐发展到重视对心理社会因素所产生的心理生理综合反应的研究,这说明二者可以相互补充,相互参照。中医学基本理论的一大特征就是强调人的有机整体性,强调人的精神、意识、思维活动与机体生理病理状态的相互关联性,强调人与自然和社会环境的相互关联性。脏腑的生理功能与情志活动密切相关,脏腑的精、气、血、津液是情志活动产生的物质基础,即所谓“形与神俱”,身心健康是“阴平阳秘”的最佳状态。而现代医学在阐述心理应激致病理论时,也特别强调个体的心理状态、遗传素质、社会生活环境以及其他因素的重要性。此外,现代应激理论以 NIM 网络为核心,大量研究已充分证明,在神经内分泌与免疫系统之间,存在着多种神经递质、神经肽、激素以及免疫因子所介导的相互作用与调节,在机体多种层次与水平上形成双向调节环,在整体水平上构成 NIM 网络,并从宏观上揭示了 NIM 网络是维持机体内环境及生理功能平衡和稳定的根本基础。这与中医学中的阴阳气血、脏腑机能平衡的整体观是高度一致的。

心理应激是机体对应激源的认知、评价过程,反映了机体处于一种心理和生理异常的状态。心理应激反应虽然不能说就是病因或疾病,但却与疾病的发生发展及转归密切相关。20 世纪 80 年代初,有学者提出了健康与疾病之间存在着“第三状态”,即“亚健康状态”,并得到了学术界的认可和深入研究。“亚健康状态”是指机体正气不足或邪气侵犯时机体已具备疾病的一些病理条件或过程,也可能已有一些或部分病症(证)存在,但是未具备疾病的诊断标准^[4]。因此,亚健康状态可能是机体在一些因素的作用下出现的生理性改变,也可能是一些疾病的早期表现,在一定条件下可能向疾病转化,是健康的隐患。因此,心理应激可以被理解为机体所处的一种“亚健康状态”。中医在防治学上强调辨证论治,而所谓中医的证实质上是机体的一种反应状态^[5],而辨证则是对多种致病因素作用于个体所引起的生理病理综合反应状态的一种分析和归纳的过

基金项目:国家自然科学基金项目(30000217)及广东省自然科学基金项目(000359)

1 广东省中医学会,广州市淘金北路 77 号(510095)

2 广州中医药大学基础医学院

3 广东省第二中医院内科

收稿日期:2001-08-28

程。中医在治疗保健上的优势并不是以消除原始致病因素及逆转病理变化为特长,而是从总体上把握各种因素作用下机体的反应状态,进行整体性调节,消除属于“第三状态”的各种不适,从而起到治未病及预防保健的作用。社会不断发展所引发的医学模式的转变也迫切需要医学本身不断拓展其视野,不仅关注疾病,更应解决疾病前的“亚健康状态”,从而优化群体的体质,提高人群的健康水准。中医学在这一方面有着许多潜在的优势,包括对心理应激的干预。

依据中医整体观、辨证观和平衡观以及现代心理应激防治理论,中医药干预心理应激亚健康状态的方法和途径主要有以下几个方面。一是中药、针灸等手段的运用。现代研究证实,精神心理活动是神经系统的高级功能,心理应激是典型的神经内分泌反应,其对免疫系统的影响也是神经内分泌调控的结果。因此,心理应激反应的病理机制及其物质基础是中枢神经系统、内分泌系统和免疫系统之间的相互作用,即 NIM 网络。几十年来的中药神经免疫药理学研究表明,尽管具体的作用方式和机制尚未完全清楚,但许多单味中药或中药复方以及中药单体(有效成分)对 NIM 网络的整体性调节作用,特别是中医有关治疗情志疾病复方,如一些补益类的中药复方(如六味地黄丸、补中益气汤、肾气丸、左归丸、右归丸等)、调肝类复方(如逍遥散、四逆散、柴胡加龙骨牡蛎汤等)等对 NIM 网络都具有调节作用。而目前研究较为集中和深入的生物碱类、黄酮类、多糖类以及皂甙类等中药单体(如人参皂甙、枸杞多糖等),也被证实可通过对 NIM 网络的调控而发挥抗应激损伤的效应。此外,值得注意的是,中药无论单味药或复方都含有多种有效成份,作用也是多方面的,具有广泛性和非特殊性。因此,对于涉及到多个系统的病理生理变化,往往具有整体性的调节效应。目前研究已初步证实,中医针灸效应的发挥亦是以 NIM 网络为基础的,而采用针灸治疗情志活动异常也是中医临床上常用的方法。二是具有中医特色的心理疗法的运用。在心理治疗方面,《内经》倡导了“以情胜情”疗法,随后许多医家各有发挥,如金元时期的李东垣重视安神静志;张子和独创“习以平惊”等。中医治疗情志病的总的治疗原则是强调根据病情进行辨证施治,对于绝大多数情志疾病的患者,在给予中西医药治疗的基础上,辅以心理治疗,并逐渐以心理治疗为主,药物治疗为辅。中医治疗学特别强调“因人制宜”,充分重视患者的遗传禀赋、性别年龄、自然条件、社会环境、精神因素等,治疗上,则全面考虑患者的体质——人格特点,强调心理矫正。中医的心理疗法多种多样,主要有移情

疗法(是指心理医师根据患者不良情绪的种种表现,通过释疑、顺意、愉悦、暗示等方法,设法消除心因性刺激,宣泄或转移忧心忡忡、焦虑不安等不良情绪)、易性疗法(是指心理医师根据患者病前不良性格的种种表现,通过说理开导,改易心志等方法,逐步指导患者改变其错误的为人处事的态度,尤其是内向兼自寻烦恼的性格特征)、以情胜情疗法(主要包括采用悲哀、喜乐、惊恐、激怒等情绪刺激,以纠正相应所胜的情志,临床运用不必按五行制胜的机械对应,应当针对性地调节控制不良情绪)等等。根据“天人相应”的整体观,中医学认为异常情绪致病在病因学上还与外界环境有着密切的关系,改变外界环境可以改善和消除异常情绪变化所致的疾病,因此,中医学中还有情境疗法。情境疗法包括:(1)变易所处的生活环境;(2)及时婚配;(3)改变家庭境况;(4)改变衣食等生活条件;(5)培养文娱爱好等等。此外,还有一些特殊疗法,包括气功疗法、音乐疗法等等。

心理应激与健康的研究,阐明了心理和社会因素在医学科学中的重要性。现代医学的发展出现了整体化趋势,多学科综合研究的重要性已充分显示出来。医学需要借鉴心理学和社会学的方法解决医学所涉及的多层次和多因素的复杂问题,这种趋势和社会对医学服务的要求为现代医学和中医学的发展提供了极好的机遇。

中医学的理论特色和长期的医疗实践经验,使得其在防治精神情志疾病中具有一定的优势,探讨亚健康状态的中医证候治疗规律已被列入“中医现代化科技发展重大技术和关键问题”之一。开展有关心理应激的中医药研究,不仅有助于丰富现代心理应激的理论及其实证,而且也将能充分展示中医药在促进身心健康,预防心身疾病中的优势。不可否认的是,中西医理论目前仍然存在着许多分歧和不可通约之处,但是在较高层次的精神、心理领域的相互之间的沟通和合作研究,则将会增强我们面对新医学模式所带来挑战的信心。

参考文献

- 1 徐斌,王效道. 心身医学——心理生理学的基础与临床. 北京:中国医药科技出版社,1990:19.
- 2 George P, Perrin M, Donaldson C, et al. 应激与应激系统紊乱的概念——概述身体和行为的内环境稳定. 美国医学会杂志中文版, 1992, 11(5):290-296.
- 3 许贤豪. 神经免疫学. 北京:北京医科大学中国协和医科大学联合出版社,1993:89.
- 4 祝恒琛. 未病学. 北京:中国医药科技出版社,1999:62.
- 5 侯灿. 八纲的现代理解和研究展望. 中国中西医结合杂志, 1997, 17(12):711-713.