

以情胜情,中医身心同治的智慧

中医常讲“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下”,这套“情志致病、以情胜情”的理论,没有晦涩的药理,不讲复杂的针法,只从人心绪、情绪入手,道出了身心相通的千古真谛。情绪从不是看不见摸不着的虚无感受,而是能左右脏腑气血、诱发病痛的关键,古人深谙此道,有“养心先调情,治病先治心”的朴素智慧。



扫码阅读

情志扰五脏
食疗解内郁五脏情志失调
对症穴位按摩

情志与脏腑,医理的初心

《黄帝内经》把人的基本情绪归纳为“七情”,也就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,明确提出七情与人的五脏六腑一一对应:心对应喜,肝对应怒,脾对应思,肺对应悲,肾对应恐。正常的情绪波动是人之常情,可一旦情绪过激、持久不散,就会直接损伤对应脏腑,打乱体内气血运行,这便是“情志致病”的核心逻辑。比如大怒不止,最伤肝脏,会出现头晕目眩、面红目赤,甚至胸闷胁痛;整日思虑过度、忧心忡忡,就会损伤脾胃,导致食欲不振、腹胀消化不良;突然受到惊吓、长期恐惧不安,则会伤及肾脏,出现腰膝酸软、心神不宁。

而“以情胜情”,正是基于五行相生相克的原理,延伸出的心理疗愈之法。中医五行学说中,金木水火土相互制约,对应到情志与脏腑,便形成了“以悲胜怒、怒胜思、思胜恐、恐胜喜、喜胜悲”的克制规律。简单来说,就是用一种正向或适度的情绪,去克制、化解另一种过激的不良情绪,不用猛药,不施针石,靠调节心绪就能疏解病痛,这是独属于中医的“心理疗法”,也是最温和、最贴近人性的治病思路,没有冰冷的药理,全是对身心相通的通透理解。

以情胜情,情志疗愈法

清代《儒林外史》中的范进中举。范进寒窗苦读数十载,屡次应试不中,常年被邻里轻视、岳父责骂,心中积攒了无数压抑与自卑,一朝突然得知自己中了举人,狂喜过度,直接疯癫失常,哭笑无常、胡言乱语,四处奔走喊着“中了”,家人四处求医都无济于事。这正是典型的“喜伤心”,喜乐过度,导致心气涣散、神不守舍,引发心神失常。

当时有懂医理的乡邻提议,让范进最惧怕的岳父胡屠户前来医治。胡屠户平日对范进动辄打骂,范进对他畏惧至极,按照“恐胜喜”的情志疗法,恐惧恰能克制过喜之心。胡屠户上前厉声呵斥,甚至抬手给了范进一巴掌,厉声骂他痴心妄想,范进骤然受此惊吓,惊恐之下,涣散的心气瞬间收拢,疯癫之症竟当场痊愈,恢复了清醒。

战国时期,齐闵王常年思虑国事,日夜忧心忡忡,久而久之郁结于心,吃不下饭、睡不着觉,身体日渐虚弱,太医们用草药调理许久,都不见好转,反而病情越来越重,整日卧床不起。名医文挚诊脉后,断定齐闵王是思虑过度伤了脾胃,气机郁结不通,单纯用

药无法根治,唯有“以怒胜思”,用怒气打破郁结的思虑。

文挚故意不守君臣礼节,见到齐闵王不行礼、不请安,还直言指责他治国不当,故意激怒齐闵王。齐闵王果然勃然大怒,拍案而起,怒火攻心之下,郁结的气机瞬间疏通,胸中憋闷感一扫而空,怒气过后,食欲渐复,睡眠也安稳下来,久病之症慢慢痊愈。这便是利用“怒胜思”,以适度的怒气,化解过度思虑带来的病痛,印证了情志疗法的奇效。

情志治病,暖心的智慧

有一则元代医案,一位书生因科举落第,心中愤懑不已,整日暴怒易怒,看什么都不顺眼,久而久之头晕头痛、双目赤红,连行走都受影响。医家诊断为“怒伤肝”,肝气上逆引发诸症,按照“悲胜怒”的疗法,故意让书生触景生情,回忆过往坎坷与家人期盼,书生心生愧疚与伤感,痛哭一场后,怒气全消,肝气平复,头痛之症随之痊愈。

从《黄帝内经》的理论奠基,到历代医家的实践传承,“情志致病、以情胜情”始终是中医最温暖的智慧。它不依赖名贵药材,不讲究高深技法,只教人正视情绪、调节心绪,以情治情、身心同治。读懂这份智慧,便懂了中国人独有的养心之道。

柴胡

柴胡为伞形科植物柴胡(北柴胡)或狭叶柴胡(南柴胡)的干燥根,主产于北方各地,春秋采挖入药。其性微寒,味辛苦,归肝、胆经,《神农本草经》列为上品。功效为和解表里、疏肝解郁、升举阳气,主治少阳证寒热往来、感冒发热、肝郁气滞之胸胁胀痛、月经不调及气虚下陷等症。代表方如小柴胡汤、逍遥散、补中益气汤。



本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

风寒感冒

配方:葱白3根(连须)+生姜5片+红糖15克。

用法:水煎10分钟,趁热服后盖被发汗。

出处:《肘后备急方》葱豉汤变方。

注意:风热感冒禁用,服药后忌生冷。

百日咳

配方:大蒜3瓣+冰糖10克+水200毫升。

用法:蒸30分钟,分3次温服。

出处:《本草纲目》“蒜可治小儿百日咳”。

注意:胃热者慎用,配合拍背排痰。

咽喉肿痛

配方:蒲公英鲜草30克+食盐少许。

用法:捣汁含漱,每日5-6次。

出处:《本草备要》“蒲公英疗咽喉肿痛”。

注意:阳虚体质忌用。

急性胃肠炎

配方:炒米50克+焦山楂15克。

用法:煮粥温服,每日2次。

出处:《老老恒言》“炒米固肠止泻”。

注意:呕吐剧烈者暂停进食。

呃逆不止

配方:柿蒂7个+生姜3片。

用法:水煎频服。

出处:《本草纲目》“柿蒂治呃逆”。

注意:胃寒者加丁香3克。

蛔虫腹痛

配方:生南瓜子50克(带壳)。

用法:研粉空腹服,2小时后服硫酸镁导泻。

出处:《本草纲目拾遗》“南瓜子杀虫”。

注意:孕妇禁用。

热搜榜上的中医——“笑”解千郁

近日,湖北女子因肝气郁结被中医建议“放声大笑”,魔性大笑视频走红,让“笑疗”登上热搜。全网超8亿阅读量背后,是中医传承数千年的情志养生智慧——笑非单纯情绪表达,更是疏肝解郁、调和气血的天然良方。

笑疗的根源,可追溯至中医经典《黄帝内经》。书中提出“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”,明确肝主疏泄,在志为怒,喜则气和志达,荣卫通利。肝脏喜条达、恶抑郁,长期情绪压抑会导致肝气郁结,引发胸闷、胁胀、情绪

低落等症;而大笑属“喜志”,能舒展气机、化开淤滞,是疏肝最简便的“心药”。金元名医朱丹溪将其总结为“喜胜忧”,成为中医“以情治情”的核心法则。

古代诸多典故与医案,印证了笑疗的神奇功效。金代名医张从正(戴人)曾遇息城司侯,因丧父悲痛成疾,心口结块如覆杯,久治不愈。张从正模仿巫师狂言戏谑,逗得病人大笑不止,一两日后结块竟自行消散,正是“忧则气结,喜则百脉舒和”的生动实践。

元代朱丹溪也曾接诊一名新

婚丧妻的秀才,秀才终日悲伤、茶饭不思,服药无效。朱丹溪诊后故作惊讶:“你有喜脉,已数月矣。”秀才捧腹大笑,嘲讽名医糊涂,此后每每想起此事便会心一笑,渐渐食欲大增、心情开朗,不药而愈。清代亦有巡按大人患抑郁症,久治无效,老中医诊为“月经不调”,引得巡按大笑不止,日久郁气自散,抑郁症痊愈。

民间还流传“快活无忧散”的古方,明代医家徐春甫在《古今医统大全》中记载,此方仅“除烦恼、断妄想”两味,强调“日服一剂,胜服四君子汤百剂”。本质正是以开怀笑

驱散郁结,印证“心病还需心药医”的古训。

如今,高压生活让肝气郁结成为常态,“笑疗”走红恰是传统智慧的回归。无需名贵药材,无需复杂手法,大笑便是自带的疏肝方——嘴角上扬间,气机舒展、肝气条达,郁结随笑声消散。这便是中医的高明:不执着于药石,更懂得顺情志、和气血,让平凡日常藏着养生真谛。

序言