师生共同学习运用中医理论保持心理健康

2017年12月27日16:30在一教120教室，市第六人民医院东院针推伤科主治医生朱轶为全体辅导员和2017级心理委员做《情志与养生》的讲座。

朱医生首先强调中医历来十分重视情志对疾病的影响，历代医家主张：“善医者，必先医其心，而后医其身。”凡心之病当须用心药治才能见效；强调心理健康对生理健康的影响。讲座的内容分为三个部分：情志致病篇、情志要求篇、情志养生法。所谓情志，即人的心理活动，属于人类正常生理现象，是对外界刺激和体内刺激的保护性反应。

在第一部分情志致病篇，朱医生分析了人为什么会生病？他引用一句话概括：“千般难，不越三条”，即六淫、七情、饮食劳伤；然后具体讲解了这三条规范的意义。季节的变换会产生风、寒、暑、湿、燥、火，即六淫；六种邪毒侵入人体会引发疾病。人有情感，会产生喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，即七情；若为七种情志所伤，也会引起疾病。此外，饮食不当、劳损过度也会引起疾病。

情志与人体的对应是：怒、喜、思、忧、恐对应肝、心、脾、肺、肾；与五行的对应是：木、火、土、金、水；它们之间的关系是相生相克的。根据这种相生相克的关系，可以进行调节、养生，最后达到保健的目的。情志对人的影响极其重要，关键就是：不可过度。喜伤心（范进中举、牛皋打败完颜兀术等）、怒伤肝（周瑜、冲冠一怒为红颜）、忧伤肺（伍子胥一夜白头、林黛玉终日忧愁生病）、思伤脾（齐闵王因思虑过度伤了脾胃经文挚用激怒法治愈）、恐伤肾（屁滚尿流的故事），这是中医的基本常识，朱医生一一举例进行说明，让辅导员老师和心理委员明白情志与人的健康的关系。

在第一部分内容的最后，朱医生还向大家介绍了现代医学对情志致病的研究成果：情绪与心血管疾病、与神经系统疾病、与消化系统疾病、与呼吸系统疾病、与癌症等的关系，让大家明白保持稳定的情绪，对健康的意义。

在第二部分养生要求篇，朱医生提出“外避六淫，七情不过”的养生要求，具体来说就是：顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节饮食而慎起居，坚五脏而通经络，避虚邪而安正气即情志养生、饮食养生、起居养生、运动养生。

在第三部分情志养生篇，朱医生提出：通过自我调节，转变自己错误的思维方式,将心情调节到最佳状态,保持健康长寿。具体来说，有清静养神法、节制情感法、精神寄托法、四时调神法、宣泄法、情志相胜法；朱医生重点讲述情志相胜法。

情志相胜法就是运用五行的生克制化关系，以一种情志去纠正相应所胜的情志，达到调节由这种不良情志所引起的疾病的独特疗法。具体有：喜伤心者以恐胜之、思伤脾者以怒胜之、悲忧伤肺者以喜胜之、恐伤肾者以思胜之、怒伤肝者以悲胜之。每一种情况，朱医生都举例说明；洞悉领悟七情相胜之机制，有意识地去调节自己的情绪，就能达到身心健康的状态。比如：气恼不能自控时，不如去想想自己经历过的苦难岁月；高兴过头之时不如想点令人恐惧的事情；忧愁乘袭之时，则应去想点高兴的事情；思虑难挥时不妨想想不快的事情；大恐之时，则当客观冷静地去沉思分析引起恐惧的原因等等，或许会很快使情志和平，防止七情过度对身体的进一步损害。

最后，朱医生例举一个案例，说明如何运用中医理论，进行身心调节，让患者恢复健康的过程。案例让大家对上述比较难懂的中医理论，有了比较深入的理解。

