



对气功心理治疗

成分的探讨

浙江医科大学医学心理组 姜乾金

浙江省建工医院气功康复科 吴根富

气功是我国传统的自我健身治病的锻炼方法,通过长期实践证明,其对某些疾病特别是慢性病的康复确有一定的疗效。

然而,也有不少人¹对气功的科学性持怀疑态度。这一方面是由于有些人对气功进行夸大的宣传,把气功吹得神乎其神,使人难以置信;另一方面也是由于我们对气功的科学探讨还很不够。为了促进气功的发展,我们应该从各个方面来探讨气功的本质。作为医学心理学工作者,我们愿在气功心理治疗成分的探讨上,贡献自己的力量。

从医学心理学角度来看,气功包含着不少心理或行为治疗的成分。下面我们将气功与国外几种常用的行为治疗方法作一分析比较,以探讨气功与行为治疗之间的某些本质联系。

一、气功与松弛疗法

松弛疗法是行为治疗的一种,其本身的设计就来自传统的健身训练术。在世界史上多种文化中,存在许多带宗教色彩的活动仪式。这些仪式有的被延续下来,有的则不断得到补充和转换,还有的逐渐演化成为当地人民强身治病的手段。如十四世纪存在于某些地区基督教徒中的一种祈祷活动,就有一系列固定的程式:单独静坐、低头闭目、放弃杂念、轻轻吁气、想象“注视”自己的心脏,将思想从头部移向心脏,在呼气时轻轻移动嘴唇或者默说某一句话,如此反复进行。此外如公元前一世纪

犹太人中的一种神秘主义早期活动形式、印度公元前即已有记载并且现在很为流行的瑜伽术(yoga)、以及由我国传往日本的佛教禅宗等也都具有与上述类似的活动程式。这些宗教色彩的活动程式有几个共同的特点,如要求进行某种重复的精神活动,保持沉静姿态,降低全身的紧张度,具有安静的训练环境等。

有人利用上述宗教训练程式中的共同特点,即全身松弛反应(Relaxation Response),创立了一种新的非宗教性的松弛训练程式。其主要内容是轻装、舒适静坐、闭目、顺序放松全身肌肉、排除杂念、默数呼吸等。每次训练10~20分钟,每天两次,持续3—6个月。使用这类松弛反应训练,已证明能治疗多种功能和器质性疾病,如早中期高血压、哮喘、心理生理失常如抑郁、失眠等。一些人还对其中的可能机制用现代科学方法进行了较系统的研究,证明松弛训练法确能改变体内的某些生物学过程,从而能缓慢地然而有效和主动地达到治病目的。

将气功与松弛疗法比较,两者之间有许多类似之处,如气功也强调放松入静。气功的特点是静中有动,从直接松弛效果来看,气功的全身松弛程度相对地较松弛训练法差一些。但是,我们知道人体的一些疾病往往不是简单的全身性功能活动紧张过度,而是首先由于躯体某些局部功能活动失调所致,如早期高血压、

溃疡病等。从这一点上看，气功的动静结合，以静为主、静中有动，或许更有利于促进全身功能的重新协调，从而达到治病健身的目的。在临床上，气功对诸如高血压、溃疡病、哮喘、焦虑、失眠等病人也取得较好的疗效，这与上述松弛疗法的疗效也是一致的。

二、气功与生物反馈

生物反馈 (Biofeedback) 疗法是近来很引人注目的一种行为治疗方法。它实际上可被看作是一种内脏学习 (Visceral Learning)。所谓内脏学习，是通过操作条件反射使动物或人学会控制那些原属于不随意控制的脏器的活动，例如心跳、血压、脑电波等。其基本过程就是不断对个体出现的正确反应 (如血压下降反应)，人为地给予奖励 (Reward)。这样，个体就会不断地努力寻找这种正确反应。经过长期的训练学习，个体能够“学会”在一定范围内对这种内脏生理活动进行定向控制 (如使血压下降)。生物反馈则通过仪器记录和转换，将人体内的某些生理活动信息 (如血压水平、肠蠕动幅度等) 反馈到本人的意识之中，经过本人有意识的主动学习训练 (使形成条件反射)，“学会”相对随意地控制这些脏器的活动。目前的研究已证明，除了动物能够通过内脏学习训练达到控制许多内脏活动外，人类也能在一定条件下通过这种生物反馈训练，学会控制某些脏器的功能活动。并且这一方法已被逐渐应用于临床，取得一定疗效，例如因中风而瘫痪了的骨骼肌随意活动的恢复、脊髓外伤所致的体位性低血压的自我纠正以及高血压、紧张性头痛的治疗等。

气功是具有一定程式的操作活动过程，虽然没有明确的生物信息反馈，但是体内体表都有不同程度的反应感觉，它强调根据这种感觉用“意念”参与控制躯体各部分 (包括内脏) 的活动。经过长期反复“练功”，“意念”就有可能通过对自身内部活动的积极体验和感受，代替上述信息反馈，最终在一定程度上学会控制部分脏器活动。某些疾病如胃肠功能紊乱、内脏下垂等，通过气功训练获得明显改

善，可认为是这种意念控制训练的结果。国外对印度瑜伽术师的研究也证明，类似气功的瑜伽自我训练术确能使部分人学会控制某些身体部位的生物活动过程，如局部皮肤温度、心率等。可见，气功在某些方面具有生物反馈性质。

三、气功与想象疗法

所谓想象疗法 (Imagery Therapy)，即病人主观想象体内某一部位或某种病理生理活动，并积极设想机体最终战胜疾病的过程。通过这种想象以增加抗病能力。例如为了治疗肿瘤，病人想象着体内的白细胞如何奋起，及其和抗肿瘤药物如何协同对付肿瘤细胞，在想象过程中并可伴随着绘画，将想象过程形象地画出来。

想象疗法并不是无中生有的幻想。有人做过简单的实验，当一个人想象着骑自行车时，下肢血流量就相对增加，这是心身反应的具体表现。近年来国外有些人，在临床上使用想象疗法治疗肿瘤病人也取得了一定的效果，能使存活期较对照组相对延长。

气功训练过程也存在明显的想象疗法成份。例如病人想象着“贯气”，想象着将“浊气”从百会穴至涌泉穴排出体外。经这种训练，大多数患者“贯气”就放屁，如原来便秘者可获得通畅。又如患者可想象将“气”集中到患病部位，以便加强对病变的治疗作用。用气功治疗肿瘤病，就包含着这种想象“贯气”的训练内容。

四、气功的心理暗示和情绪调节作用

大家知道，临床上的暗示疗法、支持疗法等心理治疗方法所以能发挥一定的治疗作用，其中重要的一条是通过语言作用，使病人产生并保持积极的情绪状态。积极情绪能改善人体内部生理活动过程，这对许多病人特别是慢性病人，具有重要的临床意义。上述松弛训练的研究也证明，这种治疗方法还有一些心理方面的良好作用，如训练后病人报告有一种愉快感觉，有的是发热感和轻度性觉醒，更多的人报告有一种舒畅的休息感觉。patel指出，持续地进行松弛训练可不同程度地降低由于情绪激动

所造成的血压升高。所有这些心理方面的良好感受都有利于身心的康复。

气功是一种实在的、具有一整套训练程式并有其系统理论的自我心身锻炼方法。做为练功的人，在训练过程中也会产生一种良好的感受、一种向往或一种希望，因而病人能够保持着良好的情绪状态和增强抗病意志力。我们对病人的临床调查也证明，凡坚持参加气功训练的病人，均报告有这些方面的良好心理感受。这些心理条件无疑对身体健康具有积极的作用。可见，气功治疗中，也不能否认存在着心理上的支持和自我暗示作用。

但是，心理方面的作用往往有两面性。例如研究松弛训练发现，除了多数人有轻松愉快感觉外，也有少数人报告训练后出现幻觉、失眠等心理方面的混乱。其原因尚难估计，可能与“感觉剥夺”（Sensory deprivation）有关。这种情况在气功训练中也时有发生，即所谓“气功偏差”。因此在气功训练中也应引起注意。

总之，气功是一种复杂的、至今未被完全阐明机理的健身治病措施。相信随着其应用的推广和研究的深入，气功必定会成为一种有我国特色的、重要的康复医疗手段。