

中國人的身心醫療

董力華（高雄醫學大學通識教育中心講師，高雄師範大學教育系博士班）

中國幅員廣大、人口眾多、醫生缺乏，一般民眾的醫療保健多賴飲食營養之攝取。對中國人而言，身體健康是最重要的，不論食補、藥補，對身體的照顧是不遺餘力的。相較之下，對於心理困擾的關注就遠不如西方人注意。本文試從文化心理的角度，探討中國人的養「身」、對心理疾病的處理態度、身心健康觀，以及身心醫療的管道。

一、民以食為天一對養「身」的重視

吃，在中國人的日常生活中，是一件相當重要的事。平日人們碰面，最常交換的問候語是：「吃飽了沒？」。親朋好友相聚，往往都會請客吃飯。遇到拜祖先、祭鬼神、婚喪喜慶，更是大吃一頓的機會。對中國人而言，食不只是求飽而已，食物的烹調需講求色香味美，才稱得上是享受，而且喜吃熱食而不愛生冷未經調理的食物。中華美食名聞國際，是國人注重飲食的成果。

中國人的口腔滿足往往超乎身體實際的需要，而具有心理撫慰的功能。一般來說，民眾普遍認為：「能吃就是福」，能「吃」除了代表生命功能的重要指標，而且飲食與幸福感之間聯結，顯示由「身」的滿足而達到「心」的滿足。對兒童的養育上也經常可以見到對「養」的強調。小孩養的胖胖的，所得到的稱讚是「很會養」。小孩哭鬧時，以吃來哄騙是常見的做法。

吃，帶來了好心情。所以要賓主盡歡，總是少不了要有吃的。孫隆基(民 72)認為：中

國人的「吃」與「和合性」有關。請人吃飯，甚至在吃飯時夾菜餚給別人吃，往往是中國人向對方表示心意的方式。這種以「食」來籠絡人心的做法，顯示國人對「身」的需要相當重視，以致於當身體這方面受了他人的照顧，就很容易向對方「交心」。這可以說明為什麼在商場上「應酬」成為談生意的代名詞，因為「吃人的嘴軟」，所以吃了應酬飯、說了應酬話之後，生意上常常就少了堅持或拒絕。

中國人的飲食文化除了在人際間運作的一套，另有一套「以藥為食、以食為藥」的食療文化，是屬於中國獨特的養生之道。食物在國人的觀念中，除了美味、溫飽的功用，還有食療的效果。食療不但用於平時的預防及保健，也用於發病時的治療。在中國古代，醫食是同源的，藥物的發現和利用、醫學的形成，均與飲食活動有密切關係。

唐代名醫孫思邈在《備急千金方》中指出：「夫為醫者，當須先洞曉病源，之其所犯，以食治之，食療不愈，然後用藥」。而早在西周初年，朝廷便設有食醫，居各種醫師之首，專職掌管調配食物與飲食衛生。他們依據五行統轄五味的觀點，運用在飲食醫療上。例如《周禮·天官》中的疾醫，就主張用「五味、五穀、五藥養其病」，瘍醫則主張「以酸養骨，以辛養筋，以鹹養脈，以苦養氣，以甘養肉，以滑養竅」。五味調和不偏食，才能攝取全面的營養，使臟器不偏勝而平衡，維持機體健康(引自萬建中，民 84)。

中國人的飲食以「和」為最高境界，對於

飲食採擇的觀念，除了口味之外，更強調「冷熱調和」。明朝李時珍所著的《本草綱目》早就對各種植物、藥物的性涼或性燥作系統的記述。一般說來，民眾大都懂得熱底的人要多吃涼物，涼底的人則該吃熱物(李亦園，民 78)。中國人很擔心身體虛、虧，所以喜歡吃補。在平日飲食上，除了依個人體質進食滋養的食物，冬令進補更是家家戶戶都會準備的。具有滋補性的食物，如肉類、人蔘等皆屬熱性，適合於天寒時調養身體。

中國的飲食文化反映出對身體的關照。對中國人而言，養生之道指的是對身體的「養」，至於實施以運動來健身則是近代的事了。張倩儀(民 86)在《另一種童年的告別》書中提到：清末民初，新教育進入中國之後，體育課成為最引人注意的新科目，舉辦全校運動會、作各種新式的群體體操，極一時之勝。顯見當時中國人亟欲擺脫「東亞病夫」的醜名，認為欲強國必先強種。

二、心病以身藥醫

中國人對身體很重視，相當在意身體的病痛。在身體出現不適時，往往先從飲食或中藥上給予調理。若是無效，則求神問卜、找尋秘方。當心理出現問題時，處理的方式也是同樣的一套。中國人出現心理疾病時，很少直接看精神科，反而先去看內科。這並不表示國人較少患精神疾病，而是中國人喜歡「身體化」(somatize)他們的心理問題。「身體化」意指某一類心理疾病的患者，其情緒問題沒有以心理症狀來表現。一九七五年，曾文星發表了“The Nature of Somatic Complaint among Psychiatric Patients: the Chinese Case”，文中報告在臺大醫院神經精神科門診病人當中，有 70% 的病人主訴的症狀為身體不適，40% 的病人以身體症狀為唯一主訴(無其他心理或情緒症狀的主訴)。學者認為這樣的現象反映出「身體化」是中國人心理症狀所普遍存在的臨床特徵(引自鄭泰安，民 85)。對一般

民眾而言，「心情鬱卒」不是病，同時存在的「失眠」、「頭痛」、「缺乏」等等身體症狀才是病徵。

中國人並非不知道身心之間相互影響。事實上，在中國古代很早就注意到精神與肉體的關係，並有豐富的心身醫藥的了解。華陀在《青囊秘籙》中提出：「夫神蕩則昏，氣散則疲，昏疲之身心，既疾病之媒介，是以善醫者先醫其心，而後醫其身，其次則醫其未病」(引自徐聲漢，民 85)。《紅樓夢》中有位醫生診斷一位婦女的病是因為擔憂過甚，她的焦慮傷害了她的脾臟，使得陰陽不調，五行不遂。醫生相信此婦女的病可藉藥物治好。不過，中國醫生雖然相信情緒與疾病的關係，他們處理心理疾患的方法卻同於對付身體疾病的方法(Jen-Yi Wang，民 78)。

心病以身藥醫的作法，除了反映出中國人對身體健康的關注，也顯示出對於心理問題隱而不宣的態度。黃堅厚(民 79)歸納儒家思想當中所認為的健全人格有以下的特徵：(1)能以仁道去建立良好的的人際關係(2)能適當約束自己的行為(3)能保持情緒的平衡(4)能正確地認識環境中的事物(5)以自我檢討來增進對本身的了解(6)能具有積極的生活態度(7)以止於至善為自我發展的目標。從中可見中國人崇尚「克己復禮為仁」，重視人際和合性，對自我多所約束，也不過度顯露情感。

從中國的兒童教養來看，嬰幼兒時期是口腔縱容的，以吃來安撫情緒是常見的作法。兒童期開始，便嚴格要求學習控制情緒，培養長幼有序的禮節。從小孩起就必須學會察言觀色，而且情感的表達方式必須是含蓄的，亦即對他人的行為要敏感，否則會使自己在群體生活中格格不入，難以適應。在這種大家庭制度要求自制、壓抑自我的環境下，又不會因情緒的表達而破壞和諧(盧世敏，民 86)。身體的病痛是可以被接受的表達方式，直接表達情緒則容易起紛爭。

中國傳統醫學認為大部分的身體疾病均源

於陰陽不調。除此之外，不守道德、中邪、沖煞、祖先或神明的處罰等，也是病因。現在一般人接受了西方醫學常識後，對於疾病的原因有了更多的了解。不過，即使較具有心理衛生觀念，對於心理的問題，很多人還是會認為是由患者自身的過錯所引起。所以，家中若有精神病患，家人往往視為不可告人之事。精神病患不但得不到醫療上的照顧，反而常是遭家人關起來、任其自生自滅。

現代精神藥理學上的突破性發現，使得精神藥物的使用更為普遍，精神病患治癒的可能性大增。即使如此，一般民眾到精神科求診時的態度，往往是拿藥吃看看，「西藥有毒」的觀點仍有頗大的影響力。由於精神醫療往往要求長期服藥，但一般民眾對服藥的遵從性很差，一旦症狀有了緩解就不再就醫，所以復發性很高，甚至一次比一次更嚴重。

三、身心健康的醫療

中國人對心理疾病缺乏了解，心理治療不受重視，反而是傳統的民俗醫療發揮心理撫慰的功能。張珣(民 78)認為民俗醫療是指一個民族對付疾病的方法，尤其指其俗民大眾所使用的自然的與超自然的、經驗的、不成文的、當地教育孕育出來的醫療觀念與行為。它是當地社會文化的產物，是與當地生活方式息息相關的。它沒有學理可言，沒有系統，是零散的，包括宗教的超自然的一面。也包括民眾經驗的、世代相傳的、知其然而不知其所以然的一面。但它卻是鄉土的產物，是當地人人會用、人人熟悉的知識，是當地人根深蒂固的觀念，習而不察地融合在日常生活的一舉一動、一言一行之中，是每個人基本的一套醫療知識，也是一有疾病便首先採用的反應。目前台灣民俗醫療的種類有：(1)超自然的：乩童、扶乩、道士、關落陰、算命、看相、風水、卜卦、抽(詩)籤、藥籤、拜廟、收驚、符水、先生媽等。(2)經驗的：產婆、地攤膏藥、偏方、秘方等。此外，一般民眾醫療觀念中的食物冷熱觀也

包括其中。

民俗醫療從業人員如何滿足民眾的醫療需求？張珣(民 85)以「收驚」的實例為例，說明如下：「簡單的收驚儀式可於一般人家中進行，只要有供奉神明的公廳神桌前，燃三枝香拜神佛，呼叫小兒名字，請神佛保佑之。再於小兒頭中央以香揮十二下，收驚人一邊用力跺腳，一邊唸咒。再於小兒胸前用香揮十二下，同樣用力跺腳，再唸咒一遍。再於小兒背後以香揮十二下，跺腳及唸咒。再將三支香插於神佛香爐中。接著以一小碗水，拍些香灰於水中，將碗在香枝上繞三圈，並唸咒「勿驚、勿嚇、好暈、好飼」。然後給小兒喝三口水，再以手指沾水拍於小兒頭中央、胸前、背後，並跺腳唸咒。將水碗中的剩水倒入水溝，勿倒於地面，以免遭人踐踏」。收驚的目的在將病人走失的三魂七魄找回來，安置於病人體內以恢復正常。收驚不只解除病人外在的身體症狀，經由收驚的儀式也讓病人得到受重視的地位，調整其週遭的家庭人際相處模式。得驚的病人通常也是需要受到特別關照的人。

民俗醫療植基於中國人傳統的健康觀念。李亦園(民 85)認為中國人的健康觀是數千年來基本價值觀的一環。在中國人心目中，最佳健康狀況是要達到三個層面的均衡和諧：自然系統(天)的和諧、有機體系統(人)的和諧，以及人際關係(社會)的和諧。

在追求與自然系統和諧的境界裡，又可分為時間的和諧與空間的和諧兩個次系統，表現在民間文化的行動上則是命算卜卦與風水堪輿的盛行不衰，而成為中國傳統文化中的一個重要特色。因此人的健康也要從維持與時間空間的合理和諧關係才能得到保證。

第二個層次的和諧是追求個人有機體的和諧與均衡。有機體是人存在的根本，要維持健康就要達到有機體內在的均衡，以及外在的均衡。在傳統民間信仰觀念中，藥維持內在均衡最主要是注意「冷」和「熱」，以及「陰」和「陽」的和諧，這就是表現在食物、藥物和補

品的調理上。有機體外在的均衡，表現於代表個人的姓名上，也就是包括五行與筆劃術數的計算等。

其次在人際關係的層面上，追求人與人之間的和諧一向是中國人最高的理想。所謂「倫理」也就是維持人倫之間和諧關係。在民間信仰中所欲維持的人際關係不僅針對家族或親族之間的關係，同時也是一方面延伸到與超自然界的祖先維持和諧關係。另一方面又延伸到與鄰人以及社區的和諧關係。這兩方面都已進入風水的範疇。

中國人的生活裡總少不了一本黃曆，其中記載著吉日良辰、姓名筆劃吉凶、男女婚配吉凶、流年運勢、命相、風水知識等。傳統中國人的生活便是依據這一套趨吉避凶的法則行事。當面臨「天有不測風雲，人有旦夕禍福」的狀況時，「盡人事，聽天命」，宿命的心態讓中國人可以對突發的不幸釋懷。身心的不適可能是命中注定有此劫，也可能是流年不利沖煞到了。多樣化的民俗醫療方式，可以讓民眾一種換過一種，找尋最可能有效的秘方、最有力量的神佛，或者是最準的占卜。

現在台灣有傳統中醫、西醫、民俗醫三套醫療體系並存，各有各的群眾基礎，各有各的擅長領域。中醫擅長的是慢性病，注重病人身體長期的調養，講求體內陰陽五行的平衡、飲食起居的平順。西醫專長在正確的診斷上，藉著現代科學儀器之助，找出病因而能對症下藥，善於急性病的處理。民俗醫特長在於提供解釋、安撫患者的心理，給予一個容易接受的發病原因，協調處理病人的社會人際關係。在民眾的觀念中，行為不正或觸犯神明→身心不平衡→易有外界有害物入侵→引發肉體病痛。西醫負責去除肉體上的病痛，中醫在恢復身體內陰陽之平衡，至於民俗醫則是在和鬼神談和，除去致病的原因(張珣，民 78)。對中國人而言，這三套醫療體系常常是互補並用的。西藥吃完換中藥，中藥藥效太慢，改求秘方，秘方無效，病情加劇，回頭看西醫。

四、結語

中國人的健康觀念充滿了「和」的理想。從天人和合、人境和合，到人際間的和合，都與身心健康有關。身心醫療的目的，便是在回復原本的均衡和諧。

現代人受到西方科學知識的影響，對於疾病的肇因以及醫藥的功效有更多的認識，所以在患病時，大多數人都會先找西醫問診。不過，當所患的是心理疾病時，中國人卻沒有找心理醫師治療的觀念。醫開始往往是先看內科，處理失眠、心悸、胃腸不適等身體症狀。再做過各種檢查都找不出器官上的毛病時，最後才會考慮精神科。國人對精神科是充滿嫌惡之情的，精神科往往讓人聯想到瘋子，所以非到無法忍受的程度，是不會想去求診的。

相較於西醫重視症狀的治療，中國傳統民俗醫療就顯然較重視患者的心理治療。民俗醫療不只將心理問題的責任轉移到一個可以接受的來源，而且會主動告訴病人如何對付自己的困擾。這樣的治療關係與西方心理治療的作法有差異。當心理輔導界在思索如何發展出適合中國人的心理治療方法時，不可忽略中國人將心理問題視為個人隱私且不願表露情緒的心理。在一路西方取經的同時，不妨回過頭來，多觀察學習傳統的民俗醫療是如何打動人心的。

參考書目

- 李亦園(民 76)：和諧與均衡-民間信仰中的宇宙詮釋與心靈慰藉模型。文興，第 111 期，100-111 頁。
- 李亦園(民 79)：傳統民間信仰與現代生活。楊國樞主編，中國人的心理。臺北：桂冠，447-464 頁。
- 李亦園(民 85)：傳統中國價值觀與華人健康行為特性。曾文星主編，華人的心理與治療。臺北：桂冠，29-52 頁。
- 孫隆基(民 72)：中國文化的深層結構。香港：集賢社。
- 徐聲漢(民 85)：中醫的心身觀念與心理治療的啟示。曾文星主編，華人的心理與治療。臺北：桂冠，391-416 頁。
- 黃堅厚(民 79)：中國人對於心理衛生觀念的初探。楊國樞主編，中國人的心理。臺北：桂冠，465-490 頁。
- 張珣(民 78)：疾病與文化。臺北：稻鄉。
- 張珣(民 85)：民俗醫療與文化症候群。歷史月刊，第 96 期，50-54 頁。
- 張倩儀(民 86)：另一種童年的告別。臺北：商務。
- 萬建中(民 84)：中國醫療文化與陰陽五行學說。中國文化月刊，第 191 期，85-91 頁。
- 鄭泰安(民 85)：華人常見的心理症與社會心理問題。曾文星主編，華人的心理與治療。臺北：桂冠，271-294 頁。
- 盧世敏(民 86)：從心身症談到民俗醫療。弘光醫專學報，第 29 期，357-363 頁。
- Jen-Yi Wang(民 78)：中國文化脈絡下的心身疾病，收錄於張珣：疾病與文化。臺北：稻鄉。