

研究生园地

论体质与梦象的关系

戴小益¹ 李翠娟² 孙理军²

(1. 陕西中医药大学 2012 级硕士研究生, 陕西 咸阳 712046; 2. 陕西中医药大学, 陕西 咸阳 712046)

摘要:梦的产生与人体脏腑的生理功能、气血阴阳的盛衰及心理状态有关, 亦即与个体的体质密切相关。体质是梦象产生的基础, 不同的体质有相应的梦象, 梦象的变化又可反映人体体质的强弱。研究梦象与体质的关系, 对体质类型的辨识、调理, 疾病的诊断和防治均具有理论价值和临床意义。

关键词:体质; 梦象; 理论探讨

中图分类号: R 223

文献标识码: A

文章编号: 2096-1340(2016)03-0104-03

DOI: 10.13424/j.cnki.jsctcm.2016.03.039

梦是人类一种常见的生理或病理现象, 是睡眠中特有的主观体验, 是一种人的意识的外显现象。现代医学认为, 梦是在大脑普遍抑制的背景上出现的兴奋活动, 是大脑部分高级神经活动在睡眠状态下的持续^[1]。现代精神分析学派认为, 梦的本质是潜意识的存在。梦境中所出现的感官感觉, 自身思考, 影像及声音等, 人们称之为梦象^[2]。寐梦, 自古就引起人们极大的好奇、关注和研究, 有关文字记载的历史就有数千年之久。如《荀子·解蔽》即云“心卧则梦”, 《列子·周穆王》中亦云“神之所交为之梦”, 《黄帝内经》中也列有专篇讨论各种梦境的变化及发生的机理。但关于体质和梦的关系, 目前研究报道还较少, 本文对此做一概述。

1 体质是梦象产生的基础

中医学认为梦与人的生理、病理密切相关, 是体内脏腑经络、气血阴阳盛衰变化的反映。对于其发生机理, 《灵枢·淫邪发梦》中提出“正邪从外袭内, 而未有定舍, 反淫于脏, 不得定处, 与营卫俱行, 而与魂魄飞扬, 使人卧不得安喜梦”, 认为梦的发生是“正邪从外袭内”, 张景岳《类经·疾病类》认为, 正邪即“阴阳劳逸之感于外, 声色嗜欲之动于内”, 即与外邪、情志内伤等因素密切相关, 但其病机关键主要是营卫不和, 阴阳失调, 致使心神不守, 魂魄飞扬所致^[3], 因此梦的发生与人体脏腑阴阳的偏盛偏衰及心理活动密切相关, 亦即与人体的体质有关。体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式^[4], 不同的生命个体, 因体内气血阴阳的盛衰不同, 表现出不同的体质类型。不同的体质类型, 在形体特征、生理特征、心理特征、病理反

应状态、发病倾向等方面各有特点, 因此, 也常常表现出不同的梦象。

1.1 平和体质的梦象 平和体质之人, 阴阳气血平和, 体态适中, 面色红润, 精力充沛, 属于理想的体质, 也是健康的体质^[5], 所以发梦, 往往都是日有所想, 夜有所梦, 梦象内容多与平时爱好、工作、追求等有关, 多属生理之梦, 梦境愉快, 醒后精力充沛, 对身体没有损害。如宋代《关尹子》中所云“好仁者多梦松柏桃李, 好义者多梦刀兵金铁, 好礼者多梦簋簠豆, 好智者多梦江湖川泽, 好信者多梦山岳原野”即属此类。

1.2 气虚体质的梦象 气虚体质之人多元气不足, 以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征^[5]。元气不足, 推动气化无力, 脏腑功能减退, 营卫气血失和, 致使神魂魄不能内守, 卧不得安, 即可导致梦的产生。如隋·巢元方《诸病源候论·虚劳喜梦候》即云:“夫虚劳之人, 血气衰损, 脏腑虚弱, 易伤于邪。邪从外集内, 未有定舍, 反淫于脏, 不得定处, 与荣卫俱行, 而与魂魄飞扬, 使人卧不得安, 喜梦。”甚至潜意识中各种与死亡有关的原型被激活, 化为意象显现为恶梦。如《素问·方盛衰论》云:“肺气虚, 则使人梦见白物, 见人斩血藉藉, 得其时则梦见兵战。肾气虚, 则使人梦见舟船溺人, 得其时则梦伏水中, 若有畏恐。肝气虚则梦见菌香生草, 得其时则梦伏树下不敢起。心气虚则梦救火阳物, 得其时则梦燔灼。脾气虚则梦饮食不足, 得其时则梦筑垣盖屋。此皆五脏气虚, 阳气有余, 阴气不足。”

1.3 阳虚体质的梦象 阳虚体质之人阳气不足, 以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征^[5]。

阳气不足,脏气衰微,神失所养,即可导致各种梦境的发生。如《素问·方盛衰论》曰:“三阳绝,三阴微,是为少气。”“少气之厥,令人妄梦”,认为阳气衰微、阴液亏少,脏腑气血匮乏,神失所养,即可导致各种逆乱梦境的发生。同时,阳气不足,不能制约阴,则阴寒偏盛,因此阳虚体质之人梦境中还多寒、多水之象,正如古人所云“阴盛则梦大水恐惧”(《素问·脉要精微论》),“阴病梦寒”(《潜夫论·梦列》)。

1.4 阴虚体质的梦象 阴虚体质之人一般都有阴液亏少,以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征^[5]。阴液亏少,神失所养,故临床常表现为不寐多梦之象。如有学者提出,卫气行于厥阴时,阴气较少,故睡眠轻浅而多梦;卫气行于太阴时,阴气最盛,故睡眠深沉而少梦^[6]。法家韩非子亦云:“五脏者,人之精也,五脏损则恶梦生。”均说明了阴精亏损的阴虚体质之人容易多梦。而阴虚体质的梦象也有它的特殊性,如《诸病源候论·伤寒病诸候下》云:“邪热乘于肾,则阴气虚,阴气虚则梦交通。肾藏精,今肾虚不能制于精,故因梦而泄。”另外,由于阴虚则阳亢,因此阴虚体质的梦象还多火热之象,正如《素问·脉要精微论》所云:“阳盛则梦大火而燔灼。”

1.5 痰湿体质的梦象 痰湿体质之人多痰湿凝聚,以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等为主要特征^[5]。痰湿停留,内至脏腑,外至筋骨皮肉,无处不到,影响广泛,加之其易蒙蔽清窍,扰乱神明,因此常表现为心神不宁,失眠多梦之象。如《医学纲目·脾胃门》中引洞虚子之言云:“痰之为病……或寝梦刑戮,刀兵剑戟;或梦入人家四壁围绕,暂得一窠,百计得出,则不知何所;或梦在烧人地上,四面烟火,枯骨焦气扑鼻,无路可出;或不因触发,忿怒悲啼,雨泪而寤。”《明医指掌·痰证三》中也云:“夜卧不安奇怪梦……如斯怪异延缠病,都是痰涎里面生。”清·李用粹在《证治汇补·内因门》里也指出:“痰之为物,随气升降,无处不到……或梦烟火剑戟丛生。”所有这些均说明了痰湿体质之人梦象的复杂多变性。

1.6 湿热体质的梦象 中医认为,湿性类水,属阴,其性黏腻、重浊、弥漫,易阻遏阳气,郁而化热,热又为阳邪,炎热而升腾,故湿热体质多湿热内蕴,以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征的体质^[5]。因为痰为湿之聚,火热同类不同名,所以湿热体质之人体内多痰火,痰火内盛,易扰心神,故其梦象也是复杂多变的,如《古今医统

大全·释梦门》里云:“痰火客于心肺,夜梦鬼交而泄,或梦腾空而飞,或梦行险而坠,或梦兵刃追诛,逃避无所,误入人家,四壁无路,或梦斗死重伤,或梦悲啼忿怒,或见枯骨烟焚,焦气扑鼻,或梦骑马郊行,忽见天边,日月光耀遍身,急急回顾,元无所自。怪梦多端,不可胜纪。要皆痰火炽于心肺使之然也。”

1.7 血瘀体质的梦象 中医学认为瘀血具有易阻滞气机、影响血脉运行和新血生成、病位固定但病证繁多的致病特征,所以血瘀体质的人,容易有血行不畅,肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现^[5]。体内血行不畅,神失所养,故常出现多梦之象。清人王清任首先明确提出了瘀血可导致发梦。其在对瘀血和发梦之关系进行深入研究后,大胆提出瘀血致梦,认为“夜睡梦多,是血瘀”(《医林改错·卷上》)。同时提出瘀血之所以能够致梦,是由于“气血凝滞脑气,与脏腑气不接”(《医林改错·卷下》)的缘故^[7]。唐容川亦认为瘀血与梦有关,其在《血证论·瘀血》里云:“瘀血在经络脏腑之间……烦梦不宁,遗精白浊……梦见亡先。”

1.8 气郁体质的梦象 气郁体质是气机郁滞,以神情抑郁,忧虑脆弱等气郁表现为主要特征的体质^[5],临床常表现为神情抑郁,情感脆弱,烦闷不乐,性格内向不稳定、敏感多虑,易患不寐多梦、脏躁、梅核气、百合病及郁证等。中医理论认为“肝主疏泄”,肝气具有疏通、畅达全身气机,进而促进精血津液的运行输布、脾胃之气升降、胆汁的分泌排泄和情志舒畅等作用,若情绪不舒,肝气抑郁,就会导致气机不畅。另外,五脏皆藏神,若五脏气机失调,均可使神失所养,导致情志异常。因此,气郁体质的形成与五脏密切相关,临床常有神情抑郁、忧虑脆弱的表现。故其梦象也必然多与情绪有关,如《灵枢·淫邪发梦》中即指出“肝气盛则梦怒,肺气盛则梦恐惧、哭泣、飞扬,心气盛则梦善笑恐畏,脾气盛则梦歌乐。”可见,气郁于肝则“梦怒”;气郁于肺则“梦恐惧、哭泣、飞扬”;气郁于心则“善笑恐畏”;气郁于脾则“梦歌乐”。如清人沈源在《奇症汇·心神》中即记载贵江令王齐因脾胃虚弱,气血不足,心神失养而出现夜梦与妇人讴歌饮酒,昼不能食,如是三年,潘温叟根据《内经》“脾主歌”的理论从脾胃而治愈的案例。

1.9 特禀体质的梦象 父母五脏六腑的虚实、体质的好坏常常会直接影响到后代先天禀赋的强弱,导致体质虚实的变化。所以特禀体质通常表

现有先天失常,以生理缺陷、过敏反应等为主要特征^[5]。先天禀赋异常之人,多因脏腑阴阳虚实不同,而对应有不同的梦象,如《素问·方盛衰论》云:“肝虚梦花草茸茸,实梦山林茂盛”“肾虚则梦舟船溺人,得其时,梦伏水中,若有所畏;实则梦临渊,没水中”,说明了脏腑虚实禀赋不同,其梦象也是不一样的。此外,现代研究还发现,过敏体质之人,由于对外界环境的适应能力较差,在过敏反应发生之时可梦见一些可刺激皮肤过敏的花草或类似红色的斑点、小块的一些事物^[7]。

2 据梦象辨识体质

体质是梦象产生的基础,反过来,梦象对体质的辨识诊断也有重要作用。中国古代医家多主张淫邪梦说,认为在一定程度上,梦能反映出人的健康状况,通过询问解析病人所述的不同梦境,可以判断人体脏腑功能之强弱、邪气的盛衰和病变的部位,从而确定不同的体质特点。梦是睡眠中精神活动的表现,梦象的来源与躯体内外所受的刺激密切相关。外界邪气的侵袭,内在情志的变化,以及躯体各部的生理病理变化,都可能引起发梦,并参与梦境制作^[8]。因此,全面细致地分析梦的特征,结合中医体质学相关理论,即可以诊断或协助诊断体质状态。如《素问·脉要精微论》中提出:“阴盛则梦涉大水恐惧,阳盛则梦大火燔灼,阴阳俱盛则梦相杀毁伤。上盛则梦飞,下盛则梦堕,甚饱则梦予,甚饥则梦取,肝气盛则梦怒,肺气盛则梦哭。”说明不同的梦境,其反映的阴阳盛衰、脏腑病位不同,这就为临床体质类型的判断及疾病的定性、定位诊断奠定了基础。《张氏医通·神志门》亦云:“又或梦中如堕岩崖,或睡中忽自身体跳动,此心气不足也。”认为梦堕岩崖是精神离散魂魄妄行,是心气虚的表现。现代心理学家认为,梦好像是一台仪表,它对一些尚不为自己所知的身体变化会有所反应^[9]。现代研究也发现,梦是人体对外界事物刺激于入睡时在大脑中的再现,反复出现的同一梦境可能是疾病的先兆,常提示体内存在着某些隐匿性疾病。因此,梦作为发病的先兆以及疾病的客观反应,对诊断有一定的参考价值,有助于寻找体内潜伏着的某些病变部位及其性质,对疾病做出早期诊断^[10]。

3 据梦象指导疾病防治

体质是梦象产生的基础,体质反映了机体脏腑阴阳寒热的盛衰倾向,这种倾向性决定了个体的机能状态的不同,对外界的反应性、亲和性、耐受性不同,因而导致不同的梦象出现。反过来,梦

象对体质类型的辨识也发挥着重要作用,通过询问解析病人的不同梦境,可以判断人体脏腑阴阳的盛衰偏颇、功能的强弱、邪气的盛衰。因此,临床上,医生可根据患者不同的梦象,判断其体质强弱偏颇,进而指导体质调理方案的确立及相关疾病的防治。如《灵枢·淫邪发梦》中即指出:“阴气盛则梦涉大水而恐惧……厥气客于心,则梦见丘山烟火。客于肺,则梦飞扬,见金铁之奇物……凡此十五不足者,至而补之立已也”。强调人的身体状况不同,梦象不同,通过询问病人的梦象,可判断其脏腑阴阳的盛衰,然后根据“盛者泻之”或“不足者补之”的原则进行治疗。后世医家多继承《内经》的这一思想。如巢元方《诸病源候论·虚劳喜梦候》中就主张:“寻其兹梦,以设法治,则病无所逃矣。”《古今医统大全·释梦门》中也云:“凡梦因脏腑之虚实而感之。如肝气盛则常梦怒,治宜平肝之药;如肺气盛则常梦哭,治宜清肺金,如上焦热则梦飞,治宜降火;如下部虚则梦坠,治宜滋阴之属是也。”均说明体质不同,梦象不同,临床防治也因之而异,因此,临床体质辨识及调理过程中,不可忽视梦象。

综上所述,体质是梦象产生的基础,探讨体质与梦象的关系,对于体质类型的辨识、调理,疾病的诊断和预防都具有理论价值和临床意义。

参考文献

- [1] 李丽珊. 中医梦学理论与西方潜意识初探[J]. 江苏中医药, 2009, 41(1): 13-14.
- [2] 池孟修, 李静, 陈家旭. 中医对梦的生理研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2014, 20(8): 1075-1076.
- [3] 傅贞亮, 张登本. 黄帝内经灵枢经析义[M]. 银川: 宁夏人民出版社, 1993: 492.
- [4] 李翠娟, 孙理军, 巩振东. 《内经》对体质与情志关系的研究探讨[J]. 陕西中医学院学报, 2014, 37(5): 15-16.
- [5] 孙广仁. 中医基础理论[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2002: 210-214.
- [6] 王克勤. 论中医心理学的阴阳睡梦观[J]. 世界中医药, 2007, 2(5): 272-273.
- [7] 席永君. 梦诊: 从梦境看疾病[M]. 重庆: 重庆出版社, 2007: 235, 256.
- [8] 赵百孝. 中医对梦的认识[J]. 中国中医基础医学杂志, 2004, 10(4): 4-7.
- [9] 王益平, 王剑飞. 异梦治验[J]. 现代中医药, 2015, 35(5): 30-31.
- [10] 邢玉瑞. 内经选读[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2012: 197.

(收稿日期: 2016-01-12 编辑: 孙理军)