

# 中医色彩疗法治疗疾病的理论研究

庞松圆

**摘要** 中医色彩疗法与“五色”密切相关,其立足于中医五脏与五色的关系,并在五行理论的指导下运用于临床。其应用可延伸为通过使用与五色有关的中药、食物、熏香、染料等手段进行治疗;其治疗对象也与五色相关,如抑郁症患者对症状的描述具有强烈的色彩意识。通过对色彩疗法的深入研究,可进一步提高相关疾病的中医临床疗效。

**关键词** 中医;中药;熏香;色彩疗法;情绪疾病

色彩疗法作为近代心理学理论之一,通常应用于心理疾病的治疗。近代心理学认为,红、黄、蓝三原色有利于维持人体相对健康的心理状态。机体对于不同的色彩可表现为不同的兴奋度,故可通过接受色彩的刺激从而调节生理、病理变化。中医学对于色彩疗法的认识与应用早在《吕氏春秋》就有体现,其中《木生》这一篇强调色彩与人体的利害关系。中医阴阳五行圆运动理论是色彩疗法的理论基础,《黄帝内经》将“五色”与“五脏”的功能活动相联系,并依据此理论制定合理的诊疗方案,应用于临床诊疗或康复保健等。心理学一般利用视觉刺激治疗情绪疾病,而中医学与色彩疗法的结合,以中医五行相生相克理论为指导,合理运用多种颜色辅助临床进行治疗,可以拓展治疗方式,若能增加嗅觉以及触觉对患者的刺激,则更能扩大治疗范围。

## 1 色彩疗法与中药

部分中药的命名是依据药物本身的颜色<sup>[1]</sup>,如青皮、赤芍、桑白皮等。《素问·金匱真言论》提出了“五色”与“五脏”的对应关系,可以推断出药物本身的颜色可能与其功能、主治有一定联系,但又不局限于五色对应脏腑的功能、主治,通常可进一步延伸至对气血津液的调节以及体窍的影响。由此可见,中医临床可根据五行相生相克理论选用相应的颜色进行治疗。

1.1 “东方青色,入通于肝” 药名带有“青”或药物颜色为青色的一部分中药归肝经。青箱子用于肝火上炎证,其色泽明亮有光泽<sup>[2]</sup>,与决明子配伍具有清泄

肝火、明目退翳之功。肝开窍于目,阴血濡养双目,《神农本草经》谓青芝“主明目,补肝气”,。青黛可解毒、清肝胆郁火,有息风止痉之效,可治疗小儿惊风、痉挛等。

1.2 “南方赤色,入通于心” 药名带有“赤”“红”或药物颜色为赤色、红色的一部分中药归心经。《素问·痿论》云:“心主身之血脉。”红色能够助心生血、行血。叶天士在《本草经解》提到,“赤者入心与小肠,主破血也”。红花,色红,从“五色入五脏”的角度来讲可入心,归心经,走血分,有活血祛瘀、通经止痛之功。丹参活血祛瘀、凉血消痈、养血安神,《神农本草经》认为丹参“主心腹邪气”,《名医别录》谓丹参“主心血,去心腹痼疾”。丹参与红花配伍可调妇女经脉,也可治疗跌打损伤导致的瘀滞。赤石脂其性收敛固涩可止血,用于崩漏、带下、便血、脱肛、外伤出血。丹参与赤石脂均可治疗心经之火,丹参用于治疗心血不足导致的虚火;赤石脂可收敛心火。

1.3 “中央黄色,入通于脾” 药名带有“黄”或药物颜色为黄色的一部分中药归脾经或胃经。中焦脾胃为后天之本,气血生化之源,脾胃健运则精气得以化生,五脏六腑得以充盈,达到“正气存内,邪不可干”的状态,因此黄色与消化饮食物的功能有关。黄连入胃经,善于治疗因中焦湿热引起的腹泻、呕吐等。大黄归脾、胃、大肠经,其泻下攻积之力可治疗因肠道积滞导致的大便秘结。黄芪入脾、肺经,为补气之要药,升举阳气,用于脾气虚弱、中气下陷证,可治久泻、脱肛、食少、便溏。以五行相生的角度来看,“虚则补其母”,黄芪培土生金,可用于卫气虚所致的表虚自汗证。

1.4 “西方白色,入通于肺” 药名带有“白”或药物

· 作者单位 北京中医药大学针灸推拿学院(北京 100029)

颜色为白色的一部分中药归肺经。白石英乃石英的方解石<sup>[3]</sup>,色白结晶,入气分,有降逆平喘之功,可用于治疗肺寒咳喘证。白前,有祛痰降气之效,可治疗因肺气壅实导致的咳嗽痰多、气逆喘促之证。桑白皮具有泻肺平喘、利尿消肿之功,一般用于肺热咳喘、浮肿、小便不利等。白及入肺经,其收敛止血之性可治疗咳血证,其消肿生肌之功可用于治疗肺痈。

1.5 “北方黑色,入通于肾” 药名带有“黑”“乌”或药物颜色为黑色、乌色的一部分中药归肾经。黑豆入肾经,用黑豆煮汁炙制首乌能补肝肾。附子为乌头旁生块根,黑顺片为炮制过的附子,黑色主水,入肾经补命门之火,主治风寒湿痹、历节疼痛。乌贼骨其性收敛,可固精止带,用于遗精、带下、经闭、阴部疮疡肿痛。何首乌有补益精血、乌须发之功,用于因精血亏虚导致的头晕眼花、须发早白以及崩漏、遗精等。

## 2 色彩疗法与食物

脾胃为后天之本,通过运化饮食物以维持正常的生命活动。而食物的功效具有两面性,合适的饮食方式可以使形体充沛、精力旺盛,伤食则生痞积、泄泻、呕吐等。食物对身体的影响早在《黄帝内经》中就有记载,《素问·脏气法时论》认为,补益精气应以“五谷为养、五谷为助”,为后世“药食同源”的思想提供了理论依据。“不时不食,顺时而食”,古人利用顺应季节的食物对人体的生命功能进行调节。《黄帝内经》记载了6首关于药膳的方剂;《金匱要略》也有关于“食疗”的方剂<sup>[4]</sup>;孙思邈提出“食能排邪而安脏腑”;李东垣提出“药借食威,食助药力”,均阐述了食物对于疾病防治的重要作用。临床应在中医辨证论治体系的指导下,根据“五色入五脏”等理论,选择适宜的药食以应用于各种脏腑相关的疾病。

2.1 青色,木之色,肝主木 与“青”相关的药食其功能、主治与木性有关。木有疏泄之性,肝主疏泄,肝的疏泄功能正常,可使胆汁正常分泌和排泄,脾胃运化功能良好,因此青色有助于机体消化饮食物。李中梓谓“青皮即橘之小者”,其味酸,能疏肝破气、散结消滞,用于肝气郁滞导致的胸胁胀痛、疝气疼痛等症。若肝的疏泄功能减弱,横逆犯脾,会导致食积不化、痞满胀闷等症。青皮消积散滞之功较强,与消食导滞药合用可治疗饮食积滞。

2.2 赤色,火之色,火生苦,苦生心 张志聪提出“奉心化赤而为血”。与“赤”“红”相关的药食可对营血进

行调节,其功能、主治与“苦”的特性相关。《金匱要略》提到治疗狐惑病与下血证的赤小豆当归散,赤小豆具有渗湿利下、清湿热、活血化瘀以及和血解毒之功。《本草纲目》描述红蓝花:“其花红色,叶颇似蓝,故有蓝色。”红蓝花能够温经行血、活血祛瘀,用酒煎或用白酒泡红蓝花,可助药力、行气血,常用于治疗经闭、癥瘕、产后瘀阻等。《金匱要略·妇人杂病》提到活血祛风止痛的红蓝花酒可治疗“妇人六十二种风及腹中血气刺痛”等。

2.3 黄色,土之色,脾主土 与“黄”相关之药食的功能、主治与脾胃相关。气血的运化通过脾胃升降功能实现。橘皮又名陈皮,《本草备要》记载橘皮“能燥能宣,有补有泻,可升可降”,具有理气运脾之功。橘皮汤可治疗因寒邪客胃,胃失和降,寒气上逆而发之干呕哕病。橘皮竹茹汤中,橘皮与生姜配伍,治疗胃虚有热之呃逆、干哕。橘皮亦常与枳壳配伍,用于脘腹胀满疼痛。大豆黄卷、干地黄均色黄,归脾经,《金匱要略》薯蓣丸含有这两味药,可治疗虚劳病,其与山药、大枣、蜂蜜等食物配伍健脾益胃、和中补虚,配合其余诸药平补气血阴阳,提高抗邪能力。

2.4 黑色,水之色,肾主水 与“黑”相关之药食的功能、主治与肾相关。黑芝麻,色黑,味甘平,入肾经,有补肾、润五脏之功,因肾藏精,而其能补益精血,可用于因精血不足引起的须发早白、头晕眼花。乌梅味涩,可收涩肾精,《太平圣惠方》乌梅丸用以治疗久泻、久痢。

2.5 白色,金之色,肺主金 与“白”相关之药食的功能、主治与肺相关。银耳,色白,甘、淡、平,可入肺经,有滋阴、润肺之功,可用于肺热肺燥所致的干咳痰嗽、咳血、痰中带血、虚热口渴等症。百合,色白,味甘,性微寒,具有养阴润肺之功效,常用于治疗阴虚燥咳、劳嗽咳血,正如《本草从新》所言:“久嗽之人,肺气必虚,虚则宜敛。百合之甘敛,甚于五味之酸收也。”

## 3 色彩疗法与情绪

临床常用色彩疗法治疗情绪疾病,因为不同环境的颜色对情绪的影响不同。一般认为明亮的暖色调与积极的情绪有关,比如快乐;而低沉灰暗的冷色调与消极负面的情绪有关,比如悲伤。中医临床则在五行理论的指导下,使用单种色调或利用合理的色彩搭配治疗情绪疾病。

3.1 青与肝相应,肝主疏泄,在志为怒 肝主疏泄,

可以疏泄情志,色彩心理学认为青色可以疏导精神与身体的疲劳感,同时青色的镇静作用在一定程度上降低了精神过于兴奋冲动的频率。《荀子·劝学》谓“青,取之于蓝而青于蓝”,现代色系的“蓝色”或者“绿色”均可归属于“青色”的范畴。关于颜色对幼儿情绪隐喻作用的实验选择方面,蓝色代表伤心、悲哀<sup>[5]</sup>。受试者处于蓝色背景的空间既可以平静情绪,又可以产生忧郁情绪。

**3.2 赤与心相应,心主神明,在志为喜** 心主神明,心阳具有温煦和推动的作用,而红色与心相应,可以推导出红色与兴奋有关。幼儿认为红色是开心与生气的隐喻。陈俊<sup>[6]</sup>使用情绪分类任务证明了红色与愤怒、快乐有关。心理学认为,红色代表热情与奔放等情绪。红色可以使精神兴奋、呼吸频率增加、脉搏跳动加快<sup>[7]</sup>,改善抑郁的心情,给人温暖的感觉,并辅助治疗怕冷、恶寒等症。然而,颜色对于情绪的调节具有双向性。若长期处于红色背景的环境,容易导致焦虑情绪的产生<sup>[8]</sup>,因此对于患有神经衰弱或失眠等证的患者应尽量避免长期接触红色环境。

**3.3 黄与脾相应,脾主思虑,在志为思** 黄色属于暖色调,现代色系的“橙色”或“橙黄色”均可归属于“黄色”的范畴<sup>[9]</sup>。黄与脾相应,忧思伤脾。黄色具有愉悦、温暖、兴奋等作用<sup>[10]</sup>,可避免思虑过度,并辅助治疗产后抑郁症或神经衰弱等疾病。

**3.4 白与肺相应,肺主肃降,在志为悲** 白色属于冷色调,与肺相应。肺五行属金,主肃降,白色可以使人沉静安稳,如医院的白色墙面可以降低患者不安的情绪。肺金克肝木,白色在一定程度上可以抑制“怒”的情绪,治疗肝阳上亢证。若长期处于白色环境,金气太过,金乘木,可能会导致头痛、视物不清。再者,肺在志为悲,长期处于白色的环境可能会加重悲伤的情绪,因此一般不建议抑郁症患者过多接触白色环境。

**3.5 黑与肾相应,肾主封藏,在志为恐** 黑与肾相应,肾在志为恐。肾主蛰藏,为阴中之阴,可以推断出黑色有收敛、抑制的作用,可以使情绪冷静下来,抑制过度兴奋。但是长期处于黑色的环境会导致精神低沉、活力减退。

临床上对色彩的运用通常在单色应用的基础上进行合理的色彩搭配,混合使用颜色可提高情绪疾病的治疗效果。通过调查和研究抑郁症患者的色彩偏好,设计服装的颜色搭配,有助于抑郁情绪的缓解。在服饰整体色彩简洁的基础上,降低色彩的纯度,如

将红色与青色结合、黄色与蓝色结合,即冷色调与暖色调的颜色相结合,可以平衡患者极端的心理情绪<sup>[11]</sup>。

## 4 色彩疗法与熏香

香料燃烧早期是用于祭祀,而后逐渐演变为通过中药熏香疗法防疫祛疫,后世中药熏香疗法的临床应用范围日趋广泛,例如消毒防疫、镇静安神以及温里托疮等。中药的颜色与其对应脏腑的功能活动有关,将色彩疗法与中药熏香疗法相结合,燃烧与颜色相关的中药或将颜色相关的中药制成香囊可辅助临床治疗对应脏腑经络的异常病理改变。中药熏香不仅可以通过口鼻吸入直接作用于人体,也可燃烧香料熏香衣物,既可以防止霉变又可以治疗疾病。

疫疠之邪侵犯人体从口鼻而入,循经传变,肺系受邪则表现为咽痛、咳嗽等症;脾胃受邪则导致呕吐、泄泻等症。芳香类中药可增强卫气防御功能并固护脾胃正气,从而达到祛疫辟秽的目的。叶天士在《外感温热篇》提出:“温邪上受,首先犯肺,逆传心包。”肺在上焦,温邪容易侵犯肺卫,导致发热、咳嗽等症。白芷色白,入肺经,有宣畅卫阳、解表祛风之功,《本草纲目》记载,将白芷以及多种香料混合燃烧,可使肺气的宣发肃降功能恢复正常、卫气的防御固摄功能增强;《药王千金方》记载雄黄丸中含有白芷,瘟疫流行时在房中焚烧丸用以辟秽。《本草纲目拾遗》通过嗅闻白芷制作的鼻烟以避瘟除疫<sup>[12]</sup>。吴鞠通认为:“凡病温者,始于上焦,在手太阴。”苍术色黄,入太阴脾经,气味芳香,善于燥湿健脾与化湿醒脾,以调节脾胃的升降枢纽功能,帮助人体恢复正气。《松峰说疫》记载,燃烧含有苍术等中药的避瘟丹,能“避一切秽恶邪气”<sup>[13]</sup>。在湿热邪气偏盛的长夏季节,利用苍术等中药熏香衣服可以祛邪除湿。将苍术与白芷、大青叶、板蓝根等其他中药共同燃烧或制成香囊随身佩戴,也可用于辟秽化浊、醒脑通窍<sup>[14]</sup>。

肾藏精,肾精亏虚、肾阳不足可能引起髓海空虚,导致失眠或抑郁、焦虑。被称为“香中之王”的沉香通常为黄黑色,入肾经。藏医药验方“三十一味沉香散”在临床中熏香可应用于失眠的治疗<sup>[15]</sup>。形体枯瘦、肝肾亏虚或阳气不足的患者,可以通过沉香熏香的安神镇静作用治疗入睡困难或多梦易醒等症。对于压力过大导致失眠并伴随情志障碍等症状的患者,沉香熏香会刺激嗅觉,促进愉悦情绪的产生,使患者睡眠质



量提高的同时改善焦虑、抑郁状态,缓解压力<sup>[16]</sup>。沉香气味芳香,芳香入脾,古籍记载含有沉香的方剂也可治疗脾胃虚弱导致的腹痛等。《本草纲目·痘疮》记载,沉香的芳香之性有助于托痘排痈,因此将其与乳香、檀香共同燃烧,可以温补里虚,治疗正气不足的痘疮、痈疽等。《备急千金要方》的熏衣香方将沉香以及香药熏衣,既达到芳香辟秽的目的,又可以燥湿防止虫蛀<sup>[17]</sup>。

## 5 色彩疗法与天然染料

清代医学家徐大椿认为,中药外治法可使药性从毛孔而入腠理,通贯经络。外治法既可使药物直接作用于病变部位,又可使药物渗透入经络、脏腑。外治法的治疗形式不仅局限于药物外敷,也可身穿浸泡过药液的贴身衣物。部分中药材在作为衣物染料的同时,还可以充分发挥其功效以达外治疾病的目的。

大青叶是十字花科菘蓝的叶子,可以作为天然染料使衣服染色。与合成染料相比,天然染料对人体较为安全,无明显的不良反应。黄元御认为,大青叶能够“清风退火,泄热除蒸,治瘟疫斑疹”。现代研究表明,大青叶所提取出的有效成分可以抗菌、防臭<sup>[18]</sup>,应用于纺织工业可以批量生产能够持久防臭的贴身衣物。明代吴师机《理瀹骈文》提出:“养心戴红布抹其胸。”后世有注解认为红布抹胸可养心补血,即以茜草、苏木、红花等中药药液浸衣染成红色,将红色的衣物穿在身上可活血养血。黄柏气寒味苦,用煮黄柏的汁液将衣服染色,散发苦的气味可防止蚊虫叮咬。“风胜则痒”,李中梓认为白鲜皮入肺经,可祛风,入小肠,能祛湿,因此将衣物浸入煎煮白鲜皮的药液,可以祛风燥湿,风湿除则血气活,从而达到止痒的目的<sup>[19]</sup>。杜仲色紫黑,熟地黄色黑质腻,二者均入肝肾经,具有补益肝肾、强筋壮骨之功。川乌、草乌善于搜风入骨、通经活络,有疏利关节之效<sup>[20]</sup>。煎煮杜仲、熟地黄、草乌、川乌等中药浸泡衣物,可以辅助治疗肝肾亏虚、气血不足或筋骨失养所导致的膝关节疼痛等。

## 6 总结

中医色彩疗法基于五行理论,在五色入五脏的基础上探究中药、食物的颜色对于相应脏腑经络、气津液疾病的生理、病理变化的影响,其也可借助中药

熏香、中药染衣等非药物疗法进行治疗。中医色彩疗法强调颜色对情绪的影响不可忽视,通过改变周围环境的颜色可辅助临床治疗抑郁症等心理情绪类疾病。

## 参考文献

- [1]邵文杰.以药物颜色命名的中药[J].中草药,1981,12(4):14.
- [2]张燕,吴隼,陈芳,等.中药颜色的特点与应用[J].中医药管理杂志,2020,28(3):227-228.
- [3]梁元华.浅谈以药物颜色命名的常用中药[J].求医问药(下半月),2012,10(3):53-54.
- [4]杨景峰,程锴,辛宝,等.《金匮要略》药膳组方思路与现代创用借鉴[J].陕西中医药大学学报,2022,45(5):50-53.
- [5]王晓涵.基于幼儿颜色偏好及其情绪隐喻作用的研究对幼儿园环境创设的启示[D].杭州:杭州师范大学,2022.
- [6]吴志琴.不同情绪强度水平下颜色背景对情绪工作记忆的影响[D].重庆:西南大学,2022.
- [7]毛喜荣,单文龙,陈茹琴.浅探中医色彩疗法[J].中医药信息,1994,11(2):3-4.
- [8]庄燕.居室颜色也能治病?[N].北京科技报,2006-07-26(40).
- [9]袁钰慧.中医五色理论在现代色彩心理学及疗法中的佐证初探[J].浙江中医药大学学报,2007,31(1):34-35.
- [10]周静,刘芳,姜雪,等.色彩疗法在产后抑郁护理中的应用[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(21):121.
- [11]平雁鸣.基于抑郁症患者色彩偏好的住院服设计研究[D].大连:大连工业大学,2021.
- [12]张望.中药熏香疗法在防治疫病中的应用探讨[J].中国民间疗法,2020,28(12):6-10.
- [13]冯玥,郭雁斌.中药消毒熏香研究概况[J].中国医学创新,2021,18(8):172-175.
- [14]彭雪.浅析新型冠状病毒肺炎的中药熏香预防[J].解放军预防医学杂志,2020,38(6):97-99.
- [15]咩咩此里,廖振中,姚晓武,等.藏药三十一味沉香散熏香治疗原发性失眠症案举隅[J].中国民族民间医药,2022,31(23):90-91.
- [16]雷莉,张婷,高东,等.沉香熏香疗法对失眠障碍患者的临床疗效研究[J].中风与神经疾病杂志,2019,36(7):609-612.
- [17]段鸣鸣.论中医香疗文化[J].亚太传统医药,2019,15(8):13-15.
- [18]王虹.“药衣”首问世,面料有学问:访青岛大学纺织服装学院教授于湖生[J].中国纤检,2014,34(15):36-37.
- [19]樊志兵.做件药衣治瘙痒[J].家庭医学,2007,20(7):61.
- [20]刘英明,李慧香,白洪文.“杜熟药衣”治疗膝骨性关节炎的临床研究[C]//中国老年学学会骨质疏松委员会,中国骨质疏松杂志社.第四届国际骨质疏松研讨会暨第二届国际骨矿研究会议论文集.2004:107,168.

(收稿日期:2023-04-19)

(本文编辑:金冠羽)