

□ 郭海涛 著

激荡 的 心灵

——走出抑郁 远离焦虑

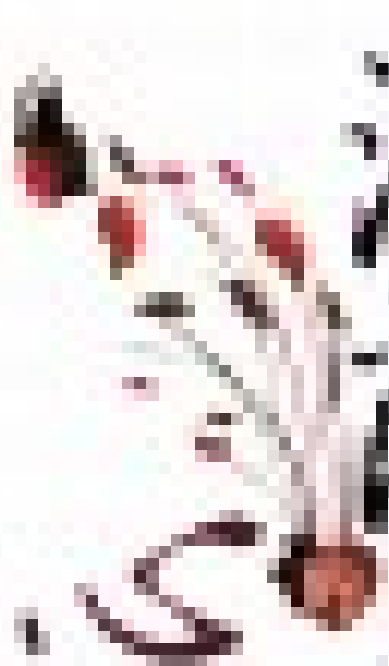
100 days of wellness



中国中医药出版社
全国百佳图书出版单位

敬告

諸君



天



敬告

激荡的心灵

——走出抑郁，远离焦虑

郭海涛 著

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

激荡的心灵：走出抑郁，远离焦虑 / 郭海涛著. --北京：
中国中医药出版社，2010.8
ISBN 978-7-5132-0056-1

I. ①激… II. ①郭… III. ①抑郁症—防治—普及读
物②焦虑—防治—普及读物 IV. ①R749.4-49②R749.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第135007号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京天竺颖华印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本787×1092 1/16 印张16.5 字数251千字
2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-0056-1

*

定价 31.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

张开心灵的翅膀，放飞梦想

只要还在生活着，人们就很难摆脱抑郁或者焦虑的干扰。在明朗的空间中，在尚未有脚步涉足的角落里，一粒微尘轻轻飘来，踏着呼吸的节奏，悄悄地粘附到机体的某一处，你可能随时会感觉到某种不适，你也可能抖了抖身子，任它和附着在身上的其他污垢一同跌落到尘埃中。

抑郁如歌，一首婉转缠绵的乐曲；焦虑如诗，一篇慷慨激昂的力作。见惯了水流花开，落叶萧萧，你可能因抑郁而怅然若失，惆怅徘徊；熟识了人情冷暖，岁月沧桑，你可能因焦虑而牵肠挂肚，彷徨流连。生活的目的就是生存，存在的方式可以多种多样，情感的色彩中哪一抹最为刺目？忘记自我得到的是一种虚幻，放弃自我得到的是一种痛苦。

许多时候，人们因为生活而忘记自我的存在。有意丢失自我，或可能是刻意逢场作戏，曲意逢迎；无意间丢失自我，或许是思维逻辑的钝化，潜意识中的一种越俎代庖。抑郁的背后有故事，焦虑的背后是痛苦。故事精彩，痛苦不同。

如何把抑郁和焦虑的概念呈现在读者的面前，使人们清楚抑郁和焦虑产生的原因，进而采取正确的对策，促进身心健康，这一直是我思考的问题。二十世纪九十年代中期，在我求学的时代，接触了有关心理咨询和心理治疗方面的知识。所以发奋学习，纯粹是为着对自我知识的丰富，对个人心

、理和精神的一种净化，当时根本没有料到这些积淀在十余年之后竟被我运用到了中医学里，现在看来实在是一种机缘巧合。

一方面，单纯的抑郁和焦虑其实并不存在，依附在机体之上的心理和精神总会以自己的方式来改变人们，使之出现各种躯体上的不适，这就是近二十年来心身医学飞速发展的动力所在。另一方面，疾病之后心理和精神所出现的抑郁及焦虑也肆无忌惮地影响着药物的疗效，不少有识之士逐渐感觉到对心理和精神的早期干预，完全可以起到药物所无法替代的作用。但如何进行这种干预，也就是说我们应该采取何种方法来消除这些已经成形的抑郁和焦虑，难道就是面对面的心理咨询吗？难道就是使用各种西方舶来的行为疗法、精神分析疗法吗？我们所拥有的中医药知识能利用到这些病症上吗？简单的中医四诊所搜集到的材料对于指导辨证是否全面？我们能不能通过松弛被抑郁和焦虑绑架的躯体（这种松弛可以利用中药，也可以利用传统文化），进而改善抑郁和焦虑患者的心理状态？

正是在这样的思想基础上，本书的组织框架才渐趋成熟。

如何动笔写这本书，采取何种体裁，我很费了一番心思。是单调的名词解释式的术语陈述？还是病例罗列式的案例分析？如何才能让读者一目了然地看清抑郁和焦虑的发病原因和症状呢？就在这徘徊之际，我的脑海里突然出现了四个字：医学散文。

散文是一种比较自由的文体，这一表达形式既可以超越诗歌的单调，

又少了小说的直白，显得清灵而又丰满，可以任意发挥，自由联想，最能够表达个人的丰富情感。然而，魂游太虚终有一牵，散文的灵魂还是存在的。“医学”这两个字是严肃的，尽管医学所涉及的对象是各种各样的，但面对一个生病的人，一个医生的严谨往往是伴随着由理智而产生的同情一起出现的。所以，医生这一职业显得生硬而呆板，这就形成了医学论文的寡情少意，导致了医学是人体之学，而非人性之学的现状。

这里并没有心绞痛，也没有脑出血，所以不需要药理学指导下的合理用药；这里是抑郁，是焦虑，是心理和精神的一种不合乎常理的表现，所需要的是一种超出常规的“用药”方式。人体内存在血液循环、淋巴循环，存在呼吸系统、消化系统，但唯独缺少心理和精神的循环，更没有这一系统的存在。然而最不可思议的是，恰恰正是这一看来虚幻的系统，连接了人体感受自然和社会的通道。这一不可能滴血的脉络，行走在抑郁和焦虑的中间，以各种形式表达着个人对人、情、事、物的诸多感受，稍有不慎，人们就可能跌落于情感的泥沼中。

我无法以纯粹的医学思维方式来表达自己的情感——当我面对那些因为各种原因而产生抑郁症和焦虑症的患者时，我清楚，只有投入一种情感，才能感同身受，才能体会他们的抑郁、焦虑之苦。于是我尽自己最大的努力为他们解除病痛。我知道，在为这些病人解除痛苦的时候，自己也一定要轻松下来，把那些可能沾到身上的灰尘弹开，消除思想深处那种由同情所带来的忧郁和感伤。如此，散文化的行文方式自然而生。

走出抑郁，远离焦虑，张开心灵的翅膀，放飞梦想。

谨将此书献给那些饱受抑郁和焦虑折磨的人和他们的家人！

郭海涛

2010年6月8日

目 录

第一章 情到深处人抑郁·····	1
第二章 跨越时空的抑郁·····	9
第三章 一半是抑郁，一半是焦虑·····	19
第四章 请打开一扇门，让抑郁出去·····	27
第五章 王丽，你好·····	41
第六章 问君可好，周期性焦虑·····	51
第七章 六味地黄丸情结·····	63
第八章 你见过太阳吗·····	77
第九章 不要这样结束生命·····	91
第十章 抑郁的传染·····	105
第十一章 支架撑不开的焦虑·····	119
第十二章 一个高一学生的尿频经历·····	129
第十三章 母亲，你不应该生我·····	139
第十四章 森田正马疗法的补充·····	155
第十五章 劝你信佛莫当真·····	169
第十六章 自卑与冲动·····	183
第十七章 美丽的梅核气·····	201
第十八章 爱的痕迹·····	213
第十九章 围城内外的故事·····	223
第二十章 是郁不是虚·····	235
第二十一章 第一重欲望·····	243
后记·····	253

第一章

情到深处人抑郁

她给人的第一印象是精明利落、和善直爽，四十七八岁的年纪，面色看上去并不显枯槁，略施脂粉的面颊略显饱满，淡淡的两弯眉毛端庄地展现在一双聪慧的眼睛上。虽然并不是双眼皮，但灵动的眼神仍旧映射出一种有别于柔美的亮丽风采。这是一位素来善于自我保养、格调相对较高的职场女性，看得出她对自己的形象是比较在意的。

我把手放在她的手腕上，又让她张开嘴，一边把脉，一边望舌。中医理论中的阴阳虚实、表里寒热和所采集到的信息结合很容易判断出某种证型。望闻问切、四诊合参的目的是为下一步的辨证选药划定一个框框，地球跟着太阳走，药物跟着辨证走，这是不能动摇的。

如果不是她很干脆地说出自己的病根，很难看出眼前这个女性竟是一个癌症病人。

她的语速很快，从她的话中我了解到，她去年陪一个朋友到一家乳腺病医院检查身体，等朋友检查完毕，医生多了一句嘴，“你的朋友没有问题，既然来到了医院，你不妨也检查一下”，于是她才做了和朋友同样的检查。结果出人意料，她几乎不敢相信自己的耳朵。但是医生的话又不能够怀疑，于是她又跑到另外一家三级医院的乳腺科做了相同的检查，结论是一致的。

她很快住进了省城的一家肿瘤医院，彻底完成了现代医学所要求的几乎全部治疗，包括六个疗程的系统化疗。由于她在单位精明能干、任劳任怨，在住院治疗期间，她的同事以及领导们都给了她莫大的关心和帮助，这让她很是感动，甚至还有一种骄傲，这些都可以从她的言语中感受到。

她的叙述很详细，很严谨，职场人生的丰富阅历令她在一个医生面前显

得从容不迫。然而，不经意间，一抹惆怅流过她的眼帘，令我感到这是一个内心深处隐藏着伤感的女性。的确，她心理上的那丝抑郁并没有被我的眼睛所疏忽。尽管她可以轻松地面面对现状，承认自己是一个癌症患者的事实，而挥之不去的抑郁可能成为她用药乏效的原因！这正是我所要关注的，并且还要通过某种渠道去打开她的心扉，让她能够和盘托出自己的落寞，自己的失意，自己的负担，自己的恼怒，自己的情感！否则，萦绕在她内心深处的某种情结早晚会成为她肝气重新郁结的诱因。

有时你不得不相信，爱到深处人痛苦，情到深处人抑郁。

但是要想让一个人把自己内心牵寄之事的来龙去脉历数详尽，并非易事。许多人身在事中，迷在情中，困于感情的冷暖起伏，到头来却找不到一个缘由，更得不到一个宽容的结果，令自己和旁人都无法获得欣慰和快乐。她也一定怀有某种不安，我知道这个“针眼”还需要由我来扎，选择一个合适的“位置”，轻轻扎下去，她的“气”才会出来，她膨胀的心绪才会释然。抑郁其实是一种力量，一种挣扎胶结、剪不断、理还乱的力量。

于是，待她的情绪略显平静之后，我轻轻地说：“你是一个聪明要强的女性。没有关系的，我肯定你获得了最佳的治疗，一般而言，手术是根治乳腺癌的方法，所以，我认为你在疾病方面没有必要恐慌。我也相信适当应用中医中药，你会获得更大的益处。只是……”说到这儿，我的语气稍稍放缓了一点，我观察到她正在仔细倾听。起码我没有像某些无良的医生那样拿病人的疾病吓唬他们。理智的鼓励对于一个患有重病的人来说，不亚于一剂良药。“我感觉你还有什么不顺心的事情”，我继续说了下去，“藏在心里面，对于精神来说总是一种负担，你不妨都说出来，既然咱们已经得了这病，既然你也看淡了生死，你说你还有什么放不开的呀！”

她的眼中闪过一丝伤感，把头扭向了一旁，似乎在思考着什么，又好像在准备着如何回答我的问题。

“当然有了，说句实话，我本来以为‘夫妻本是同林鸟，大难来临各自飞’是句空话，也根本不相信它会发生在自己身上，但现在，我在困难时才深刻体会到这些话的分量，这话不假！”她的声音有点哽咽，眼圈出现了一抹红晕，这是一个性情中人，也是一个很会享受生活、打理生活的人。这样

的人具有敏锐的洞察力，对于生活的体验往往比其他人更为深刻。

她很快就给我讲起了自己的家庭，讲到了自己的丈夫——一个她很希望能给她关心的人。而这种关心平素主要是她给予对方的，她像一位母亲对待儿子那样呵护着自己的丈夫，生活上的琐事几乎不需要对方有任何劳心，她都做得很周到。她也很乐意为这个家庭付出，包括孩子的入学以及上特长培训班都是她来操心。她说：“我们已是二十多年的夫妻了，你说说，我都病在床上了，而照顾我的偏偏不是他，而是我的姊妹，他连个假都没有请呀！我在省城治疗结束后回家，他都没有到车站接我，你说说，我能不生气吗？”

接下来，她还讲到自己和丈夫的往事，说自己如何鼓励他参加电大考试，又如何帮助他战胜生活的困难等等。而自己这场病下来，丈夫就好像没事人一样，他没有拿上检查单仔细询问医生妻子的病到底重不重，该如何治疗，甚至也没有问过妻子的心理感受。这些都让她感到很难过。是啊，自己平时从头到脚都关心备至的丈夫竟然如此不识人意、不解人情，她能不伤心吗？

我淡淡地对她说了一句：“你丈夫不会爱别人，是他没有爱的能力。这或许是因为他生活在一个缺乏爱的家庭里，不良的性格背后都有不良的家庭环境。”

她听罢我的这些话，随口说道：“他很小的时候母亲就离开了他的家庭，你说他会有爱的能力吗？总是像一个长不大的孩子。你说他母亲的心狠不狠？一个女人家，说走就走，把他们兄弟三个撇下不管。他父亲一个人把他们拉扯大。我和他结婚时，他家的条件差着哩。”

我前面的话本是一种无意识的推测，带有广泛的意义，也没有指望她能因此给我透露更多的信息。因为既已形成的性格很难改变，对于这个癌症病人来说，远水解不了近渴的，也就是说短时间内想改变她丈夫的性格并不现实。但她的回答着实让我感到她是一个聪明的女人。

能有如此的思维，说明这个女性的观察力、思辨能力都是极强的。生病之后耿耿于怀的情结在于最亲爱的人没有表现出积极的一面，在自己最困难的时候，没有表现出一种应有的热度来。而这种热度本应该是自然而然显现出来的，并具有理智而周到的表达。透过这位女性的叙述，我看不出她心理

上有任何障碍，她的诉求也是正常的，渴望得到爱人的关心，这是人之常情，没有什么不自然的。相反的是，在爱人处于危难时刻，一个丈夫本应该把自己最深厚的情意表现出来，将它献给最亲爱的人，但他却没有，其内心的障碍已经跃然纸上。一个不会爱别人的人，一个不善于表达自己各种情感的人，是否已经具有抑郁症的特质了呢？

对于他人内心深处的抑郁，一个与他毫无关系的人或许感受不到任何伤害，但是对于一个和他朝夕相处、有着各种情感接触的人而言，对方的抑郁简直就像一把刀一样，每时每刻都会割痛体会者的思想和心灵。

这是一个心理健康的女性，一个愿意付出感情、付出努力的人，也是一个很会品尝感情的人，她对任何细微的情感变化都可以敏锐地觉察。

然而，她爱人的情商就显得有点欠缺。或者他的爱人原本就是生活在一种比较压抑的环境中。他的母亲不会无缘无故地离去，在其母亲离去的背后，潜藏着多少撕扯不断的情结，我无从得知，但我清楚，肯定有种种原因促使他母亲离开家庭。而这些正是她爱人产生情感迟钝的原因——姑且把她爱人的冷漠称之为情感迟钝吧！

可以肯定，在她爱人的母亲撇下子女们不管不问的那段时间，就是抑郁无孔不入的时候。当然，我不知道这种抑郁对她爱人以及她爱人的兄弟们造成了多大伤害，但从她本人生病之后的情感遭遇来看，她爱人或许曾经在很长一段时间内都处于抑郁状态，正是那些曾经的抑郁侵蚀了她爱人内心深处的阳光。

或许有人担心我的这些操心都是白扯，人家来看肿瘤，与人家爱人的情商有什么关系？再说了，这与人家的疾病又有什么牵连？

的确，对于一个单纯的肿瘤科医生而言，完全可以不去考虑病人的家庭环境以及围绕在他周围的各种情感冲突。但对于一个肿瘤病人而言，他是否可以生活得更好，他的健康能否迅速恢复，他是否可以活得更长久一些，大多数时候和这个病人的生活环境有着密切的关系。当然，这个生活环境并非单指饮食起居环境，更主要的是指他的心理环境，而这个心理环境一方面是指他个人的心理承受力，一方面又包括他最亲近的人所能给予他的各种心理支持。

药物的作用并不是万能的，在目前的医疗条件之下，说句理智加科学的话，药物的作用是有限的！我们医生所能够做的就是理性地面对一个肿瘤病人，我们只有运用所有可以应用的手段，包括超出药物治疗范围的，但的确又可能会给病人带来精神慰藉的心理治疗！

一味地夸大药物的疗效无疑是纸上谈兵，夸夸其谈，不符合科学精神——临床上最好的化疗药物的有效率也只有 25%。这并不是危言耸听，而是真实的数据。肿瘤所以成为绝症的代名词绝非空穴来风。而在西方，一个治疗肿瘤的科学方法组合中本来就包括心理治疗的内容。事实上，一个称职的肿瘤科医师本来就应该是一名合格的心理咨询师。

不论人们怎么推测肿瘤病人的死亡原因，甚至说一部分肿瘤患者是被吓死的，这些说法有没有可信度姑且不去争论，但目前，肿瘤的治疗效果不尽如人意却是事实。为什么会出现这样的局面呢？我想这应该与目前肿瘤治疗中存在的严重“越位”、“错位”、“缺位”有关。“越位”，即过度治疗，主要表现在放、化疗上，其结果常适得其反；“错位”，主要是患者“病急乱投医”，结果被药物所害；“缺位”，主要指患者限于经济条件等原因，不能及时求医问药，或病已至中晚期，失去了治疗信心，放弃了治疗。

抛开上面的“越位”不论，但就“错位”和“缺位”而言，我想完全可以通过重塑患者的心理来应对，这样可使患者在与肿瘤的斗争中取得一定的胜利。

而在处理肿瘤患者的“错位”、“缺位”上，把肿瘤病人从抑郁中唤醒，应该是肿瘤科医师的首要任务。在一定的治疗时间内，能够让病人把自己的良好心态发挥出来，完全可以对治疗起到雪中送炭、事半功倍的效果。

但是就目前的情况来看，眼前的这位乳腺癌患者并没有坠入抑郁的深渊，仅仅因为其眼帘上的那抹忧愁就无端怀疑人家患有抑郁症，是不是有点杞人忧天？事实并非如此，细微之处的变化或可能造成终身遗憾。我们中的许多人并不愿承认家庭环境对自己心身的影响与伤害，而现实生活中的人们，诸多的情感挫折又往往来自于最亲密的人。

对于那些与我们毫无关系的人，我们不会有任何心理上的要求，人家对不对得起我们都无所谓，我们要想从对方的身上获得点滴的情感慰藉都是妄

想。而对于最亲爱的人，我们心理上先天就有一种依赖、一种本能的意愿——我最亲爱的人应该给予我最直接也是最自然的关爱，仿佛这是他们的天职，本来就是应该的。

问题就是出在这里。

有的人可以自然而然地爱自己的子女或者父母；有的人却需要理智的参与才能明白要去爱一个他应该爱的人。前者可能生活在一个充满爱的家庭中；后者可能曾经有爱的缺失，但又因为受益于后天教育，进而知道应该怎么办、不应该怎么办。自然之爱在童年就已经形成，而理智之爱却要等到剪断心理上的“脐带”之后才能逐渐产生。前者不需要任何其他情感的约束，而后者则需要知识的累积。前者接近于一种天性，后者近似于在履行法定的职责。

许多人在人生的历程中，都会遭受亲情扭曲之害。有的人从中尝尽甘苦，幡然醒悟；有的人从中获悉人间情意，顿悟世态冷暖。小说《血色黄昏》的作者老鬼曾经给我们讲述了自己少年时期与母亲的种种对抗，而国学大师季羡林的家庭生活，又令我们局外人唏嘘不已。

仁义礼智信，父妻儿女情，多少对与错，谁人能评说？痛苦的是心灵，憔悴的是机体。纵有病，人终老；纵无情，心总思。没有思想的人不会感觉到心累，没有了心累，其身体的劳碌便不会有更深的痛苦。

抑郁之苦，焦虑之害，一张一弛的反差，演绎了人间的悲欢离合，儿女情长。“人之初，性本善。性相近，习相远。”有时候我们争论人类善良的源泉，考究人类的善恶根本，却时常忽略习惯的产生对人们心灵的塑造。的确，我们人类成长的过程就是学习的过程，这一过程的经验对于塑造我们的性格尤为重要。

有资料表明，将近一半的肿瘤患者伴有抑郁情绪。抑郁会严重影响患者的食欲和睡眠，导致机体的免疫力降低，加重已有的疼痛。另外，抑郁使患者陷入持久的痛苦之中，使他们不愿意配合治疗，缺乏战胜疾病的信心，并且对疾病的预后产生悲观想法，甚至自杀。从病理角度看，抑郁情绪将导致机体的神经、内分泌机能发生紊乱，从而破坏内环境的平衡，被抑制的癌细胞将再度处于活跃状态，从而增加癌症病人的死亡率，延缓癌症的康复。

要彻底改变“三位”现状，及早的心理干预其实更加重要。一篇报道曾

说，一位女性肾癌病人，出现多发转移，但凭借着良好的心理承受力，她已经与病魔战斗了14年。我想，面对一个这样的病人，不会有一个医生敢于理直气壮地往自己身上包揽功劳。所以有时我感慨，造化的力量是无穷的，只可惜并不是每个人都能抓住造化之机，赢得造化之福。

和抑郁为邻，你会被抑郁浸润；和焦虑为邻，你会被焦虑感染。一层一层地剥离开来，心之所触，你感受到的究竟是甜是苦，只有你自己知道。

一个被母亲狠心地抛弃了的人，他的心理阴影会遮住阳光，遮住他生命的活力，稀释他青春的朝气。爱，是学来的！

她的泪水已经告诉了我，她的感受已经很深沉，她的伤痛已经很深刻。丈夫的木然或许并不是他的本意，而是因为他欠缺某种付出的能力，某种体会的机制。母亲能够不顾及子女们的感受而走向一条不归之路，子女们业已形成的精神世界中，必定会留下一种经验，那就是，任何时候我都可以不顾及他人的感受而有所欲为！这是一个可怕的烙印，一种不负责任的意识或许就此潜伏了下来，只待合适的时机浮上意识的表层。

接下来我了解到她并没有更多的不适，一方面是想用中药增强一下免疫力，一方面是希望用中药改善一下自己的睡眠。此外，她近期感觉自己的咽喉部、甲状腺附近有点不舒服，检查结果是轻度单纯甲状腺肿，局部组织密度均匀。这些问题让她忧心忡忡，担心癌症会转移。我告诉她：“目前你还处于更年期阶段，此时的内分泌变化会引起人体甲状腺的变化，组织密度均匀表示其恶变的可能性很低，这很可能是由你近期的不良心情造成的肝气郁结而导致的。”

她说自己最近也在极力调整情绪，还拜了一位老师跟着学二胡，但自己争强好胜的思想还是变化不大，老想着既然学二胡就要学好。我跟她说，应该把学二胡当做一种手段，不要当做目的，学好学坏，只当是娱乐舒心。从某种意义上来说，人患肿瘤就是造化要改变他的既往心态和既往生活习惯。这些如影随形的存在能否改变，对于肿瘤的治疗有着四两拨千斤的作用。

她的舌质淡红，舌苔薄白，舌体两侧有浅显的齿痕，脉细弱。在健脾补气、养心安神的原则之下，许多中药都可以信手拈来加减使用。处方用四君子汤和归脾汤加减。以她目前的身体状况，没必要加入太多具有抗癌功效的

药物。

我最后对她说，你丈夫的所作所为或许并不是他的本意，童年的经历使他没有机会学习如何去爱一个人，所以他也就不善于表达自己的爱。但我相信，对于你来说，你的坚强足以抵消你丈夫的这种淡漠。你可以和丈夫促膝长谈一次，尽可能获得他力所能及的帮助，我相信，他并不是完全的冷血人，人到中年，已经储备了足够多的理智，这份理智足以抵抗以往的心灵创伤。毕竟你也在特殊时期，也需要帮助呀！对于你的丈夫来说，你想从他身上获得一种自然的关心很难，你只有理智地要求他付出理智的行动，哪怕只是要求他为这个家庭做一顿饭或者买一斤菜。