

專家應診

# 戰勝抑鬱症

中醫治療調理與藥膳

浸大中醫藥研究所·香港浸會大學  
王永欽·余寶珠·梁惠梅 編著  
萬里機構·得利書局 出版

針刺·艾灸

推拿治療·方劑·食療

另類輔助療法·日常調理·預防復發



專家應診

# 戰勝抑鬱症

中醫治療調理與藥膳

浸大中醫藥研究所·香港浸會大學  
王永欽·余寶珠·梁惠梅 編著  
萬里機構·得利書局 出版

本書之出版，旨在普及醫學知識，並以簡明扼要的寫法，闡釋在相關領域中的基礎理論和實踐經驗總結，以供讀者參考。基於每個人的體質有異，各位在運用書上提供的藥方進行防治治病之前，應先向家庭醫生或註冊中醫師徵詢專業意見。

特別鳴謝：新生精神康復會

專家應診

## 戰勝抑鬱症——中醫治療調理與藥膳

編 著

王永欽 余寶珠 梁惠梅

策 劃

方宏勳 余寶珠

編 輯

吳莎莎 謝妙華

攝 影

家 家

插 圖

Kelvin Chong

食療示範

梁綺玲

封面設計

任霜兒

版面設計

阮珮賢

出版者

萬里機構·得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：[info@suplogistics.com.hk](mailto:info@suplogistics.com.hk)

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇一〇年十二月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-4430-1

現代社會生活壓力巨大，情緒問題甚為普遍，問題遷延日久甚至會發為情緒病。中國人較少表達自己的情緒，直至情緒問題已明顯影響生活及工作，方會尋求專業人士協助。其實，有抑鬱傾向的人士甚多，已成日益受人關注的一大社會問題。市民大眾、醫護及社會福利界相關人員要提高對抑鬱症的認識，以便及早覺察病患。

抑鬱症是常見的情緒病，有本地大學調查結果顯示，本港成年人的抑鬱症一年發病人數約為40萬；另一調查亦顯示，有兩成多受訪中小學生有輕度至重度抑鬱表現，情況令人關注。抑鬱症的影響遍及個人、家庭及社會層面，困擾身心，負擔沈重，而且發病不限於個別人士，是現代社會不容忽視的疾病。但社會大眾對情緒病認識普遍不足，對抑鬱症、經常焦慮症、思覺失調等缺乏理解，產生不必要的恐懼及誤解，患者或因此延誤診治，錯過治療良機。

中西醫學對抑鬱症的記載多散佈於各種文獻中，查找十分不便，難以滿足市民大眾或相關專業人士的需要，為此，我們收集、整理有關這方面的中西醫學文獻資料(特別是中醫學)，編入書中；同時有感於情緒病的紓解紮根於生活，因此查找了各種自然療法資料，並加入生活上的應對法則，方便讀者自學自用。

本書開首分別從中西醫學角度解釋抑鬱症的病因、發病機制、具體表現，並給出各種治療方案，包括抗抑鬱藥的使用及其副作用、心理輔導等，尤其詳細介紹了中醫治療中的中藥治療、針灸治療、推拿治療等。本書中部從生活角度出發，介紹各種食材、簡易食療、運動、香薰、西草藥、音樂治療以至神經語言程式學(NLP)，對紓解情緒失調及相關身體表現的幫助，無論患病與否同樣具參考價值。本書最後部分編寫了如何協助他人渡過抑鬱症、抑鬱症問與答及如何預防復發，為正受抑鬱症痛苦折磨的人士提供生活指引。本書內容涵蓋中西醫學的專業知識、生活化的調護方案以及面對各類處境的應對方法等，可作為醫護專業的參考用書，亦可作市民大眾的保健用書。

本書在編寫過程中，承蒙新生精神康復會的大力支持，特表謝忱。本書不足和錯誤之處，懇請讀者批評指正。電郵請致 [iacm@hkbu.edu.hk](mailto:iacm@hkbu.edu.hk)。

# 序一

按世界衛生組織於2002年的統計，全球有不少於1.54億人患上抑鬱症。據浸會大學及香港心理衛生會於2008年的調查中顯示受訪的中小學生及成年人有23.7%有輕度至重度抑鬱症狀。

抑鬱症是不容忽視的疾病。遺傳、環境因素、患者的心理及生理因素均會影響抑鬱症的發病，輕則影響工作，重則會引致自殺，損失生命。

中醫一向講求情志養生，強調情緒安穩則身體健康。《黃帝內經·素問》中亦指出「恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從何來？」可見安閒清靜的情緒，可以使人無病安康。

王永欽醫師多年來從事抑鬱症及耳鼻喉科的研究，連同編輯小組成員在本書中介紹了抑鬱症的成因及表現，更指出中醫各種治療的方法。此外，更介紹了不同種類的另類治療方法。

為普及抑鬱症的防治知識，更透過問答指出一般市民對抑鬱症的誤解，並加以糾正。全書內容豐富，資料齊全，更獲「新生精神康復會」協助提供西醫知識、病案分享及支援服務資料。是一本防治此病的良好讀物，適合患者及家屬閱讀。

香港浸會大學中醫藥學院院長 講座教授

劉良

## 序二

抑鬱症是一種常見的情緒病，其發病率高，於香港亦頗為普遍；成因大多源於遺傳、心理、生理及環境因素影響。患者如得不到適當的診斷及治療會令病情惡化，嚴重者可出現自殺行為。然而普羅大眾通常對抑鬱症會缺乏正確的認識，此也是此病慢延於社會的主因。

中醫講述情志心理遠見於先秦時代。中醫認為人應該要「形神合一」，凡事要講求平衡才算是真正的健康。王永欽醫師就多年臨床治療及研究經驗，在此書中詳細介紹了抑鬱症的病因及分型、中醫藥及按摩對抑鬱症治療的方法、另類治療方法等。更透過病案分享、抑鬱症問與答讓大眾對抑鬱症有正確的認知及了解。

抑鬱症對患者及其家人造成的傷害及痛苦是無可估計的。編輯小組認為我們應該對此病症有正確的了解，給予患者無限的支持，讓他們及早求診，使他們知道：抑鬱症是可以治療的。

香港浸會大學協理副校長  
香港浸會大學中醫藥學院研究及開發部主任 講座教授  
浸大中醫藥研究所有限公司行政總裁

方宏勳

## 序三

如果在十年前談及抑鬱症，可能大多數人會將之與「發神經」、「痴線」相提並論。又或者有些人會誤以為抑鬱症病人是較為軟弱、無自信、懶惰的一群。

隨着社會各方面對抑鬱症教育的提升，又有不少香港的知名人士公開自己曾患抑鬱症之後，香港市民對抑鬱症的態度，已由害怕變為接受，並希望了解更多有關預防及治療此病的方法。

生而為人，壓力是無可避免的。同學、老師、朋友、上司、同事、下屬、家人，甚至自己，往往都會給予自己不少壓力。生活繁忙的都市人更每日承受着擠迫的環境、噪音、光污染、空氣污染、生活步伐過快等問題困擾而產生壓力。當壓力「爆煲」就有可能產生抑鬱症。

因此，我與王永欽醫師及梁惠梅醫師攜手編寫了《戰勝抑鬱症》一書。這次我們並邀得「新生精神康復會」的協助，提供相關資料及病案。我們希望提供一本全面化的抑鬱症防治手冊，協助病人及家屬了解問題及進行治療。其中飲食幫助及另類療法等環節，更可協助市民預防抑鬱。其實，培養正面的人生觀及思想才是抵抗抑鬱症的靈藥。此外，多做運動身心自然康泰。

抑鬱症既是心理問題，俗語有云：「心病還需心藥醫」，所以除了藥物治療外，病人打開心扉，向信任的人傾訴是十分重要的。而家人、朋友的關心鼓勵及支持更是不可或缺。

希望各位能打開心扉，以正面思想迎向太陽，走出陰霾。

香港浸會大學中醫藥學院研究及開發部暨  
浸大中醫藥研究所有限公司總經理

余寶珠

# 目錄

前言.....	3
序一 劉良.....	4
序二 方宏勳.....	5
序三 余寶珠.....	6

## 第一章：認識抑鬱症

什麼是抑鬱症.....	14
抑鬱症 (Depression) 名稱的由來.....	14
抑鬱症是什麼.....	14
世界發病情況及香港發病情況.....	15
抑鬱症的影響.....	17
現代醫學對抑鬱症的認識.....	18
名詞認識：抑鬱、抑鬱症、抑鬱症候群.....	18
常見抑鬱症分類.....	19
抑鬱症的常見表現.....	20
鑑別.....	21
病因與發病機制.....	23
常見的治療方法.....	25
藥物治療.....	25
心理輔導.....	27
抗抑鬱藥的副作用.....	29
中醫對抑鬱症的認識.....	30
中醫對身心醫學的認識.....	30
抑鬱症中醫證候研究簡述.....	39
抑鬱症常見病因病機淺析.....	40
診斷與測試：我有抑鬱症嗎？.....	41
診斷.....	41
自測.....	42



## 第二章：抑鬱症的中醫藥治療

中藥內治	46
常見抑鬱中醫證型	46
內治藥方	47
情志療法	51
針灸療法	52
針灸的作用原理	52
疏通經絡	52
扶正祛邪	52
調節陰陽	53
針灸處方	53
穴位的選定	53
補瀉方法的選擇	54
針刺療法	55
治療方案	55
操作方法	65
注意事項	65
艾灸療法	66
治療方案	67
操作方法	67
注意事項	67
拔罐療法	67
抽氣法	68
火罐法	68
走罐法	68
治療方案	68
操作方法	69
注意事項	69
電針療法	69
治療方案	69
操作方法	70
注意事項	70

<b>頭針療法</b>	<b>70</b>
治療方案.....	70
操作方法.....	71
注意事項.....	72
<b>耳針療法</b>	<b>72</b>
治療方案.....	73
操作方法.....	74
注意事項.....	74
<b>推拿療法</b>	<b>75</b>
推拿的作用原理.....	75
疏通經絡，調理臟腑.....	75
調和營衛，通利氣血.....	75
健脾和胃，消食導滯.....	75
扶正祛邪，強身健體.....	76
推拿基本手法介紹.....	76
推法.....	76
拿法.....	77
按法.....	77
摩法.....	78
揉法.....	78
擦法.....	79
搓法.....	79
滾法.....	80
捶法.....	80
推拿療法的禁忌.....	81
抑鬱症的推拿治療.....	81
作用機理.....	81
按摩治療.....	82
<b>中醫病案分享</b>	<b>89</b>

### 第三章：飲食幫助

<b>日常飲食調理</b>	<b>92</b>
色氨酸.....	92

維他命.....	92
胰島素.....	92
奧米加3脂肪酸.....	93
酪氨酸.....	93

## 中醫藥食療 94

### 根據體質選用藥膳 95

### 針對抑鬱症患者常用中藥 102

陳皮.....	102	香附.....	102	川芎.....	103
酸棗仁.....	103	當歸.....	104	遠志.....	105
白朮.....	105	桃仁.....	106	白芍.....	107
薄荷.....	107	茯苓.....	108	紅花.....	109
人參.....	109	丹參.....	110	地黃.....	111
熟地黃.....	111	黃芪.....	112	山茱萸.....	113
桔梗.....	113	麥冬.....	114	赤芍.....	115
牛膝.....	115	製附子.....	116	石菖蒲.....	116

### 針對抑鬱症患者常用食材 117

核桃仁.....	117	花生.....	117	粟米.....	118
白蘿蔔.....	118	黑芝麻.....	119	黑豆.....	119
豆腐.....	120	馬鈴薯.....	120	南瓜.....	121
菠菜.....	121	韭菜.....	122	洋葱.....	122
猴頭菇.....	123	香蕉.....	123	橙.....	123
蘋果.....	124	奇異果.....	125	馬蹄.....	125
牛肉.....	126	瘦豬肉.....	126	鴨肉.....	127
海參.....	127	淡菜.....	128	牛奶.....	128

## 食療方選 129

## 藥膳方選 134

## 第四章：自然療法

### 音樂療法 140

音樂心靈導航.....	141
超低頻音樂治療.....	141

<b>運動</b>	<b>141</b>
開展運動，感受愉悅.....	142
參加攻擊性運動，助泄怒氣.....	142
挑戰極限運動，肯定自己.....	142
學會身體放鬆.....	142
<b>西草藥</b>	<b>145</b>
聖約翰草.....	145
銀杏.....	146
<b>香薰治療</b>	<b>146</b>
<b>神經語言程式學(NLP)</b>	<b>149</b>
刪除負面情緒.....	150
主動打破模式.....	150

## 第五章：如何協助與調護

<b>患者身邊的人該怎麼做</b>	<b>152</b>
應對他抑鬱症發作.....	152
各種關係的相處之道.....	153
聆聽心聲，配合治療.....	154
防止意外發生.....	154
<b>針對治療該怎麼做</b>	<b>154</b>
<b>不同處境的應對</b>	<b>155</b>
產後抑鬱症.....	155
身邊人因戀愛/婚姻壓力而患上抑鬱症.....	156
青少年/兒童抑鬱患者.....	158
更年期抑鬱.....	159
老年抑鬱.....	160
長期病患者.....	161
癌症病患的情緒困擾.....	162

## 第六章：抑鬱症Q&A

因為我太軟弱所以得病？.....	164
患抑鬱症等如「癡線」？.....	164
抑鬱症會自然痊癒？.....	165
新藥比舊藥好，貴藥比平價藥好？.....	165
治療抑鬱症的時候，誰去看管藥物？.....	165
抑鬱症的睡眠障礙及安眠藥的使用是怎樣的？.....	166
腦電盪療法怎麼樣？.....	166
使用抗抑鬱藥時的飲食宜忌是什麼？.....	167
如果抑鬱症發作該如何治療與緩解？.....	167
如何預防自殺？.....	167
抑鬱症患者可以生孩子嗎？.....	168
抑鬱症發作時可以哺乳嗎？.....	168
抑鬱症會否變成精神分裂症？.....	168

## 第七章：預防復發

注意復發的可能.....	170
培養正面思想.....	171
患者心聲.....	173
培養心靈健康，感受快樂生命.....	179
休息，是為了要走更長的路.....	181

## 附錄

外間支援.....	183
新生精神康復會轄下服務資料.....	183
參考資料.....	189

第一章 |

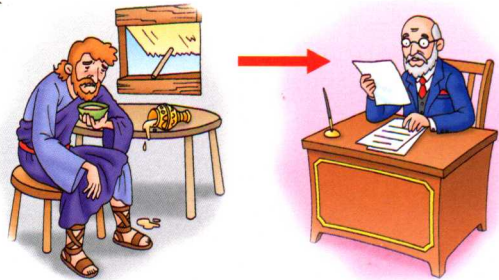
# 認識抑鬱症

# 什麼是抑鬱症

## ○ 抑鬱症 (Depression) 名稱的由來

抑鬱症是情緒病的其中一類，其核心表現為精神淡漠，抑鬱不樂，失去動力。在香港，眾多名人曾公開表示自己患有抑鬱症後，抑鬱症近年廣受關注。當然，它不是現代人獨有的病症，只是最初並未有「抑鬱症」(Depression)一詞。西方早在古希臘時代已有「Melancholia」(憂鬱症)一詞，西元前4世紀有醫學之父之稱的希波克拉底(Hippocrates)以「melancholia」(即希臘文中的黑色膽汁)用來形容人厭惡進食、意志消沉、失眠、易怒、心神不定的狀態。同時，古代的希臘羅馬人認為過度的享樂、酗酒、失眠等環境因素以及自身個性是引致情緒病的原因。近代直到1621年，Robert Burton所著的《憂鬱的解剖》(Anatomy of Melancholy)一書指出憂鬱症可以是毫無原因引起的。19世紀後期「憂鬱症」方被獨立研究，針對其病因、病機、表現及癒後作全面研究。第二次

世界大戰後，世界衛生組織成立專責小組為精神心理問題重新分類及美國精神醫學會重新編定各種精神情緒病的診斷，明確了抑鬱症的診斷內容。



## ○ 抑鬱症是什麼

抑鬱症是一種常見的情緒疾病，其名稱沿於「憂鬱」，情緒低落是其核心表現。而抑鬱症的表現不止於情緒低落、不開心、不安等，還涉及自我形象低落、食慾減退、失去動力或興趣、表現遲疑、不能集中、疲倦、自責、容易激怒、身體疼痛等身體及思想層面，而且這些症狀是持續而影響日常生活的。

## ○ 世界發病情況及香港發病情況<sup>(1)-(9)</sup>

據世界衛生組織的資料顯示，在2000年時抑鬱症是非正常死亡及殘疾的第四大原因，而按現時的情況推測至2020年，抑鬱症導致非正常死亡及殘疾的位置將升至第二位。按世界衛生組織於2002年的統計顯示，全球有1.54億人患有抑鬱症。

在香港，香港中文大學醫學院於2005年作的流行病學調查結果顯示，香港成年人的抑鬱症一年發病率為8.3%，即有約403,589位本地成年人患上抑鬱症。

### 1.. 性別

研究顯示女性患抑鬱症的比率較男性高，生育期的女性發病率是同齡組別男性的兩倍。雖說現代社會男女平等，但男與女的家庭角色、社會職能以及身體變化皆不同。女性會經歷月經、懷孕、生產、絕經等生理改變，這些生理改變或與情緒病緊密相關，不同程度地對心理產生了影響，如「經前緊張」、「產後抑鬱症」、「更年期綜合症」等。其中有過半數的產婦在生產後首2周內有抑鬱情緒，約有10%的產婦發展成產後抑鬱症。

### 2.. 年齡

老人抑鬱的情況亦不容忽視，本港約有7%的老年人患有抑鬱症。這數字或許只反映了部分事實，因為香港有數以萬計的獨居老人，當中有些不與人交往，不會主動就情緒問題與人傾訴，故而無法估計他們的精神狀況。

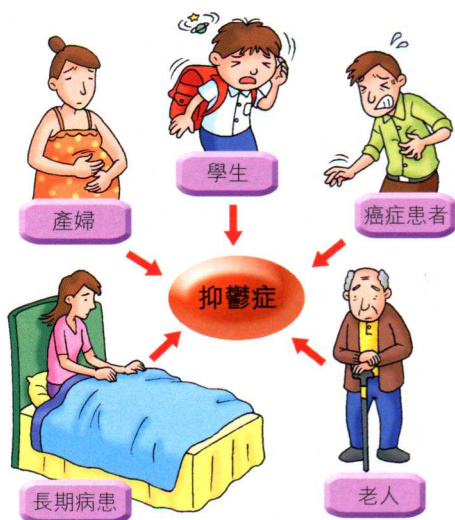
### 3.. 長期病患

長期病人患有抑鬱症的機會比總體人口高得多。香港復康會的一項調查發現，六成長期病患者都有不同程度的焦慮和抑鬱症狀，患有長期病的數目愈多，焦慮和抑鬱症狀愈嚴重。另一項由中文大學於2005年所做的調查亦顯示，長期痛症患者患上抑鬱症的風險是沒有受長期痛症困擾的人的5.6倍；長期痛症患者有自殺傾向的風險亦是沒有患長期痛症人士的2.4倍。由此可見身體上的毛病跟情緒問題息息相關。



#### 4..癌症病患

隨着人們生活方式的改變、環境污染等因素的影響，20世紀下半葉以來，癌症患病率每年都在遞增。而癌症患者的心理問題顯得尤為突出，在癌症的診斷和治療過程中，患者可能經歷一系列複雜的心理問題，常見的是焦慮和抑鬱，其中抑鬱是癌症患者最常見的心理危機。美國癌症協會於《癌症》期刊中發表文章指出，約有



五成的晚期癌症病患者有情緒問題，其中15%的病人得重性抑鬱症，而癌症病人當中又以胰臟癌、口咽癌、乳癌患者較高危，若有抑鬱症病史者更是危險，而年輕、身體機能差、支援少及疼痛也是誘發因素。

#### 5..其他因素

繁忙的都市生活會增加患抑鬱症的可能，浸會大學及香港心理衛生會於2008年的調查顯示受訪的中小學生及成年人中有23.7%有輕度至重度抑鬱症狀，比率高於美國同類調查的12.3%。這提示我們：繁忙的都市生活，充滿競爭的社會，都會增加抑鬱的可能。此外，抑鬱症尤其「偏愛」高學歷人士，南京有調查顯示有14.8%的中學生患有抑鬱症，比各類人群高；北京亦有調查顯示，有23.7%的大學生患有抑鬱症。

### 重視自殺與抑鬱症<sup>[10]</sup>

自殺與抑鬱症關係密切，約66.67%的抑鬱症患者有自殺念頭，而15%的患者最終死於自殺。自殺是抑鬱症構成最大危害的結局，所以如果能盡早發現、干預抑鬱患者的自殺念頭和自殺行為，就能預防自殺悲劇的發生。