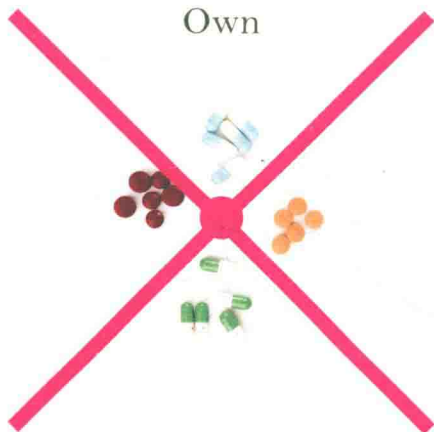


抑

A Mind
of Your
Own

郁



药

不

要

颠覆性的抑郁症机制理念与革命性的非药物治疗方法
—— 4周实现轻松生活

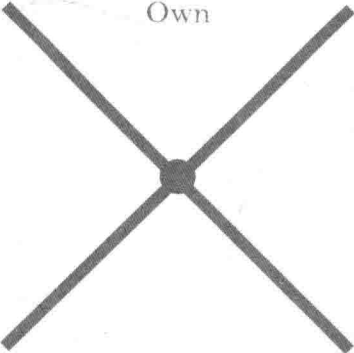
[美] 凯利·布罗根
Kelly Brogan

[美] 克里斯廷·洛伯格 —— 著
Kristin Loberg

译 —— 薛亮

抑郁 不要 药

A Mind
of Your
Own



[美] 凯利·布罗根
Kelly Brogan

[美] 克里斯廷·洛伯格——著
Kristin Loberg

译——薛亮

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁药不要 / (美) 凯利·布罗根, (美) 克里斯廷·洛伯格著; 薛亮译. —北京: 北京联合出版公司, 2017. 3

ISBN 978 - 7 - 5502 - 9922 - 1

I. ①抑… II. ①凯… ②克…③薛… III. ①抑郁症 - 精神疗法 IV. ①R749. 405

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 035638 号

北京市版权局著作权合同登记: 图字 01 - 2017 - 1004

A MIND OF YOUR OWN: The Truth About Depression and How Women Can Heal Their Bodies to Reclaim Their Lives

Copyright © 2016 by Kelly Brogan

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

抑郁药不要



项目策划 斯坦威图书

斯坦威
Standway

作者 (美) 凯利·布罗根 (美) 克里斯廷·洛伯格

译者 薛亮

责任编辑 杨青 徐秀琴

策划编辑 马晓娜 张倩倩

封面设计 异一设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市兆成印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

300 千字 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 16 印张

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 9922 - 1

定价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线: 010 - 82561773

前言

精神病：不全是大脑的问题

整个医学史上，真正优秀的内科医生都能够摆脱药物的束缚。

——威廉·奥斯勒（William Osler）医生（1849 - 1919）

当你拿起这本书，你就会有机会了解以下的情况：持续的压力，心神不宁，焦虑，内心不安，浑身乏力，性欲减退，记忆力下降，敏感，失眠，无助感，感觉不知所措及情感淡漠等。你可能每天都会在（没有生活目标和缺乏激情中醒来，每天都在无聊中等待这一天的结束（或者在酗酒中等待），还会有一种莫名的、难以言说的恐惧。你不能对这些消极的感觉置之不理，它们已经让你处于崩溃的边缘。有时你真想放声大哭一场，可能你已经不记得最后一次为真正喜欢的东西而放声大哭是何时了。以上描述的所有典型症状均符合抑郁症的诊断标准。如果你试图寻求传统医学的帮助，即使你不认为自己是一个“抑郁症”患者，但还是会被开出抗抑郁药，并加入美国超过30 000 000使用者的队伍中来。可能你已经是这个队伍的一员，并且感觉自己的命运已经被贴上了标签。

根本不需要这样的。

从美国食品和药品管理局（FDA）同意使用百忧解类抗抑郁药物开始，在过去超过25年间，我们就被告知这类药物可以改善甚至治愈心理疾病，尤其是抑郁症和焦虑症。今天，这类药物是所有处方药物中销量最好的。¹这导致了现代医学健康史上最沉默和最被低估的悲剧之一。

作为一个执业的精神科医生，我在麻省理工学院（MIT）获得了认知神经科学学位，在康奈尔医学院获得了医学博士学位，并在纽约大学医学院完成了临床培训，现在致力于为女性谋福祉。我想要分享通过观察获得的当前精神病

学的缺陷及肮脏内幕，和其他整体方法（或者称为生活方式医学），包括营养学、冥想及身体活动等，这些不使用药物治疗，而仅需要改变每天的生活习惯的方法已经被证明完全有效，但依旧不为大众所知。

让我们直接从头开始了解真相吧。我不是一个阴谋论者，而且我也无心政治，但是我喜欢独立思考。我是一个天生的怀疑论者和实用主义者。这段时间，关于我们行业的一系列想法让我热血沸腾，我将这些想法联系起来，建立了一个科学“嗤之以鼻的研究”的真相的大致框架。首先心理问题不全是心理疾病，也不纯粹是神经化学问题（我们简短地看一下，没有一个单独的研究证明抑郁症的形成是由于脑内化学物质的失衡），抑郁症仅仅是一种症状，机体通过这些症状告诉我们某些地方不平衡或者出现了问题，需要我们及时处理。

第二点，抑郁症目前处在一个非常容易被误诊和错误治疗的环境下，尤其是对于女性患者而言——1/7 的女性都在服药治疗（女性患抑郁症的概率是男性的2倍，40~60岁的女性中有1/4使用抗精神药物）²。尽管在学习阶段我就知道抗抑郁药之于抑郁症状（也包括焦虑症、恐惧、强迫、肠易激综合征、创伤后应激障碍、贪食症、厌食症等）犹如眼镜之于近视的人，但我还是决定不再买这些药物。当你阅读完本书之后就会理解抑郁症的原因，届时请你再三反思下以前的想法，希望你和我一样不再使用这些药物。

我们的大部分心理问题，包括与其类似的问题，如慢性忧虑、迷茫、偏执等，都可以归因于生活方式及未确诊的躯体疾病，比如是胃和甲状腺等出了问题，而不是大脑。你可能把你的沮丧与长期的不舒服仅仅间接地归因于你脑内化学物质的失衡。的确，你早餐吃的食物（包括全麦吐司面包、新鲜的橙子、牛奶、杂粮麦片）、你应对高胆固醇以及午后的头痛（包括立普妥、艾德维尔），每件事都会与抑郁症状的出现有关。如果你认为区区一片化学药片就可以解救甚至治愈你，那你就大错特错了。这就像你脚上扎了一颗钉子却吃阿司匹林一样可笑。

虽然有多种因素——例如悲惨的人生遭遇或者核辐射——能够引起所谓的抑郁症状，但却没有人说明，抗抑郁药具有不可逆转地损害机体的自然愈合机

制的潜在可能。不管你曾经多么相信抗抑郁药物，但是长期的科学研究发现它会加重心理疾病，还包括药物引起却没有被提及过的肝损伤、出血、体重增加、性欲减退以及认知功能下降。但是最令人感到肮脏的是抗抑郁药几乎是最难停药的，难度甚至超过酒精和阿片类药物。这种状况一般人可能叫它“经受撤药”，而医学专业人士经过大型制药公司指导后称它为“停药综合征”，它会引起强烈的身体和心理反应。

和大多数的精神科医生不一样，我不会只是给出一个诊断，开出一张处方，然后把我的病人送上一条不归路。而这些都是我们领域的标准程序。我也不会让我的病人坐在我对面的沙发上，然后和他没完没了地谈论症状。相反，我做的第一件事是和他讨论临床病史及个人的生活经历，并且向他提些问题，以获得从他出生到现在暴露于有害物质的情况以及他在出生时是否是顺产、出生后是否母乳喂养等。我也进行实验室检查来获得关于患者的更多生物学图谱。大部分精神科医生和全科医生都没有想到过这些非侵入性的检查方法（你将会在本书中学到这些容易获得的检查，并且作为工具来帮助你康复）。

当获得病人的过去经历后，我会关注他从一个受精卵演化到今天的样子，以及他免疫系统的调节情况。近 20 年来已经有医学文献强调心理疾病中炎症介质的重要作用。我会通过各种途径了解他目前的生活方式，而这方面一直为传统医学界所忽略。我会考虑他的全部情况，例如他摄取多少糖以及其他的饮食习惯等，了解他的肠道功能以及微生物之间怎样协作、甲状腺激素及皮质醇水平、导致他更容易患抑郁症的基因变异、他关于健康的信念以及愿意配合我们工作的意愿等。当然，这些工作需要耗费大量时间。

我的所有病人都目标一致：他们希冀整个人充满生机，内心安静平和，而不是一直精疲力竭，内心不安，精神迷茫，无法享受生活，我认为这也是每个人与生俱来都在追求的目标。通过我的指导，他们通过简单而直接的步骤达到了目的：饮食调整（包括更健康的食用油、低糖、乳制品及杂粮），通过天然的食物摄取必需的维生素 C 和益生菌，而不是通过药物和特定的饮食来摄取；尽可能少地接触对身体有毒的物质，包括加氟自来水及添加芳香剂的化妆品；

充足的睡眠以及日常运动；能够放松的行为技术（一种放松肌肉的方法）。这些基本的生活方式干预能促进强有力的机体自我恢复机制，而且有大量的科学研究支持这一方案，我将证明这些观点，并且将在末尾附上世界最权威的杂志新近出版的同行评议研究。

我不否认自己现在正与几十年的传统医学观点处于对峙状态。我坚信制药业及其相关产业，如那些隐藏在官方面孔背后的所谓医学会和协会等组织，会为了自己的利益而抛弃职业责任感，无中生有地制造出许多疾病。我将打破药物治疗在抑郁症和焦虑障碍方面的神话，现在正当其时。让我们把这一新观念传播开来，以改变主流医学界的观点和理论。如果我能够做好这项工作，大家将不会再反复看到抗抑郁药的广告。

不可否认，我有着不可撼动的积极信念，要在整体上通过非药物治疗来改善患者的思维、情绪和认知。我曾经独自与整个医学界对抗，但现在我可以通过很多方法达到目的，为捍卫自己的信念而战斗。我出生在一个非常相信传统医学的家庭，我对神经科学、正常行为和异常状态都很感兴趣，这也是我后来致力于精神病学的原因。然而潜意识中的男女平等观念让我对现实并不满意，这种想法直到我专门从事女性健康研究才消失。在精神病学领域，围生期或生殖精神病学在迅猛发展，它关注生育期女性治疗方案的利弊。这一阶段是一个特别敏感的时期，特别是当一个打算怀孕或者已经怀孕的女性准备使用抗精神药物时。在使用药物和/或者咨询理论模式来治疗这些抑郁患者不久后，我就开始感到有些力不从心。然后我致力于学习一种更好的方法，来治疗女性在人生任何阶段的心理问题，而不仅仅是围生期。

我与传统精神病学之间的分歧越大，我的疑问就越少有人能够回答，主要问题是“为什么？”为什么上百万的女性会出现机体和心理功能失调？难道是天生的缺陷？为什么在 20 世纪会有这么多女性生病，而我们几百万年遗传下来的 DNA 却几乎没有任何改变？更或者，难道医生在诊断抑郁症时给人贴标签才会变得更好么？

我把本书分成两个部分，第一部分“抑郁症的真相”会带你了解心理健康

的朋友和敌人，这涉及从每天吃的食物到非处方药和处方药。你将会消费更多的饱和脂肪和胆固醇，在杂货店和药店的购买方式也会变得不同。在引人注目的细节部分，我将从科学角度阐述胃肠道系统和心理健康之间的重要关系。并且我将会介绍炎症的来龙去脉，这是一个过度使用的流行词，但有许多人没有真正理解它的含义，尤其是它在抑郁症中所发挥的关键作用。我将在本书证明抑郁症仅仅是炎症的结果，就这么简单。我也会解释免疫系统在统筹心理健康的所有事件中的潜在作用。

第一部分还包括一篇最新的综述研究，它论述我们怎样通过每天的食物和活动改变我们自己天生的命运——我们的基因怎样表达，包括那些与情绪直接有关的基因。第一部分的目的是为讲述第二部分“灵丹妙药”做铺垫。在第二部分，我将指导你学习我的方案。它的对象包括没有服药、正在服药以及可能想逐步减药的人。该部分还有一个为期4周的活动，包括健康饮食与结合新的生活方式的策略。

一旦你把从本书中学到的知识应用到生活中，你收获的将不只是心神安定。我的患者常常列出下面“附带的益处”：感觉能控制自己的生活 and 身体（包括不费力气地控制了体重）、清醒的大脑和精神、对不幸的持久忍耐力增强。谁不期望这样的生活呢？现在是我们主宰自己大脑的时候了。

让我们开始吧。

目录

第一部分 抑郁真相

Chapter 1 解码抑郁

- 抑郁症不是一种疾病 / 011
- 进化的错配 / 017
- 抑郁的本质 / 018
- 抑郁症不是遗传的，它是后天生成的 / 024

Chapter 2 血清真相：破除五羟色胺神话

- 销售疾病 / 029
- 米姆（meme）的诞生 / 031
- 直接面向消费者的广告 / 035
- 短期效果——安慰剂效应的力量 / 037
- 长期副作用：更多的药物，更多的抑郁症，更多的残疾……以及死亡 / 040
- 不要掉进兔子洞 / 046

Chapter 3 抑郁症的新生物学机制

- 抑郁症的炎症模式 / 051
- 肠道异常加重炎症反应和抑郁症 / 053
- 脂多糖轰炸 / 053
- 肠道生态学 / 054
- 从无菌到处处是细菌 / 058
- 传统缺失症 / 060

现代生活习惯所致的严重肠道问题会引起炎症反应 / 062

Chapter 4 重要的精神病伪装者

受到故意伤害的甲状腺 / 072

血糖平衡 / 079

Chapter 5 为什么护肤产品、自来水以及缓解疼痛的非处方药应该贴上警示标签？

第1 不能忍受的事情：避孕 / 085

第2 不能忍受的事情：他汀类药物 / 088

第3 不能忍受的事——抑制胃酸的药物（质子泵抑制剂） / 092

（不要）“只服用泰诺” / 094

艾德维尔及其他非甾体类抗炎药物（NSAIDs） / 095

氟化物 / 097

“芳香剂”以及环境中的其他有害物质 / 098

疫苗 / 100

第二部分 灵丹妙药的效果

Chapter 6 让食物成为药物

自然地吃 / 110

获得身体的支持首先从饮食开始 / 126

Chapter 7 冥想、睡眠和运动的力量

冥想的科学 / 129

神奇的睡眠 / 137

天然的抗抑郁药：运动 / 142

Chapter 8 清理房间

身体的耐受性 / 150

现实点，别幻想了 / 153

每次只做一件事 / 153

孕妇和新妈妈需要注意的问题 / 159

Chapter 9 检测和补充

测试 1-2-3 / 163

补充品 / 169

帮助补充的仪器 / 178

“新的冒险之前” / 179

Chapter 10 4周实现真正的快乐

第1周之前准备 / 184

第1周：饮食排毒 / 186

第2周：家庭排毒 / 192

第3周：心如止水 / 194

第4周：运动和睡眠 / 196

30天以后作为一个平衡的食肉动物，重新引进
一些以前被清理的食物 / 198

平衡法 / 199

特殊情况：30天后逐渐减药 / 200

后记 医学的宗教 / 205

食谱 / 208

参考文献 / 219

A Mind of Your Own

第一部分
抑郁真相

Chapter 1 解码抑郁

它不是一种疾病：你不了解的抑郁症以及它试图表达的内容

抑郁症起源于整体的失衡，而不是单纯的脑内化学物质的失衡。

药物治疗消除烦恼的意义及带来的利益。

当我介绍医学和心理健康的知识给我的读者时，我会经常以下面的情景和事实开始：想象一个你认识的非常健康的女性，我相信出现在你脑海中的是：她吃得好，睡得香，生活有目标，并且积极、健康，有时间和别人一起享受舒适的生活。我不知道当你想象她醒来后吃药，白天靠喝加糖的咖啡提神，总是感到焦虑和孤独，每晚睡觉的时候喝得大醉是什么样子。每个人对“什么是健康”这个问题都有一个直观的答案；但是我们许多人都找不到通向最理想生活的健康之路，特别是那种我们简单地清理一下道路就能获得的健康。1/4的美国女性在青年时期就因为心理问题服用过药物，这一事实是整个国家的危机¹。

人类从远古时代开始就使用改变大脑的物质来减轻甚至消除疼痛、悲伤、懊悔及伤害等，但是最近 20 年左右人们才开始相信抑郁症是一种疾病，并且可以使用化学合成的抗抑郁药进行治疗。但真相远非如此。我的许多病人之前看过各种各样的医生，接受过传统医学提供的最大能力范围的帮助。有些医生试图中西医结合，也就是在西医药物治疗基础上配合使用一些替代疗法（如针灸等）。毕竟，他们被告知有大量天然的物质可以与神奇的药物治疗效果互补。但是，他们尚未发现真正的解决方法，这是因为没有人去探索原因。为什么他们会感觉不适？为什么他们机体产生的症状被描述为抑郁症？为什么他们不能在第一次遭受无聊心情、焦虑、失眠及慢性乏力等时提出这么重要的问题？

在我揭晓答案之前，首先让我告诉你唯一的解决之路，就是丢掉你们以前用过的那些药物。我将带你经历的这一段旅程，不仅仅是症状得以控制，更是健康的释放。首先，我如实告诉你，我以前曾是一位典型的传统医生，更是一

个典型的美国人（我喜欢吃披萨、喝苏打水，服避孕药和布洛芬^①）。但是我的想法不是从天上自己掉下来的，而是来自一场个人旅行及上千小时的研究，这些经历促使我分享药物为基础的治疗的真相，那就是：我们被愚弄了。

是的，我接受的疾病治疗教育是基于这样的模式：只为病人提供药物，而不去关注真正的健康。我们把自己的健康交到了那些想从中获利的人手里，并且依据以下的概念来看病和付费：

- √我们自己出现了问题；
- √恐惧是对症状的适当反应；
- √我们需要化学物质来帮助改善我们的状况；
- √医生知道他们在做什么；
- √我们的身体或多或少都需要借助于药物进行调整。

我称这种共同的概念为西方医学的幻觉。它建立了一种错误的体系，让你的人生处于被动状态，并依附于别人。

现在你一定猜到了吧，我喜欢充满激情的演说，但是我的观点都有最好的医学证据。我们了解许多关于抑郁症根本原因的知识和不借助药物的安全有效的治疗方法，我将教你们理解这一点的方法：放下恐惧、倾听心声、成为最好的自己并且不再服用药物。可能你不是经常服用药物，我也希望你在将来能不借助药物，而是依靠内在的直觉来感受最好的自己。支持你身体内在智慧的想法，最多就是可能听起来比较奇怪，最坏也就是让人认为不严肃。从今以后，我希望你们能有这样的新观念：

- √预防是可能的；
- √药物治疗的代价会越来越大；
- √药物不能获得最好的健康；
- √我的健康我做主；

^① 译者注：常用于缓解中度疼痛如头痛、关节痛、偏头痛、牙痛、肌肉痛、神经痛、痛经，也用于缓解普通感冒或流行性感冒引起的发热。

✓进行生活方式医学——只须建立良好日常习惯，不依靠药物——是一种获得身体健康的安全、有效的方法。

关于我如何得出这些结论以及什么是生活方式医学，你将会在本书中获得答案，我会提供证据来回答你可能会问到的问题，直到你满意为止。当我会见一位女性和她的家人时，我会谈论如何消除她的焦虑、抑郁、轻躁狂甚至神经症；我们会制定出时间图以了解她为什么成为现在的样子，并确定她目前所处的一类或几类大问题：食物不耐受或敏感，血糖异常，接触了化学物质，甲状腺功能减退以及营养不良。我和病人会一起共同努力，共同见证30天内奇迹般的症状改善。这就是我每天都在做的工作，通过教病人从饮食习惯开始，简单地改变日常的生活习惯。他们增加（营养学的）营养成分，远离引起炎症的食物，与古老的生活习惯保持同步，保持血糖平衡。这是最有效的改变方式，因为食物不仅仅是能量，而且是信息（照字面上理解：它塑造了身体的特点），食物的治愈能力让我每天都充满惊奇。

为获得根本的幸福，需要向机体传递正确的信息，保护机体免受侵略性的袭击。这不仅仅关系到心理健康，更说明心理健康只是你整体健康的一种外在表现，以及你大脑对自身安全和力量的理解。这也说明症状只是整体情况的冰山一角。

以上提到的问题没有一种与脑内的化学物质有关，目前这种声音还很“弱”。到目前为止，如果要求你给抑郁症下一个定义，你可能会想到“情感障碍”或者“精神障碍”，认为它们是由脑内某种化学物质失衡引起的，并且需要某类药物（如百忧解或者左洛复等）来治疗。但不久你将发现自己是错误的。

目前，有很多被要求服用精神类药物的病人存在过度诊断^①、误诊及错误治疗等现象。的确，她们存在大脑昏沉，新陈代谢改变，失眠，烦躁，焦虑等。而引起这些症状的原因与大脑化学物质仅仅有不太明确的关系。他们的所

① 译者注：指未达到诊断标准却被诊断患有某种疾病。