

破茧而出： 走出抑郁

| 李文奇 / 编著

 ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

破茧而出： 走出抑郁

| 李文奇 / 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

破茧而出 : 走出抑郁 / 李文奇编著. — 杭州 : 浙江大学出版社, 2017. 9
ISBN 978-7-308-17171-7

I. ①破… II. ①李… III. ①抑郁症—防治 IV.
①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178941号

破茧而出 : 走出抑郁

李文奇 编著

责任编辑 林汉枫 张 鸽
文字编辑 金 蕾
责任校对 陈静毅 王安安
封面设计 春天书装
排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 7.875
字 数 170 千
版 次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-17171-7
定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

序 一

首先需要表达的是，我非常高兴为本书作序，原因有二：一是获得先读之机，这本身就是一种优待；二是本书的作者——李文奇老院长是我非常尊敬的老专家、老朋友，故有此机会，自然高兴。同时，也需要坦诚地说明，我不敢妄谈作序，就是谈感言和读书心得吧。先说一件令我感动的事。前不久，到金华市第二医院为一个学习班讲课，有机会与李文奇老院长交流，他说写《破茧而出：走出抑郁》的灵感来自我于2003年10月1日发表在《精神卫生通讯》上的《你了解抑郁症吗》一文。十余年过去了，他还完好地保存着这张报纸，并送给我留作纪念。我看到报纸上有很多用红笔和钢笔做的标记，当时真的很感动，这种感动绝不是因为我的一篇文章在上面，而是因为一位80多岁老专家的敬业精神、孜孜不倦的学习精神、一心想解救患者于水火的奉献精神。

他自1997年退休后，一直坚持出诊，认真对待每一位患者，从不懈怠。他说，抑郁障碍（抑郁症）患者占他门诊人数的54.0%，他深深地体会到抑郁障碍的潜在性、复杂性和持久性。这些特性使抑郁症患者陷入极度痛苦之中，大大降低了生活质量，严重者甚至有可能自杀，也影响了社会安



宁。因此，抑郁障碍不仅仅是一个医学问题，更是一个严重的社会问题。作为一名精神科医生，应该为此做些有益的事情。正是鉴于这种认识和思考，他拿起笔来，总结了他在几十年临床工作中对抑郁障碍的认识和诊治经验，形成了这本既有科学性又有很强的科普性、实用性的著作。

作为一名医生，我认为他功成名就，具有主任医师、知名专家、院长等各种头衔，他完全可以享受生活、颐养天年了，但他仍然在为患者服务。为了使更多的人获益，他查阅大量资料，潜心研究，注重提炼，将理论与临床实践有机地结合起来，完成了这本有特色的著作。我想，书中的知识和经验自然值得学习，而书外的这种精神更让人敬佩。

这本书在内容上，包括了对抑郁症的传统介绍，从抑郁症名称的由来到抑郁症的诊断与治疗，全面又详细。更引人瞩目的是后半部分的内容，介绍了我国古代的宽心术等内容，通俗易懂，可以借鉴。应该说，做一名精神科医师并不容易，要求了解的知识很多，需要涉猎的常识范围很广。这是由精神科的特点决定的，因为人的心理现象太复杂了，精神问题千奇百怪、五花八门，可谓无奇不有，我们在应对这些问题时，需要有更多的知识做支撑。要做到这一点，主要途径就是多读书，尤其要熟悉与精神科密切相关的知识，《破茧而出：走出抑郁》一书就是很好的参考资料。

我读此书获益匪浅，借此机会祝愿老一辈精神医学专家们身体健康，希望他们能继续关心和支持浙江省的精神卫生事业。希望李文奇院长的这本新作在防治抑郁症、促进大

众心理健康的漫漫长路上发挥应有的作用。

浙江省医学会精神科分会主任委员

于恩彦教授

2017年5月25日

序 二

值得推荐和学习的一本书

我国著名精神医学临床和医院管理专家李文奇先生所著的《破茧而出：走出抑郁》一书终于和大家见面了。我深深感到这是李文奇主任医师依据现代心理精神医学科学理念与我国传统医学古籍中“以心治疗”的禅学宽心之道，结合其50余年丰富临床经验的完善和总结，是一本值得向全国同道及关注抑郁症的朋友们推荐的好书。

我有幸在1980年10月—1981年2月，因参加由我国精神医学泰斗沈渔邨院士、姜焕明教授主办的“全国精神医学研讨班（四平）”与李文奇先生相识。当时每省派出1~2名有较高临床业务能力的主治医师（全国共35人）集中学习精神医学新进展，并计划筹备开展统一要求的精神疾病流行病学调查，为进一步推动全国精神医学的发展创造条件。在研讨班开学的第一天，由于李文奇先生当时在国内精神医学界有很高的声誉和很大的影响，因此全体人员一致推举他为研讨班班长。在3个多月的学习过程中，李文奇带领大家认真听课、积极讨论，促进大家了解精神医学的新进展，提高



专业水平。

李文奇先生从 1958 年 10 月起就在金华市第二医院（原金华地区精神病院）从事临床工作；1979 年起，先后担任金华市第二医院业务副院长、院长之职。在任职期间，他团结全院职工一起努力，在医院管理、医疗护理、科研防治等多方面取得了很好的成绩，为金华市第二医院的发展建设贡献了力量。李文奇先生长期以来不放松对临床和科研的追求，撰写专业论文 20 余篇，刊登在有关专业杂志上，同时在全国专业学术会议上进行交流，得到了全国同道的高度评价。他也非常关心兄弟省市精神卫生事业的发展，毫无保留地将他在工作中的经验和教训传授给各地同道，促进了我们的精神卫生事业共同进步。

李文奇先生自 1997 年退休后，仍不忘受疾病折磨的广大患者，一直坚持在精神心理科专家门诊接诊，接诊已达 2.5 万多人次，其中抑郁障碍患者占 54.0%。这类患者多数病情较重，易反复发作，甚至可能因病情严重而自杀。经李文奇先生的精心治疗，大部分患者得到了康复或病情明显缓解，他被患者誉为“神医”。

李文奇先生奉献给大家的《破茧而出：走出抑郁》一书，是我国该类书中独具特色的一本既通俗易懂又有可靠治疗方法的专业书。他对严重危害人类健康又很常见的抑郁症进行了深入浅出的系统回顾，综合国内分类诊断、最先进的研究成果，结合他 50 多年的从医经历，做出了令人信服的阐述和介绍，相信广大读者一定会有很大的收获。

李文奇先生已 80 多岁高龄，近年来也身患过重病，但他始终乐观、开朗地笑对人生，充满活力，全心全意为广大精神心理障碍患者努力服务。借此祝李文奇先生健康长寿、万事如意。

全国精神卫生交流协作组（会）组长

苏州市广济医院陈一鸣教授

2017 年 5 月 28 日

前 言

《破茧而出：走出抑郁》一书的编写遵循为广大患者服务的原则，满足患者和群众想要正确认识抑郁症及如何掌握科学治疗抑郁症的方法的需求。在撰写过程中结合国情，以严谨的科学性、简明的科普性为原则来加以阐述。抑郁症的诊断、分类标准采用 ICD-10 精神与行为障碍分类和临床描述与诊断要点，注重与国际接轨，便于精神科临床医生学习、操作。在编撰过程中，既遵循目前对抑郁症的科学诊断、分类和治疗的规范性，又考虑科普性，并选编了我国历代医家先贤追求“宽心术”哲学观的内容，从我国的民俗宗教和传统文化角度探索心理治疗方法，提倡“医病医心”“用佛疗心”“以心疗心”的心灵疗法。以此，为纾解现代人的心理困惑，追求心灵安顿，塑造和维护心理健康做些贡献，并倡议我国政府对抑郁症防治多加支持和关注。

抑郁症是常见的疾病之一。随着社会变革和发展的日新月异，尤其在当前经济转型期，工作压力、环境污染和缺乏锻炼，已成为危害人们身心健康的三大主要因素。不少人处于亚健康状态，出现了许多压力症候群，如头痛、焦虑、抑郁、心慌、沉重、失眠、皱眉、厌食、疲乏等。压力的杀伤力与



压力的持续时间及症状有关。压力若长期得不到纾解，就会像恶魔一般一再地侵扰心灵，久而久之，可能导致人产生各种心理疾病，如抑郁症等。虽然抑郁症的病因很复杂，但压力过大并长期得不到排解，无疑是其中一项重要的因素。

白领阶层易得抑郁症，本书对此有讨论。全国抑郁症研究协会组秘书长、首都医科大学附属北京安定医院王刚曾经说过，导致抑郁症发病的外界压力经常是慢性的、持续的、不可预见的。这与我们很多白领的工作状态非常类似。北京地区一项抑郁症调查研究显示，从未就医的抑郁症患者比例高达 62.8%；患者在发病之初，对自己“是否了解现在处于疾病（抑郁症）状态”不清楚的占 70.0% 以上；认为是思想问题的占 10.3%；能够认识到可能得了抑郁症的比例还不到 10.0%。很多人即使出现失眠、厌食、胃痛、无故乏力等躯体反应，也不会有意识地去寻找问题的根源，而这恰恰是常见的抑郁症躯体化障碍的临床表现。

抑郁症“潜在性”的杀伤力是巨大的。抑郁症患者严重时可能自杀。目前，我国自杀率较高，而抑郁症是“头号杀手”，这已成为一个严重的社会民生问题。因此，唤起群众的防治意识是当务之急。

对抑郁症的药物治疗，我们经过了大量的临床实践。经验证明，抗抑郁症药物的治疗总有效率为 60.0% 左右，尚有 40.0% ~ 50.0% 的患者经药物治疗后，疗效甚微或无效，这个问题至今未能被破解。回顾心理治疗史，弗洛伊德是第一个提出“潜能论”的学者，他把人的内心深处区分成“潜意识”

与“意识”两部分，每个人表现在外的能力，充其量只有1%，最多不过10%，余下的90%~99%，还是“黑箱”。我们对于身体能知的远远小于未知的，它不可能用数字来量化。截至目前，心灵还是身体里的“神秘禁地”，仍值得后人研究和探索。

戴班克医师曾经说过，他希望做到身心并治，50%是心灵，50%是药物。他相信每个身体困扰者，或多或少会有心灵方面的困窘。

卡巴金推崇打坐、瑜伽、坐禅、开悟等东方的心灵观点。他认为打坐是一种人人能做的活动，只要设法进入那种很深的放松状态，就能触碰到问题的核心，治疗不安宁的心灵。

以上名家的治疗观点均属心灵治疗的范畴。心灵疗法在我国称得上是古老的心灵医学，它们以文化、宗教、命相、风水、紫微、星座等方式呈现，常常隐藏在各种仪式里，利用沉静内心的方式来求取心中平衡，达到心灵治疗的目的。

笔者，从事精神科医学临床工作已有50多年，具有丰富的临床诊疗经验和科研能力。自1997年退休后，仍然坚持在精神专科门诊接诊，接诊已达2.5万多人次，其中54.0%为抑郁障碍患者。笔者在临床实践中体会到，抑郁障碍的杀伤力是“潜在性”“长期性”“多面性”的，它严重影响患者的身心健康，影响他们的学习、工作及社交，同时影响家庭和谐。有的患者甚至出现厌世情绪，严重者可能会自杀。因此，笔者立志在退休后，利用10年或更长时间撰写一部既通俗易懂又符合现代科学且能帮助大家正确认识 and 科



学治疗抑郁症的著作。在撰写过程中，立足我国国情，既利用现代化科技手段，开展对抑郁症的诊断、分类、合理选药、规范性治疗，又注重从我国民俗、宗教、传统文化角度去探索以心理治疗为原则的本土方式的宽心术，以达到“医病医心”“用佛疗心”和“以心疗心”的效果，为纾解现代人的心理困惑，追求心灵安宁，维护和塑造心理健康状态提供有益的帮助。

于是，笔者利用十几年来不断学习、收集、累积国内外不同历史阶段有关抑郁症治疗的研究文献资料，结合笔者50多年的临床实践经验，撰写成本书。因此，本书可说是笔者一生辛勤耕作的结晶。本书后半部分内容试图帮助现代人寻找一帖身心安顿的心灵处方，希望留给人们一本化解压力的解忧宽心书。

本书追求科学性与普及性相结合，因此在内容编排中难免有重叠，加之水平有限，错误与不妥之处在所难免。欢迎读者提出宝贵意见或提供补充资料，以便本书及时修正、更新内容，使之成为一本更实用的参考书。

笔者撰写于浙江省金华市第二医院

2017年5月15日

目 录

第一章 关于抑郁症	001
第一节 名称的由来	003
第二节 临床症状	005
第三节 临床分类	010
第四节 病 因	014
第五节 诊断与分类	027
第六节 自测方法	035
第七节 心理健康标准和心理健康维护方法	041
第八节 哪些人群易患抑郁症	053
第二章 抑郁症的治疗	057
第一节 抑郁症的治疗原则	059
第二节 抑郁症的心理治疗	064
第三节 抑郁症的药物治疗	095
第四节 对不同类型抑郁症及特殊人群抑郁症的治疗	139
第五节 双相障碍的治疗	149
第六节 难治性抑郁症的治疗	173
第七节 焦虑抑郁共病的治疗	178

第三章 哲学中的心理治疗·····	185
第一节 中国历史上的宽心哲学·····	187
第二节 佛学中的心理治疗·····	198
第三节 哲学故事三例·····	203
第四章 文末故事·····	211
第一节 心理治疗史话·····	213
第二节 中国特色的心理咨询·····	218
第三节 现代人的解心术·····	228
参考文献·····	233
附 录·····	235
后 记·····	237

第一章

关于抑郁症



