

红

叶

知

秋

系列丛书

主编 孙海申

河南科学技术出版社

抑郁和失眠

——
作孽多端的李兄弟



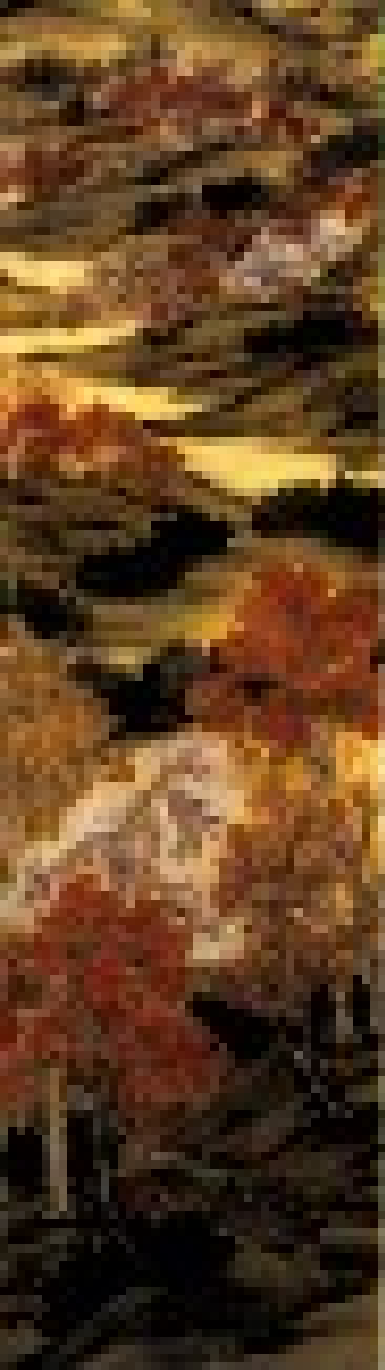
红袖添香

现代言情小说名家系列

ISBN 7-309-05332-9

柳柳和失眠

——作家老舍的最后一部小说



红叶知秋系列丛书

抑郁和失眠

——作孽多端的李兄弟

主编 孙海申

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁和失眠: 作孽多端的李兄弟/孙海申主编. —郑州:
河南科学技术出版社, 2006. 12

(红叶知秋系列丛书)

ISBN 7-5349-3600-4

I. 抑… II. 孙… III. ①抑郁症-防治②失眠-防治
IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 153354 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65724948

责任编辑: 马艳茹

责任校对: 柯 姣

封面设计: 张 伟

印 刷: 许昌裕达印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 114mm × 185mm 印张: 4 字数: 53 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—22 000

全套定价: 25.00 元 (共五册)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



主编与他的妻子

主编简介

孙海申，字夏舟，号清溪闲翁。男，48岁，回族，河南临颖繁城人。现任河南省第九届政协委员，许昌市第四届政协委员，许昌万荣心脑血管病医院院长。自幼从兄习医，17岁即独立行医，后毕业于河南中医学院。擅长中西医结合治疗心脑血管病。其思路敏捷，方剂独特疗效好，医德高尚，曾为中央领导、外国友人治疗；因疗效突出，更为平民传颂而蜚名中原。余暇，喜文善词，熟晓历史，好书法而研哲学，既为河南省名医，又为当今博学多才的风雅之士。

《抑郁和失眠——作孽多端的 李兄弟》编者名单

主 编：孙海申

副主编：燕殿学 宁伟强 郭朝琦

编 委(按姓氏笔画排序)：

马广峰	王 冰	王玉洁	牛志忠
付 勇	付家清	刘云飞	刘合同
李栋强	杨欢丽	杨晨光	张小弓
张长安	张东风	张彩丽	苑志辉
周 莹	侯爱荣	徐蕴洁	黄 燕
谢胜彪	路 彤		

前 言

一天紧张而忙碌的工作后，或赏心悦目的旅游后，或开卷有益的阅读后，带着几分倦意和回味，您多想抚枕而睡，但等待您的却是久久的辗转不安，苦恼地睁着眼望着窗外的树影，只恨这漆黑的夜太漫长太难熬。次日带着倦容和哈欠，无奈应付着不暇的事务，这就是失眠。

风霜雨雪，春夏秋冬——大自然的恩赐；欢歌笑语，温馨相爱，人间愉悦——人世间的幸福。但您却享受不到，整日浓眉紧锁，愁云密布，唉声叹气，灰心丧志，各种不如意的事情，纷纷袭上心头。人世间无可留恋，工作无任何激情，生活没什么兴趣，真是自己的命苦啊！这就是抑郁！长期失眠后伴随着抑郁，抑郁后更觉夜长，失眠与抑郁带来的苦恼与孤独，无人能理解，无人能代替，所以它们是一对作孽多端的孪兄弟。

那么请您在失眠时披衣而起，在抑郁时倚窗而阅，这本不厚却承载着您幸福的读物，它将诠释失眠与抑郁这对孪兄弟的个性、特性和弱点，然后慢慢地分化并战胜它们！因为，前面有一片蓝天，蓝

天下绿草茵茵，绿草地边有一条缓缓而淌的小河，
这就是幸福之河，是大自然赐给我们的甘泉，让我们
细细地品尝它的甘冽，感念大自然的伟大，那我们
就是幸福的拥有者！

清溪闲翁 孙海申

2006年11月7日

于掸尘居后花园

目 录

抑 郁 症

1. 什么是抑郁症? 1
2. 抑郁症是怎么产生的呢? 1
3. 抑郁症的病因有哪些? 2
4. 如何看待遗传因素呢? 3
5. 抑郁症的患病率如何? 3
6. 抑郁症的常见症状有哪些? 4
7. 哪些人容易患抑郁症? 6
8. 抑郁症的诊断标准有哪些? 7
9. 抑郁症常见的有哪几种? 8
10. 抑郁症根据临床症状轻重、发病急缓
可分为哪几类? 9
11. 应该怎样治疗抑郁症? 10
12. 抗抑郁剂是什么药物? 12
13. 什么叫躁狂抑郁性精神病? 12

14. 躁狂抑郁症是怎样发生的? 13
15. 躁狂抑郁症的病程和预后如何? ... 14
16. 失眠与抑郁症有关吗? 14
17. 抑郁症如何与神经衰弱鉴别? 16
18. 情绪低落、浑身难受会是轻型抑郁症
吗? 16
19. 季节变化与抑郁症有什么关系? ... 18
20. 精神健康可有哪几种表现? 19
21. 怎样才能知道自己患上了抑郁症呢?
..... 20
22. 什么是隐匿性抑郁症? 21
23. 生活中该怎样防止隐匿性抑郁症?
..... 21
24. 什么是躯体疾病性抑郁症? 22
25. 我常有莫名的消沉或烦躁,是不是中
邪了? 23
26. 该怎样鉴别抑郁症与焦虑症? 24
27. 焦虑症的表现有哪些? 25

28. 有位 20 岁左右的男孩,总怀疑自己有病,稍微有些不适就紧张得不得了,到医院进行了多方面检查,却没有病,是真的没病吗? 26
29. 什么是儿童抑郁症? 27
30. 青少年也会患抑郁症吗? 28
31. 当发现青少年有哪些症状时即可诊断为抑郁症? 29
32. 什么是产后抑郁症? 29
33. 导致产后抑郁症的原因有哪些? ... 30
34. 什么是更年期抑郁症? 31
35. 引起更年期抑郁症的原因是什么?
..... 32
36. 更年期抑郁症有什么症状? 32
37. 老年期抑郁症有什么表现? 33
38. 老年期抑郁症的躯体不适主要表现在哪些方面? 34
39. 脑动脉硬化的病人也会出现抑郁症吗?
..... 35

40. 中风后抑郁症的临床表现有哪些?
..... 35
41. 帕金森病人也会出现抑郁症状吗?
..... 36
42. 糖尿病并发抑郁状况主要有哪些表现?
..... 36
43. 糖尿病性抑郁症怎样预防? 37
44. 您知道怎样预防抑郁症吗? 38
45. 假如患了抑郁症,该做些什么来自助?
..... 39
46. 我年过 60,整日精神萎靡、情绪低落,
医生说我患了抑郁症,该怎样自我治
疗呢? 40
47. 情绪抑郁时宜参加剧烈运动吗? ... 41
48. 你能帮助患有抑郁症的人做些什么?
..... 42
49. 对居家抑郁症病人的护理有哪些要求?
..... 43
50. 怎样预防抑郁症的复发? 44
51. 有病爱犯“嘀咕”怎么办? 46

52. 怎么克服“嘀咕”这个毛病？ 47

抑郁症案例解析

1. “怀疑有病”即是病吗？ 49
2. 丈夫有外遇，妻子怎么办？ 51
3. 他们为什么选择自杀？ 53
4. 她为何不认亲生父母？ 56
5. 她为何反复洗手？ 58
6. 怎样才能免受失眠的熬煎？ 60
7. 无端焦躁为哪般？ 62
8. 老太太为啥总说丢东西？ 63
9. “胃病”咋就成了抑郁症？ 65
10. “醋味太浓”，并非爱得太深！ 67

失 眠

1. 什么是失眠症？ 70
2. 导致失眠的原因有哪些？ 70
3. 导致失眠的心理原因有哪些？ 72

4. 失眠症的主要表现有哪些? 75
5. 失眠症状的分类如何? 75
6. 如何评判睡眠是否充足? 76
7. 睡眠的作用有哪些? 78
8. 您的睡眠情况到底怎么样? 78
9. 失眠的三大症状是什么? 79
10. 失眠一定都要服药吗? 81
11. 安眠药为什么会失效? 82
12. 失眠是不是不能服用安眠药? 83
13. 经常早醒也会得抑郁症吗? 84
14. 为什么女性较男性容易失眠? 85
15. 青年男性为什么也发生神经衰弱呢?
..... 86
16. 如何面对失眠? 86
17. 中医中药可以治疗失眠吗? 90
18. 请讲讲中医怎样防治失眠? 91
19. 睡眠的八大误区是什么? 92
20. 脑力工作者怎样自我调节? 94
21. 为什么睡前不要饮茶、咖啡和酒?
..... 95

22. 每天按时起床的好处有哪些? 96
23. 怎样才能睡得好? 97
24. 为什么要等到睡意明显时再上床?
..... 99
25. 为什么睡前要泡个热水澡或用热水
洗脚? 100
26. 睡前做些什么事情有益于健康? 101
27. 失眠病人饮食上应注意些什么?
..... 103
28. 如何合理安排晚餐才有利于入睡?
..... 104
29. 可以给我们失眠老人开一张食疗处方
吗? 105
30. 牛奶为什么能安神促睡眠? 106
31. 良好的睡眠习惯可以起到美容效果
吗? 107
32. 怎样选择寝具? 什么样的寝具才是合
适的? 108
33. 怎样选择睡眠姿势? 110

抑郁症

1. 什么是抑郁症？

答：抑郁症又称忧郁症，是以情绪低落为主要特征的一类心理疾病。

其临床表现为：轻型病人外表如常，内心有痛苦体验；稍重的病人可表现为情绪低落、愁眉苦脸、唉声叹气、自卑等。有些病人常常伴有神经官能症的症状，如注意力不集中、记忆力减退、反应迟缓和失眠多梦等。重型抑郁症病人会出现悲观厌世、绝望、自责自罪、幻觉妄想、食欲不振、体重锐减、性功能减退，并伴有严重的自杀企图甚至自杀行为，对人类健康构成严重威胁。因此，必须高度重视，及时治疗。

2. 抑郁症是怎么产生的呢？

答：抑郁症不是天生就有的。如果某人经

历某件或一系列事情后，对涉及自己的某些方面产生了不好的认知，并经过一段时间的反复联想，这种模式就会习惯成自然了，而且会越来越牢固，越来越难以摆脱，抑郁症也就由此产生了。对一个各方面都健康的人来说，患上抑郁症，只要2~3个月就足够。如果一个人每天只想坏事，就有可能患上抑郁症。

3. 抑郁症的病因有哪些？

答：病人可能基于下列一个或多个因素而患上抑郁症。

(1) 遗传因素。

(2) 性格因素。情绪容易波动、紧张，凡事执著，要求过高。

(3) 环境因素。亲人去世、婚姻破裂、父母离异、工作不顺利、退休、欠债、长期患病等，都会产生压力，有些人能够坚强面对，有些人却诱发抑郁。

(4) 生理因素。体内激素失调，令情绪受到影响，引发抑郁。其他生理因素如疾病、