

资深专家 图解百病

总主编◎魏保生

抑郁症

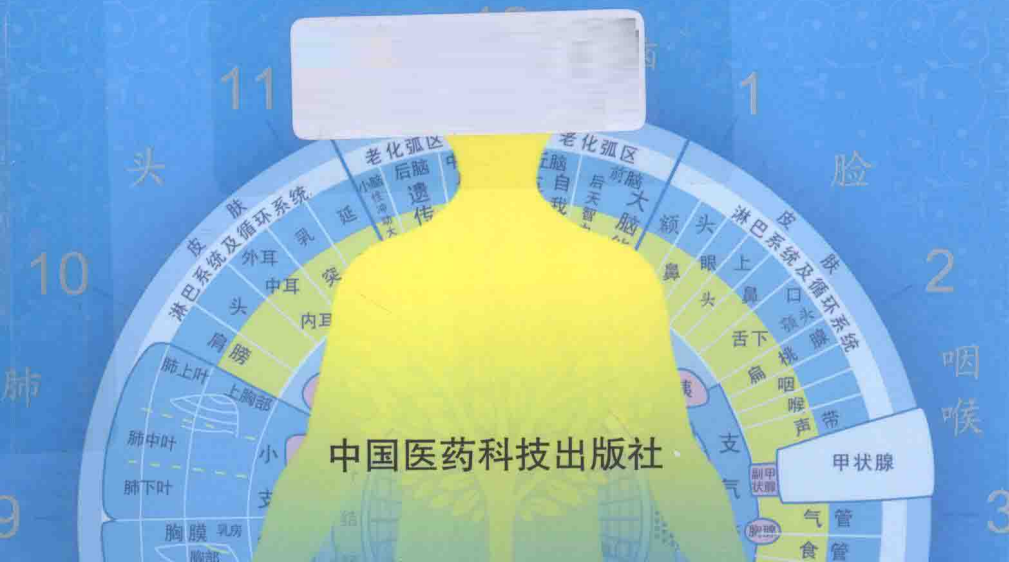
YIYUZHENG

主编 魏保生

一线专家倾力打造

用最浅显的图表，最权威的声音

科学指导您的饮食起居及预防保健



中国医药科技出版社

甲状腺

气管
食管

资深专家

图解百病

抑 郁 症

YI YU ZHENG

魏保生 © 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《资深专家 图解百病》丛书是由专科医生把关而权威可靠、科普作家润色而趣味横生、专业绘画插图而易看易懂、网络平台互动而增值实惠的一套医学科普图书。

抑郁症被称为是“心灵杀手”，患者自杀率非常高。本书从抑郁症的认识、误区、病因、临床表现、诊断、各种治疗方法以及预防康复对其进行了全面的叙述，要言不烦，通俗易懂。在众多的同类书中，有着可读性强、操作容易和紧跟诊治进展的特点，为一本难得的好书。

适合于患者及其家人阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁症 / 魏保生主编. —北京：中国医药科技出版社，2014.3

(资深专家图解百病)

ISBN 978-7-5067-6548-0

I. ①抑… II. ①魏… III. ①抑郁症—防治—图解 IV. ①R749.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 316993 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 腾莺图文

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 850 × 1168mm ¹/₃₂

印张 7¹/₄

字数 142 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN978-7-5067-6548-0

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。影响健康、导致疾病的主要危险因素包括以下几个方面：环境（占17%）、遗传（人类的生物因素，占15%）、保健服务（医疗条件，占8%）、行为和生活方式（占60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病占有一半以上的比例。所谓慢性病，是慢性非传染性疾病的简称，是指以生活方式、环境危险因素为主引起的心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性呼吸道疾病等为代表的一组疾病。慢性病的特点有：发病隐匿，潜伏期长；找不到病原体，只有危险

因素；多因素致病，一果多因；一体多病，一因多果；相互关联，共同依存；增长幅度加快，发病年龄呈年轻化（井喷状态）。令人担忧的严峻现实是：

- 吸烟率居高不下
- 80% 以上的人食盐、食油摄入超过推荐标准
- 50% 的人蔬菜、水果摄入不足，体育锻炼比例较低
- 超重者超过 3 亿，肥胖者超过 1 亿
- 高血压病患者超过 2 亿
- 糖尿病患者超过 9000 万
- 高脂血症患者超过 3000 万

面对如此触目惊心的数字，该如何预防慢性病？维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康，目前国内养生保健市场很大，受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、卤碱疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少所谓的保健品。有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证你健康。举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场销售额每年超过 200 亿美金。支架的使用对减少二次心肌梗死的

风险非常有效(80%~90%),但在6个月内有10%~20%再堵上。于是发明了带抗凝药的支架,更加昂贵。有的人安装好多个支架,心脏都快成“铁疙瘩”了,最后也难逃心衰的厄运。

其实,健康的金钥匙就掌握在自己手中,预防慢性病要靠自我健康管理,最好的医生是自己,最好的处方是知识。那么我们这套《资深专家 图解百病》丛书就是为了帮助大家成为自我健康管理的能手。

《资深专家 图解百病》丛书集权威、趣味、科普和实惠于一体。有四大特色:

- 专科医生把关而权威可靠
- 科普作家润色而趣味横生
- 专业绘画插图而易看易懂
- 网络平台互动而增值实惠

具体来讲,本丛书的各个分册从每个疾病的发病情况、如何发生、有什么症状、需要做哪些检查而确定诊断等进行了具体的介绍,并提出了相应的治疗原则、具体策略和预防调养措施,力求读者能够彻底了解疾病,知道如何确定自己是否患有该种疾病、如何选择正确的治疗方法、怎样调节饮食、合理运动、日常生活注意事项和心理调整,从而活出健康、活出精彩。

本丛书的内容较为全面、细致,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍,并引用新的、权威的观点及数据;形式方面,书中文、

图、表并茂，方便读者阅读理解。具有科学性、实用性、通俗性和新颖性，是一套难得的保健科普图书。

为更好地为大家服务，请您提出宝贵建议或咨询。我们的腾讯 QQ 号:512560243;腾讯微信号:18610734968;新浪博客和微博:
<http://blog.sina.com.cn/mekangbbs>。

编 者

2014 年 2 月

- 1 “哥哥”的纵身一跳令世界感到了抑郁症的可怕.....(2)
- 2 总统与首相的苦恼——抑郁面前伟人也无法幸免.....(3)
- 3 喜剧中的悲剧——给别人带来快乐的人自身却患有
抑郁.....(4)
- 4 名单可以更长——没有哪种职业，种族，性别，
或年龄可以对抑郁症免疫.....(4)
- 5 抑郁症的“三个三和一个一”现象.....(4)
- 6 心情不好=郁闷=抑郁=抑郁症.....(5)
- 7 哪些抑郁不能诊断为抑郁症呢.....(6)
- 8 躯体症状不仅可能是早期症状，也预示很高的
复发风险.....(7)
- 9 触目惊心的数据.....(7)
- 10 抑郁——世纪之病.....(8)
- 11 抑郁症对人的影响.....(9)
- 12 抑郁的日子确实难熬，真是度日如年.....(10)
- 13 一人得病，全家受累.....(10)
- 14 抑郁症一般分为两大类.....(11)
- 15 抑郁症高发人群的三高三低.....(11)
- 16 走出抑郁的第一步：得了抑郁症，敢于说出来.....(11)

- 17 精神分裂症和抑郁症一样吗 (14)
- 18 给抑郁寒冬里一点阳光——你没穿着我的鞋，
你永远不知道我脚的感觉..... (15)
- 19 警惕两种情况——微笑型抑郁与激越型抑郁..... (16)
- 20 你的心灵“感冒”了吗..... (16)
- 21 抑郁症者的世界——有一些人，他们不快乐..... (18)
- 22 抑郁症的特点..... (19)
- 23 感情包括情绪与情感..... (19)
- 24 心境障碍..... (19)
- 25 正常的抑郁并非坏事..... (21)

第二章

为什么会得抑郁症

- 1 抑郁症的原因非常复杂..... (23)
- 2 认知理论对抑郁症的解释的观点得到广泛认可..... (26)
- 3 抑郁症患者脑内的信号物质失衡..... (27)
- 4 导致抑郁的药物..... (27)
- 5 消极歪曲的认知是抑郁症发生的重要原因..... (29)

第三章

抑郁症五花八门的临床表现

- 1 抑郁症最大的特点是昼重夜轻..... (43)
- 2 抑郁发作表现在躯体、思维、情绪和行为四个方面..... (43)
- 3 抑郁症的认知三联症..... (46)

- 4 邂逅一则隐匿性抑郁症病例 (47)
- 5 内源性抑郁症 (49)
- 6 更年期忧郁症 (50)
- 7 躯体疾病伴发的抑郁 (50)
- 8 轻度抑郁症的五个特点 (50)
- 9 中度抑郁症的表现 (52)
- 10 重度抑郁症的表现 (53)
- 11 抑郁后的表现 (54)
- 12 抑郁障碍特殊类型 (55)
- 13 新妈妈警惕产后抑郁症 (56)
- 14 躁狂发作与双相心境障碍 (57)
- 15 双相（心境）障碍 (59)
- 16 恶劣心理障碍是一种轻度的抑郁 (60)
- 17 环性心境障碍 (61)
- 18 焦虑与抑郁常结伴而来 (62)
- 19 小心儿童抑郁症 (62)
- 20 容易忽视的老年抑郁症 (63)
- 21 走出老年抑郁症的误区 (64)
- 22 老年痴呆与老年抑郁症的区别 (67)
- 23 许多内科疾病伴有抑郁障碍 (69)

第四章

真的是抑郁症吗

- 1 目前常用的抑郁症的诊断标准有三种 (77)
- 2 中国精神障碍分类与诊断标准第三版
(CCMD-3) 标准 (77)

- 3 DSM- IV的抑郁症诊断标准.....(78)
- 4 抑郁发作的程度 (ICD-10 诊断系统).....(79)

第五章

走过风雨再现彩虹

——从容应对抑郁症

- 1 抑郁症的治疗要科学、规范.....(81)
- 2 抑郁治疗原则.....(82)
- 3 药物治疗.....(83)
- 4 所有抗抑郁药都有相似的疗效延迟情况.....(88)
- 5 抗抑郁六朵金花.....(89)
- 6 停药方法.....(92)
- 7 治疗观念.....(92)
- 8 抑郁症的电抽搐治疗 (ECT).....(94)
- 9 抑郁症的心理治疗.....(94)
- 10 抑郁症药物治疗的 6 大误区.....(95)
- 11 抑郁症的疗法选择.....(98)

第六章

自杀一个都多

——自杀的预防

- 1 人类为什么会自杀.....(101)
- 2 自杀的理论解释.....(102)
- 3 自杀的分类.....(103)
- 4 非冲动性自杀的发展阶段.....(103)

- 5 自杀的征兆.....(104)
- 6 自杀的预防.....(104)
- 7 我们可以这样帮助他人.....(105)
- 8 自杀的治疗原则.....(106)
- 9 不得已的电休克疗法.....(106)
- 10 自杀的危险因素.....(106)

第七章

“吃掉”抑郁

——抑郁症的饮食疗法

- 1 食疗是抑郁症辅助治疗方法.....(110)
- 2 抗抑郁症的“明星”水果.....(111)
- 3 抗抑郁症的“明星”食物.....(112)
- 4 抗抑郁症的五种粥.....(113)
- 5 抑郁症治疗之五大茶.....(114)
- 6 抑郁症的“明星”蔬菜.....(116)
- 7 “快乐食物”多多益善.....(117)
- 8 女性适当吃红肉可防抑郁症.....(119)

第八章

“动掉”抑郁

——抑郁症的运动治疗

- 1 抗抑郁五大运动.....(121)
- 2 参加集体运动.....(127)
- 3 运动也需要技巧和计划.....(127)

- 4 抑郁症的自我治疗——休闲方式 (129)
- 5 抑郁症的自我疗法——呼吸放松疗法 (131)
- 6 找回快乐的妙招 (131)

第九章

直面抑郁

——抑郁症的心理康复

- 1 换个角度看问题——发现生活的精彩 (137)
- 2 认知疗法是一种易学易用的速效型情绪调节方法 (138)
- 3 认知疗法的自我应用——新情绪疗法 (139)
- 4 走出内心孤立的“茧” (146)
- 5 减轻生活中负面情绪的方法 (150)
- 6 白领的“心灵鸡汤”——现代白领人士如何心理
养生 (152)
- 7 调节抑郁情绪的 11 种方法 (154)
- 8 找回自信心 (159)
- 9 缓解抑郁的 25 招 (163)
- 10 睡好觉是多么美好——自我催眠训练 (164)
- 11 不要沉溺于兴奋类物质 (165)
- 12 列出 99 条自己的优点 (166)

第十章

抑郁症的日常调理与康复

- 1 轻度抑郁症可以不吃抗抑郁药吗 (168)
- 2 抑郁症性功能障碍自我疗法 (170)

- 3 夫妻长期分居谨防“星期天抑郁症” (173)
- 4 抑郁症患者怎样突破“懒” (174)
- 5 小行动,大不同..... (177)
- 6 走出秋季抑郁症..... (184)
- 7 生活中怎样预防抑郁症..... (186)
- 8 慢性失眠症的治疗方法 (187)
- 9 让阳光温暖你——阳光疗法 (189)
- 10 养宠物对治疗抑郁症大有好处 (192)
- 11 孕妇抑郁易生早产、低体重儿 (192)
- 12 长期吃抗抑郁药会不会损伤大脑 (193)
- 13 吃抗抑郁药不会“上瘾”、不会“变呆” (195)
- 14 做生活的强者 (195)

第十一章

关爱抑郁症患者

- 1 开导抑郁症患者的技巧..... (199)
- 2 亲友怎样安慰抑郁症患者..... (201)
- 3 当你的亲人患抑郁症时..... (203)
- 4 帮助老年人克服抑郁症的5大法宝 (207)
- 5 当亲人抑郁要自杀时..... (208)
- 6 关爱帮助抑郁症患者六不要原则 (212)

谁是心灵的杀手

第一章

／ “哥哥”的纵身一跳令世界感到了抑郁症的可怕



时隔10年，2003年4月1日看到报纸上报道香港明星张国荣从香港文华酒店跳楼身亡的死讯，还以为是“愚人节”的玩笑，然而，现实就是如此的残酷。

“哥哥”自杀前写下这样的一张纸条：“Depression。多谢各位朋友，多谢麦列菲菲教授。一年来很辛苦，不能再忍受，多谢唐先生，多谢家人，多谢肥姐。我一生没做坏事，为何这样？”

遗书中提到的“麦列菲菲教授”是张国荣的心理医生。而遗书第一个字，depression，就是抑郁的英文。

抑郁症是一种常见的精神疾病，它不能说明你心胸狭窄，也不能说明你品质低劣或意志薄弱。

2 总统与首相的苦恼——抑郁面前伟人也无法幸免

美国前总统林肯（1809 ~ 1865 年，亚伯拉罕·林肯，美国第 16 任总统）26 岁和 32 岁时，抑郁症发作最厉害，一度险些自杀。在给友人的信中，林肯曾经表示自己是“活着的人中最痛苦的一个”。在任总统期间也未幸免于难。据报道称，他常常失眠，对生活绝望，导致白天工作无精打采，严重影响了他的正常工作和生活。

饱受抑郁症折磨的林肯，在当时还没有心理医生的情况下，竟然自己琢磨出了对抗抑郁症的有效方法，这就是“剪报”，他把报纸上美国人对自己的期望和赞扬的溢美之词剪下来，放在随身的口袋里，在心情抑郁的时候拿出来看一看，以此振奋精神，缓解病情，并最终战胜了抑郁症。

英国前首相丘吉尔（1874 ~ 1965 年，文斯顿·丘吉尔，英国 1940 ~ 1945、1951 ~ 1955 年两任首相）是在第二次世界大战期间，带领英国人民取得反法西斯战争伟大胜利的民族英雄，与斯大林、罗斯福并立“三巨头”，是矗立于世界史册上的一代伟人。他把自己的抑郁症称为“黑狗”，并以亲身体验告诉公众：“要是‘黑狗’开始咬你，千万不要置之不理，要是严重的征象已经持续了数周，而且还有自杀念头的话，那就该赶快去看医生。”心胸豁达、兴趣广泛的丘吉尔没有败给忧郁症，他告诉大家，绝望是可以战胜的。