

情感障碍

中医诊疗和调养

刘雪梅 编著


四川科学技术出版社



刘雪梅 编著

# 情感障碍

## 中医诊疗和调养



四川科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

情感障碍中医诊疗和调养/刘雪梅编著. - 成都:四川科学技术出版社,2004.1  
ISBN 7-5364-5409-0

I.情… II.刘… III.情感性精神病-中医治疗学  
IV.R277.749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第100412号

## 情感障碍中医诊疗和调养

编著者 刘雪梅  
责任编辑 李迎军  
封面设计 韩健勇  
版面设计 康永光  
责任出版 周红君  
出版发行 四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮政编码 610012  
开 本 850mm×1168mm 1/32  
印张 6.25 字数 140千 插页 1  
印 刷 成都宏明印刷厂  
版 次 2004年1月成都第一版  
印 次 2004年1月成都第一次印刷  
印 数 1-3000册  
定 价 15.00元  
ISBN 7-5364-5409-0

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

电 话: 86671039 86672823  
邮 政 编 码: 610012

## 作者简介

刘雪梅,1986年毕业于成都中医药大学。在成都中医药大学附属医院,即现在的四川省中医院,中西医结合临床、科研和教学工作12年,拥有丰富的临床医学经验。1998年抵达美国。1999年和2000年先后成为美国国家中医药证书和针灸证书获得者,并于2000年成为美国纽约州执照中医针灸师,在美国太平洋东方医学院(纽约市)临床执教。2002年获美国加州中医和针灸执照,任美国国际医科大学(加利福尼亚州)教授和该大学的医疗中心主任,是中国旅美中医院校同学会的会员。

作者在美国的诊所和医疗中心的临床实践中,无论是在纽约还是在加州,医治了大量情感障碍患者,尤其是抑郁障碍患者;对许多紧张压力伴随各种感觉不适的人们,进行了调适和训练。特别是在最近一两年美国经济不景气的情况下,公司裁员、商业滑坡、个人经济压力等,导致各种心理上的不适和问题。作者身处美国,亲身经历了许多这类的案例,对情感障碍性疾病和紧张压力有很深的了解和体会,并对中医针灸在这方面的治疗和调理作用深信不疑。故而注意收集临床病案,认真分析归纳,最后将许多内容规范整理而形成这本小书,希望对中医针灸界在情感障碍诊疗和紧张压力调控这些领域做些探讨;也希望能帮助广大民众认识和了解情感障碍疾病,学会面对时刻缠绕自身的压力进行调适,从而促进身心健康。

## 前 言

人类历史发展到今天,人们已经充分认识到人是生物、心理和社会的融合体。健康已经不再仅仅是指人的躯体,它包含了心理和生理两个基本的层面。正确地认识心理疾病的意义,在21世纪的今天已经是人所共知。

目前以世界上发达国家为代表,对心理健康的注重已经达到前所未有的高度。美国许多大型公司聘有员工的心理顾问,一些大型的工业集团设有向员工提供心理保健资料和心理保健援助的人员和场所。在现代快节奏的工作和生活节律中,这些都是非常好的缓解压力、调动员工的积极性、协调工作人员之间的合作关系和预防心理障碍的良好措施。

中国现在的心理热线帮助栏目也非常多,无论是从心理网站,还是从心理热线电话和健康报纸杂志上面的心理栏目,人们都可以得到一些心理知识和得到一些帮助。这些都是非常好的举动,人们彼此间伸出援助之手,排忧解难,相互提携,从社会大众的角度共同克服心理障碍性疾病。由此可见,在现代中国,人们已经把心理保健和心理治疗放到重要的位置来对待。

尽管这样,心理障碍性疾病还是在不断地增多,尤其是情感障碍(又称心境障碍)患者增加明显。现在不但是美国,西方的许多国家,都有一些政府的下属机构、民间社团组织和医疗职业团体

等,在不断地努力帮助这些患者摆脱情感障碍疾病的痛苦深渊,帮助其恢复社会功能,重建生活自理能力和良性人际关系,以至重返工作岗位。

情感障碍是一个近年来突出的并不断增长的情感性精神障碍,是大脑功能失调所致,被认为是非器质性的精神障碍。情感障碍简单地讲有狂躁和抑郁两种状态,具体的讲它又包含几个类型,在本书中将作较为详细的阐述。

处于抑郁状态中的患者在精神上往往十分痛苦,情绪上跌落到深渊,黯淡无光、孤独无助、悲哀绝望,大部分的情况对自己的病有自知力,求治心切。处于抑郁状态的人,常有人际交往障碍,社会功能受损,严重的患者甚至生活自理都会发生问题。患者中的一部分没有及时认真地治愈,或者反复发生,无法彻底根治,不能重返工作岗位,给社会造成很大的负担。更为严重的是患者中的少数可能以自杀的方式结束生命,这是人们最不愿意看到的。

处于狂躁状态中的患者则相反,情绪高涨、兴高采烈、精力亢奋、思维奔逸,往往否认自己有任何的健康问题,如果不被及时发现和接受医治,对自己、他人和社会可能造成一定的危害。

美国每年在情感障碍的治疗方面耗资巨大。尽管如此,结果并不令人满意,所以为了减少和预防情感障碍的发生,增加其治愈的比例,进一步地研究开发多种预防和治疗情感障碍的有效途径势在必行。

在当代这个东西方广泛合作、世界共谋协调发展的时代,人们的眼光也不应局限。中国有自己的传统优势,就是几千年的中药和针灸,加上西方医学,它们二者的联合和互补构成新世纪现代医

学的发展方向。在诸多临床工作者的协同努力下,在开放的时代,全新的理念和不断探索的热情的作用下,相信情感障碍的困扰将不会太长久,最终人类会战胜抑郁,人的心灵会活在阳光明媚的春天里。

本书分两个部分,上篇是情感障碍的中医诊疗,下篇是与情感障碍密切相关的紧张压力调控。上篇的写作意图是想从现代医学的角度,让人们更多地认识情感障碍,正确地看待情感障碍患者;同时从中药针灸的角度,找到适当的方法去缓解情感障碍,使患者从痛苦中解脱出来,走向新的生活。

感谢多少年来心理医师和临床工作者的大量研究和努力,由于大家的共同努力和协作,现在除了心理、西药和电疗治疗情感障碍以外,又增添了中药针灸治疗,同时引入了食物、芳香、按摩、瑜伽、静坐、音乐和光照等辅助疗法,它们在缓解患者的症状和帮助人的心境平衡方面起了很大的作用。

本书上篇要向大家介绍情感障碍的医学知识,让更多的人,不只是专业人士,也包括一般群众都认识到情感障碍。如果在自己的周围或自己的亲人中有人患有这一类的疾病,不妨介绍有关的知识给他们,增强其对自身疾病的了解和治愈疾病的信心。

写上篇的另外一个目的,也是想告诉千千万万个在抑郁痛苦中挣扎的同胞:你们并不孤单,你们的疾病并不可怕,世界上还有很多的抑郁患者和医疗工作者和你们一样,正在和抑郁抗争,鼓起勇气,勇敢地寻求帮助,和医生合作,让抑郁的阴影不再缠绕自己。

本书下篇所谈及的是紧张压力的问题。在20世纪的今天,人类创造了巨大的财富,人们的生活水平在其后半时期有很大的发

展和提高。物质丰富了,是否就能有好的健康?答案不是绝对肯定的,是看你要怎么做,怎么样生活。最近的研究表明,最好的预防疾病发生和控制日益高涨的医疗费用的路径,是帮助人们养成良好的有益于健康的习惯,并维持健康的生活行为,以此来减少手术、药品和纠正不健康的生活方式所耗的费用,以及减少人类的疾苦。

紧张压力便是现代生活保健中需要注意的重要方面,紧张压力的调控和饮食营养的调理一样都是维持健康的主要部分。大家可能都知道压力对人的影响,长期的压力得不到缓解和释放会酿成心理和躯体的疾病。本书下篇将讨论的是正确认识紧张压力和怎样以各种方式来管理和缓解紧张压力,从而达到心理健康,远离疾病的厄运。

在人生的道路上,人们无可避免地都会遇到茫然、手足无措的时候,会自我膨胀,也会挫折甚至失败。随着时间和环境的改变,人们可以从中得到缓解和自然解脱,也可以通过培养和训练,使自身获得迅速纠正和摆脱这种状态的能力和条件。前者是被动的,顺其自然的方式;后者是主动的,由于机会和选择掌握在自己手中,努力的结果会变得更加有成效,就好比运动健身中的被动锻炼和主动锻炼的效果不同。所以人们应该做到不放弃对自我的认识和管理训练,避免不必要的紧张压力,以更好地掌控自己的人生。

最后要感谢我的先生和女儿,感谢他们在我著书期间给予的关怀和支持,可以说这本书也凝聚着他们的辛勤和汗水。

作者 刘雪梅

2003年10月 于美国加利福尼亚



## 目 录

### 上篇 情感障碍中医诊疗

第一节 概述 .....	(2)
第二节 分型 .....	(5)
一、抑郁障碍 .....	(6)
二、双相障碍 .....	(7)
第三节 病因和发病与性别年龄的关系 .....	(9)
病因 .....	(9)
一、抑郁障碍的病因 .....	(9)
二、双相障碍的病因 .....	(11)
抑郁障碍和性别年龄的关系 .....	(12)
一、女性抑郁障碍 .....	(12)
二、男性抑郁障碍 .....	(13)
三、老年抑郁障碍 .....	(14)
四、未成年人抑郁障碍 .....	(15)

双相障碍和性别年龄的关系 .....	(16)
第四节 症状和诊断 .....	(16)
概述 .....	(16)
重性抑郁的症状和诊断 .....	(19)
一、重性抑郁的一般临床症状 .....	(19)
二、老年重性抑郁患者的特点 .....	(22)
三、少年儿童重性抑郁患者的特点 .....	(23)
四、重性抑郁的诊断标准 .....	(23)
心境恶劣的症状和诊断 .....	(25)
一、心境恶劣的一般临床症状 .....	(25)
二、心境恶劣的诊断标准 .....	(26)
双相障碍的症状和诊断 .....	(28)
一、狂躁发作的一般临床症状 .....	(29)
二、老年患者狂躁发作的特点 .....	(31)
三、未成年患者狂躁发作的特点 .....	(31)
四、轻狂躁发作的特点 .....	(32)
五、环性心境障碍的特点 .....	(33)
六、双相障碍的诊断标准 .....	(33)
七、双相障碍诊断中的注意事项 .....	(36)
八、双相障碍的特殊类型 .....	(37)
情感障碍的严重后果 .....	(38)
第五节 鉴别诊断 .....	(39)
一、精神分裂症 .....	(39)
二、神经症 .....	(40)

三、神经衰弱 .....	(44)
四、常伴发情绪障碍的躯体疾病 .....	(44)
五、药物中毒性精神病 .....	(47)
六、正常人的抑郁心境 .....	(48)
七、正常人的高涨心境 .....	(48)
第六节 心理治疗 .....	(49)
一、常用情感障碍的心理疗法 .....	(50)
二、情感障碍的心理治疗要点 .....	(53)
三、从中医五行和情志相关的角度治疗情感障碍 .....	(54)
第七节 中药治疗 .....	(56)
一、心境障碍治疗常用中药 .....	(57)
二、重性抑郁、心境恶劣和双相障碍抑郁阶段的辨证施治 .....	(60)
三、双相 II 型轻狂躁发作的辨证施治 .....	(68)
四、混合发作的辨证施治 .....	(70)
五、快速循环发作的治疗 .....	(72)
第八节 针灸治疗 .....	(73)
概述 .....	(73)
常用情感障碍针灸治疗的经络和穴位 .....	(75)
情感障碍针灸治疗常见证型和处方 .....	(98)
一、概述 .....	(98)
二、重性抑郁、心境恶劣和双相障碍抑郁发作的针灸分型治疗 .....	(101)
三、双相 II 型轻狂躁发作和环性心境障碍狂躁时的针灸分型治疗 .....	(108)

四、混合发作的针灸分型治疗 .....	(110)
五、快速循环发作的针灸治疗 .....	(111)
第九节 医案举例 .....	(112)
一、抑郁障碍案例 .....	(112)
二、双相Ⅱ型案例 .....	(115)
第十节 西医治疗 .....	(119)
西药治疗 .....	(119)
一、抗抑郁药 .....	(121)
二、抗狂躁药 .....	(126)
电疗法 .....	(127)
第十一节 食疗等其他疗法 .....	(128)
食疗与情感障碍 .....	(129)
国外草药与抑郁 .....	(135)
芳香疗法与抑郁 .....	(136)
推拿按摩、指压与抑郁 .....	(137)
瑜伽和静坐与情感障碍 .....	(138)
光与抑郁 .....	(138)
音乐与情感障碍 .....	(139)
健身运动与抑郁 .....	(140)
第十二节 病程预后和调养 .....	(141)
病程和预后 .....	(141)
抑郁病人的护理和调养 .....	(142)
一、治疗和康复过程中需要注意的事项 .....	(142)
二、实用的调理恢复措施 .....	(143)

三、始终不要忘记寻求患者的家人和朋友的帮助 .....	(144)
躁病人的护理和调养 .....	(145)
寻求帮助 .....	(145)
第十三节 预防 .....	(146)
一般预防措施 .....	(146)
一、对抑郁发作的预防 .....	(147)
二、对躁发作的预防 .....	(148)
药物和中医针灸预防 .....	(148)

## 下篇 紧张压力调控

第一节 认识紧张压力 .....	(151)
第二节 现代压力形成因素 .....	(155)
第三节 紧张压力的自我调控 .....	(161)
概述 .....	(161)
压力管理训练的内容 .....	(163)
一、肌肉放松训练 .....	(164)
二、自我审视和呼吸放松训练 .....	(169)
三、深层肌肉放松训练 .....	(171)
日常生活中的压力调控 .....	(173)
压力管理中几个关键问题 .....	(178)
职业厌倦综合征 .....	(179)

第四节 中药调理 .....	(181)
第五节 针灸调理 .....	(184)
参考文献 .....	(187)

# 情感障碍中医诊疗

## 上 篇

---

## 第一节 概述

情感障碍是以情绪异常低落或异常高涨为主要临床表现的心境障碍性疾病。它不但影响到人体的情绪,而且还影响到思维和行动,也表现在个人对自我的看法,感觉和思考问题的方式,以及个人的饮食和睡眠等诸多方面的病理性改变。

情绪的异常低落即表现为抑郁;异常高涨即表现为狂躁。它们中的部分是仅见抑郁或仅见狂躁,而另外的部分则可以是抑郁和狂躁交替出现,甚至抑郁和狂躁同时并见。但总体来讲,在情感障碍中,抑郁占大多数,抑郁和狂躁交替的较少,仅见狂躁的则更少。

情感障碍中,抑郁状态的轻者可仅见抑郁心境,重者可出现精神活动受到抑制。它不完全等同于一个沮丧的情绪,也不完全是个人的虚弱或者懦弱的表现,更不是某个能完全为自己的意愿所改善和消失的症状。抑郁发作时,常干扰正常的人体功能,破坏家庭生活,损害工作能力,从而使患者个人的生活陷入困境,不仅是给患者带来痛苦,而且也给关心爱护他们的家人带来不少困惑和不安。如果没有治疗,抑郁可以持续数周、数月甚至数年,给人体造成很大伤害。如果给予及时、恰当的治疗,许多患者是可望得到临床治愈的。

抑郁的患者除了有情绪、思维和行动方面的障碍之外,常有许多植物神经和躯体的伴随症状,例如难于入睡和早醒、厌食和消



瘦、胃肠功能失调、便秘、便溏、嗜食和体重骤增、性功能减退、月经紊乱、体能减退、头晕、腰背和肩颈疼痛等等,其中每个人的表现又各有差异。自杀行为是抑郁可能出现的最可怕后果,应当引起相当的重视。

国际国内过去对抑郁的主要治疗方法是心理治疗和西药治疗,这些方法据统计可以控制或缓解 50% ~ 70% 患者的病情,但仍然有至少 1/3 以上的患者,或因为疗效不满意,或因为抗抑郁西药副作用太大不能坚持,而处于一种无奈的境地。

美国每年有大约 1800 万成年人患上抑郁,政府和医疗保险公司每年在这方面的医药开销极大,但这样庞大的支出的真正价值,目前实际上还未得到可喜的或肯定性的判断和评估。为研发抗抑郁新药,经济方面的付出已经不小,到底能不能找到更有效、副反应更少的新药呢?

今天回过头来看看所走过的历程,发现抑郁的治疗也和其他许多疾病的治疗一样,多种治疗方式都是可以利用和选择的。在原有的心理治疗、西药治疗基础上,现在又有了特别是以针灸和中药治疗为代表的自然康复疗法,这些方法避免了化学药品的副作用,以调整人体的整个健康状况为出发点,调动机体的自然康复能力。在医疗保健工作者的协同努力下,抑郁实际上是可以被战胜的。

在人们厌倦了化学合成药品之后,现代人们转过头来对传统的针灸和中药更加青睐,这些自然的康复疗法被用在抑郁的治疗中,它们具有巨大的潜力。尤其是针灸治疗抑郁,近年来成为了一个新的热点。美国 1998 年的《精神科学》杂志报道的针灸治疗女