

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

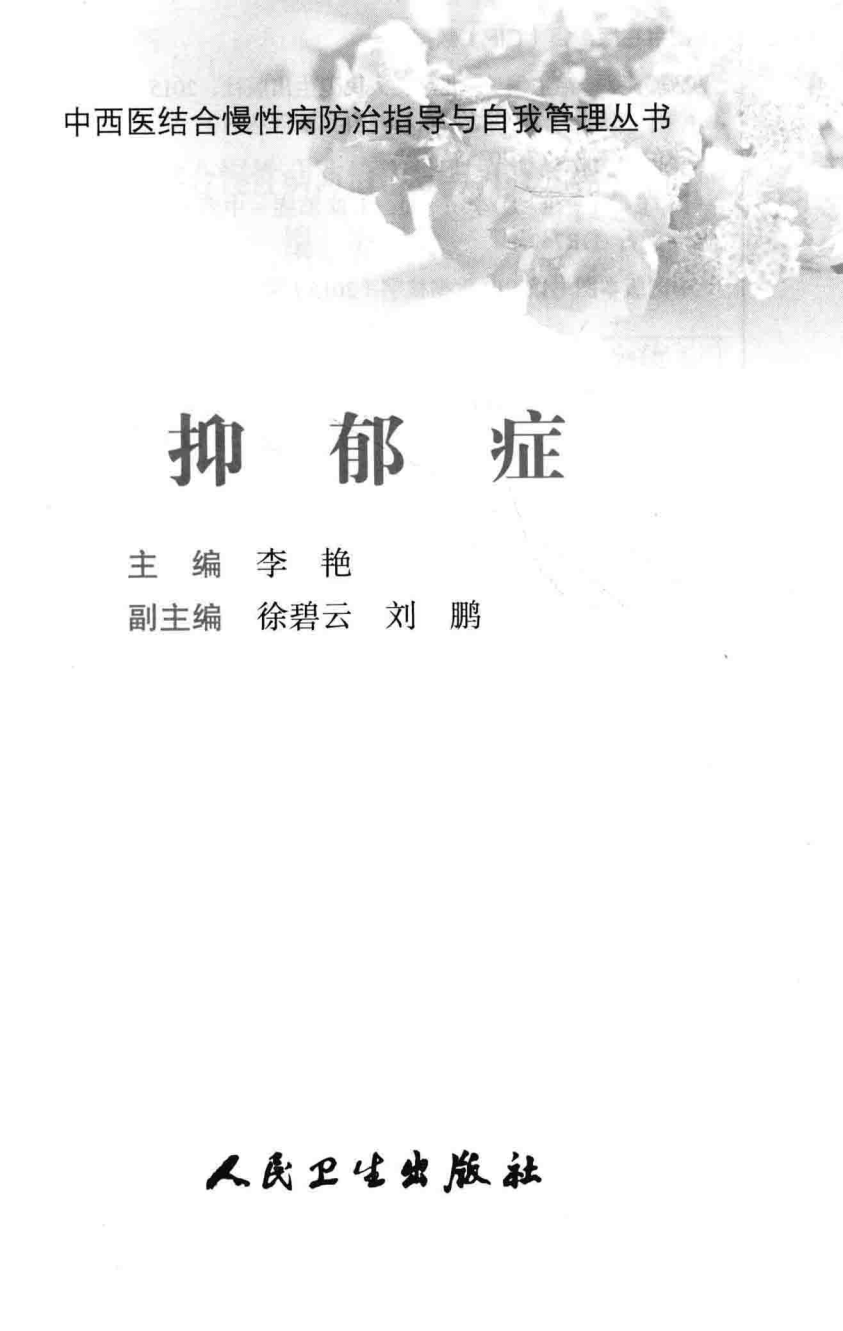
# 抑郁症

主编 李艳

身体需要调养  
疾病需要防治  
健康需要管理



人民卫生出版社



中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

# 抑 郁 症

主 编 李 艳

副主编 徐碧云 刘 鹏

人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

抑郁症 / 李艳主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015  
(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)  
ISBN 978-7-117-20388-3

I. ①抑… II. ①李… III. ①抑郁症 - 中西医结合 - 防治 IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 041067 号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

## 抑 郁 症

主 编: 李 艳

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字 数: 35 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20388-3/R · 20389

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

# 《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

## 编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 苹 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 苹 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

梁雪芳



# 出版说明

---

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

“禁忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中，“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识；“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法，包括运动、饮食等，同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识，旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行；“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案，而这些方案疗效较好，均来自于临床名家大家；“药食禁忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物；“医患互动空间”根据广大病友意见，系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点，收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家，以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、禁忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”，实为慢性病患者和亚健康人群的良好良师益友。

由于医药学知识不断发展变化，加之患者体质千差万别，书中可能存在一些疏漏或不足之处，恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议，以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



# 国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问題。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛  
2013.9.29.





# 前 言

---

抑郁症是一种常见多发的精神疾病,不但患病率高,反复发作,严重影响患者的工作、生活,而且随着病情进展,还可出现精神症状,甚至出现自杀、自伤、他杀、他伤等极端行为。但是在本病的未病阶段、早期阶段、发病阶段采取积极合理的防治措施可减少本病的发生及降低严重程度、缩短病程、促进康复,减轻患者和家庭的痛苦和经济负担。本书是在中医理论的指导下,密切结合临床实践撰写的抑郁症防治管理手册,旨在提高抑郁症患者和家属对本病的认识,减少思想顾虑,指导疾病管理,自我预防和保健以及自我康复。

本书主要内容包括基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个部分。重点在“个人调理攻略”中介绍高危人群如何生活调整、锻炼、心理调节、饮食、自我按摩来预防抑郁症的发生和发展;“名家防治指导”中介绍患病后一般的治疗原则和方法,包括

中医、西医、物理治疗、心理治疗。同时介绍如何促进心理康复和预防；“药食宜忌速查”主要介绍药物、食物禁忌。“医患互动空间”中介绍了患者关心的问题、寻医问药指导。内容尽可能全面涵盖抑郁症在病因、症状、疾病分类、测量、治疗、自杀防护等方面的预防、治疗、康复知识。可供抑郁症患者、家属、老年人、护士、基层社区全科医生、初级医务工作者使用。

本书在编写过程中得到有关领导、人民卫生出版社和众多专家的大力支持帮助，在此表示衷心谢意。由于编者的经验水平有限，错漏和不足之处在所难免，敬希专家、读者指正。

编 者

2014年10月



# 目 录

---

## 一、基础知识导航

- (一) 什么是抑郁症? ..... 1
- (二) 抑郁症如何自我识别? ..... 1
- (三) 抑郁症知多少? ..... 2
  - 1. 发病率高 ..... 2
  - 2. 致残率、致死率高 ..... 2
  - 3. 复发率高 ..... 3
  - 4. 病因 ..... 3
  - 5. 易患人群 ..... 4
- (四) 抑郁症有何危害? ..... 5

## 二、个人调理攻略

- (一) 生活规律 ..... 7
- (二) 多运动,爱阳光 ..... 7
- (三) 自我宣言 ..... 8
- (四) 找出抑郁的节奏 ..... 8

(五) 渐进性放松技术	9
(六) 药膳调养	10
1. 气郁质	10
2. 气虚质	12
3. 阴虚质	13
4. 阳虚质	15
5. 湿热质	16
6. 痰湿质	18
7. 瘀血质	19
(七) 自我按摩, 络通气畅	20
1. 按摩太冲穴	20
2. 按摩合谷穴	21
3. 按摩神门穴	22
4. 按摩内关穴	22
5. 按摩三阴交穴	23
(八) 常见误区	24
1. 认识误区	24
2. 服药误区	25
3. 饮食误区	26
4. 锻炼误区	27

## 三、名家防治指导

- (一) 西医治疗 ..... 29
  - 1. 药物治疗 ..... 29
  - 2. 服药注意事项 ..... 31
- (二) 中医治疗 ..... 31
  - 1. 分型治疗 ..... 31
  - 2. 中成药 ..... 35
  - 3. 免煎中药配方颗粒及膏方 ..... 36
  - 4. 验方、便方 ..... 38
  - 5. 中医外治法 ..... 39
- (三) 心理治疗 ..... 40
- (四) 物理治疗 ..... 41
- (五) 康复 ..... 44
  - 1. 生活调护 ..... 44
  - 2. 饮食调养 ..... 46
  - 3. 精神调养 ..... 47
- (六) 预防 ..... 48
  - 1. 保证胎儿健康 ..... 48
  - 2. 营造快乐童年 ..... 48
  - 3. 生活规律,起居有常 ..... 48

4. 坚持运动锻炼.....49
5. 积极参加社交活动.....49
6. 体质调养,适时养生.....49
7. 性格调整.....50
8. 良好的家庭社会支持系统.....50

## 四、药食宜忌速查

- (一) 禁忌用药.....51
- (二) 饮食用药.....52

## 五、医患互动空间

- (一) 专家答疑.....55
  1. 抑郁症可治愈吗?.....55
  2. 抑郁症是精神病吗?.....56
  3. 做心理测量有用吗?.....56
  4. 抑郁症能用实验室检查出来吗?.....57
  5. 抑郁症除了吃药还有什么办法吗?.....57
  6. 如何早期识别抑郁症自杀的征兆?.....58
  7. 抑郁症患者想自杀有什么办法吗?.....58
  8. 抑郁症患者复发的征兆?.....59
  9. 抑郁症患者家属能做什么?.....59

(二) 名院名医.....	62
1. 东北地区 .....	62
2. 华北地区 .....	62
3. 华东地区 .....	63
4. 华中地区 .....	64
5. 西北、西南地区 .....	65
6. 华南地区 .....	66



# 一 基础知识导航

## (一) 什么是抑郁症?

抑郁症,也被称为“心灵的感冒”,是指以心情抑郁或无法高兴起来、兴趣减低,精力下降或疲倦,反应迟钝,自责自罪,自我评价低,食欲下降,失眠等为主要表现的一种常见的精神疾病,严重者可出现自杀念头和行为异常。也有一些患者主要表现为全身多处不适,并反复就诊,但多项检查结果均未见明显异常或与之相关性不大。

## (二) 抑郁症如何自我识别?

抑郁症的三大特征性症状是情绪低落、兴趣下降和精力下降,这种感觉占据一天中的绝大部分时间,且持续至少两周或以上,影响生活和工作质量,且多伴有睡眠障碍、焦虑或者反应迟钝、无价值感或自我罪恶感、体重减轻或增加、注意力不能集中或者决策困难、有死亡或自杀的念头。



## (三) 抑郁症知多少?

### 1. 发病率高

抑郁症是一类严重危害人类身心健康的常见精神疾病,在所有精神障碍中,抑郁症发病率最高,发病率占有所有精神障碍的 10.4%。随着社会的发展,生活节奏的加快,独居老人、单身家庭、留守儿童的增加,抑郁症的发病率逐年上升。2000 年肖凉等在上海市进行的调查发现:抑郁症的患病率已达到了 0.67%。据 2002 年世界卫生组织报告,抑郁症已成为世界第四大疾患。

### 2. 致残率、致死率高

抑郁症患者多伴有社会功能下降,严重者常常不能正常工作、学习以及生活,也有可能由于社会歧视失去工作学习的机会。因此,抑郁症的致残率相当高,给家庭和国家带来严重的经济负担。研究显示,重性抑郁症所致的疾病负担相当于失明或截瘫所致的疾病负担。据预测 2010-2020 年以致残水平和社会花费计算,抑郁症将仅次于缺血性心脏病,成为第二位疾病。

自杀是抑郁症最严重的后果。美国的资料显示,抑郁症人群中的年自杀率为 83.3/10 万,是一