

美丽生活必备藏书



远离生活方式病小丛书

丛书主编/张志斌

远离 抑郁症

王咪咪 [编著]



中国中医药出版社



美丽生活必备藏书

远离生活方式病小丛书

丛书主编/张志斌

远离 抑郁症

王咪咪〔编著〕



中国中医药出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

远离抑郁症/王咪咪编著. —北京: 中国中医药出版社,
2007. 1

(远离生活方式病小丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 166 - 4

I. 远... II. 王... III. 抑郁症 - 防治 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002581 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京时代华都印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 4.25 字数 87 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 166 - 4 册数 5000

*

定价: 15.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



远离生活方式病小丛书

编委会

主 编 张志斌

副主编 苏 诺

编 委 (以姓氏笔画为序)

王咪咪 叶 子 刘玉玮 刘学春

农汉才 邱 功 赵 歆 普小玲



插图作者

远离化妆品综合征 叶 子 张志斌

远离早衰 刘学春

远离电脑电视综合征 张 帆

远离冰箱空调综合征 刘敬伟

远离装修综合征 刘敬伟

远离抑郁症 王 畅

远离疲劳综合征 王 畅 刘敬伟





前 言

随着人类文明的发展，随着社会主义建设的深入，我国人民已经告别了“上无片瓦，下无寸土”的贫困与“晴天一身汗，雨天一身泥”的辛劳，“食有鱼，出有车”，古代统治阶级才能享受的舒适生活越来越普遍地走向寻常百姓。

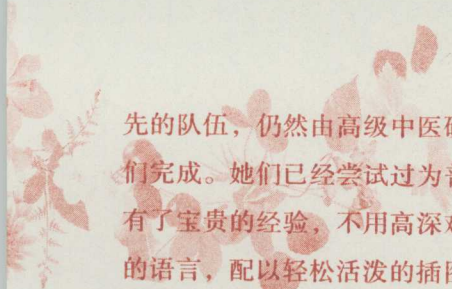
但是，就在人们享受舒适的现代生活的时候，人类的疾病谱已悄悄地发生了变化。近年来各种疾病死亡率的统计数字里，不良生活方式所导致的疾病发病率逐年上升。据调查，我国死亡率居前 10 位的疾病中，有 44.7% 的患者是由不良生活方式和行为所致。此类疾病已经取代了传染病，成为威胁人们健康与生命的头号杀手。

鉴于此，我们于 2005 年推出一套“远离生活方式病小丛书”，一共 7 种，介绍了此类疾病中最常见的冠心病、高血压、高脂血症、中风、肥胖症、脂肪肝、糖尿病的常识。非常巧合的是，从丛书主编到分册作者、从责任编辑到装帧设计，我们这个愉快的合作小组清一色地由女性组成。出于女人的工作作风与审美观点，我们的那一套书做得相当“女

人化”，语调从容，文字优美，风格轻松，装帧精致，色彩悦目。丛书出版之后，很幸运地得到了广大读者的厚爱。因此，我们非常开心地接受了出版社请我们再做一套的建议，并且打算一如既往地保持我们的风格。我们有意地保留了我们的女人方阵，同心协力将“女人书”的美丽与体贴进行到底。

由于上一套书涉及的疾病大多针对中老年朋友，这一次我们打算把关爱更多一些送给年轻的朋友。在这套书中，我们将介绍电脑电视综合征、冰箱空调综合征、装修综合征、化妆品综合征、疲劳综合征、抑郁症与早衰这些与现代生活方式关系更为密切的疾病的防护常识。这些疾病有的非常“年轻”，随着生活的现代化才产生不久；有的虽然已经有了一定的“历史”，却因为生活的现代化而变得更为普遍，或后果更为严重。这些疾病尽管没有成为主要的致死因素，但涉及面很广，而且涉及的人群非常年轻化，严重影响了我们努力经营的生活质量。更为严重的是，正是因为这些疾病不是大众熟知的致死疾病，关于这些疾病的危害至今没有引起足够的重视。这些病中的一部分，甚至在医学界也没有得到足够的研究和重视，其中的某些病名及疾病概念都缺乏明确的规范。至于老百姓，尤其是年轻人，对于这些防护常识的知晓程度，则更是令人担忧。

这些疾病与现代不良生活方式直接相关，改变不良的生活习惯可以降低发病率，甚至可以完全控制某些病的发生，或者对疾病的预后起关键性的作用。所以对于每一个人来说，如果您关注健康、珍惜生活，就应该了解必要的医学知识。这第二套“远离生活方式病小丛书”的作者基本保持原



先的队伍，仍然由高级中医研究人员与已经毕业了的研究生们完成。她们已经尝试过为普通百姓量身定做科普作品，都有了宝贵的经验，不用高深难懂的医学术语，而以通俗风趣的语言，配以轻松活泼的插图，帮助您了解如何从日常起居中来预防这些疾病。同时，也给已经患病的朋友有利于康复的一些日常生活贴心建议。

在上一套书的前言的最后，我说：“世界因为有了生命才无比美好，生活因为有了健康才朝气蓬勃。疾病并不可怕，可怕的是没有防范疾病、战胜疾病的意识与知识。如果翻开这套小丛书，能够为您与您的家人健康地享受美妙的现代生活提供一点帮助，我们将分享您的快乐。”现在，我正准备再次与您一起欢笑。

张志斌

2006年12月

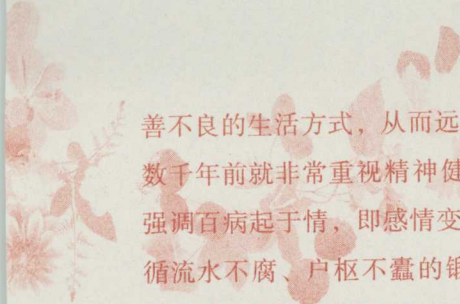


引言

抑郁症这个名字，在二三十年前还很少被人提起，但近些年来似乎离我们越来越近了。实际上抑郁症这种病是很古老的，早在一千多年前的宋代就已有了关于这类病例的记载；它又是很现代的，正是现代生活节奏的加快加剧了抑郁症的发生和发展。患抑郁症的人不分高低贵贱：美国总统林肯、美丽的茜茜公主、香港著名影星张国荣……当然还有很多普通人。虽然至今我们还说不清抑郁症的病因，但它的魔爪就在我们身边。患有抑郁症的病人大多情绪低落、自卑，对生活 and 周围的事情失去兴趣，失眠、烦躁、焦虑，甚至无助、绝望，病人本身痛苦异常。

抑郁症是一种病，但又不同于一般的病，病人往往不能，或不愿意进行治疗、诉说，健康的人大多也不能把他们当作病人而细心呵护，这就使得这种精神疾患越发流行、肆虐起来。

本书通过介绍与抑郁症相关的基础知识，让大家了解它的症状、表现，重点介绍如何通过培养良好的生活习惯、改



善不良的生活方式，从而远离这种精神疾患。我们的祖先在数千年前就非常重视精神健康，提倡天人合一的养生宗旨；强调百病起于情，即感情变化对人身心的重要影响；遵循流水不腐、户枢不蠹的锻炼规律；食补、药补共同作用。学会这些方法能使我们不只拥有健康的体魄，而且拥有积极向上的精神面貌和稳定祥和的心理素质，这样我们才能远离抑郁症的阴影。

希望这本浅显易懂、图文并茂的小册子能使你获取原来没注意到的生活忠告，让你的生活更加绚烂多彩。

王咪咪

2006年12月



目 录

CONTENTS

什么是抑郁症	1
一、抑郁症的历史与现实	1
1. 医学上的抑郁症	1
2. 名人的抑郁症	2
3. 生活中的抑郁症	5
二、抑郁症的临床表现	7
1. 情绪表现	8
2. 能力表现	9
3. 动机表现	10
4. 躯体表现	10
三、抑郁症的诊断标准	11
四、抑郁症的分类	14
1. 内源性抑郁症	14
2. 反应性抑郁症	14
3. 隐匿性抑郁症	15
4. 以学习困难为特征的抑郁症	15

5. 药物引起的继发性抑郁症	15
6. 躯体疾病引起的继发性抑郁症	15
7. 产后抑郁症	15
8. 更年期抑郁症	15
9. 抑郁性神经症	16
五、造成抑郁症的原因	16
1. 遗传基因	16
2. 社会竞争	16
3. 药物因素	16
4. 疾病	17
5. 个性	17
6. 抽烟、酗酒与滥用药物	18
7. 营养缺乏	18
六、距抑郁症一步之遥	18
1. 情绪低落,悲观厌世	19
2. 对以往的活动、嗜好突然失去兴趣	19
3. 睡眠障碍	19
4. 思维反应迟钝	20
5. 多疑善感	20
6. 身体症状	22
7. 经常感到疲乏	22
8. 社交活动明显减少	22
9. 对性生活失去兴趣	22
10. 常常想到死亡,甚至自杀	22
不同人群的抑郁症倾向	24





一、青少年的抑郁症倾向	24
1. 儿童孤独症	24
2. 独生子女的抑郁症倾向	25
3. 不容忽视的青年抑郁症	26
4. 惧考病	29
5. 嗜考症	31
二、妇女的抑郁症倾向	34
1. 对自己缺乏正确认识	34
2. 心理疲劳	34
3. 紧张症	35
4. 寂寞	36
5. 年龄恐慌症	37
6. 有关女性生理特点的抑郁症倾向	37
三、老年人的抑郁症倾向	38
1. 退休综合征	38
2. 患脑卒中的老年人应防抑郁	39
3. 容易引起老年人产生抑郁倾向的六种心态	40
四、其他抑郁症倾向	42
1. 微笑着的抑郁症倾向	42
2. 离异者的抑郁症倾向	43
3. 长期慢性病患者的抑郁症倾向	46
4. 教师的抑郁症倾向	47
让所有有抑郁症倾向的人回到正常生活中	49
一、预防抑郁症任重道远	49
二、抑郁症的早期预防	50

1. 缓解工作压力	50
2. 合理地安排作息时间	51
3. 注意培养良好的心态	52
4. 保持充足的睡眠	52
5. 正确地评价自己	53
6. 处理好家庭与事业的关系	53
7. 培养自己宽广豁达的胸怀	54
8. 在日常生活中,要加强日照	54
9. 丰富个人的业余生活	55
10. 秋冬季要增加糖类摄入	55
11. A 型模式与冠心病	55
三、抑郁症的临床治疗	56
1. 对各种慢性病患者除治疗身体疾病外注意预防 抑郁症	57
2. 在专科医生指导下正确用药	57
四、抑郁病人在心理上的自我调适	59
五、理解和友谊比什么都重要	60
六、营造温馨和谐的生活环境	62
七、不要盲目地相信咨询	64
养成良好的生活习惯	
拥有健康的心理素质	66
一、学会沟通	66
二、倾听和倾诉	67
1. 倾听	67
2. 倾诉	68





三、学会自我评价	69
四、依时起居,生活规律	72
五、琴棋书画,陶冶性情	74
六、保持愉悦的心情也是门学问	76
七、心情消费,调整心态	78
八、远离抑郁症	81
九、培养健康的心理素质	84
1. 什么是较高的心理素质	84
2. 影响心理健康的因素	86
3. 如何培养健康的心理素质	89
传统医学的摄精、养神、心理疗法	91
一、天人合一	91
二、百病起于情	94
三、世界并不完美	96
四、要善于解郁	98
五、流水不腐,户枢不蠹	101
六、中医的心理疗法	103
饮食调养,神怡体壮	108
一、与饮食相关的方方面面	108
二、至补不过饮食	110
1. 单味食物	111
2. 养生粥汤	113
三、食疗	115
四、慎疾	118

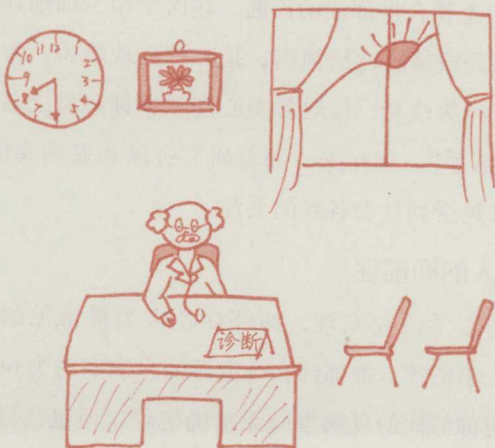


什么是抑郁症

一、 抑郁症的历史与现实

1. 医学上的抑郁症

在我们生活的地球上，大约每隔 40 秒钟就有一个人自杀，而自杀者中有 70% 的人有抑郁症。



医学上的抑郁症

抑郁症的临床表现和许多内科疾病相似，所以很容易被忽视。得了抑郁症的人经常胸闷、心慌、特别容易疲劳，休息也不能缓解。还有失眠、早醒、头痛、背痛等各种躯体疼

痛、腹胀、便秘、腹泻、食欲减退、体重下降，注意力不集中、记忆力下降……去医院做了一系列检查，也发现不了什么器质性疾病。很多人长期服用各种镇静催眠药物、止痛药、中草药以及各类保健品等，这些症状却很难得到改善，天长日久，就成了“心病”，患者的心情因此变得十分糟糕，上述各种症状也逐渐加重，工作、学习，乃至生活能力急剧下降……患者和家人都已习惯于这些诊断：“神经衰弱”、“植物神经功能紊乱”、“功能性胃肠病”、“神经官能症”。真的是这样吗？

事实上国内外专家已经证实，“神经衰弱”、“植物神经功能紊乱”的患者有80%处于抑郁状态，而“神经官能症”患者60%以上符合抑郁症的诊断。在医学中，抑郁症又称情感性精神障碍或情感性精神病，是一种心理障碍，常伴有相应的思维和行为改变，位居各类心理和精神障碍之首，号称“第一心理杀手”。近年来，随着研究进展和发病率的升高，抑郁症越来越受到社会各界的关注。

2. 名人的抑郁症

近年的医学研究发现，抑郁症是人类最常见的心理疾患，权威人士估计，抑郁症在全世界的患病率约为6%以上。在我国，对抑郁症的发病率尚无精确统计，但也已经成为不容忽视的问题。

近年来发生的一些有影响的自杀事件已引起医学专家的高度重视。在人民网的健康栏目曾登过这样一件事：1995年12月某大公司一位副总经理突然在家跳楼自杀，消息传出，众人皆惊。事后查明，这起悲剧的原因是这位副总经理不敢





正视抑郁症造成的。这位副总经理在自杀前3周，发现自己的情绪无任何原因地低落下来，感到疲惫不堪，做什么都不从心，看什么都烦，有时甚至莫名其妙地想到死，他怀疑心理上出了问题，偷偷到心理科咨询。医生经过检查及心理测验确认他患有抑郁症，劝他住专科医院治疗。由于社会上对心理疾病存在着误解和偏见，他不敢公开自己的病情，便向总经理提出休假。总经理考虑他工作太累，便同意了。可就在批准的当天，他觉得总经理看出他“没用了”，“一切无可挽回”，回家便跳楼自杀了。

很多抑郁症病人不能正视该病的原因有三：①不认识抑郁症。现代社会节奏快，生活紧张，竞争激烈，如下岗、就业、升学、离婚等引起心理紧张的事件不时发生，家庭生活也因为“上班各忙各的，下班各顾各的”而受到影响，人们常常对自己和别人的情绪低落、内心抑郁等情绪变化不以为然，即使情况相当严重时也想不到是抑郁症。②不敢正视抑郁症。受传统观念影响，人们不能像对待生理疾病那样客观地对待心理疾病，对心理疾病的患者存在偏见，患有心理疾患不愿就诊，甚至羞于承认自己或家人有抑郁症。这种无形的社会压力，耽误了治疗时机，极易导致不良后果，甚至酿成悲剧。因为抑郁症病人有相当一部分有自杀倾向。③得了抑郁症不知该怎么办。

其实，如果那位副总经理能遵从医生的建议，及时进行治疗，悲剧是完全可以避免的。对于早期抑郁症患者来说，早期治疗非常重要。当心情低落持续2周以上，对生活没有兴趣，感到没有希望，没有帮助，没有精力，没有价值而自我贬低，如果再伴有早醒、体重下降，性欲减退等就应