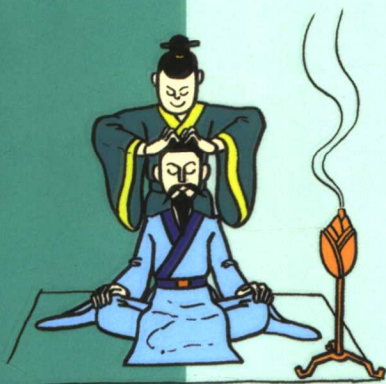


图



常见病自然疗法丛书

说 抑郁症



总主编 / 王海泉
孟迎春

主 编 / 屈明芬

人民卫生出版社
People's Medical Publishing House

图说常见病自然疗法丛书

抑郁 症

主 编 屈明芬
副主编 于泽秋
编 委 付 洁 孟迎春 董振芳 赵秋玲

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

抑郁症/屈明芬主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 6

(图说常见病自然疗法丛书)

ISBN 7-117-07591-0

I. 仰… II. 屈… III. 抑郁症 - 自然疗法 - 图解
IV. R749.405 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040858 号

图说常见病自然疗法丛书
抑 郁 症

总 主 编: 王海泉 孟迎春

主 编: 屈明芬

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1000 × 1400 1/32 印张: 6.75

字 数: 255 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07591-0/R · 7592

定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

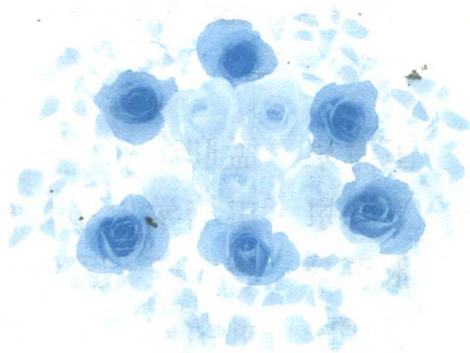
内容提要

《图说常见病自然疗法丛书》共10册,此为其中之一。本书主要以图文并茂的形式介绍了抑郁症的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用,以及抑郁症的运动、音乐疗法、心理调护、预防知识。该书集知识性、趣味性、实用性为一体,以文解图,以图说文,方法易学实用,可供想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属阅读。

图说常见病自然疗法丛书

编委会名单

总主编	王海泉	孟迎春		
编委	王海泉	丰培学	邓莉	张恩和
	张惠琴	李明旺	孟迎春	屈明芬
	杨建民	郝常东	崔仁明	
绘图	林开开	张奕		



● 图 说 常 见 病 自 然 疗 法 丛 书 ●

抑郁症

前

言

随着生物科学技术的发展，西医学逐渐成为现代社会主流医学，尤其是影像诊断的发展，更使西医学的发展一日千里。然而，其弊端也逐渐显现。到今天，药物的毒、副作用，正在阻碍西医学的发展，甚至带来了不少医源性疾病。越来越多的有识之士开始将目光投向自然疗法。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，大千世界，造化自然。中医的自然疗法利用导引、针灸、拔罐、刮痧、按摩、草药、食疗、运动、阳光、空气、温泉等天然的方法去激发人体的自然活力以治愈疾病，强身健体。希波克拉底学派认为：“疾病是源于体液不调所引致，引致的因素可以是先天的、意外的，或自然现象所引起的。”又认为：治愈是通过“自然力量”而获得的。而“自然力量”是由生命所造成的。所以治疗的目的只是帮助身体的自然治愈，“自然力量”才是真正的医生。本丛书特色也在于此。

我们共选了临床最常见的10种疑难病症，对每种病症分别以图文并茂的形式介绍其疗效好、易于操作、针对性强的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、验方、针灸、食疗、运动、音乐、心理调护等方法及其基本知识，以供

读者阅读。

本书共 10 册。每册包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性，如对该病的认识过程，有关该病的病因病机、诊断、分类、治疗、预防等，向读者简要介绍其西医认识；二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用；三是介绍中西医结合的有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。每册约 12 万字，穿插卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等约 200 幅，集中西医自然疗法为一体；集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。本书形式与不同层次、不同水平读者“欲休闲还忙碌、欲轻松还沉重”的心情特点形成强烈共鸣，为刚刚到来的“轻阅读时代”的医学界添彩，让人们在快乐中学习，在轻松中生活。

王海泉

2006 年元月于济南

C O N T E N T S 目录

1

第一章 概述

- 第一节 认识抑郁症 2
- 第二节 抑郁症的病因与发病机制 9
- 第三节 抑郁症的诊断与分类 13
- 第四节 抑郁症的西医药治疗 29
- 第五节 中医学对抑郁症的认识 35

41

第二章 经络与腧穴

- 第一节 认识经络与腧穴 42
- 第二节 治疗抑郁症的常用穴位 45

53

第三章 抑郁症的按摩疗法

- 第一节 抑郁症常用按摩手法 54
- 第二节 抑郁症常用按摩法 62

71

第四章 抑郁症的拔罐疗法

- 第一节 拔罐防治抑郁症基础 72
- 第二节 抑郁症常用拔罐法 76

83

第五章 抑郁症的刮痧疗法

- 第一节 刮痧防治抑郁症基础 84
- 第二节 抑郁症常用刮痧法 87

抑 · 郁 · 症

图说常见病自然疗法丛书

93

第六章 抑郁症的中草药治疗

- 第一节 中草药简介 94
- 第二节 抑郁症常用中药 97
- 第三节 抑郁症常用方剂及偏方验方 102

109

第七章 抑郁症的贴敷疗法

- 第一节 贴敷防治抑郁症基础 110
- 第二节 抑郁症常用贴敷法 115

119

第八章 抑郁症的熏洗疗法

- 第一节 熏洗防治抑郁症基础 120
- 第二节 抑郁症常用熏洗法 125

133

第九章 抑郁症的针灸疗法

- 第一节 针灸防治抑郁症基础 134
- 第二节 抑郁症常用针灸疗法 139

147

第十章 抑郁症的饮食疗法

- 第一节 食疗防治抑郁症基础 148
- 第二节 抑郁症的饮食禁忌 154
- 第三节 抑郁症的饮食选择 156
- 第四节 抑郁症常用药膳 158

165

第十一章 抑郁症的运动疗法

第一节 抑郁症与运动 166

第二节 抑郁症常用运动疗法 170

177

第十二章 抑郁症的音乐疗法

第一节 音乐防治抑郁症基础 178

第二节 抑郁症常用音乐疗法 181

185

第十三章 抑郁症的心理调护

第一节 抑郁症与心理疗法 186

第二节 抑郁症的心理问题与调护 189

195

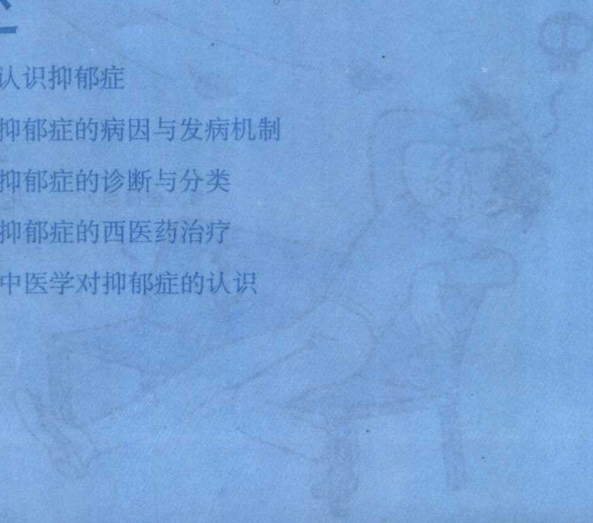
第十四章 抑郁症的预防

图说常见病自然疗法丛书

抑郁症

第一章 概述

- 第一节 认识抑郁症
- 第二节 抑郁症的病因与发病机制
- 第三节 抑郁症的诊断与分类
- 第四节 抑郁症的西医药治疗
- 第五节 中医学对抑郁症的认识



1

第一节

认识抑郁症

世界卫生组织 (WHO) 1995 年度有关疾病谱的报告表明: 典型的情绪异常的抑郁症发病率已跃居心脑血管疾患与肿瘤之前, 成为全球第一位疾病。WHO 统计显示: 所有疾病负担的 13% 是由一系列广泛的神经-精神障碍造成的; 4.5 亿人正在受到精神、神经或行为问题的困扰; 每年大约 873, 000 人死于自杀。而为纪念世界精神卫生日最新修订发表的《2005 年 WHO 精神卫生地图集》显示用于精神和神经障碍患者的全球资源远不足以解决精神卫生需求日益严重的负担。因此研究解决心身疾病发病的系列问题, 提出有效治疗方案是当今医学界面临的重大课题。

一

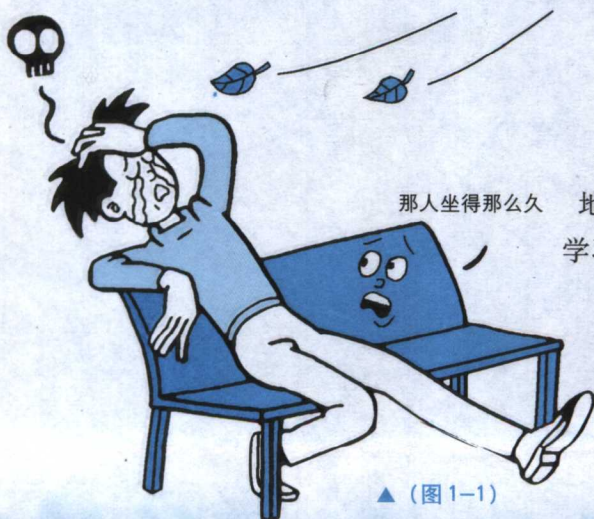
抑郁症的表现

生活中充满了大大小小的挫折和失败, 几乎每个人都会有情绪低落的时候, 面对各种负性社会事件, 亲人离去、婚姻失和、失业、疾病困扰、人际关系紧张等等, 人们不可避免地会产生悲伤、痛苦、烦恼, 一般情况下, 由这些明确现实事件引起的抑郁和悲伤, 是正常的、有期限的, 有些甚至有利于个体

的成长。但是, 有些人的低落情绪持续很久, 远远超过了一般人对这些事件的情绪反应, 而且日趋恶化, 严重

地影响了他们的工作、生活和学习; 还有一些人, 生活中并未

发生明确的负性事件, 却长期处于低落情绪中, 对周围事务失去兴趣, 对他人的疑虑重重, 并时常有负罪感和无助感, 有时甚至



▲ (图 1-1)

产生错觉和幻觉,失去和现实联系的能力等等。如果是这样,那么就要引起警惕,很可能这些人遇到了“人类第一号心理杀手”——抑郁症。(图1-1)

抑郁症是一种心理障碍,又称情感性精神障碍或者情感性精神病,是一组以心境显著而持久的改变(高涨或者低落)为基本临床表现,并伴有相应思维和行为异常的一类精神障碍。**抑郁症的主要表现为:心境抑郁、悲观失望、兴致丧失、精力减退和行动迟缓,心境抑郁是最核心的症状。**抑郁症常常缓慢起病,往往先有失眠、食欲不振以及各种躯体不适感。但是主要由精神因素诱发抑郁的病例起病较急。秋冬季抑郁发作多见,本病病程呈发作性,间歇发作或者与躁狂症交替发作,有较为明显的缓解期。每次发作持续时间因人而异,多数为6个月,少数发作持续长达1~2年。病程的长短与年龄、病情严重程度以及发病次数有关,一般发作次数越多或者年龄越大,病程持续时间就越长,缓解期也相对缩短。**抑郁症的具体表现有以下几个方面:**

① 情绪忧郁

持续性情绪低落、忧郁、心境恶劣是抑郁症的典型症状之一。这类情绪低落的压抑状态是原发性的、内源性的,即在没有明显外界因素作用下发生的。患者呈现特殊的哭丧面容,多表现为两眉紧闭、愁眉苦脸、双目凝视、面无表情,常常暗自流泪。在患者的眼中,整个世界都是晦暗的,而时间也变得很难熬。(图1-2)



▲ (图1-2)

② 焦虑和激越

焦虑和抑郁常常相伴出现，抑郁症患者伴有焦虑症状者约占70%。常见的焦虑症状为坐立不安、心神不宁，出现莫名其妙的惊恐、多虑和焦躁不安，是一种病理性的紧张、恐怖状态，还可以出现易激动、易发怒。这种焦虑症状突出的抑郁症被称为“激越性抑郁症”，多见于更年期抑郁症患者。

③ 脑功能下降

通常表现为思维困难，脑力劳动的效率明显下降。一向思维敏捷的科技人员或者白领人士患抑郁症后，常常会感到自己思维迟钝、记忆力下降、注意力涣散、思考困难，很难胜任日常工作，更谈不上有创造性。平时学习优秀的学生成绩明显下降，不少患者谈到自己主观体验时说：“整个头脑犹如一桶糨糊。”

太对不起你！



④ 消极思维

抑郁心境可以导致思维消极、悲观和自责、自卑，患者犹如带着有色眼镜看世界，感到任何事情都困难重重，对前途悲观绝望。患者把自己看得一无是处，对微不足道的过失和缺点无限夸大，感到自己对不起他人、家属和社会，认为自己罪恶深重，是一个“十恶不赦”的坏蛋。

(图1-3)

◀(图1-3)

⑤ 精神运动性阻滞

典型表现是行动迟缓，精力减退，缺乏兴趣和活力，总感到心有余而力不足，家务和日常活动都懒得去做，整天无精打采、身心疲惫，常想用睡眠来驱走忧郁或者烦闷，严重者呆若木鸡或者呈抑郁性木僵状态。患者对周围一切事物都不感兴趣，对工作没有一点儿热情，平素衣着整洁的人也变得不

修边幅。(图 1-4)

⑥ 躯体症状

主要有食欲减退、体重下降、性欲减退、便秘、阳痿、闭经、乏力等。躯体不适感可涉及各脏器，自主神经功能失调的症状较常见。抑郁症的躯体症状往往查无实据，并且多为非特异性的，难以定位，但一定要排除躯体疾病。



▲ (图 1-4)

⑦ 睡眠障碍

抑郁症患者常有顽固性睡眠障碍，发生率高达98%，表现为失眠、入睡困难、早醒、睡眠节律紊乱、睡眠质量差等形式。抑郁症患者容易早醒，尤其是在清晨3~5点醒来，此时情绪低落，自杀的危险最大。(图 1-5)

⑧ 自杀

人们之所以称抑郁症为“人类第一号心理杀手”，就是因为没有任何一种心理疾病或者精神疾病有如此高的自杀率。每年大约1000万~2000万人有自杀企图，其中45%~70%有明显的情绪抑郁。来自美国的资料显示，抑郁症患者中有2/3的人曾有自杀观念，其中有10%~15%的人最终自杀，所有自杀者中有70%的人有抑郁症状。抑郁症患者有痛苦的内心体验，认为自己



▲ (图 1-5)

是“世界上最消极悲伤的人”，感到活着毫无意义，生活在人间徒然受苦，只有一死才能逃出苦海得以解脱。这种自杀观念强烈的患者如果得不到及时医治或者监护，自杀成功率相当高。1999年11月14日世界卫生组织（WHO）总干事布伦特兰博士披露，精神疾病已经给人类社会带来沉重的负担，而抑郁症在5种致人残废或丧失劳动能力的疾病中排名第一。

二 抑郁症易感人群

抑郁症的发病是否有其特定的人群？什么样的人容易患抑郁症？这是很多科学家、社会工作者、医务人员及患者家人普遍关心的话题。

① 抑郁症易感人群

抑郁症多见于社会层次高、经济条件好，以及处于剧烈竞争状态中的人群，因为抑郁症的发生与社会发展状况有密切关系。但实际上，正如专家研究发现，无人能对抑郁产生免疫力，而当人们处在精神免疫力低下的状态时，都易患抑郁症。虽然如此，下列一部分人易患抑郁症是肯定的：

（1）患者亲属

那些有现患或曾患抑郁症者的亲属，由于遗传，或家庭成长环境的影响，患严重抑郁症的可能性是一般人群的两倍。

（2）女性

妇女必须面对月经、怀孕、生育、绝经和避孕等生理过程中激素变化对情绪的影响。与男性相比，女性和别人的关系限定得更明确，结果，挫折对她们的影响更深，更易患抑郁症。另一方面，与单身妇女相比，母亲较少患严重的抑郁或自杀，母子间的密切关系保护她们免受其他挫折对情感的沉重打击。近来的研究表明：儿童期严重的情感打击也在许多妇女患抑郁症中起着重要的作用，约有37%的女性抑郁症患者，在21岁前曾受到过躯体或性方面的虐待。另外，女慢性病患者特别是当慢性病导致疼痛、限制了活动时易发生抑郁。

（3）生育高峰期的一代

他们在升学、就业、住房等方面面临着空前激烈的竞争，许多人梦想破灭，导致失望、挫折和丧失信心，直到抑郁。