

ZHONGYI
中医调补系列丛书
TIAOBU XILIE CONGSHU

抑郁症的

中医 调补

YIYUZHENG DE
ZHONGYI TIAOBU

邵金凤 谭子虎 主编



湖北科学技术出版社

常州大学图书馆
藏书章



ZHONGYI
中医调补系列丛书
TIAOBU XILIE CONGSHU

抑郁症的 中医 调补

YIYUZHENG DE
ZHONGYI TIAOBU

邵金凤 谭子虎 主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

抑郁症的中医调补/邵金凤,谭子虎主编. —武汉:
湖北科学技术出版社,2010.11
(中医调补系列丛书)
ISBN 978-7-5352-4565-6

I. ①抑… II. ①邵… ②谭… III. ①抑郁症—
中医治疗法 IV. ①R277.794

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181380号

策 划:谭学军

责任编辑:王小芳

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

880×1230

1/32开

9.5印张

150千字

2010年11月第1版

2010年11月第1次印刷

定价:20.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编 委 会

主 编：谭子虎 邵金凤

副主编：张金凤 冯淑娟

编 委：（以拼音字母为序）

邵金凤 李 妮 何 晶 杨 琼

沈 博 陈小敏 王洲羿 蔡 丽

谭子虎 涂玉珍 张金凤 冯淑娟

随着美国医学家 G.L. 恩格尔提出生物-心理-社会医学模式以来，心理健康已经备受关注。根据世界卫生组织（WHO）的资料，抑郁症是最摧残和消磨人类的疾病之一。

据统计，抑郁症导致的伤残居疾病排行第二位，占全部疾病负担的 6.2%。另有报道认为，到 2010 年，世界发病率前 15 位的疾病中，抑郁症将列居榜首；到 2020 年，抑郁症所造成的疾病负担仍占第三位，在疾病总负担的比例则上升至 7.3%。抑郁症对患者的生活、家庭以及社会所造成的损失是巨大的。

你的心中是否也有忧郁的情绪正在蔓延呢？

你是否出现失眠、健忘、沮丧、倦怠、哭泣、没胃口、对未来没有信心、对生活提不起精神、对任何事物都丧失兴趣、工作和学习上无法集中注意力、临场反应慢、工作学习效率低下，心情总是持续性的低落，几个星期都没有好转迹象，严重时甚至会出现明显的自杀念头和自杀行动呢？小心！这种被美国人誉为“21 世纪的黑死病”的心理疾患—抑郁症，正在一点一滴的蚕食我们的心灵。

如何判断自己是否得了抑郁症？得了抑郁症应如何诊治？怎样有效让自己走出抑郁困境？……这是很多心理学专家一直探讨的问题。随着生活节奏加快，生活、工作压力的增加，抑郁症的发病率正逐年上升。在这种形势下，怎样帮助更多的人认识抑郁症，提高生活质量，更是大家关注的焦点。

中医心理学经过漫长的孕育过程，到 20 世纪 80 年代，这颗包含中国传统文化汁液的籽粒才破土而出，初步形成了学科体系。这一体系以心主神明论、五脏神明论、脏腑情志论、形神合一论、个性气质论等为理论基础，充分认识人的心理现象，既注重心理现象的整体性，又注重心理与生理、心理与环境之间的动态关系。目前，中医在中药、针灸、情志、食膳等多方面治疗抑郁症上均取得了不错的成就。

为了帮助人们更好的认识抑郁症，纠正对抑郁症认识的种种误区，正确对待抑郁症，摆脱抑郁症的困扰，本书运用问答模式，力争使其具有较好的可读性及可操作性。从对抑郁症的认识、中医药调补、针灸治疗、膳食调补、预后及预防等方面加以阐述，加强抑郁症相关知识的普及，提高广大人民群众的健康意识和水平。由于我们受专业及文字水平所限，书中有不够成熟之处，甚至疏漏或错误在所难免，敬请读者及同道不吝指教。

编者



【一、认识抑郁症】

1. 什么是抑郁症？ // 2
2. 抑郁症的主要表现有哪些？ // 2
3. 抑郁症的“三主征”指的是什么？ // 4
4. 什么是抑郁症的“六无”症状？ // 4
5. 什么是抑郁症的“五大临床症状特点”？ // 5
6. 抑郁症躯体症状通常有哪些？ // 6
7. 抑郁症是怎么引起的？ // 7
8. 抑郁症一般分为哪几个种类？ // 8
9. 我国的传统医学对抑郁症是怎样定义的？ // 9
10. “郁证”的释义是什么？ // 9
11. 抑郁是不是抑郁症？ // 10
12. 怎样区别抑郁症病人的情绪低落与正常人的情绪低落？ // 11
13. 为什么传统医学称“情志失调”是导致抑郁症的主要病因？ // 12
14. 体质因素和郁病的发生有什么联系？ // 13
15. 中医学者对抑郁症病机的认识有哪些？ // 14
16. 中医对抑郁症的症候标准是如何定义的？ // 15
17. 我国传统医学对抑郁症是怎样进行辨证分型的？ // 16
18. 什么叫继发性抑郁症？ // 18
19. 什么是躯体疾病性抑郁？ // 19
20. 什么是药源性抑郁？ // 20
21. 什么是脑器质性抑郁？ // 20
22. 为什么抑郁症目前尚未得到足够重视？ // 22

23. 为什么要重视抑郁症的正确认识和早期治疗? // 23
24. 什么是外源性抑郁和内源性抑郁? // 24
25. 内源性抑郁的临床症状和危险性? // 25
26. 内源性抑郁应与哪些疾病相鉴别? // 25
27. 内源性抑郁的治疗方法有哪些? // 26
28. 什么是轻性抑郁症? // 27
29. 什么是攻击性抑郁症? // 28
30. 如何正确区别抑郁症与焦虑症? // 28
31. 祖国传统医学对抑郁症状和焦虑症状之辨证比较? // 30
32. 当患者同时存在抑郁症状和焦虑症状时, 应该怎么办? // 31
33. 什么是隐匿性抑郁症? // 31
34. 隐匿性抑郁症的表现有哪些? // 32
35. 为什么会患上隐匿性抑郁症? // 34
36. 抑郁症的治疗原则是什么? // 35
37. 什么是抑郁症的识别与自我识别? // 35
38. 抑郁症的诊断标准有哪些? // 36
39. 抑郁症应与其他哪些疾病的进行鉴别诊断? // 37
40. 你知道“微笑性抑郁”吗? // 38
41. 怎样区别抑郁症与恶劣心境障碍? // 39
42. 如何区别正常的情绪低落和抑郁症? // 40
43. 怎样分辨失眠症和抑郁症? // 41
44. 我们可以从哪些方面判断自己心理是否健康? // 42
45. 目前一般民众对抑郁症存在哪几方面的认识误区? // 43
46. 什么是“焦虑性抑郁症”和“失眠性抑郁症”? // 44

47. 抑郁症是精神疾病吗? // 44
48. 精神分裂症与抑郁症的区别有哪些? // 45
49. “忧郁症”与“抑郁症”是一回事吗? // 47
50. 诱发抑郁症的因素有哪些? // 48
51. 如何治疗伴有失眠的抑郁症? // 48
52. 抑郁症对身体各系统有怎样的影响? // 49
53. 抑郁症会遗传吗? // 49
54. 哪些人容易患上抑郁症? // 50
55. 具备哪些性格特征的人容易患抑郁症? // 51
56. 男性也会患上抑郁症吗? // 52
57. 什么是老年抑郁症? // 53
58. 老年抑郁症的表现是什么? // 54
59. 哪些老年人容易患抑郁症? // 54
60. 老年抑郁症与老年痴呆可以等同吗? // 55
61. “白领阶层”也会患抑郁症吗? // 57
62. 在职场中,我们应当如何避免抑郁症的发生? // 58
63. 上班族如何战胜抑郁症? // 58
64. 女性患抑郁症的突出表现有哪些? // 59
65. 什么叫产后抑郁症? // 61
66. 容易引发产后抑郁症的危险因素有哪些? // 61
67. “Baby Blues”与产后抑郁症的重要表现有哪些? // 62
68. 男人也会得“产后抑郁”吗? // 63
69. 怎样平稳渡过产后抑郁症? // 64
70. 产后抑郁症对孩子有什么样的影响? // 65

71. 产后抑郁症患者怎样进行自我调节? // 66
72. 什么叫更年期抑郁症? // 68
73. 促发更年期抑郁症的因素有哪些呢? // 69
74. 怎样预防和治疗更年期抑郁症? // 70
75. 儿童患抑郁症的表现有哪些? // 71
76. 我们为什么要高度警惕儿童抑郁症? // 71
77. 高中生患抑郁症的表现有哪些? // 72
78. 大学生患抑郁症的表现是什么? // 73
79. 沉溺网络与抑郁症的发生有什么关系? // 74
80. 抑郁症应该怎样系统治疗? // 74
81. 怎样选择抑郁症的治疗方法? // 75
82. 抑郁症患者的心理治疗过程是怎样的? // 76
83. 怎样处理“难治性抑郁症”? // 76
84. 抑郁症的药物治疗需要多久? // 77
85. 抑郁症还有哪些其他的治疗方法? // 78
86. 抑郁症的最危险症状是什么? // 80
87. 我国与西方国家在认识抑郁症方面有什么差异? // 80
88. 抑郁症患者有哪些自杀的先兆? // 81
89. 当抑郁症患者出现自杀征兆和行为怎么办? // 82
90. 抑郁症治疗误区有哪些? // 83
91. 抑郁症反复发作怎么办? // 84

【二、抑郁症的中医药调补】

1. 中医对抑郁症是怎样治疗的? // 86

2. 中药对于抑郁症的治疗方面具有什么特点? // 87
3. 与西医相比, 中医在治疗抑郁症方面有哪些独到优势? // 88
4. 治疗抑郁症, 中药和西药可以一起用吗? // 89
5. 中药可以用于抑郁症的预防吗? // 90
6. 常用治疗抑郁症的中药主要有哪几类? // 90
7. 为什么可以用人参治疗抑郁症? // 91
8. 白扁豆为什么可以治疗抑郁症? // 92
9. 黄芪为什么可以治疗抑郁症? // 92
10. 甘草为什么可以治疗抑郁症? // 93
11. 怎样区别选择生甘草和炙甘草治疗抑郁症? // 93
12. 白芍为什么可以治疗抑郁症? // 94
13. 龙眼肉为什么可以用于抑郁症的治疗? // 94
14. 核桃仁为什么可以用于抑郁症的治疗? // 95
15. 益智仁为什么可以用于抑郁症的治疗? // 95
16. 百合为什么可以用于抑郁症的治疗? // 96
17. 麦冬为什么可以用于抑郁症的治疗? // 96
18. 枸杞子为什么可以用于抑郁症的治疗? // 97
19. 小麦为什么可以用于抑郁症的治疗? // 97
20. 柴胡为什么可以用于抑郁症的治疗? // 98
21. 佛手为什么可以用于抑郁症的治疗? // 98
22. 玫瑰花为什么可以用于抑郁症的治疗? // 99
23. 为什么绿萼梅可以用于抑郁症的治疗? // 99
24. 甘松为什么可以用于抑郁症的治疗? // 100
25. 灵芝为什么可以用于抑郁症的治疗? // 100

26. 合欢花为什么可以用于抑郁症的治疗? // 101
27. 远志为什么可以用于抑郁症的治疗? // 101
28. 茯神为什么可以用于抑郁症的治疗? // 102
29. 五味子为什么可以用于抑郁症的治疗? // 102
30. 竹茹为什么可以用于抑郁症的治疗? // 103
31. 瓜蒌为什么可以用于抑郁症的治疗? // 103
32. 白果为什么可以用于抑郁症的治疗? // 104
33. 石菖蒲为什么可以用于抑郁症的治疗? // 104
34. 常用的治疗抑郁症的“药对”有哪些? // 105
35. 为什么用龙骨、牡蛎配合起来治疗抑郁症? // 105
36. 酸枣仁、柏子仁为什么可以用于抑郁症的治疗? // 106
37. 香椽、香附为什么可以用于抑郁症的治疗? // 107
38. 肝气郁结型的抑郁症患者有哪些表现? // 108
39. 四逆散为什么可以用于肝气郁结型抑郁症的治疗? // 108
40. 柴胡疏肝散为什么可以用于肝气郁结型抑郁症的治疗? // 109
41. 逍遥散为什么可以用于肝气郁结型抑郁症的治疗? // 109
42. 小柴胡汤为什么可以用于肝气郁结型抑郁症的治疗? // 110
43. 气郁化火型的抑郁症患者有哪些表现? // 110
44. 丹栀逍遥散为什么可以治疗肝郁化火型的抑郁症? // 111
45. 心脾两虚型的抑郁症患者有哪些表现? // 112
46. 归脾汤为什么可以治疗气血两虚型抑郁症? // 113
47. 八珍汤为什么可以治疗气血两虚型抑郁症? // 113
48. 心肾阴虚型的抑郁症患者有哪些表现? // 114
49. 六味地黄丸为什么可以治疗阴虚型抑郁症? // 114

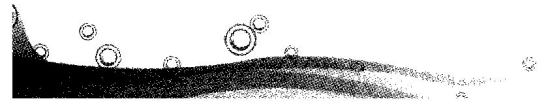
50. 交泰丸为什么可以治疗阴虚型抑郁症? // 115
51. 黄连阿胶汤为什么可以治疗阴虚型抑郁症? // 115
52. 天王补心丹为什么可以治疗阴虚型抑郁症? // 116
53. 补中益气汤为什么可用于治疗气血两虚型的抑郁症? // 116
54. 酸枣仁汤为什么可以治疗心肺阴虚型抑郁症? // 117
55. 百合地黄汤为什么可以治疗心肺阴虚型抑郁症? // 117
56. 甘麦大枣汤为什么可以治疗心肺阴虚型抑郁症? // 118
57. 痰气郁结型的抑郁症患者有哪些表现? // 118
58. 半夏厚朴汤为什么可以治疗痰气交阻型抑郁症? // 119
59. 温胆汤为什么可以治疗抑郁症之胆郁痰扰证? // 120
60. 越鞠丸为什么可以治疗多种证型的抑郁症? // 120
61. 半夏白术天麻汤为什么可以治疗抑郁症? // 120
62. 二陈汤为什么可以治疗痰湿型抑郁症? // 121
63. 临床用来治疗抑郁症的中成药有哪些? // 121
64. 气滞血瘀型的抑郁症患者有哪些表现? // 125
65. 肾虚证型的抑郁症患者有哪些表现? // 125
66. 中医对儿童抑郁症的治疗特色是什么? // 126
67. 中医对青少年抑郁症的治疗特色? // 127
68. 中医对女性抑郁症的治疗特色? // 128
69. 中医对经前经后抑郁症的治疗特色是什么? // 128
70. 孕期抑郁症如何进行中医调补? // 129
71. 产后抑郁症的中医病理特点是什么? // 129
72. 产后忧郁症如何进行中医调补? // 130
73. 围绝经期抑郁症的中医病理特点是什么? // 130



74. 围绝经期抑郁症如何进行中医调补? // 131
75. 男性抑郁症的中医特点是什么? // 132
76. 中医如何治疗男性抑郁症? // 132
77. 老年抑郁症的中医特点是什么? // 133
78. 中医对老年抑郁症的治疗特色有哪些? // 133
79. 老年抑郁症怎么样进行治疗? // 134
80. 中医论述中风后抑郁症的特点是什么? // 134
81. 中风后抑郁症的危害是什么? // 135
82. 中风后抑郁症怎样辩证治疗? // 135
83. 中医对继发抑郁症的治疗特色是什么? // 136
84. 高血压合并抑郁如何进行中医调补? // 136
85. 糖尿病合并抑郁如何进行中医调补? // 137
86. 冠心病合并抑郁如何进行中医调补? // 137
87. 失眠合并抑郁如何进行中医调补? // 137
88. 中医对继发抑郁症的治疗特色是什么? // 138

【三、抑郁症的膳食调补】

1. 食疗的作用有哪些? // 140
2. 抑郁症饮食的食材都有什么? // 140
3. 抑郁症患者多吃什么类的食品比较好? // 141
4. 抑郁症患者为什么要多吃蛋白质类食品? // 141
5. 抑郁症患者为什么要多吃脂肪类食品? // 142
6. 抑郁症患者为什么要多吃维生素及矿物质食品? // 143
7. 抑郁症患者为什么要多喝水? // 143



8. 抑郁症患者为什么要多吃糖类? // 143
9. 抑郁症患者为什么要多吃含钙食物? // 144
10. 抑郁症患者为什么要注意补充镁? // 144
11. 什么食物抑郁症患者应该少吃? // 145
12. 为什么抑郁症患者应该少吃加工食品和甜食? // 145
13. 为什么抑郁症患者应该少喝茶和咖啡? // 145
14. 绿茶有助于缓解抑郁症吗? // 146
15. 为什么抑郁症患者应该少饮酒? // 146
16. 抑郁症患者应注意避免哪些饮食习惯? // 147
17. 抑郁症患者应遵循怎样的用餐原则? // 148
18. 抑郁症患者怎样合理调配饮食? // 148
19. 抑郁症患者怎样做到饮食有节? // 149
20. 抑郁症患者怎样注意饮食卫生? // 150
21. 抑郁症主要有哪些食疗方? // 150
22. 抑郁症患者适于那些饮品? // 152
23. 抑郁症患者宜吃哪些水果? // 156
24. 苹果是如何起到抗抑郁效果的? // 156
25. 桂圆是如何起到抗抑郁效果的? // 157
26. 莲子是如何起到抗抑郁效果的? // 157
27. 梨是如何起到抗抑郁效果的? // 158
28. 杏子是如何起到抗抑郁效果的? // 158
29. 大枣是如何起到抗抑郁效果的? // 159
30. 香蕉是如何起到抗抑郁效果的? // 159
31. 抑郁症患者如何巧煲粥? // 160

32. 抑郁症患者为何应注意四时养生？ // 162
33. 抑郁症患者在春季应如何注意膳食？ // 162
34. 抑郁症患者在夏季应如何注意膳食？ // 163
35. 抑郁症患者在秋季应如何注意膳食？ // 163
36. 抑郁症患者在冬季应如何注意膳食？ // 164
37. 抑郁症中肝气郁结证应如何选用药膳？ // 164
38. 抑郁症中气郁化火证应如何选用药膳？ // 165
39. 抑郁症中心脾两虚证应如何选用药膳？ // 166
40. 抑郁症中心肾阴虚证应如何选用药膳？ // 168
41. 抑郁症中痰气郁结证应如何选用药膳？ // 169
42. 抑郁症中气滞血瘀证应如何选用药膳？ // 170
43. 抑郁症中肾阳虚证应如何选用药膳？ // 171
44. 怎样针对抑郁症患者失眠症状合理调配饮食？ // 172
45. 怎样针对抑郁症患者心烦不安的症状合理调配饮食？ // 175
46. 针对抑郁症患者记忆力减退的症状如何选择食材？ // 177
47. 针对抑郁症患者记忆力减退的症状如何选择药膳？ // 178
48. 针对抑郁症患者极具疲劳感的症状如何选择药膳？ // 179
49. 有高血压的抑郁症患者应当如何选择膳食？ // 180
50. 有高血压的抑郁症患者饮食有何禁忌？ // 182

【四、抑郁症的针灸推拿治疗与调补】

1. 针灸治疗抑郁症的原理是什么？ // 184
2. 针灸治疗抑郁症的独特优势是什么？ // 184
3. 治疗抑郁症常用的穴位有哪些？ // 185

4. 如何辨证选择针刺疗法治疗不同类型的抑郁症? // 185
5. 电针可用于治疗抑郁症吗? // 188
6. 怎样选用简单的耳穴疗法治疗抑郁症? // 189
7. 如何用穴位注射法治疗抑郁症? // 190
8. 如何用穴位埋线法治疗抑郁症? // 190
9. 如何运用皮肤针疗法对抑郁症患者进行治疗? // 190
10. 传统的放血疗法可用于治疗抑郁症吗? // 191
11. 抑郁症中属虚证的可用艾灸法治疗吗? // 192
12. 推拿手法可用于治疗抑郁症吗? // 193
13. 抑郁症患者进行推拿治疗时应注意什么? // 193
14. 抑郁症患者推拿疗法的基本操作手法有哪些? // 194
15. 怎样正确的选用推拿手法辨证治疗抑郁症? // 195
16. 抑郁症患者怎样选用自我推拿法进行治疗? // 197
17. 有没有简单易行的手部按摩法治疗抑郁症? // 197
18. 按摩足底相应穴位可用改变抑郁症状吗? // 198
19. 儿童抑郁症怎样用按摩法治疗? // 200
20. 拔罐法可治疗抑郁症吗? // 201
21. 怎样用拔罐法对抑郁症进行辨证治疗? // 202
22. 对于抑郁症中失眠、头痛等现象比较突出的用什么拔罐法治疗? // 205

【五、抑郁症的其他特色调护】

1. 常年服用抗抑郁药物, 怎样才能排出药物毒素呢? // 208
2. 怎样做好抑郁症的自我治疗呢? // 208
3. 什么是“森田疗法”? // 211