



中西
會診

憂鬱症

憂鬱症的風暴席捲全球！
世界衛生組織預言，二十一世紀，
憂鬱症將成為人類重大疾病。
如何才能度過情緒低潮？
中、西醫不同領域的精神科專家，
幫助你尋求生命中的解答！

陳志根、江原麟、林文勝

醫師 | 合著

書田醫院精神科主任

江漢光 醫師

台灣大學醫學院精神科暨社會醫學科教授

李明濱 醫師

前台北市立療養院院長

胡維恆 醫師

總院執行副院長

醫師

長

醫師 | 聯合推薦

台灣大學醫學院暨醫院前院長

楊思標 醫學博士

中國醫藥大學教授

林昭庚 中醫博士 | 聯合策畫



中西醫
會診

憂鬱症

陳志根、江原麟、林文勝

醫師 | 合著

中西醫會診：憂鬱症／陳志根，江原麟，
林文勝著．--二版--．--臺北市：書泉，2008.11

面：公分．

參考書目：面

ISBN 978-986-121-422-1（平裝）

1. 憂鬱症 2. 中西醫整合

415.985

97014359



3EP2

中西醫會診—憂鬱症

作者／陳志根、江原麟、林文勝

發行人／楊榮川

總編輯／龐君豪

叢書主編／王俐文

責任編輯／許杏釗 陳俐君

封面設計／李東記

出版者／書泉出版社

地址／106臺北市大安區和平東路二段339號4樓

電話／(02)2705-5066 傳真：(02)2706-6100

網址／<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件／shuchuan@shuchuan.com.tw

劃撥帳號／01303853

戶名／書泉出版社

臺中市駐區辦公室／臺中市區中山路6號

電話／(04)2223-0891 傳真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室／高雄市新興區中山一路290號

電話／(07)2358-702 傳真：(07)2350-236

總經銷／聯寶國際文化事業有限公司

電話／(02)2695-4083

地址／221臺北縣汐止市康寧街169巷27號8樓

法律顧問／元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期／2008年11月二版一刷

定價／新臺幣210元

| 中西醫會診 |

系列作者群簡介

聯合策畫

楊思標 醫學博士

台灣大學醫學院暨醫院前院長、中華民國中西醫整合醫學會名譽理事長、台灣養生保健協會理事長

林昭庚 中醫博士

中華針灸醫學會理事長、中華民國聯合中醫學會理事長、中國醫藥大學教授

編審委員（均為各大醫院院長或專科主治醫師）

丁訓傑、毛秋芝、王俠生、王家弘、王瑞娟、王德昭
向紅丁、江仰仁、江致德、江原麟、江漢光、江漢聲
何紹彰、吳正翔、吳宜鴻、吳敏綺、李信興、李政育
李家雄、周建中、林文勝、林宗明、林庚金、林欣榮
林政道、林款帶、邵長榮、邱浩彰、邱琬婷、俞 瑾
徐三榮、徐先明、徐自菱、徐榮隆、袁 碩、高育瑤
高蔭藻、張正廣、張永康、張挽華、張閨臣、張 寬
曹玲仙、許 明、陳子勇、陳志根、陳勇利、陳建平
陳振能、陳維熊、陳響中、黃建銘、黃碧松、楊桂雄
葉秉文、廖桂聲、樊 聖、蔣慧鈞、蔡信宏、鄭丞傑
鄧學稼、盧世烽、賴正均、錢來娣、戴瑞洪、謝瀛華
歸綏琪、藍智騰、魏承生、羅東輝、譚健民、鍾文冠

（以上依姓氏筆劃數排列）

總序之一

中醫科學化、現代化，西醫人性化、自然化

中醫藥是跟隨中國五千年歷史發展留下來的寶貴資產，是以獨特理論為基礎的傳統醫學，深受東方人，尤其是中國人的喜愛，過去一直對維護東方人的健康扮演著重要的角色。但自從西方醫學傳入中國後，中醫藥即受到莫大的挑戰。事實上，中醫是一種行之有效的經驗醫學，如果期望其繼續發展，並在現代醫學中占一席之地，就需經現代醫學的篩檢，去蕪存菁。因此，中醫藥的現代化是時代的要求，透過明確的醫療語言與模式，縮減中西醫的差距，促進中醫基礎學術的發展。

現代化中醫其實就是中西醫結合的醫療。西方醫學隨著生物科學的進步越鑽越細，不僅能夠延長生命，甚至可以創造生命；在醫療分科越來越細，又不斷地提供非人性化和違反自然醫療的同時，西方醫學不但無法解決人類整體的健康問題，反而製造不少醫療倫理、教育、經濟、環保的難題。所以，未來的醫療，不只是中醫要科學化、現代化，西醫也要人性化、自然化。總之，中西醫學以不同的理論體系探討人類的健康問題，相會之初區隔分明，毫不對話，但經過近兩世紀的研究發現各有優劣，並證明各有繼續存在的價值。因此，中西醫學的結合為東西文化融合的一環，最終目的都是在解除病人的痛

苦，爲人類的健康造福。

目前，大陸地區中西醫結合醫療已有長足的進展及成就，醫院普遍提供中西醫結合醫療服務，中醫可做檢驗，可開西藥，西醫亦可開中藥，可做針灸。反觀台灣，受過正規學術訓練，由中國醫藥大學培養出來的中醫師和學士後中醫，從事中醫醫療者寥寥無幾，台灣的中醫界全由特考及格的中醫師在領導，中西醫完全對立，彼此充滿偏見關係，益感台灣亟待發展中西結合醫學，爲徘徊在中西醫路口的人建立一些指引。值此之際，書泉出版社亦爲增進中西醫融合，傳播中西醫正確的健康知識，用心規劃「中西醫會診系列」的出版，提供各種常見疾病完整的解讀與對策，對台灣民眾來說，是一套值得作爲看診與用藥時重要的參考依據。

台灣大學醫學院暨醫院前院長

楊思毅

總序之二

中、西醫整合，開創新醫療模式

近年來，由於中醫療法及療效備受肯定，同時接受現代醫療及中醫傳統醫學治療的人相當多。但由於中西醫彼此了解不夠，常造成誤解及衝突，更使得接受治療的病人無所適從。有鑑於此，中西醫的整合治療就相當地重要。

「中西醫會診系列」，就是從中西醫相互了解及溝通的觀點出發。蒐集了台灣門診及住院常見病例，分別請現代西醫的專家學者，就其自身的觀點及治療模式給予疾病詳細的撰述；同時也請中國傳統醫學的學者專家，對同一疾病提供中醫的思考及治療模式。本系列是在以疾病為基礎上，就中西醫觀點提供完整的疾病思考模式，可以說是現今一大創舉。

本系列以淺顯易懂的文字，分別以中西醫觀點來說明一種疾病，可以提供一般社會大眾快速了解疾病在中醫及西醫的說法，於提供民眾就醫時，更能使其對自身疾病有更深入的了解。

就從事醫療、護理的專業人士來說，本系列也可以提供不同領域的專業知識，了解別人的專業術語及思維模式，所謂「知己知彼」，除了可以幫助提升自己的專業技能，更能了解別人的專業技能如何運用，進而提供就醫者更好的醫療服務品

質，增加疾病的治療效果及減輕其副作用。

提供安全、完善有效的醫療服務，一直是我輩醫界人士最大的希望。何其有幸，我們正好同時擁有中國傳統醫學博大精深及現代醫學日新月異的醫療科技，但是，如何整合傳統中醫及現代醫療體系，成為完整人性化的醫學，是一個非常重要的課題。「中西醫會診系列」正好提供我們一個良好的思維模式，讓中醫及西醫能整合起來，互相認識了解，進而開創出新的一條醫療模式，相當可喜可賀。

「中西醫會診系列」的出版，集合了兩岸中醫及西醫學者專家的專業知識及臨床經驗，相信能提供醫療工作及一般普羅大眾的醫療知識需求，也能為中西醫整合做出良好的示範。

中國醫藥大學教授

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the professor mentioned in the text above. The signature is stylized and cursive.

自序之一

從憂鬱中成長

幾年前在遭逢工作環境及職位改變，面臨生涯規劃「重大抉擇」的當時，曾經陷於一段不短不長的憂鬱期。除了例行工作之外，便常處於長時間的發呆，每晚我總是坐在陽台上，藉著用力的吸菸吐菸來紓解胸中的鬱悶，甚至拒絕對任何人吐訴和家人的陪伴，我上癮了，沉溺於憂鬱的氛圍中，我對妻子說：「讓我釀個更深藍的憂鬱吧！」

其實，我並沒有得到真正的憂鬱症，所經歷的痛苦也不及憂鬱症患者的萬分之一。但是，這一次的經驗卻成為我往後以同理心面對憂鬱症患者的基礎。感謝我治療過的每一位患者，由每一次和你們的會談，累積了我的專業能力和個人的成長，祝福你們脫離苦海，並從受苦中學得智慧。也感謝我的爸爸、媽媽和志盛，以及我所遇見的每一位師友，因為和你們的互動，造就了今天的我，及引以為傲的人格。另外，要特別提到兩個成長團體「祕密花園」和「星期三的五人小組」，雖然我們不再聚會了，但是，我仍常懷念當時的「相濡以沫」。

本書一再拖稿，當時沒有預料到在答應編寫本書之後不久，自己會衝動地決定到倫敦進行長時間的進修。非常感謝江

原麟醫師拔刀相助，完成本書中最重要的章節，以及助理王素珍小姐的文書協助。

最後，我要感謝牧牧、耘耘、柔柔，和把他們送進我生命中的綺，你們讓我的人生更加美麗。獻給妳，綺。

長庚醫院精神科副教授兼基隆院區主任

陳志根

自序之二

專業和責任感

完成了本書內文的寫作後，序言相對的難產，沉浸了許久，終於可以找到一些屬於自己的想法，作為序言。

當陳志根醫師希望我再增補幾個憂鬱症心理治療的案例時，突然意識到憂鬱症在門診中大多以藥物治療為主，並不優先考慮心理治療，因此，短時間實在想不出來曾與憂鬱症患者共同奮鬥的深刻經驗，回顧文中對於憂鬱症在心理層面的論述，我使用了許多西方人努力研究的理論與經驗，而比較缺乏反映本土經驗的深刻認識，其實這也是忠實地呈現國內精神醫療，對於憂鬱症無法達到藥物與心理治療同時進行的現況。

「神奇百憂解」膠囊已成為精神科醫師與病患面對現實的無力，現在精神科醫師與憂鬱症病患間流傳著一句話：「每天一顆『神奇百憂解』，包你神奇百憂解。」

遍尋國內中文出版品，介紹憂鬱症的讀物寥寥無幾，以目前「三長兩短」（掛號時間長、候診時間長、領藥時間長、問診時間短、治療時間短）的醫療環境中，本書提供精神科醫師與病患間一座橋梁，可以深入病患的個別問題，貼近並滿足一般大眾的認知需求。

本書的完成過程中多有蹉跎，感謝陳志根醫師不斷地鼓勵，才能讓我不至於半途而廢。兢兢業業中若有所缺漏，期望精神醫療專業同業不吝指正。

台北與基隆長庚醫院精神科主治醫師

江原麟

自序之三

別爲憂鬱症抓狂

歐洲首度大規模調查發現，17%的民眾患有憂鬱症狀，其中只有30%接受藥物治療；許多患者遊走於大小醫院的各科之間，卻仍未能找出病因，所付出的健康及社會成本難以估計。

國內憂鬱症發生率與國外相差不多，但病人治療率比國外更低；因爲憂鬱症千變萬化，常以不同面貌呈現，讓人摸不清其真面目。因此，國內患者除遊走醫院及診所之外，有的還求神問卜、尋遍各派宗教、參拜大小寺廟，甚至求助算命、重造風水，也都還不能解決其身心痛苦。

人是有感情的動物，所謂「七情六慾，人皆有之」。人生活在社會之中，社會上又存在著各種矛盾，這些矛盾無時無刻不在干擾、衝擊人們的工作、學習與生活，人們爲了應付、解決這些矛盾，在付出精力的同時，難免會產生一些情緒上的波動。這些波動只要沒超出人們心理上的承受能力，就屬於正常的情志活動，而不影響身心健康。一旦遇到強烈的外界刺激，並超出了心理承受能力，就會導致體內陰陽氣血、臟腑功能的異常變化而發生疾病。

因此，本書透過中西醫的合作，共同探討憂鬱症，希望能增加解決患者身心痛苦的方法；而憂鬱症患者只要及早發現，

並勇於接受治療，都有希望擺脫憂鬱症的陰影。書中若有錯誤和缺點，殷切地希望廣大的讀者給予批評和指正。

萬芳醫院中醫科主治醫師

林文勝

目 錄

Part 1

西醫部分

[緒論] 徹底了解憂鬱症

靈魂深處的八爪章魚	3
憂鬱與憂鬱症	4
由生物—心理—社會多層面了解憂鬱症	7

[症狀] 不可忽視的警訊

精神狀態的異常	11
憂鬱症候群	15
憂鬱症的生理現象	17

[病因與危險因子] 憂鬱症從哪裡來？

病因	21
危險因子	27

[診斷] 專業的綜合診斷

精神科醫師的第三隻耳朵	30
鑑別診斷	32
病因診斷	37

[治療] 克服惱人的憂鬱症

藥物治療	39
電氣痙攣治療	41
光療法	43
均衡飲食與改善生活習慣	45
活動安排	49
心理治療	50
認知治療	51
家庭及婚姻治療	52
住院治療	53

[預防與保健] 做好準備，以防萬一

建立相關的知識與風險意識	55
大腦器官的基本保養	56
培養健康的人格	57
務實的樂觀態度和信念	59
良好的人際關係	60
積極地處理情緒壓力	61

[預後] 正確的預後觀念

治療預後	65
預防復發	68

[風險] 提高警覺，密切觀察

自殺是沉重的家庭及社會負擔	71
自殺的危險因子	72
自殺的評估	72

自殺的預防	76
[診療室報告] 小心！憂鬱症	
早期發現，早期治療及預防復發	81
臨床Q & A	86
參考書目	95

Part 2 中醫部分

[緒論] 你憂鬱嗎？	
罹患率女性大於男性	99
病源在腦部	100
[中醫觀點] 認識憂鬱症	
解讀病因	103
病理分型	107
臨床特性	111
診斷分類	112
[診療室報告] 轉個念頭，人生會更好	
辨症施治，對症下藥	123
臨床Q & A	125
參考書目	136