

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

失眠抑郁症

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



长寿100岁

失眠抑郁症
病人最佳

健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

抑郁，这一词最早可追溯到公元前 2600 年的埃及文献，中国古代的文献亦早有提及。

内蒙古人民出版社



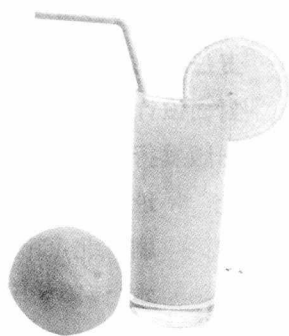
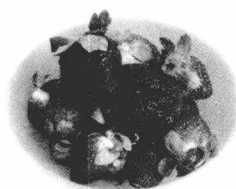
XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

失眠抑郁症

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



长寿100岁

失眠抑郁症
病人最佳

健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

抑郁，这一词最早可追溯到公元前 2600 年的埃及文献，中国古代的文献亦早有提及。

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠抑郁症理疗与配餐宜忌/李元秀编著. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 失… II. 李… III. ①失眠—物理疗法②抑郁症—物理疗法
③失眠—食物疗法④抑郁症—食物疗法 IV. R749. 05 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081701 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医医疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



目 录

第一章 认识抑郁症及种类

抑郁——现代人的心灵感冒	1
抑郁的自我测试	2
抑郁症与精神病是一回事吗	5
抑郁症和焦虑症有何区别	6
抑郁和性别有关吗	7
抑郁症的易发地区和易感人群	8
抑郁症一天内的变化规律	10
抑郁的类型	10
青少年抑郁症	11
成功后的抑郁症	12
节假日抑郁症	13
失恋抑郁症	13
“候鸟综合征”性抑郁症	15
季节性抑郁症	16
职场抑郁症	17
失业抑郁症	18
搬家抑郁症	18
其他抑郁症	19



第二章 抑郁症常用理疗药物

常用西药	20
三环抗抑郁药(TCA)	20
四环抗抑郁药	23
单胺氧化酶抑制剂(MAOIs)	24
选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)	26
5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂(SNRIs)	28
去甲肾上腺素和特异性5-羟色胺能抗抑郁剂(NaSSA)	29
5-羟色胺受体拮抗和摄取抑制剂(SARI)	30
选择性去甲肾上腺素和多巴胺回收抑制剂(NDRI)	31
其他抗抑郁剂	31
镇静、催眠、抗焦虑药	32
有抗抑郁作用的抗精神病药	36
中成药	37
中药单方	44
中药复方	47

第三章 抑郁症科学配餐宜忌

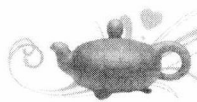
抑郁症是可以预防 and 治疗的	50
抑郁症是如何发生的	50
怎样及早发现抑郁症	52
抑郁症与焦虑症	54
抑郁症与强迫症	54
患了抑郁症怎么办	54
抑郁症的预防	54
抑郁症配餐须知	55
抑郁症的配餐常识	55
抑郁症患者的膳食指南	56
抑郁症患者的营养需求	56
如何制订抗抑郁症配餐方案	58



抑郁症患者每日各类食物的需要量(60kg 中等劳动强度的成人)	61
抑郁症患者的膳食如何进行合理烹调	62
有抗抑郁作用的食物	62
抑郁症患者需要忌口吗	65
抑郁症患者用哪些方法可以增进食欲	66
如何配餐能减轻抗抑郁药的不良反应	67

第四章 失眠症影响人体健康

健康与睡眠	69
什么是睡眠	69
什么是睡眠效率	70
睡眠的机制是什么	71
睡眠分为哪几种类型	72
为什么说睡眠是一种生理需要	73
为什么说睡眠是一种生物钟现象	73
人的睡眠时相是怎样变化的	74
睡眠时间和时相与年龄有什么关系	74
科学睡眠有何要素	75
睡眠好坏也是健康标志吗	76
怎样评判睡眠是否充足	76
健康成人一天需睡多长时间	77
睡眠和学习与记忆有什么关系	77
怎样将睡眠的时间适当缩短	78
睡眠不足对人体的影响	79
睡眠不足与不睡觉对身体伤害一样大吗	79
睡眠太少会引发多种疾病吗	79
睡眠减少会使人衰老吗	81
睡觉也能美容吗	81
为什么说午睡有益于健康	82
正确认识失眠	83
失眠是怎样发生的	83
造成失眠心理因素有哪些	84



造成失眠环境因素有哪些	86
造成失眠疾病因素有哪些	87
服用哪些药物可引起失眠	88
造成失眠的其他情况还有哪些	90
何为假失眠症	90
你属于哪类失眠	91
什么是焦虑性失眠症	92
失眠会引发哪些疾病	93
为什么说失眠是健康的敌人	94
失眠者容易绝顶吗	94
失眠会使中年男子发福吗	95
哪些疾病常伴有失眠	96
过分紧张会不会导致失眠	97
脑力劳动者为什么容易失眠	97
恐惧为什么可导致失眠	97
饮酒会引起失眠吗	98
性生活失调为何容易失眠	98
孩子经常失眠是怎么回事	99
老年人引起失眠的原因是什么	100
中医是如何认识失眠的	101
日常生活中预防有术	102
临时性的失眠防治	103
怎样提高睡眠质量	104
用脑过度会引起失眠	106

第五章 失眠的中医理疗法

名方验方	108
胆草三虫汤	108
蒲黄汤	108
加味四五汤	108
滋阴健脾汤	109
镇肝汤	109



健脾柔肝汤	109
加味交泰丸(煎剂)	110
滋肝安神汤	110
和胃安神汤	110
安眠汤	110
针灸	111
水针	111
耳穴	112
点穴	113
按摩	114
刮痧	116
拔罐	117
气功	117

第六章 治疗失眠新方法

运动法	119
运动防治失眠的四个要求	119
运动安眠要关注有氧与无氧	120
运动计划需要“三确定”	120
运动项目的选择	121
运动疗法的三点注意	124
调心秘诀	125
严重失眠要看心理医生	125
严重失眠有可能是精神病变的信号	125
失眠患者宜防抑郁症	126
失眠患者行之有效的催眠疗法	126
祛除失眠关键要“打开心结”	128
失眠患者垂钓有利于调节心理	128
起居常识	129
失眠者善服药不如慎起居	129
如何利用体温变化改变睡眠生物钟	130
如何利用光线改变睡眠生物钟	130





快速入睡要知晓两种方法	130
补充睡眠也可取	131
“坐着睡”有害健康	131
行车途中睡眠要谨慎	132
十一种睡眠习惯要不得	132
睡前热水泡脚有利于防治失眠	134
失眠患者宜常用药枕处方	134
科学水浴有助于防治失眠	135
水浴防治失眠的三个注意	137

第七章 科学配餐自疗失眠症

防治失眠的十二种食物	138
猪蹄	138
猪心	139
大枣	139
蜂蜜	140
黄花菜	140
牛奶	141
香蕉	142
小麦	142
小米	142
莲子	143
桂圆	143
百合	144
灵芝	145
醋疗对失眠有好的疗效	146
选择好醋的质量	146
了解醋的功用	146
了解醋的禁忌	146
失眠靓汤	147
失眠菜谱	168



第一章 认识抑郁症及种类

→ 抑郁——现代人的心灵感冒

抑郁，这个词最早可追溯到公元前 2600 年的埃及文献，中国古代的文献亦早有提及。

抑郁是一种十分常见的情绪态度，可以从轻度的心情烦闷、意志消沉、心绪不宁、苦恼、烦乱、消沉、忧伤到悲观、绝望。处于抑郁状态的人，大多数会觉得心情沉重，做事没有精神，快乐不起来，工作缺乏动力，对外物失去兴趣，信心不足，感到生活很没意思。有人整日忧心忡忡，无望无助，胡思乱想，没有自信，精神疲惫，郁郁寡欢，度日如年，深切悲伤，痛苦难熬，无法享受愉悦和思维变得迟钝，甚至动作迟缓，有时甚至有自杀的念头和举动。

简单地说，抑郁即指人的情绪非常低落，低落的程度就是比低沉更低沉，比沮丧更沮丧的状态。

人的一生会经历很多不幸，比如：疾病、耻辱、苦恼、不公、离异等。当然，抑郁和遭受人间的不幸是有关联的，但并不是遭受一些不幸就肯定会患上抑郁。谁有抑郁呢？

也许你自己、朋友、亲人、同事、同学、老师，但实际上抑郁的人比你想象的还要多。

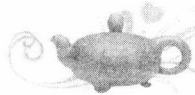
那么，抑郁的人到底有多少呢？

据世界卫生组织统计，全球的抑郁症患者约有 3.5 亿，全球抑郁症的发病率约为 11.3%，抑郁目前已成为全球第四大疾病，预计到 2020 年抑郁症可能会成为仅次于心脏病的人类第二大疾患，抑郁症很可能会成为 21 世纪人类的主要杀手。

国内调查资料显示：抑郁症 1999 年的总发病率为 0.65%，据统计我国约有 3700 万患者。在上海，每年到各心理门诊咨询和治疗的病人有 120 多万，而抑郁症患者占了大约 20%。

抑郁是世界范围内的压倒性的疾病。抑郁可能出现在任何年龄、职业、种族和性别，跟收入和教育程度的高低没有多少联系。根据我国国家心理健康协会的统计，每年有两千万以上的人在和严重性抑郁作斗争，还有一千多万人在忍受轻





微的抑郁，这些轻微的抑郁依然能够让他们忧伤苦闷，干扰他们正常的生活和工作。

城市中的重症抑郁患者比农村的多，这可能与城市中生活节奏快，工作压力大有关系。各种抑郁在老年人和慢性病人中比较普遍，这大概跟他们年老体弱、疾病导致活动受限，各种慢性的疼痛和长期服用药物有关。不止这些，现在抑郁在年轻人甚至小孩中也有上升的趋势。

抑郁有时可以摧毁一个人的精神支柱，毁掉一个人的幸福生活，婚姻可能遭到破坏，正在起步的事业遭受毁灭。还有一些抑郁的人，在生活中为人父母、配偶、工作人员，但未曾有过治疗，我们完全可以想象他们的生活是何等的苍白乏力！

读到这里，很多人也许会问自己：“我有抑郁吗？”令人吃惊的是很多人会得到肯定的答案。那么，到底你的顾虑是否正确，让我们一起测试一下。但是不要忘记抑郁的诊断，它的类型和严重程度的确定是需要专业医务人员来完成的，这里只是一个小小的测试。

→ 抑郁的自我测试

下面是一个简单而科学的抑郁症测试，共有 20 道题。

1. 我总是闷闷不乐，情绪低沉：
 - A. 没有或很少时间（1 分）
 - B. 很少一部分时间（2 分）
 - C. 相当多的时间（3 分）
 - D. 大部分或全部时间（4 分）
2. 我总想哭或有时常哭出来：
 - A. 大部分或全部时间（4 分）
 - B. 相当多的时间（3 分）
 - C. 很少一部分时间（2 分）
 - D. 没有或很少时间（1 分）
3. 我跟平常吃得一样的多：
 - A. 没有或很少时间（4 分）
 - B. 很少一部分时间（3 分）
 - C. 相当多的时间（2 分）
 - D. 大部分或全部时间（1 分）
4. 我发现自己的体重在下降：



- A. 大部分或全部时间 (4 分)
 - B. 相当多的时间 (3 分)
 - C. 很少一部分时间 (2 分)
 - D. 没有或很少时间 (1 分)
5. 我的心跳比平时快:
- A. 没有或很少时间 (1 分)
 - B. 很少一部分时间 (2 分)
 - C. 相当多的时间 (3 分)
 - D. 大部分或全部时间 (4 分)
6. 我的头脑跟平时一样清楚:
- A. 大部分或全部时间 (1 分)
 - B. 相当多的时间 (2 分)
 - C. 很少一部分时间 (3 分)
 - D. 没有或很少时间 (4 分)
7. 我感到自己不安却无法平静下来:
- A. 没有或很少时间 (1 分)
 - B. 很少一部分时间 (2 分)
 - C. 相当多的时间 (3 分)
 - D. 大部分或全部时间 (4 分)
8. 我比平时容易激动、生气:
- A. 大部分或全部时间 (4 分)
 - B. 相当多的时间 (3 分)
 - C. 很少一部分时间 (2 分)
 - D. 没有或很少时间 (1 分)
9. 我觉得自己是个有用的人, 有人需要我:
- A. 没有或很少时间 (4 分)
 - B. 很少一部分时间 (3 分)
 - C. 相当多的时间 (2 分)
 - D. 大部分或全部时间 (1 分)
10. 我认为自己死了别人会过得更好:
- A. 大部分或全部时间 (4 分)
 - B. 相当多的时间 (3 分)
 - C. 很少一部分时间 (2 分)



- D. 没有或很少时间 (1 分)
11. 曾经感兴趣的事我依然感兴趣:
- A. 没有或很少时间 (4 分)
- B. 很少一部分时间 (3 分)
- C. 相当多的时间 (2 分)
- D. 大部分或全部时间 (1 分)
12. 我认为我生活得很没意思:
- A. 大部分或全部时间 (4 分)
- B. 相当多的时间 (3 分)
- C. 很少一部分时间 (2 分)
- D. 没有或很少时间 (1 分)
13. 我对未来很有信心:
- A. 大部分或全部时间 (1 分)
- B. 相当多的时间 (2 分)
- C. 很少一部分时间 (3 分)
- D. 没有或很少时间 (4 分)
14. 我感到经常做的事情很简单:
- A. 没有或很少时间 (4 分)
- B. 很少一部分时间 (3 分)
- C. 相当多的时间 (2 分)
- D. 大部分或全部时间 (1 分)
15. 我没有缘由地感到疲乏:
- A. 大部分或全部时间 (4 分)
- B. 相当多的时间 (3 分)
- C. 很少一部分时间 (2 分)
- D. 没有或很少时间 (1 分)
16. 我感到有压力:
- A. 没有或很少时间 (1 分)
- B. 很少一部分时间 (2 分)
- C. 相当多的时间 (3 分)
- D. 大部分或全部时间 (4 分)
17. 与异性接触时,我感到很愉快:
- A. 大部分或全部时间 (1 分)



- B. 相当多的时间 (2 分)
 - C. 很少一部分时间 (3 分)
 - D. 没有或很少时间 (4 分)
18. 我晚上休息得很好:
- A. 没有或很少时间 (4 分)
 - B. 很少一部分时间 (3 分)
 - C. 相当多的时间 (2 分)
 - D. 大部分或全部时间 (1 分)
19. 我感到作出决定很不容易:
- A. 没有或很少时间 (1 分)
 - B. 很少一部分时间 (2 分)
 - C. 相当多的时间 (3 分)
 - D. 大部分或全部时间 (4 分)
20. 我觉得一天当中黄昏最好:
- A. 大部分或全部时间 (1 分)
 - B. 相当多的时间 (2 分)
 - C. 很少一部分时间 (3 分)
 - D. 没有或很少时间 (4 分)

计时时将自己所选选项后面的分数相加, 如果超过 40 分 (包括 40 分), 应该去医院诊断; 如果低于 15 分, 但仍觉得自己有抑郁症, 也应该寻求医学帮助。另外如果你有自伤或伤害他人的想法, 请立即寻求医生帮助。

➡ 抑郁症与精神病是一回事吗

有的人一直把抑郁症和精神病混为一谈, 对两者的概念和关系模糊不清, 那么抑郁症是精神病吗? 抑郁症和精神病有什么关系? 下面将详细为你介绍。

(一) 抑郁症是“精神病”吗?

首先, 我们应对“精神病”有正确的认识。一提起精神病, 也许很多人马上就会想到“脱线”、“发神经”等, 认为精神病肯定是一些疯疯癫癫, 行为古怪, 生人勿近的危险人物, 但事实却不是我们想象的那样, 精神病其实分为很多种, 因为病情轻重程度不一样, 对患者日常生活的影响也各有不同。其实, 人们在现代社会中生活, 常常需要去面对高效率、高节奏的要求以及工作所带来的沉重压力, 这些问题随时都会给人心灵上、精神上带来各种各样的困扰, 一旦处理不好, 很可能就会造成精神疾病, 不仅是对个人, 甚至对家庭, 对社会, 都会带

