

春夏秋冬的变化与人们情绪波动、生活习惯密切相关。
春天疲乏困倦，夏天烦躁易怒，秋冬情绪低落，
可能我们每个人都或多或少经历过，健康可能就在我们不经意间溜走。
如何能顺应不同季节的变化而快乐的生活呢，
《黄帝内经》的养生智慧告诉我们，
养生保健就在我们身边，就在我们衣食住行中。

《黄帝内经》

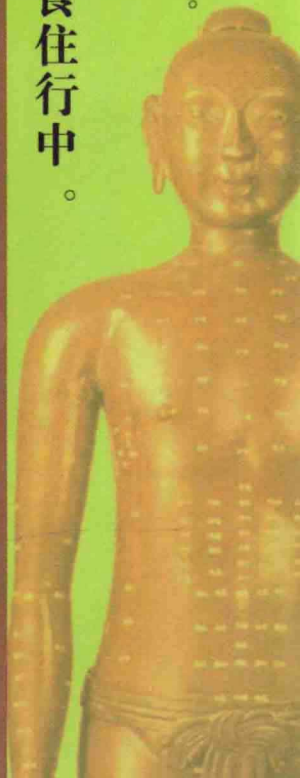
四季情志

养生

主编 张丽萍



人民卫生出版社



《黄帝内经》

四季情志 养生

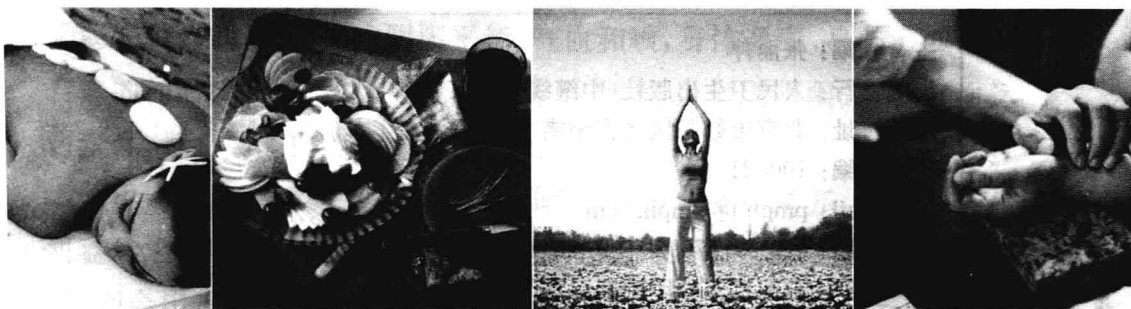
主编 / 张丽萍

副主编 / 张曼

编者 / 张丽萍 张曼 吴沛然

王雪艳 阴山燕 温子栋

胡文彬 汤久慧 徐玉梅



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》四季情志养生/张丽萍主编. —北京:人民
卫生出版社,2013.6

ISBN 978-7-117-17007-9

I. ①黄… II. ①张… III. ①《内经》-养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 089442 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

《黄帝内经》四季情志养生

主 编: 张丽萍

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 **印张:** 13

字 数: 175 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17007-9/R · 17008

定 价: 26.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

前言



养生(又称摄生、道生)一词最早见于《庄子》。生,即生命、生存、生长之意;养,即保养、调养、培养、补养、护养之意;养生就是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法所实现的一种综合性的强身益寿活动。自古以来,人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。早在《黄帝内经》即把人与自然界看成一个整体,提出“天人相应”,认为自然界的种种变化,都会影响人体的生命活动,即天有所变,人有所应。如《灵枢·本神》指出“顺四时而适寒暑”,《素问·四气调神大论》则提出“春夏养阳,秋冬养阴”的四时顺养原则,从而开辟了四季防病养生的先河。

然而,具体的四季养生方法是什么呢?众所周知,养生保健的前提必须是整体协调,也就是寓养生于日常生活之中,贯穿在衣、食、住、行、坐、卧之间,其中,和谐适度是尤为突出的一个特点。人体只有在情绪平稳之时,方能保障体内阴阳平衡,气血和顺,身体通泰,身与心实现与自然的和谐统一。反之,若情志调养不当,则会出现阴阳失调,气血运行紊乱,身心功能失衡,引发疾病。

也许您常有这种感觉,每当春季气温回升,万物复苏,大地一派生机盎然之时,却常常感到困倦;当气温超过 30 摄氏度的炎热夏季到来时,则会出现烦躁不安、头晕、头痛、行为失常等情绪和躯体异常的“夏季情感障碍”;然至秋季,地气清肃,万物色变,草枯叶落,花木凋零的肃杀之气容易使人悲愁伤感,尤其是老年人,常会勾起萧条、凄凉、垂暮之感,悲秋之情油然而生;待天气寒冷,日照短少的冬季来临,自然容易使得情绪处于低落状态,罹患“冬季忧郁症”。可见,人的情志随季节的变化而变化。



如何能顺应不同季节的情志变化而进行养生呢？本书以春、夏、秋、冬四个季节立章，综合中医学、心理学、养生学等多学科知识，将情志与四季变化结合阐述，体现“天人相应”观，切合临床实际，理论与实践并举，首先介绍各个季节常见情志的变化及易发疾病，继而有针对性地分别从衣、食、住、行等方面介绍情志养生方法及注意事项，力求以凝练清晰、通俗易懂的语言讲解简单实用的养生方法，图文并茂，融科学性、实用性于一体，对大众四季情志调摄具有较强的指导作用。读者可根据各自的需要选用适宜的情志养生方法，以达调摄四季情志、心身康泰、养生保健的目的。



目录

第一章 春季情志养生	1
第一节 春季情志的特点及易发疾病	1
一、春季气候与情志	1
二、春季高发的心理疾病	7
三、春季易发疾病的情志调节	21
第二节 春季情志养生方法	29
一、春季养生重在养肝	30
二、春季的生活起居	32
三、春季的饮食调养	35
四、春季的运动调摄	40
五、春季按摩养生	47
第二章 夏季情志养生	52
第一节 夏季情志的变化及易发疾病	53
一、夏季易发“情绪中暑”	53
二、“情绪中暑”与心脑血管疾病	56
三、女性的夏季情志养生	59
四、老年人的夏季情志养生	63
五、儿童的夏季保健	68
第二节 夏季情志养生方法	72
一、夏季养生的基本原则	73
二、夏季的生活起居	73

三、夏季的饮食调养	78
四、夏季的运动调摄	80
五、夏季的防暑知识	81
六、夏季情志养生的心理调节方法	89
第三章 秋季情志养生	102
第一节 秋季情志的变化及易发疾病	102
一、秋季情志变化特点	103
二、悲秋与秋季易发疾病	105
第二节 秋季情志养生方法	115
一、秋季的生活起居	115
二、秋季的饮食调养	119
三、秋季的运动调摄	127
四、秋季伤感情绪的调摄	134
第四章 冬季情志养生	148
第一节 冬季情志的变化及易发疾病	148
一、冬季情志变化特点	148
二、冬季不同人群的情志调节	150
三、冬季易发疾病的情志调节	155
第二节 冬季情志养生方法	168
一、冬季的生活起居	168
二、冬季的饮食调养	175
三、冬季的运动调摄	181
四、冬季情志保健方法	191
参考文献	201

第一章 春季情志养生

春季是指从立春之日起,到立夏之日止,包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨 6 个节气。《素问·四气调神大论》指出:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”就是说,春季是一个生机勃勃、推陈出新、欣欣向荣的季节。春季是一年中的第一个季节,黑夜越来越短,白天越来越长,气温开始升高,但天气乍暖还寒、冷暖骤变,变化较大。气候和温度的变化,容易引起人体内分泌紊乱,常常使人的情绪波动较大,导致各种情志问题的发生。

《黄帝内经》认为,人体的五脏与四季之间存在对应关系,肝主春,心主夏,脾主长夏,肺主秋,肾主冬。春气内应肝,阳气升发,肝气、肝火易随春气上升,而肝阳旺盛,易导致高血压、眩晕等病症。肝气旺盛也使得人的情绪随之高昂亢进,人们容易因天气变化而激愤、躁动、暴怒和吵闹。因此,春季情志养生显得尤为重要。

第一节 春季情志的特点及易发疾病

一、春季气候与情志

(一) 春季气候的特点

俗话说:“春天孩儿脸,气候常多变。”正说明了春季的气候特点。昨天还是艳阳高照,今天却是乌云密布,不少人被这个季节折腾得不知所措。这主要是由于春季是冬夏季风转换交替的季节,太平洋暖流与西伯利亚寒流相互交替,造成冷暖气流互相争雄,于是就出现时寒时暖,乍阴乍晴,天气变化无常的现象。

具体地说,春季的气候主要有四个特点:①气温变化幅度大:春季是一年中天气变化幅度最大的时期,气温乍暖还寒、冷暖骤变。同时春季一天中的气温差异也较大。②空气干燥多大风:春季正处于大气环流调整期,冷暖空气活动频繁,除了气温变化幅度大之外,空气干燥并多大风天气。③北方多沙尘天气:春季随着气温的回升,若前段时间降水偏少,地面干燥,当大风来临时,极易出现沙尘天气。④南方多阴雨天气:南方的春季常阴雨连绵,低温与暖温交替出现,湿气较大。

(二) 春季气候对情志的影响

春季日照和气温变化较大,容易影响人的情志。一些不起眼的小事,赶上这个季节便会诱发情志中的不稳定因素。

调查发现,在春季受孕的女性比在其他季节受孕的女性更容易在妊娠时间不足 37 周时生下早产儿。因为随季节不同,人们的饮食、日照、锻炼习惯都会发生变化,从而影响人体的免疫系统,给孕妇带来潜在影响。在春季,人的情绪波动大,容易烦躁、生气,心情不易平静。因此,选择在春季受孕,孕妇情志的变化很容易影响腹中正形成的胎儿,尤其是孕早期,孕妇生气、烦恼、焦躁更容易影响胎儿健康,甚至导致缺陷儿的形成。

为什么人的情志在春季格外脆弱、多变呢?归根到底,还是季节惹的祸。首先,春季天气回暖,人体代谢进入旺盛期,但是因为气压较低,气温变化较大,身体容易出现内分泌紊乱的状况,极易诱发抑郁、倦怠等不良情绪,还容易引起精神分裂等多种重度心理疾病。其次,春季多风,而大风中的超低频振荡,对人体中枢神经易产生不良影响,容易使人出现头痛、心悸、忧郁、焦急等症状。此外,南方的春季,阴雨连绵的天气是抑郁症高发的主要外部因素之一。总之,春季人们的不良情绪与气候特点紧密相关。

(三) 春季情志的特点

1. 多“春困”

随着春季的到来,不少人都存在不同程度的昏昏欲睡、无精打采的

春困现象。许多人晚上难以入眠，白天萎靡不振，昏昏欲睡；也有刚好相反的情况，白天晚上都特别困倦欲睡，而且睡醒后精神不佳。这些睡眠问题还经常会导致情绪低落、暴躁易怒、心绪不宁、难以集中注意力，甚至出现手足无力、神情恍惚等问题，这种现象就是所谓的“春困”。

案例：春节放假过后，身为职场白领的小王总是无精打采，哈欠连天。特别是早上一到办公室，小王一个哈欠接着一个哈欠，甚至还趴在桌上再打个盹儿。同事们笑问他，晚上干什么去了，这么累？小王用时下最流行的一句话回答说：“哥打的可不是哈欠，是春困。”

（1）为什么总是昏昏欲睡

冬季机体为了抵御寒冷，血管和皮肤开始收缩，血流量减慢，减少热量散发。而到了春季，气温升高，新陈代谢加快，血液循环旺盛，耗氧量增加，给大脑的供氧就相应减少。此时人通过被动地产生困倦欲睡的状态，来补偿脑细胞的供氧不足。同时，春季的气温和湿度给人最适宜的感觉，这种天气特点通过人的神经活动影响人体内部各种功能的活动，产生镇静和催眠作用，使人产生睡意。

《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”，意为春季主生发，万物开始生长。与此同时，人体内阳气也开始从潜藏转为升发，血气渐增。本身气血两旺的人，自然能适应这一转变，不会出现春困的症状，如果本身血气不足体虚者，会因体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐，容易出现春困的症状；此外，春季相对潮湿，脾虚的人也容易出现乏力、困倦、头重、头晕，有的甚至会有恶心、食欲减退等症状，这是因为脾虚不能运化水湿，而水湿反过来又加重脾虚的症状，外湿加内湿，内外相和，就加重了春困的症状。

（2）如何远离春困

1) 保证睡眠：只有有了良好的休息，人体才能得到调整，减少白天的困倦。但睡懒觉不仅不能增加大脑的血液供应，反而会引起人的惰性，越睡越困，越睡越懒。最好每天中午能够午休半小时，如果没有条件午休，可以“闭目养神”缓解压力。

2)调整饮食:①饮食要清淡:油腻的食物容易使人饭后产生疲惫感,工作效率降低;②摄取足够的蛋白质:蛋白质有助于提高人的精力;③常吃水果或饮果汁:水果中含有丰富的钾,是帮助维持细胞水分的主要矿物质之一。

3)赶走春困小妙招:①触觉刺激:用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口,并用冷水洗脸,提高机体神经系统的兴奋度,从而达到消解春困的目的。②视觉刺激:走出室外,举目眺望,也可在室内添置一些色彩艳丽的饰物和花草,给人以赏心悦目之感,有利于消除春困。③嗅觉刺激:闻闻风油精、清凉油、花露水可驱除困意,振作精神。在居室放一些有芳香味的时令花草,对缓解困意也有益处。④听觉刺激:听些音乐或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧影视,以驱除困意。

2. 多抑郁

进入早春时节,天气时冷时暖,变化较大,让心理疾病有了可乘之机。春季是心理疾病的高发季节,每年3—5月的发病率接近全年的一半。春季抑郁是一种季节性抑郁障碍。人们经常会因为一些小事而情绪低落或苦闷,对以往的兴趣甚至嗜好都失去兴趣,整天无精打采,失眠、早醒,总感觉自卑,经常自责,失去自信,记忆力下降,无明显原因食欲不振,体重下降,注意力难以集中,不愿参加社交活动等,这些均是春季抑郁的表现。

案例:春天到了,本来是春暖花开,心情愉快的时节,但是张先生却一直心情郁闷,总是发愁。近期面临工作单位人员整改,张先生平常工作业绩十分出色,本不应有任何担心的他却莫名的焦虑。他虽在同事面前保持笑脸,内心却十分郁闷,无法集中注意力专心工作,食欲大大下降,晚上失眠多梦,白天又无精打采、心事重重的样子。在家里也常因一些琐事和妻子吵架。

(1) 为什么情绪如此低落

“春暖花开”之前的早春时节是产生抑郁的“高发季节”。因为这个时期阳光较少、气压非常低,常常使人感觉非常郁闷。尤其南方的春

季,经常阴雨连绵,天气光线较弱,人体分泌的松果激素较多,甲状腺素、肾上腺素的分泌浓度相对降低,人体神经细胞也就因此“偷懒”,变得不怎么“活跃”。人也就变得无精打采,心情也不畅快。古谚云:“天昏昏令人郁郁”,即指出了这一原因。

(2) 如何缓解春季抑郁

1) 穴位按摩:中医认为,肝主疏泄,如果情志不畅,肝的疏泄功能就会失调。中医专家推荐,春季常按摩太冲穴(位于足背侧,第1、2跖骨结合部之前的凹陷处,见图 1-1)有助于疏解情绪。

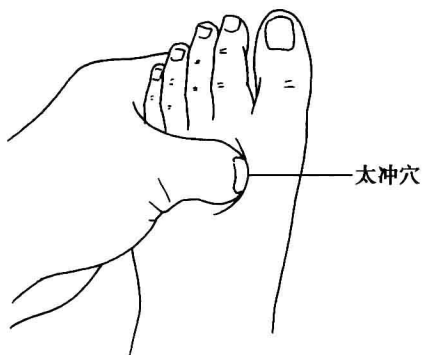


图 1-1 太冲穴

闲暇时敲敲胆经(图 1-2)。坐在椅子上,一条腿放在另一条腿上,从环跳穴开始,向膝盖方向敲,一共

4下,每敲打4下算1次,每天敲左右大腿各50次,可以促进肝的疏泄功能,缓解抑郁情绪。

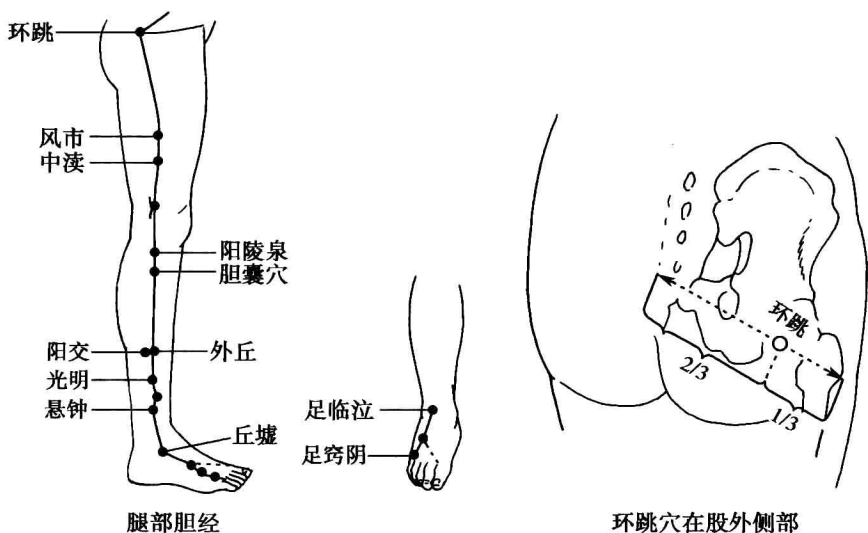


图 1-2 胆经

2)心理认知疗法:通常人们会认为诱发事件直接导致了人的情志和行为结果,发生不同的事件就会引起相应不同的情志体验。其实不然,如果全面理性地看待事物就会发现,相同的事情,从不同的角度看,往往会引发人不同的情志反应。比方说,公司派你去外地出差,如果你只是觉得这是一件来回奔波的苦差事,必然会闷闷不乐,心情抑郁;但是换个角度想,把去外地出差看做是一次短暂旅游,心情就会变得愉快轻松,还会夹杂一丝期待和兴奋。所以,面对同样一件事情,换个角度看问题,就会发现“柳暗花明又一村”,因为不同的观点和看法带给我们不同的情志变化。

3)运动调摄:选择一个阳光充足的时间出去走走,或进行适量的运动,尤其是在充足的光照下,散散步、爬爬山、骑骑车。感受春季大自然带来的生机,你会感觉生活也随之明媚起来。此外,运动过后,当汗水流了一头一脸一身的时候,抑郁也被排解了。

4)饮食调理:多吃一些可以帮助人稳定情绪、消除压力和紧张情绪的食物。例如:多吃富含氨基酸的食品有助于稳定情绪、对抗抑郁。这类食品主要有鱼、虾、鲜贝、海参、螺类、奶制品、豆制品、红皮鸡蛋、松花蛋、木耳、竹笋、黄花菜、百合、山药、坚果以及菌类等。

3. 多倦怠

春季,很多上班族每天上班总是一副倦态,见面打招呼就是“这么好的天气,真不想上班呀”,“春天上班,不知为何提不起精神来”等。这其实是一种心理疲劳,通常表现为困倦、犯懒、烦躁、易怒等。这种现象,在上班族中非常普遍,所以,我们发现春季辞职、跳槽的人特别多。

案例:小王自诉最近的苦恼:我以前工作还是很有热情的,曾经只要是分配给我的工作,不管多么枯燥我都会努力去做,可是从今年年初开始,突然感觉什么工作都不想干了,对工作没有激情。为了找回曾经的工作热情,我辞职去了一家新公司。但是在新公司工作没几天,我又是每天一上班就很烦,心情特别差。我这是怎么了?我该怎么办呢?

(1) 为什么倦怠

春季气候多变的特点是让上班族产生职业倦怠的一个外部原因。此外,春季处于新一年的开始之际,一切从头开始,新机遇出现的同时困难也随之出现,所以人在工作中容易出现心灰意冷、对前途失去信心等消极情绪。

(2) 如何缓解春季倦怠

1) 劳逸结合:无论你从事的是什么工作,一定要保证每周至少一天的休闲时间。或约上三五好友,去茶吧喝茶聊天,在幽静舒缓的氛围里释放自己的消极情绪;或到书屋里静静地坐着看自己喜欢的书;或去爬山、游泳,让自己紧张了一周的身体得到最大程度的舒展,甚至你什么也不做,就在家看电视、睡觉,然后做一顿可口的饭菜犒劳自己。总之,每周都要拿出时间让自己从繁忙中解脱出来,享受生活的美好。

2) 坚定信心:每个人的发展都有低谷期和高峰期,相信自己的能力并耐心地做好目前的工作,不计较一时的得失,消除急于求成的错误心理,同时坚定长远目标,对未来要充满信心,鼓励自己不断进取。

3) 睡眠与饮食:早睡早起,保持足够的睡眠,心境也会慢慢改变;吃一点香蕉或巧克力也有助于缓解倦怠。

二、春季高发的心理疾病

春季是心理疾病高发的季节,这是因为春季气压较低,容易引起脑部分泌的激素紊乱,诱发多种心理疾病。春季人比较容易困倦,情绪波动较大,原本有精神分裂症的人容易有复发的倾向。春季高发的心理疾病主要有抑郁症和精神分裂症。

(一) 抑郁症

抑郁症是一种以持久的心境低落为主要临床特征,且心境低落与其处境不相称的心理症状,常伴有焦虑、躯体不适感和睡眠障碍等。患者有要求治疗的愿望,生活能力不受严重影响。

案例:A女士每年春天都感觉心里特别不舒服。立春刚过,她的情

绪就和天气一样变得捉摸不透，一会儿唉声叹气，一会儿潸然泪下，昨晚还高高兴兴，早上起来就愁眉苦脸。尤其是越接近晚春，情绪越低落。前不久，A女士闷闷不乐地吃过早饭，突然又不想去上班，而且不经意间说道：“真的不想活了。”家人意识到问题很严重，终于说服她就医。经心理医生诊断，确诊A女士患上了抑郁症。

入春以来，各种轻生自杀现象有增多趋势。专家称，春季，人们的心情容易烦躁空虚，是各种心理疾病的突发期，一些性格孤僻的人，一旦遇到不顺心的事，往往会产生自杀心理。

1. 主要症状

(1) 情绪低落

这是最主要的症状。起初可能在短时间内表现为各种情感体验能力的减退，无精打采。患上抑郁症后，患者一切兴趣爱好都会减退，甚至消失，觉得做什么事情都没有意义，对什么事情都没有兴趣。

(2) 对前途悲观失望

抑郁症患者觉得生活、工作、学习都前景暗淡，事情已经无可挽回或不可收拾，甚至感到绝望。

(3) 无助感

对自己的不幸和痛苦感到无能为力，对处境毫无办法，这是许多抑郁症患者常见的症状。同时，抑郁症更具特征性的体验是：患者感到别人对他也爱莫能助，尽管他完全能体会别人的善意，感受到别人在为他操心，但他感到这种努力无济于事。

(4) 精神疲惫

患者的精力似乎已经耗尽，想振作也振作不起来，至少无法持久。患者感到缺乏动力，似乎没有别人催促或推他一把，他就什么也不想做，也动不起来。

(5) 自我评价降低

患者感到自己什么知识和技术都没有，毫无用处，对实际的成绩也不认为有任何价值，或者只看到自己的错误和缺点，认为自己没有什么

长处和优点,过去引以为豪的品质也消失了。自我评价降低,伴有自责,甚至有罪恶感。

(6) 有自杀倾向

抑郁症患者常有自杀念头,甚至有自杀行动。

(7) 躯体症状

抑郁症患者常有面容憔悴苍老、目光迟滞、食欲差、体质下降、汗液和唾液分泌减少、便秘、性欲减退、闭经等表现。

需要特别注意的是,有的抑郁症是以易激惹为主要症状的,也就是容易激动,不耐烦。这些心境持续下去,会出现记忆力减退,注意力减弱,进而自我评价降低,产生错误的自我归因,症状严重者甚至会出现自杀念头。此外,严重抑郁会导致生理疾病。中医认为七情与五脏相关,抑郁属于七情中的“忧”,而忧为肺志,“忧伤肺”,因此,长期或重度的抑郁患者常伴随肺功能障碍,甚至导致其他脏腑功能也受到损伤。

2. 产生原因

(1) 一般原因

1)遗传因素:流行病学的调查显示,与患病者血缘关系愈近,患病概率越高。一级亲属患病的概率远高于其他亲属,这与遗传疾病的一般规律相符。

2)生物化学因素:大脑内部生化物质的紊乱,是抑郁症发病的重要因素。有研究表明抑郁症与新陈代谢的产物——5-羟色胺的更新率低密切相关。也有研究证实抑郁症患者脑内有多种神经干细胞出现了紊乱,抑郁症患者的睡眠模式与正常人截然不同。另外,特定的药物能导致或加重抑郁症,有些激素具有改变情志的作用。

3)重大社会生活事件:各种重大生活事件突然发生,比如丧失亲人、失恋、人际关系紧张、经济困难,或生活方式的巨大变化,都会诱发抑郁症。持久的不愉快的情感体验长期积累,也会导致抑郁症的发生。

4)性格特征:某些性格特征的人容易患上抑郁症,如遇事悲观、自

信心差、对生活事件过分担心者。这些性格特点会使心理应激事件的刺激加重,并干扰个人对事件的处理。此外,成就动机较高的人也容易患上抑郁症,这是由于个体对成功抱有过高的期望,在追求成功的过程中精力充沛,所以当无法逃避失败时,就会感到绝望,继发抑郁。当然,并非所有高成就动机者都会患抑郁症。

(2) 春季抑郁发病高的原因

根据中医五行学说,肝属木,为“阴中之少阳,通于春气”,应春阳升发之令,喜条达疏泄而恶抑郁。如果思虑过度,忧愁不解,就会影响肝气的疏泄条达,使体内的气机升降运行失调,阴阳气血脏腑功能紊乱而导致疾病丛生。特别是素有精神疾病、肝病、高血压等病的患者,若不注意情志养生,极易引起旧病复发或加重。而春季为人体五脏之一的肝脏当令之时,则这种表现更为明显,调摄情志的关键在于驾驭和调控好“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情。所以,春季务必保持精神愉悦、情绪乐观,以使肝气顺达、气血调畅,起到祛病强身的作用。

抑郁症春季发病率较高的气候原因有:①气压变化:春季气压变得相对低,人会感觉比较压抑。②次声波影响:由于生物的代谢进入旺盛期,周围的物体在这个季节会发出一种次声波,影响人的内分泌系统,导致人体内分泌紊乱,容易使人情绪波动频繁。③气候变化:春季气候变化比较大,使人的情绪发生波动。加上早春天气变化大,会造成人体内环境变化,内心烦躁空虚,易引起抑郁症的发生和复发。一些严重抑郁症患者,自杀倾向也变得相对严重。

除了季节性因素外,遗传因素、心理-社会因素都容易诱发抑郁症的发生。如大脑中某些激素分泌不正常,长期持续存在的、强烈的不愉快情感体验,或突然发生的重大生活事件都是抑郁症的诱发因素。

3. 治疗方法

(1) 中药治疗

抑郁症属中医“郁证”范畴,其病机关键在于脏腑气机失调,气、血、痰、热、湿等病理产物的蓄积。临床治疗抑郁症常用疏肝解郁、理气畅