

中醫是如何治療

抑鬱症的?

相信香港民衆對「抑鬱症」一詞不會感到陌生。有資料表明：香港成年人的抑鬱症發病率為8.3%，並呈逐年增加的趨勢；中國內地抑鬱症發病率為3-5%，城市明顯高於農村；全球抑鬱症的發病率約為11%。世界衛生組織預測，至2020年抑鬱症的患病率將高達20%。可見抑鬱症有發病率高、復發率高、自殺率高等特點，已經引起人們的普遍關注。我國傳統醫學中雖無「抑鬱症」病名，但對其認識有着悠久的歷史，因抑鬱症臨床表現多樣，在中文文獻中則有多種類似病名，如「鬱證」「梅核氣」「臑瘵」「百合病」等。在治療上也有許多相關文獻記載，並在臨床運用中不斷研究發展。現就抑鬱症的相關話題，簡介如下。

□香港浸會大學中醫藥學院 薛益明博士

浸大中醫藥學院十周年院慶系列

《中華醫藥》與浸會大學中醫藥學院合辦

下次刊出：2月2日

一、如何知道自己是否患了抑鬱症？

抑鬱症病人常常覺得生活沒有意思，高興不起來，心情沉重，提不起精神，做事缺乏動力，對外界的興趣減退或消失，自信心下降。病人整日憂心忡忡、胡思亂想、鬱鬱寡歡、思維遲鈍，甚至動作亦變遲緩。

在抑鬱心境的背景上可出現焦慮、緊張、侷促不安，或不停的來回踱步、搓手、揪頭髮、或無目的地摸索；同時，還會伴有其他一些諸如睡眠障礙、食慾減退、體重減輕、疲乏無力、性慾減退、記憶力減退、注意力不集中等。以上可以總結為「三少六無」：「情感低落、思維遲鈍、行為減少；無趣、無助、無能、無力、無望、無價值」。嚴重時有自殺意向和行為。

總之，抑鬱症是以情感低落、思維遲鈍、言語動作遲緩，以及身體不適為典型症狀的一組情緒障礙綜合症。

二、有哪幾種不正確的認知？

X 抑鬱症是心理障礙。心理障礙是指不良刺激引起的心理異常現象，是心理活動中的輕度創傷。例如：遇到挫折或憤怒攻擊，或消沉自悲；遇到兩難其全，難以抉擇時的心理衝突；考試前的過分緊張焦慮等等。心理障礙時多伴有情緒的焦慮或抑鬱，緊張或恐懼以及生理功能的改變，但往往只是暫時的，在一定情景下偶然發生的，是正常心理活動中的局部異常狀態。每一個正常人在特定情景下都可能產生不同程度的心理障礙，但其社會功能完好無損，往往不需治療，只要不良生活事件消除，適當應用心理防禦措施就會自然消失。當然，嚴重而持久的心理障礙不僅會對人格發展產生影響，也會誘發一些精神疾病。

X 抑鬱症是精神疾病。精神病則是一組嚴重的精神疾病，狹義上就是指精神分裂症之類。精神病有其自身的發生、發展規律，決不會由心理障礙或神經症（有學者也將「焦慮症」「緊張症」「鬱躁症」「疑病症」等統稱為神經症）發展而來。但在精神病的早期，往往以性格改變或神經症的形式為表現，容易被誤認為是神經症。所以說，抑鬱症與精神病是有本質區別的。

X 抑鬱症不是疾病。抑鬱症，從醫學專業角度看，這是疾病，就像糖尿病，高血壓，它也是疾病，而且是由於大腦的內分泌出現問題，大腦的神經傳導出現問題，所以說，既然是疾病那麼就需要治療。

三、中醫是如何治療「抑鬱症」的？

中醫認為，抑鬱症多由憂思過度所致。病在心脾，致病機理與情志內傷有關，或憂思不解，或所欲不遂，或惱怒驚恐，久則傷及臟腑，導致臟腑功能失調，氣血失和，進而產生氣滯、痰結、血瘀，以致心失所主，神志異常。傳統中醫藥，作為治療「抑鬱症」的綜合方法之一，有着特殊的理論指導與詮釋，以及運用自然藥物治療，不會產生過度的抑制而影響到生活質素。根據臨床常見症狀，結合病人的體質，標本兼治，整體調理。臨床一般分以下幾個證型治療。

另外，在藥手治療的同時，應重視家庭護理，配合心理治療，予以積極疏導，創造和諧愛心的家庭氛圍，建立健康的心理環境，才能防止復發。



消遙散

出自醫古籍《太平惠民和劑局方》。具疏肝解鬱、養血健脾的功效，對情緒不佳等引致肝氣鬱結的臨床症狀，如胸悶不舒、噁心嘔吐、食慾不振等，有治療作用。

肝鬱脾虛型

症狀：多愁善慮，情緒抑鬱，悲觀厭世，失眠多夢，動作減少，兩脇脹滿不適，身倦納呆，大便溏，聲低氣微，舌質淡紅，苔薄白，脈弦細。

治法：疏肝解鬱，健脾養血。

方劑：逍遙散。

藥物：柴胡10g，佛手片10g，當歸10g，白芍15g，白朮15g，茯苓15g，炙甘草6g，黃芪15g，黨參15g，玫瑰花10g，夜交藤20g，酸棗仁10g。

加減：嘔噦、食少、舌苔白膩者，加陳皮、半夏、佩蘭；虛煩急躁者，加梔子、丹皮。



溫膽湯

出自醫古籍《千金要方》。具有化痰、理氣、安神及清熱除煩的功效，對痰熱上擾，膽胃不和而致的虛煩不眠、失眠多夢、眩暈、口苦、心悸等有治療作用。

痰濁內蘊型

症狀：精神抑鬱，對生活無興趣，精力減退，惶恐不安，心煩嘔噦，夜不能寐，納差，口粘、舌苔白膩，脈弦滑。

治法：化痰理氣，安神定志。

方劑：溫膽湯。

藥物：

枳實6g，半夏10g，桔紅6g，甘草3g，生薑6g，茯苓30g，鬱金10g，遠志10g，石菖蒲10g，竹茹12g

加減：若痰涎內盛，症見頭暈、頭重、健忘，可加蒼朮、菴仁；若痰濁化熱，口苦，舌苔黃膩者，加黃連、膽南星；若見心悸，失眠嚴重者，可合天王補心丹。



柴胡清肝湯

出自醫古籍《醫宗金鑑》。有清肝、疏風及瀉火解毒的功效，主治肝、膽及三焦經之風熱。

心脾兩虛型

症狀：情緒低沉，表情淡漠，心悸膽怯；健忘失眠，面色無華，頭暈乏力，嗜臥少動，體虛倦怠，不欲言語，舌質淡，脈沉細。

治法：益氣健脾，養血安神。

方劑：歸脾湯。

藥物：

黃芪20g，黨參15g，遠志6g，龍眼肉15g，當歸6g，酸棗仁10g，茯苓10g，木香10g，夜交藤15g，柏子仁10g，五味子10g，炙甘草5g

加減：嚴重失眠者，加生龍骨、生牡蠣、百合；腰酸乏力或遺精者，加龜板、知母，黃柏。



薛益明博士簡介

1982年畢業於南京中醫藥大學，從事中醫教學與臨床工作近30年。教學主講中醫經典課程，臨床主治中醫內科疾病，擅長治療抑鬱症、情志類病症、失眠、更年期綜合症、老年病等。抵港前為南京中醫藥大學教授，博士研究生導師。現為浸會大學中醫藥學院高級講師。

編者按：

香港浸會大學中醫藥學院建院十周年，中華醫藥版邀請學院合作，推出院慶中醫藥文章系列，由學院專家、教授親自撰寫，內容包括中醫對常見及專科疾病的治療，如船舶急症、抑鬱症、糖尿病、乙肝、感冒、腰痛等；更有中醫藥抗衰老、中藥辨證、養生等精采內容。「系列」每逢星期一隔周刊出（雙周刊），敬請讀者留意。

藥食同源 氣陰兩補 參鬚鮑魚湯

用高麗參（或紅參）參鬚煲湯是穗、港、台食療湯膳常用藥材。

因加工方法不同，市面所售參鬚分有紅直鬚、白直鬚、紅參鬚、白參鬚等。香港多用「高麗參鬚」，查高麗參屬紅參之一種，參鬚當為紅直鬚。其質堅脆，氣香，味苦。入肺經。功能益氣、生津、止渴。治咳嗽吐血、口渴、胃虛嘔逆。據《本草正義》說：「參鬚論其質地本與人參無所異同，但遠產、高麗產、一清一溫，亦當分別主治，方不貽誤。其為參之形體，力量薄弱，則不待言。其較巨者，形如北沙參，如懷牛膝，尤有功用可言，若其末尾，則如絲如髮，幾於氣味俱無，何能呈效？惟生津、止渴，微有養液二用矣。若陰虛火升，肝膽之陽上熾，用心潛陽降火，尤為相宜。」

古醫籍指出了參鬚雖不及人參（實體）之大補元氣功效，但補氣之餘更有生津之功，即使陰虛有熱（火升）之人亦能用之，有安神益智、健脾益肺、提升免疫力的作用。

南方地區生活人士及大都市人常帶有陰虛火熱但又氣虛身弱

之象，用參鬚加海產，如鮑魚

、海螺或蛤蜊（鮮蜆）煮湯作

食療，有滋陰補氣的功效。

當中，自以鮑魚配搭為最佳。鮑魚即石決明的肉，能平肝陽、瀉肝熱、明目及治骨蒸熱之功效。

肝陽旺盛的人，常常頭部暈眩，易患頭痛，目部乾燥，有時昏花，耳內作響，有如蟬鳴，口內津液不足，常感喉澀，唇燥唇部作殷紅色。凡是男子腎陰不足、女子貧血和神經緊張的人，亦有此象，宜吃鮮鮑作食療。

用鮑魚、參鬚煲湯食之，則對陰虛體質易生虛火，卻又精神疲乏的人群有食療功效；甚至高血壓患者（尤其老人）也相當適宜。

每次可用紅參鬚（如氣虛不甚則用白參鬚；熱象明顯可用花旗參）四錢（一人量）加鮮鮑（可用游水九孔鮑或大連鮮鮑）與瘦肉煲湯；若用乾鮑，則選細隻禾麻（約四十五頭）亦可，但炮製需時，乾鮑要預早浸泡（讓鮑身「食透」水分）才可作煲或燉湯用。

文：徐長卿 部分圖片：彭珍

淺談「中醫食療及藥膳」(3)

過去兩篇文章已單獨介紹過食物療法及藥物療法。筆者現在嘗試談一談兩者的關係。

食物療法是一種自然療法對人體基本上絕無任何毒副作用，它的基礎理念就是「有病治病，無病強身」。食療充分利用食物的效用及特性來補充身體所需與不足，達致防治「未病」的狀態、預防將來疾病或促進身心康復的目的。

食療中取用的食物與材料在劑型、劑量上不像採用藥物那麼嚴格，還可以根据食者的口味習慣進行不同的更換，烹調加工，使之色、香、味可以迎合食者的要求，令食者在進食中吸收營養而強體，至於病者能在美味治療中攝取適當的營養，由於食物溫和可長期運用，對慢性疾病的調理治療非常適合。

藥物療法主要使用藥物，由於藥物性質比普通食物較為劇烈，有些還含毒素，所以醫者必定須要有醫藥常識還須慎。如果隨便施藥，不但不能治療疾病，反而會令原有的病情加劇，甚至惡化。藥物療法的來源主要是針對治病，因此藥物療法的應用範圍局限於治療疾病和預防疾病。

食物療法和藥物療法各有所長，在相互配合之下，它們可以為食者在健康狀態或不同的疾病及在疾病不同的階段運用提供不同層次的食物營養或藥物治療，在醫者用心指導下運用兩者可以在食者身體內產生協同效果，相得益彰。其實，早在春秋戰國時代兩者已有相互聯繫起來的萌芽關係，慢慢就演變成具獨特色彩的中華「藥膳」。

黃施博 註冊營養師·註冊中醫

躁狂抑鬱症大家可能都有聽聞過，是否時而溫文，時而暴躁，就是躁狂抑鬱症呢？怎樣照顧患這個病的親友呢？

什麼是躁狂抑鬱症？

躁狂抑鬱症屬嚴重精神病。患者的情緒起伏會異於常人，時而低落，時而高漲，這些情緒波幅會對患者的思想及行為帶來不同程度的影響。由於躁狂和抑鬱是兩種極端的情緒，當患者往返於這兩種情緒間，會造成身心極大的痛苦。

此症原因未明，相信與遺傳、腦分泌失調有關。此外，精神打擊、性格、生活壓力或長期病患，都有機會觸發此症。

症狀	躁狂狀態	抑鬱狀態
心理	<ul style="list-style-type: none"> ● 心情興奮，過分樂觀 ● 過分自信，覺得自己有超乎常人的力量 ● 容易激動煩躁，無故發怒，易與人起衝突和爭論 ● 腦筋轉動快，思維邏輯怪異，常有不切實際的計劃 	<ul style="list-style-type: none"> ● 情緒低落、悲觀 ● 暴躁不安 ● 充滿自責、內疚 ● 失去對事物的興趣、信心 ● 判斷力差 ● 記憶力減退 ● 難以集中精神 ● 感到無助、絕望 ● 有自殺念頭
生理	<ul style="list-style-type: none"> ● 精力充沛，毫無睡意或每晚只睡兩三小時 ● 性慾增加 	<ul style="list-style-type: none"> ● 極易疲倦，反應遲鈍 ● 失眠 ● 食慾不振，體重下降 ● 便秘 ● 對性失去興趣
行為	<ul style="list-style-type: none"> ● 過分活躍，手舞足蹈，喜歡刺激冒險 ● 喜出席社交場合，說話滔滔不絕 ● 魯莽衝動 ● 揮霍無度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 孤僻 ● 無故哭泣 ● 缺乏活力，動作緩慢 ● 工作效率下降

怎樣幫助患躁狂抑鬱症的親友？

病人通常不察覺自己患上此症，當你發現親友行為及情緒異常，切勿直斥其非。你大可密切觀察他的精神及身體狀況，並鼓勵他求醫。在護理病人期間，你需因應病人陷入躁狂或抑鬱狀態而作出相應的處理。

假如病人處於躁狂狀態，你應該：

- 1、避免與他爭辯。
- 2、勸告他避免參與刺激活動和出席過多社交場合。
- 3、如他有暴力傾向或情緒過分激動，立即把他送院治療。

假如病人處於抑鬱狀態，你應該：

- 1、避免追問他情緒低落的原因，並切勿當面責備。
- 2、鼓勵他認清自己的需要。
- 3、耐心聆聽他的憂慮。
- 4、如他有自殺傾向或不肯進食，應盡快尋求醫生協助。

(本文摘錄自陳彥衡醫生的文章)

康強與你

逢周一刊出

曹貴子醫生