

全生讲中医

# 抑郁症的中医防治



卢全生医师, 北京中医药大学中国中医科学院中西医结合硕士, 美国乔治城大学医学院博士后, 河南中医学院客座教授。

编者按: 全生讲中医专栏的目的是普及中医知识, 弘扬中医文化, 介绍中医进展, 传授专家经验, 提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康, 喜欢养生, 那就静下心来, 和全生讲中医一起, 探索中医奥秘, 见证中医神奇, 分享名医经验, 寻找济世良方吧。

抑郁症是一种常见的精神疾病, 主要表现为情绪低落, 兴趣减低, 悲观, 思维迟缓, 缺乏主动性, 自责自罪, 饮食、睡眠差, 担心自己患有各种疾病, 感到全身多处不适, 严重者可能出现自杀念头和行为。

抑郁症是一种危害人类身心健康的常见病, 约13~20%的人一生中曾有过抑郁的体验, 其终生患病率为6.1~9.5%。抑郁症已经成为中国疾病负担的第二大病。引起抑郁症的因素包括: 遗传因素、体质因素、精神因素等。随着人们生活压力的加大和工作节奏的加快, 会有更多的人感到紧张、疲劳和郁闷, 加上经济拮据、失业等因素, 发病率会进一步增加。由于抑郁症的发病年龄绝大多数处于工作年龄段, 严重的抑郁症中有15%的可自杀而死。也就是说, 抑郁症既

可以影响人们的工作, 又可危及病人的生命。

由于抑郁症经常与其它医学问题共存, 如心脏病、癌症、糖尿病和其它心理疾病如药物滥用或焦虑症, 因而早期诊断和治疗是恢复的关键。同时, 患严重抑郁症的女人, 比没有抑郁症的女人, 更容易发生乳腺癌, 这可能与抑郁症引起的荷尔蒙的变化有关。

其实, 在人的的一生中总会有一段时间生活在抑郁中, 抑郁的心境是一种忧伤、悲哀或沮丧情绪的体现。有抑郁心境的人经过适当的自我调整和心理治疗, 是可以纠正的。只有当抑郁心境发展到一定程度, 具备抑郁症的基本特征, 并持续一段时间, 影响到自己的学习、工作和生活时, 才成为抑郁症。也就是说, 抑郁不等于抑郁症, 但抑郁不及时调整和治疗, 是可以发展成为抑郁症的。

因此, 当我们周围有人出现表情呆滞、愁眉苦脸、懒言少动、情绪低落、对周围事物没有兴趣等表现达两周以上, 就应考虑是否有抑郁症, 应劝其去看专业心理医师、中医或中西医结合医师, 以便早期发现, 及时

治疗, 避免发生意外。中药和针灸对于抑郁症都有一定的治疗效果。

抑郁症相当于中医的“郁证”, 由情志不舒, 气机郁滞所致。中医认为, 郁怒、思虑、悲哀、忧愁等七情所伤, 导致气机逆乱, 脏腑阴阳气血失调。主要影响心、肝、脾, 临床上应辨虚实。治疗上实证以治肝为中心, 疏通气机为总原则。根据辩证, 分别配以行血、化痰、利湿、清热、消食。虚证则以益气、养血、填精为法。

北京名老中医董建华教授, 乃国内外知名的中医内科专家。董老学验具丰, 今抄录其舒肝理气解郁法治疗郁证一方, 以窥大师之风采。柴胡、枳壳、白芍、川芎、香附、郁金, 各10g, 青皮6g, 甘草6g。结合兼证, 随症加减药物。

针灸治疗抑郁症, 很多临床对照试验多有报道, 但对治疗效果褒贬不一。因此, 临床上, 首先根据病情进行辩证, 然后对证用药用穴, 有是证, 用是药, 用是穴, 方可取得满意效果。

下期敬请关注全生讲中医——更年期综合症的中医防治。更多全生讲中医, 敬请访问

访问卢全生中西医结合博士的网站 [www.wholelifeherb.com](http://www.wholelifeherb.com), 或直接拨打中文热线电话 301-340-1066 约诊。全生中医针灸医疗中心、大华府中药调配中心地址: 416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850 (1个街区到Rockville地铁站, 免费停车)。Columbia office: 10630 Little Patuxent Pkwy, Suite 116, Columbia, MD 21044 (Columbia Mall 附近, 免费停车)。

# 前列腺增生症



陈智松医师, 北京中医药大学本科, 中国中医科学院中西医结合硕士, 新加坡国立大学医学院博士, 美国国立卫生研究院博士后, 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

前列腺形状象一只栗子, 位于膀胱出口的下面, 包在尿道的外面, 尿道的后段从它的中间通过。前列腺增生症是指前列腺体结缔组织及平滑肌组织逐渐增生而形成多发性球状结节的前列腺肥大性疾病, 亦称前列腺肥大或前列腺良性肥大 (Benign Prostatic Hyperplasia)。多见于50岁以上男性, 并随年龄增长而逐渐加重, 主要临床表现为小便淋漓, 排尿不畅, 甚至

出现尿滞留。由于社会的不断发展, 人口老龄化, 本病发病率愈来愈高, 据有关统计, 本病在老年男性的发病率为10%。

前列腺增生症的发病原因尚未十分明了, 已知睾丸和年龄增长是引起前列腺增生的必要条件, 老年人体内性激素水平平衡失调是引起前列腺肥大的重要原因。性生活过度及频繁手淫, 可使前列腺组织长期处于充血状态, 引起增生。此外, 盆腔炎症、动脉粥样硬化等, 可使盆腔充血, 进一步引起前列腺腺体充血, 日久难以回缩而发生肥大、增生。

前列腺增生症早期最常见的症状为尿频、排尿次数增加, 而且逐渐加重, 尤以夜尿次数增加为多; 排尿困难, 表现为患者有尿意时, 不能及时排出, 一般须等候片刻后逐渐用力才能排出, 可进一步发展为尿流无力, 射程不远, 尿流变细, 最终可有尿流不成线而呈点滴状等症; 尿失禁, 由于膀胱内大量尿液积存, 随着膀胱压力增高而自行溢出, 有时夜间睡熟时, 可发生遗尿; 血尿, 由于前列腺体表面充血或扩张的血管破裂而出血, 可见尿血或有血块; 由于排尿困难而长期依靠增加腹内压力排尿, 可发生肛瘘、脱肛、便血、疝等; 急性尿滞留, 由于气候突变、劳

累、饮冷、房事、上呼吸道感染等引起腺体及膀胱颈充血水肿, 造成急性梗阻而致尿滞留; 若是上尿路继发感染时, 可见畏寒发热, 下尿路梗阻伴双侧肾积水的病人, 常可见胃肠道症状, 如消化不良、恶心、腹胀、便秘、消瘦等。前列腺增生可通过直肠指诊、B超等检查出来。西医治疗主要有药物 (5 $\alpha$ -还原酶抑制剂、 $\alpha$ -受体阻滞剂、抗雄激素药等) 和手术等途径。

前列腺增生症属于中医“癃闭”、“淋浊”的范围。发病原因主要是肾阳不足, 由于年老体衰, 肾阳虚弱, 命火衰微, 气不化火, 无阳则阴无以化, 而致尿不能出; 《内经》言: “男子七八 (指五十六岁左右), 肝气衰, 筋不能动, 天癸竭, 精少, 肾藏衰, 形体皆极。”肾阳虚衰, 气化无权, 则表现为小便滴沥不畅、排出无力、甚成尿闭不通、小便自溢而失禁、腰膝酸冷无力、畏寒喜暖等。所以温化肾阳乃中医治疗前列腺增生症首要方法。方药可用济生肾气丸加减 (熟地、山药、茯苓、泽泻、制附子、肉桂、车前子、牛膝等) 以补肾利水温阳益气。针灸可选气海、中极、水道、会阴、三阴交等穴位。中医针灸治疗对

改善前列腺增生的症状如尿频、夜尿增加、排尿困难等有较好效果。

陈智松博士拥有二十五年临床和研究经验。如果您有什么问题, 欢迎咨询和就诊首都中医针灸诊所。地址: 盖城/德国镇: 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879; 波城/洛城: 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD, 20854。电话: 301-820-2528。Email: [info@chenmac.com](mailto:info@chenmac.com)。网站: [www.chenmac.com](http://www.chenmac.com)。

## ACE CARE

## 移民体检

入籍英语考试障碍评估

敬请来电预约: 703-237-0120  
或发送信息至: 703-334-1529

900 S. Washington St. Suite 112, Falls Church, VA 22046

703-237-0129(fax)

Email: [acecare900@yahoo.com](mailto:acecare900@yahoo.com)

[www.acecaremedical.com](http://www.acecaremedical.com) 3-011

欢迎新病人  
前来就诊并有优惠!

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

# 亚美牙医中心

Asian American Dental Center

接受多种牙科保险  
无保险者特别优惠!

## 孙元沛 牙医博士

Richard Sun, D.D.S.  
美国植牙和美容牙学会会员 (AAID, AACD)  
芝加哥 Illinois 大学牙医博士, 牙周病专科医师  
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家



## 谭春 牙医博士

Chun Tan (D.M.D Ph.D.)  
Upenn 牙医博士  
马里兰大学生物医学博士  
中国华西口腔医学牙周病专科硕士

### 主治:

- (1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙
- (5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙
- (9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补
- (11) 儿童牙科 (12) 数码X光

本诊所为



提供透明牙套  
矫正治疗服务。

## Coupon

- 1, 免费咨询: free consultation /second opinion (X-ray 除外)
- 2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
- 3, 首次就诊特价: \$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

维州诊所: 571-313-1535  
11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101  
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338  
9087 Shady Grove Court,  
Gaithersburg, MD 20877