

全生讲中医

抑郁症的中医防治



卢全生医师, 北京中医药大学中医硕士, 中国科学院中西医结合博士, 美国乔治城大学医学院博士, 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, 在人的一生中总会有一段生活在抑郁中, 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, 就应考虑是否患有抑郁症, 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。虚症则以益气、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。

目前新冠病毒大爆发, 整个世界笼罩在新冠病毒的阴影下, 人们只有呆在家里, 以防相互传染。鉴于此, 全生中医针灸诊所调整看病方式, 开展了网上免费会诊。诊所拥有400多种味草药饮片和颗粒中药, 200多种中成药, 并有一定量的目前公认为有效的抗病毒中药, 如莲花清瘟颗粒, 灵丹草颗粒, 肺炎1号方, 肺炎2号方, 肺炎3号方, 肺炎4号(清肺排毒汤), 玉屏风散, 防风通圣散, 藿香正气丸, 人参败毒散, 板蓝根冲剂, 黄芪, 西洋参, 藿香, 艾叶, 艾灸条等。如果您不幸中招, 不要恐慌, 给我们发来您的症状和舌苔图片, 我们帮您免费会诊, 并把药邮寄到您的家中。如果来取药, 到后不要下车, 打电话给我们, 我们会把药送到大楼门口

外面。 敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com, 或拨打订药热线 301-919-9898, 301-340-1066。全生中医中药医疗中心地址: 416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850, 在马里兰 Rockville 图书馆附近, 免费停车。

宝贝疫苗接种推迟了?再不接种可能暴发更多疫情……

每年, 超过1.16亿婴儿接种疫苗, 占全球新生儿总数的86%。世界上仍然有超过1300万儿童没有接种疫苗, 由于疫情影响, 这个数字有所增加。2019年, 世卫组织西太平洋区域许多国家暴发麻疹疫情, 脊髓灰质炎也重新在菲律宾、马来西亚和中国出现。

世界卫生组织称, 在一些国家, 常规免疫服务正在缩减或关闭。即便仍有接种服务, 一些父母或儿童照料者也因担心2019冠状病毒病而避免带孩子去接种疫苗。如果疫苗接种覆盖率下降, 将会暴发更多的疫情, 包括暴发危及生命的疾病, 如麻疹和脊灰, 许多孩子将因此而死亡。

补种疫苗, 宜早不宜迟

专家表示, 补种疫苗, 宜早不宜迟。除口服轮状病毒疫苗以外, 需要多次接种的疫苗, 因疫情影响推迟了后续剂次的接种后, 只需要把剩下的剂次补够即可。

很多家长都担心迟种疫苗会影响接种效果? 其实不必过于担忧。疫苗的剂次间隔主要是让儿童体内产生充分的免疫反应。纵观各种疫苗, 延迟补种对已接种剂次的效力几乎没有影响。

补种疫苗, 家长这几点要做好

- 1. 关注孩子的接种记录 查看孩子的预防接种证, 确定推迟或漏

种了哪些疫苗, 或近期有计划接种的疫苗。结合孩子的年龄、既往接种史等情况, 征询医务人员对该疫苗及其接种的建议。

2. 关注当地接种门诊的工作动态 例如, 疫情防控常态下, 前来接种有哪些要求, 提前做好准备。

3. 预约接种 与辖区疫苗接种门诊预约时间, 与医生沟通孩子健康情况, 补种后按国家卫生主管部门推荐的间隔重新推算下次接种时间。

接种疫苗, 防护措施不能少 当下疫情防控成为常态化, 建议家长带着宝宝补种疫苗时要采取一定的防护措施:

1. 减少受种者的陪同人员数量, 与他人保持至少1米的距离;

2. 按照接种门诊要求, 孩子及其家长应测量体温后进入;

3. 注意让宝宝不要乱摸, 不要用不洁净的手触摸或揉搓口、鼻、眼等部位;

4. 若是接种口服疫苗, 前后半小时内不能进食热食及哺乳。

值得特别提醒的是, 接种后, 当天不要给宝宝洗澡, 防止受凉感染, 注意给宝宝保暖, 不要给宝宝吃刺激性食物。另外, 如果孩子有发烧、过敏、腹泻及其他疾病等, 要提前及时告知医务人员, 务必不要心存侥幸。

中华堂中医馆 医生专版 中医内科: 心脑血管疾病, 肠胃病, 肝胆病, 过敏, 哮喘, 妇女痛经, 月经不调, 不孕, 乳腺病, 更年期综合征, 性功能障碍, 慢性疲劳综合症, 失眠, 头痛, 抑郁, 等。 针灸推拿科: 面瘫, 偏瘫, 四肢瘫, 全瘫, 小儿脑瘫, 中风后遗症等; 腰痛, 背痛, 坐骨神经痛, 颈肩综合征, 网球肘, 膝痛, 扭伤, 运动伤害, 车祸后康复治疗, 养生穴位推拿等。 中医美容: 雀斑, 黄褐斑, 粉刺, 酒渣鼻, 脱发, 减肥, 等。 中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。 预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100 诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine 美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员 主 治 各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。 徐唯医师 Wei Xu MD 周一至周六全日门诊 604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

中华堂中医馆 中医门诊 针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生 中医内科: 心脑血管疾病, 肠胃病, 肝胆病, 过敏, 哮喘, 妇女痛经, 月经不调, 不孕, 乳腺病, 更年期综合征, 性功能障碍, 慢性疲劳综合症, 失眠, 头痛, 抑郁, 等。 针灸推拿科: 面瘫, 偏瘫, 四肢瘫, 全瘫, 小儿脑瘫, 中风后遗症等; 腰痛, 背痛, 坐骨神经痛, 颈肩综合征, 网球肘, 膝痛, 扭伤, 运动伤害, 车祸后康复治疗, 养生穴位推拿等。 中医美容: 雀斑, 黄褐斑, 粉刺, 酒渣鼻, 脱发, 减肥, 等。 中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。 预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100 诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

United Primary Care, LLC. 张宇 内科医师 Michael Zhang, M.D. 24年在美执业经验 医术精湛 服务全面 耐心周到 3-120 主治: 内科各种慢性疾病(糖尿病, 高血压, 高胆固醇, 关节疼痛和病变), 专治: Lymes 病, 吗啡类戒瘾治疗 提供: 健康年检, 学生体检, 移民体检, 肿瘤普查 全面接受新病人, 接受各种医疗保险和自费 电话: 703-775-1004 传真: 703-775-1007 地址: 1860 Town Center Drive, Ste 320, Reston, VA 20190

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治 3-002 1. 各种关节疼痛, 过敏, 抑郁症 2. 心脑血管病: 高血压, 冠心病, 高血脂, 肥胖, 中风偏瘫等 3. 肝炎肾炎, 胃炎哮喘, 癌症副作用 4. 不孕症, 乳腺增生, 月经不调, 子宫肌瘤, 卵巢囊肿等 5. 针灸美容, 减肥 北京中医药大学中医硕士 中国中医科学院中西医结合博士 美国乔治城大学医学院博士后 河南中医学院客座教授 3项国家专利, 7部中医专著 25年行医经验 接受保险及车祸工伤 中西医结合, 标本兼治 天人合一, 综合治疗 www.wholelifeherb.com 地址: 416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850 地址: 5054 Dorsey Hall Dr, Suite 104 Ellicott City, MD 21042

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松 博士 预约电话: 301-820-2528 接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。 www.chenmac.com 地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854 盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879 位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094