

全生讲中医

抑郁症的中医防治

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，如连花清瘟颗粒，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，艾炙条等。如果您不幸中招，不要恐慌，给我们发来您的



卢全生医师，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。

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。

慢性乙型肝炎传播的预防

乙型肝炎病毒感染的自然病程是由多种因素参与的动态过程。病毒与患者肝脏细胞之间的相互作用，患者的免疫反应，再加上各种外界因素，决定了病情的严重性和预后。如果不给予必要的治疗，慢性乙型肝炎患者有更高的危险发生肝硬化，肝功能衰竭以及肝癌。目前在美国每年大约有五千患者死于慢性乙型肝炎的并发症。慢性乙型肝炎又被称为静默的杀手。研究表明，许多慢性乙型肝炎病毒携带者和患

者没有明显的临床表现。同时，慢性乙型肝炎病毒感染可以在没有造成肝硬化的情况下直接导致肝癌。因此，慢性乙型肝炎传播的预防具有十分重要的临床意义。

对于慢性乙型肝炎患者，应当提供咨询服务，帮助这些患者了解改变生活方式，预防乙型肝炎传播以及终生随访的重要性。目前尚未发现任何特殊饮食会加重乙型肝炎的发展，但过度饮酒是造成肝硬化的危险因素。

乙型肝炎病毒表面抗原阳性

的患者应当让他们的性伴侣接受乙型肝炎疫苗。如果他们的性伴侣没有接受过乙型肝炎疫苗或自然免疫，则应当使用避孕套等保护措施。这些患者不能与他人合用牙刷或剃须刀，应当把各种伤口给予适当的包扎，以预防他人接触到患者的血液。乙型肝炎病毒表面抗原阳性的患者不能捐献血液和器官或精子，对于血渍要用漂白剂处理。

与此同时，乙型肝炎病毒表面抗原性的儿童和成人可以参

加各种体育活动，包括接触性的体育活动。不应当阻止这些儿童去幼儿园或学校，也不应当把这些儿童与其他儿童隔离开来。这些儿童也可以与其他儿童分享食品和餐具以及亲吻他人。

乙型肝炎病毒表面抗原性的妇女应当把她们的情况告诉其妇产科医师，这些妇女所生产的新生儿应当立即接受乙型肝炎疫苗和乙型肝炎免疫球蛋白，资料表明合用这两种方法可有效预防95%的母婴传播。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科临床助理教授

子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。

Advertisement for 'Doctor Special Edition' (医生专版) featuring a female doctor and text about medical services.

Advertisement for 'Aiping Clinic' (爱平诊所) Gaithersburg Family Medicine, listing services and contact info for Dr. Shuai Aiping and Dr. Xu Wei.

Advertisement for 'Zhonghua Tang' (中华堂中医馆) listing various TCM services like acupuncture, herbs, and massage.

Advertisement for 'United Primary Care, LLC' featuring Dr. Michael Zhang, M.D., with details on his 24 years of experience and services.

Advertisement for 'All-Generations Acupuncture' (全生中医针灸) listing Dr. Lu Qiansheng and his expertise in various conditions.

Advertisement for 'Capital Acupuncture & Herbal Care' (首都中医针灸) featuring Dr. Chen Zhiqiang and his clinic services.