

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。

结肠息肉的诊断和治疗

结肠息肉是比较常见的现象，大约30%到50%的成人被发现有结肠息肉。特别是在工业化国家的人群中比较普遍。一般认为饮食和环境因素比较重要。诱发结肠息肉的因素包括：高脂肪饮食，低纤维饮食，以及吸烟等。有些家族性结肠癌早期表现为多发性结肠息肉，此时应当提高警惕。结肠息肉大部分在做结肠镜时发现。在结肠镜下，息肉一般呈现为向结肠腔内突出的软组织块。有时息肉也会出现溃疡或出血。

结肠息肉在组织学上一般分为两大类：增生性息肉和腺瘤性息肉。增生性息肉一般较小，位于直肠和乙状结肠，一般不会发生恶变，临床意义也不大。而三分之二的结肠息肉是腺瘤性息肉。它们有恶变的可能，但大部分不会发生恶变。通常来说，息肉的尺寸越大，则恶变的可能性加大。因此在这种情况下医师常常利用结肠镜把息肉切除并送去作病理检查。进一步的治疗方案要根据病理报告来决定。

许多尺寸较小的结肠息肉一般都没有明确的临床表现，而常常是在因为其它原因接受结肠镜检查时偶尔发现。一些尺寸较大的结肠息肉会出现大便中鲜血或黑便，有时也会出现模糊的腹部不适。

预防和降低结肠息肉和结肠癌发病率的措施包括低脂肪饮食，多食水果，蔬菜和纤维。维持正常体重，避免吸烟和酗酒。目前正常人做年度体检时，一般建议五十岁以上的人应接受一次结肠镜检查，大多数医疗保险公司都会支付此次结

肠镜检查的费用。有多发性结肠息肉家族史的患者，应当提早进行结肠镜检查，具体的诊断和治疗方案应当与您的医师仔细讨论。

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。



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科临床助理教授

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治：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 中西结合, 标本兼治 天人合一, 综合治疗 www.wholelifeherb.com

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 隋爱平医师 Aiping Sui MD 徐唯医师 Wei Xu MD 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。

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。

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

医生专版 陈智松 博士 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、肿瘤放疗化疗毒副作用等治疗有独到的见解。 www.chenmac.com

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