

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，然后对证用穴，有是证，用是药，用是穴，方可取得满意效果。

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



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，河南中医药大学客座教授。

药医疗中心地址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850; Ellicott City Office: 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042, 交通方便，免费停车。

间歇性跛行的诊断和治疗

间歇性跛行通常由腿部、骨盆和臀部肌肉疼痛和不适造成，往往在运动后加重，而在休息后缓解，因此才有间歇性跛行这个名称的出现。此种疾病常在年长者人群中发生。据统计在70岁以上人群中至少有10%患有间歇性跛行，而在37至69岁之间的人群中仅有1%到2%发生。虽然许多因素可引起间歇性跛行，但其主要原因是外周动脉硬化，即脂肪斑块沉积于外周动脉壁上，从而使腿部的动脉狭窄，所以在运动后会由于血液供应不足而发生肌肉疼痛。

危险因素：

发生间歇性跛行的危险因素与发生动脉粥样硬化的危险因素相似，包括吸烟，糖尿病，高血脂和高血压等。一项研究报告指出，有69%的患者是由这些危险因素引起，其中吸烟是最重要的危险因素。反之，适度的饮酒可降低发生外周血管疾病和间歇性跛行的危险性。一般来说，相对于非糖尿病患者而言，糖尿病患者发生动脉疾病的危险性更高，而且预后也更差。

临床表现和诊断：

腿部疼痛和不适的轻重因人而异。疼痛的部位取决于动脉疾病的位置。

患者可表现为臀部，大腿，小腿或脚部的疼痛，也可能有几个部位同时出现的复合性疼痛。这些疼痛通常在运动后加重，而在休息后缓解，但严重患者在休息后也可发生疼痛。诊断的首选步骤是测量并比较休息和运动后手臂和腿部的血压比率，不同的比值会提示医师病变的不同程度，其它的诊断方法包括超声波以及核磁共振动脉造影等。

治疗

治疗的首要步骤是降低危险因素，包括戒烟，控制和纠正糖尿病，高血脂和高血压等。另外许多研究表

明锻炼会减少间歇性跛行的症状，包括可提高行走的时间和距离。其它治疗还包括抗血小板药物等。严重患者需要接受经皮导管动脉扩张术和其它手术治疗。

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

罕见！长达五厘米筷子碎片插入女子鼻子，一周后才被取出

世界之大，无奇不有。今年6月，发表在《急诊医学杂志》上的一篇报告描述了一个令人难以置信的病例：台湾一名29岁的女性在与姐姐发生暴力冲突后，两根筷子碎片插在他的鼻窦里长达一周时间才被取出。

该女子在饭桌上被姐姐用塑料木筷袭击后前往急诊室。她的左眼受到了攻击，鼻子有轻微鼻出血和肿胀。经检查，医生看到她眼睛下面和鼻子上有两处小伤口，但X光片没有显示任何异常。

在这名妇女被她姐姐袭击后，医生观察

到她眼睛下面和鼻子上有两处小伤口

然而一周后，她开始怀疑自己的伤势看上去更加严重。因为她注意到，她和姐姐冲突过程中使用的筷子缺了一部分。当她照镜子的时候，能在自己的鼻子里看到一个灰色的物体。

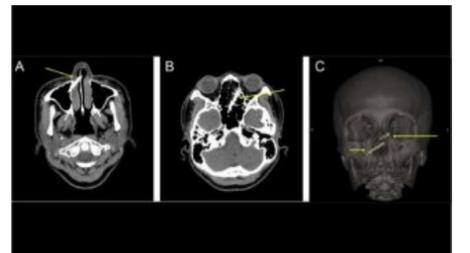
随后，医生检查了她的鼻子内部，发现筷子碎片穿透了她的鼻中隔，也就是分隔两条鼻道的“墙壁”。CT扫描显示她的鼻窦中有两根筷子碎片，其中一根比另一根插入的更深。

CT扫描显示筷子碎片穿透该女子鼻窦(A,B);该女子头骨3D重建图，显示了筷子的位置(C)

最终，医生通过手术取出了两个筷子碎片，它们分别长约1.4英寸(3.5厘米)和2英寸(5厘米)。

从该女子鼻窦中取出的筷子碎片

病例报告的作者提醒说，急诊医生应该要意识到，异物以这种方式进入颅骨很可能只表现出微小的撕裂伤且没有症状。因此，如果医生怀疑患者的鼻子附近有异物，就必须对耳朵、鼻子和喉咙进行检查，并进行CT扫描以尽快识别。



须对耳朵、鼻子和喉咙进行检查，并进行CT扫描以尽快识别。

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治 3-002 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 世界中医药联合会主任医师 3项国家专利，8部中医专著 30年行医经验 接受保险及车祸工伤 中西结合，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：5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

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 积累多年丰富的临床经验 接受多种医疗保险及自费 预约电话：240-404-6423 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。 周一至周六全日门诊 604 South 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

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 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 预约电话：301-820-2528 接受CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 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、大超市 (99 Ranch Market)之间，交通停车方便。 3-094