**20201113微信群虚峭医师讲抑郁及答疑**

整理:Sandy

**清音：**又是一个美好的周五的晚上，到了我们相约的时间，今晚精彩的医师课期待大家的参与。我是主持人清音，非常感谢大家来到我们的公益讲堂，今晚有医师为您答疑解惑，为您保驾护航，让我们一起活力满满。

得明健康顾问团队由几十位来自全国各地三甲一线，拥有博士、硕士学历的中医师组成，擅长内科、外科、妇科、儿科等，他们临床多年，不仅医术精湛，还能引导病人自立自强，调整生活习惯和心态，并最终通过经脉健身走出疾病，重获健康。

我们今天的主题是抑郁那些事儿。抑郁的情绪是什么呢？抑郁的情绪是一种心境低落，情感缺失，兴趣缺乏，无法解释的疲劳、精力衰退，感受快乐的能力减退或者消失，严重时会伴有绝望，甚至自杀的想法。数据报告显示中国抑郁症患者已高达九千五百万，平均每十五个人中间就有一名抑郁症患者。抑郁的情绪常常伴有沮丧、悲伤的体验，常常伴有过度的自责、自我评价过低、自卑、社交退缩回避，如果在这种负向情绪状态下，身体就会有相应的反应，表现为睡眠质量差、早醒、食欲不振、体重下降、懒言少语、记忆力减退、注意力不集中、做事拖延等等。抑郁情绪的表现有很多种，从抑郁中康复也并不容易。最头疼的事情就是不知道接下来会发生什么。抑郁不像外伤的康复，如果手臂骨折了，医生会告知具体的康复情况，比如需要打几个星期的石膏，多久可以痊愈。遗憾的是抑郁症不是这样，每个人的康复情况都不同，有的人几周或几个月就康复了，但是对有些人来说抑郁是一种常期病，那么到底抑郁是怎么产生的呢？又有哪些症状呢？我们应该怎么样去解决他们，怎么样来面对它呢？今晚我们得明健康顾问，就在八点给大家讲讲抑郁的那些事儿。今晚有幸邀请到的是我们的主讲医师谭小辉，下面有请医师。

**虚峭：**大家晚上好！我是得明健身顾问团队的谭小辉医师。今天要讲的是抑郁症，这应该属于一个不开心的话题。抑郁两个字，“抑”字，就是意志压抑，提手旁相当于有个东西把你压倒了，让你不能爆发出来，让你往下不能往上，类似于有个东西摁着你的这种状态。“郁”有两个意思，一个是本身充裕，茂盛的样子。第二个是忧愁、烦闷、苦闷，心里有郁结或者有义愤，气机上来讲它非常浓厚，但是经过一压就很难受。就像人的一团能量气团本来可以在一个房间里左窜右窜、左跳右跳的，在这里面旋转，突然有一个东西一压，压在一个角落里，你就显得很浓厚了，实际上是不流通的，就这样憋闷。我来和大家讲一讲形成这种状态的原因。

首先我们介绍一下抑郁症这个病是属于一种抑郁的障碍症，叫抑郁障碍。临床上看一个人是不是抑郁症就看他的心情。抑郁症的人最典型的症状就是心情不好，我说的不好是特别不好，而且时间还蛮久，就一直没好过，可能三个月、五个月没看他笑过。他脸上总是一副愁容，你叫他笑一个，他都已经忘记怎么笑了，摆出一个笑脸来都像苦瓜脸。所以有时候我们可以看得出来抑郁症的人，因为他长期形成这种状态，脸上已经不太会笑了，已经很少有快乐了。目前西医认为这主要是心理因素引起的，中医对这一块的认识有不一样的地方，但共同点都认为是心情不好造成的。

我当医生这么久，真的很少看到蹦蹦跳跳跑来看病的，大部分都是摆着个苦瓜脸来的。我要是自己没有强大的意志，估计我天天会被他们带到沟里去。所以有时候我经常会调侃病人，调侃的过程中我就会直接说出来，你这个状态不对，你应该开心一点，其实也是在提醒自己不要跟着病人的情绪走，否则他们都很忧愁，我也跟着忧愁，那我也吃不消。因为病人多多少少都会有一些抑郁，不能讲这都是抑郁症。每个人都会有心情低落的时候，谁都不可能一帆风顺，不要说今天我不开心就是抑郁症。

那么抑郁症，定义就是两点，第一个“严重”，第二个“持久”，符合这两个条件你才能算是真正的抑郁症患者。严重就是抑郁得想死，自杀，他做出的行为都已经让很多人不可理解了，他整个世界都是苍白的、黑暗的，没有一点光了，就是很恐怖的一个状态。非常严重的甚至脑袋里在想啥你都不知道，有时候还会伴发类似于精神病之类的情况。严重的有时会用一些镇静药让他多睡一点，少想点。这种我碰到的少，我碰到的大部分是中度轻度的症多一点。有时病人来找我，尤其是给小孩子看病的时候，家属会千叮咛万嘱咐他是有抑郁症的。都是私底下告诉我，不能当着病人面讲，因为有很多病人要是知道自己有抑郁症反而会加重，会反复想我是抑郁症患者，我这个病治不了，我这个病只能越来越糟糕，就不利于开展治疗。

抑郁症的心情主要有哪些表现呢？最开始就是不高兴，闷闷不乐了。不高兴这是最初级的，到了悲痛欲绝就属于比较重了，当然这还不算重，真正重了就是悲观厌世了，觉得整个世界所有人都是他的敌人，没有人是他的朋友，整个世界都是黑暗的，然后会产生幻觉，有可能会想自杀，有这个企图和行为就很严重了。当然这个是从心理上来讲，有时也会伴随着病理上的一些特征的改变。而且抑郁症这个病一旦得了，长年累月不得好，有的还终生服药，当然经常服药对身体伤害还是蛮大的。我就不展开讲这一块。

西医认为抑郁症的病因是什么呢？它就认为是遗传，要不就是外交感神经或者脑垂体这一块出了问题，叫H P A轴，然后要不就细胞因子，性激素，神经营养因子等异常。

抑郁症的人确实很多，尤其在现在中国这个社会。因为中国还是一个肝病大国，抑郁症跟肝有很大关系。抑郁症初级患者容易引起肝胆痛，两胁不舒服、乳房有包块等等。因为抑郁，郁在一起，思则气结，忧愁不开心，气血不通畅就会结在肝经的循行路线上。有的甲状腺肿大、甲状腺结节；有的耳朵下肿个包；有的人直接就是在腹股沟出问题；有的在胆经脚上还出个小包或是流水、痒之类的。中医认为这类情况最主要是在肝胆经出了问题。

临床上的那些主要表现，哪些是属于抑郁症呢？刚刚讲了单次发作非常重的，如果连续发作几次，就可以认为他有抑郁症。如果这个人长期不开心，郁郁寡欢，所有人都认为他不开心，他也没有朋友，所有周边的人都看到他就是一副苦瓜脸的话，时间久了，大家其实都心知肚明他就是抑郁症。

抑郁症的诊断其实没有一个特别的检查项目。不像你发了炎症就检查白细胞，它没有什么检查项目，一般是要填写一套抑郁症的自我诊断表，衡量你的心情状态。当然这个表肯定是有些问题的，因为你在填表的时候，存在不如实填写或者夸大自己的优点，隐藏缺点的情况。实际可能天天都不开心，填表时因为顾虑别人的眼光，填了开心。所以这个表的设计上还是有一些人为的东西在。我们经常在表格上会加一句，这个是给你保密的，最好如实填写，这样才能真实反映你的状态。实际上在填任何主观题的时候，它的结果是一定会有偏差的。因为那个表是人设计的，人设计的就一定会挖坑，就一定会有缺陷，就一定会带你到套路里去。如果你懂套路的话，你就会跳出这个套路。这个就没法诊断了，是吧。

当然目前也有一些实验室检测，比如说地塞米松抑制试验和促甲状腺素释放激素抑制试验，但是临床上这种填表的检测还是经常有。包括性功能障碍也会填，是不是心理因素引起的，作为一个参考。这些检查项目都是在比对，几项下来印证都有问题，都差不多这样一个情况，然后就初步确定你有这样的结果。

抑郁症在临床上发作主要表现为心情低落，有的是真正的抑郁症，但有的是抑郁情绪，不能说他就有抑郁症。我们有时看某个人天天都不高兴，也许他家里真的有啥事，也许他正好碰上不开心的事，这一个月就不高兴。我在临床上看到有个病人连续两三个月都不高兴，最后我了解到，她最亲密的人年纪轻轻死于癌症，然后她要拖儿带老的，每天工作那么忙回家看到熟悉的东西，她心情就好不起来，不管我怎么劝，真的很难，碰到这种事任何一个人再强大也可能会这样。我们医生还好一点，毕竟看得多了，知道生命这样一个规律，很多生死问题都看淡了，习惯了，会让医生跳出这个框框。还有我们都知道人过了会吹唢呐，吹唢呐的人天天接触这种东西，他在死人面前喝酒该喝喝该聊聊，他就是看淡了。我估计他刚刚参加这个工作的时候，肯定也不舒服，久而久之就习惯了，外界的东西对他影响就小了。所以要强大自己的心理，就告诉大家不管外界环境怎么变化，要节哀顺变，把自己从糟糕的状态调整回来，积极面对人生，否则你的生活会更一团糟。

所以抑郁症最主要的一个表现就是悲观，情绪低落。轻一点的就是稍微不快乐了，平时也没啥兴趣，重一点就是痛不欲生。有的人每天活得很悲观，天天躲在一个墙角里，饭也不吃，事也不干，就躲在墙角里哭，真的叫度日如年，一天他都在痛苦中。我们过得快乐的话，怎么一下子一天就过完了，对不对，快乐的时光是短暂的，痛苦的时间是漫长的。快乐的人，一晃怎么一天又过了，没玩够就过完了。痛苦的人一分钟就觉得过了很久很久。时间在每个人心里是不一样的，当你心情跟时间不在一个频率的时候，时间的快慢跟你的心情有很大关系，所以度日如年、生不如死在抑郁症患者心里是非常能理解的。

抑郁症患者普遍还有一个情况，就是对自己评价很低，觉得自己根本就没啥用，觉得自己是个废物，觉得自己在这个世界上是多余的，觉得自己有罪，觉得自己一点价值都没有，还实现什么人生价值，而且也绝对没有人帮助他。再严重的人就会妄想，在路上看到一个人就会想他是不是要拿刀杀我，那个车是不是随时要撞我，他啥都会想。我碰到过这样的抑郁症病人，他胸闷就那么一点点不舒服，就会想是不是得了新冠，美国的新冠肯定飘到我这来了。很多人会吓自己，现在新闻爆炸、媒体爆炸、知识爆炸的情况下，有些人就有个最大的一个缺点，喜欢关注负能量的东西，哪里着火了，哪里出车祸了，哪里战争，哪里死亡了，关心这些。快乐的事情不看，而不快乐的、恶劣的东西传过来，就总觉得会发生在自己身上，觉得这个是大概率事件。千万不要这样想，有很多东西不能这么去想。就是说他心情非常低落，会疑神疑鬼，甚至觉得走在路上会被高楼的花瓶砸死。整个人就真的胡思乱想，我也知道很难劝，我还是会劝，劝了之后，他也觉得今天跟医生交流得开心了一点。

第二，抑郁症的病人脑袋反应慢，说话慢，做啥事都慢，跟他讲一些东西他都反应不灵敏。所以千万别给他讲太复杂的事，怕他受不了。他有时候还会觉得你是不是低看我了，你是不是觉得我傻。所以跟抑郁症病人讲话就得直来直去讲清楚，千万别绕弯子，他受不了。抑郁症的人最喜欢说：我现在脑袋一团糟，啥都不记得，刚刚锁没锁门我也不知道，刚刚有个症状忘了跟你说，他经常忘事，然后说自己脑袋像一团浆糊一样。我刚刚说了两句话，一个脑袋里生了锈，第二个脑子像一团浆糊。生了锈这个螺丝就不光滑了转不动。第二个浆糊一样，里面就像有什么东西粘着的，一身绷紧，他就这样一个状态，身体也是这样一个状态。那么他这样一个状态在中医上来讲，就说明他里面完全堵住了。

这是思想上会出现的状况，然后第三，他行动上也会表现出做事都特别的慢。你叫他做事，他眼睛楞地想半天不动，常常拖延。而且他最喜欢一个人呆着，不愿跟人家交流，当然他也不跟天玩，也不跟地玩，跟天地玩就类似于喜欢弹弹琴，画个画，出去旅游。他什么都不玩，就跟自己玩，把自己玩死，就陷入悲观情绪中。他甚至会认为他是一个多余的人，生命要结束掉才是一种解脱。有很多人抑郁症自杀，不管你是不是名人，像海明威、三毛、张国荣都是。一旦发展到这种倾向，就要引起高度的重视，这个是最危险的，一定要干预了。

一般出现脑袋生锈，脑袋出浆糊这种情况，就会伴随着一系列的问题，比如说他学习就跟不上别人，记忆力不行，注意力不行，人也傻，做啥事积极性也不高，有时候睡个觉都不安稳。整个就跟着木头人一样的，这就是一系列的症状。当然在临床上我们不会去问这些症状，但是可以看得到，了解到。我们主要是问他睡眠怎么样，精神好不好，胃口怎么样，体重有什么变化，便不便秘呀，一般抑郁症病人都会有这样那样的问题。

今天我就碰到一例，一个十四岁的小孩，她奶奶带她来看病，说小孩睡觉不好。我就想这小孩十四岁怎么会睡觉不好呢？我就多问了一下，她还有啥病，不可能就一个病吧，我就这样去套一下她的话。然后奶奶就说她有抑郁症，我说行，那我先调调看吧。这个小孩整个唇周一圈都黑了，又不是黄，黄还好点，都变黑了，黑黑的；人精神也不好；大便一个礼拜一次，还不一定；睡觉不好；反正症状不少，连呼吸系统都有问题，每次看她呼气的时候还要提一口气上来，气不足；还会经常胸闷；就整个这样一个状态。我不停的问她，她不理我，就傻傻的看着，都是她奶奶帮着说，因为她会认为我是陌生人。我就给她该调的先调整，等调完了一段时间她心情好了，我再跟她好好讲。所以我们医生也要顺势而为，根据病人的心情，想讲就让她讲，不想讲就少讲。我们看病也是四诊合参，除了问诊，再搭个脉看一下，其实各方面她的情况都不太好，十四岁那个样子够可怜的了。她也在吃治抑郁症的药，我就说可以停一下看，吃中药过程中看停药后有没有什么反应。在问诊过程中我基本上听不到她说什么话，她主要跟她奶奶说两句，声音还好小好小。按理来说十四岁都是飞起来的年纪，不会有这样的问题。她也不爱运动，我特别还跟她讲了，一定要加运动。

抑郁症不舒服的症状主要还是发生在呼吸系统，还有心脏这块的不舒服，这一块是最容易引起胸闷，气喘不过来，刚刚我们说了那个女孩有一点脾气不足，所以心胸开阔也就相当于你们天空开阔，一个道理。上面打开来了，你做俯卧撑，两边撑，把手往上举，都是有利于改善抑郁症的动作。

目前治疗上确实没有一个很好的方法。主要是提高自愈率，减少自杀伤残率，然后消除不高兴的症状，提高生活质量，从不开心的环境脱离出来。治疗上现在也主要是用药物治疗和心理治疗，还有物理治疗这三种。药物就不说具体哪个药物了，我们用得最多的是舍曲林，主要是5-羟色胺再摄取抑制剂，但是你们不能套，因为要根据具体情况来用。然后第二个就心理治疗，找心理医生进行干预。心理治疗最重要的就是找到病根，是啥原因造成的，是不是家里突发的重大事故，还是他长期郁郁寡欢造成的。心理治疗就这一点非常关键，不要走过来就劝人家开心。有时候疏导一番之后，或听他哭一哭之后，他可能就想通了，至少会放松很多。第三个就是物理治疗，类似于针灸、按摩、磁刺激、电刺激，这些不是很常见。

主要还是在预防上。尽量让他处在一个开心的环境，他要享受生活，快乐的生活，这是他首先要改变的。第二要把他的工作环境、生活环境改变一下，比如说他工作很繁忙，压力又很大，每天都做不完的事。从星期一忙到星期天还累的要死，他觉得这生活没法过了，比机器还机器，那肯定要去改变。所以包括有些医生也会抑郁，他从上班起连上厕所的时间都没有，更别提去休闲的时间，没有自己的时间。

所以你要远离不好的环境，远离低能量、负能量的环境，多到正能量的环境。比如说加入得明健身，跟大家一起乐观地天下游。多接触阳光，多到户外去，多到空旷的草原、大海、高山，让你觉得非常舒服的地方去。不要天天没事往超市、菜市场那种吵闹拥挤的地方去。然后经常参加体育锻炼，多做一些自己喜欢的锻炼。

人生还是要有点目标，没有目标就没有追求，每天就没有动力。所以要给自己制定目标，但是要享受奋斗的过程，去享受奋斗过程中带来的快乐。很多人没有想到这一点，总想着我要去赚钱，钱赚到了我才快乐，其实在赚钱的过程中就应该学会享受，我都有机会去赚钱，对不对？有很多人是没法赚钱，只能在家里省钱。赚钱的还有积极性，每天都会想要做什么能赚到钱。而省钱就只能想着怎么少花钱。我鼓励大家去赚钱，而不是鼓励大家省钱，这是两种生活模式。那每个月就拿固定工资的人，你就尽量利用八小时之外发展自己的爱好，把自己搞得快乐一点，朋友聚聚聊聊，照样快乐，钱不是决定快乐的根源，这点非常重要。有类似抑郁症的人，你就这样疏导自己。

还有就是要去发现美好的东西。路上正好有一株小草长得绿油油非常漂亮，有时我也会拿着相机对着一株小草拍一下，它是有生命力的，我就觉得很漂亮。有时我蹲在草地里闻一下草的味道都觉得很有意思。就是说你要善于从平时不太接触的东西里发现美好的感觉。

很多人得了这个病都不知道，大部分是轻症。轻症就是有抑郁倾向，但不是抑郁症，就是有的人觉得自己不高兴、不快乐，家里有这么多事，容易发火，爱生气。轻度的做好身心的锻炼都能很好的缓解。比如说跟快乐的人在一起，找朋友帮忙，看不开了他劝劝你，有什么困难他帮你解决，帮你从困境拉出来。但是重度的话就最好是找医生调理。就像刚刚讲的那个小女孩，她整个身体状态已经出现了一系列严重的问题。她晚上睡不着觉，你说怎么好；大便憋的出不来，怎么好；走两步路气就喘不过来。所以这样的情况你再劝，光用心理的方法肯定不行。所以我在治疗她的过程中，我会注意到她这些症状的改善，她就有信心了。她觉也睡得着了，自然而然心情就会越来越好。所以身心同健是非常关键的，一个是身体保持通透，第二个心情保持高兴愉悦，有些不愉悦的能马上忘掉。

人活着，成人的世界都不容易，要学会灵活处理同事之间的关系，跟领导关系搞好，这也是一门学问，如何处理好这些关系非常重要。还有人的欲望不要太高，越高的追求越忙越累，越累身体就越也受不了。很多时候我们是被自己的欲望给整病了。抑郁症在中医上就是肝胆出问题，少想点事，少管点事，当然还是要做事。但是少用看谁都看不惯的心态去处事，这领导不行，不行关你啥事。

要时刻去注意观察自己，有时得了抑郁都不知道，你去医院查指标都正常，这个真查不出来。有时朋友会告诉你最近心情越来越不好了，好少看你笑了，这时就要引起重视了，一定要走出这个圈子，千万不要越陷越深。

中医的治疗，首先会解除你身体里各种症状，能吃能喝、能拉能睡，例假正常，精力体力都正常，这种情况下再调节一下周围的环境，调节下心情，一般来说都能好起来。如果你身体非常糟糕，天天只能躺在床上，你想出去也出不去，光调心行吗？不行，一定要身心同健。当你具备这样的身体的时候，你要让身体更加通透，千万不要像脑袋生锈、一团浆糊一样。你只有运动起来，才会一身通透，阳光就进来了，你还会有什么忧愁？

刚刚清音也发了很多健身视频和文字，大家可以看看，跟着练练。两面撑，还有很多手部动作往上举起来，都是非常有效的，大家要坚持。每次做完之后，你会发现上半身确实通透了一些，这个感觉还是有的。然后非常重要的一点，得明现在都有带操，我建议大家有时间还是跟跟操，天天跟着跟着，身体就上来了。有人监督一下，有个伴就不一样。直播的形式非常好，可以帮助你形成健身的习惯，你坚持下来，病就不会再复发了，不会掉下来。

我回答个问题，五十六岁，郁郁寡欢。女人是有更年期的，一般从四十五岁到五十五岁这段时间。很多人这段时间例假就不来了。有些四十五岁就不来了，这个太早了，我主张五十二三岁以后不来还稍微正常，有的六十岁才停例假的也有。因为更年期这段时间例假突然不来了，很多女人心情会不开心。还有的五十多岁时，上一辈的人七八十岁可能有这样那样的问题，高血压、糖尿病一大堆，有可能该住院的要住院，该操劳的要操劳，该照顾的要照顾，你天天忙里忙外，然后家里又有纠纷，为一些小事会吵起来。所以排除更年期身体的因素影响之外，还要处理好周边的关系，处理好父母、亲人疾病的关系，有的时候你看到这些人走了，会心里不高兴，原来一起几十年了，突然间走了，但是这个没有办法，人的生老病死是规律。还有个问题，就是你在得明，觉得我父母要是听我的多好，可能就活得更长一点，这个也是命，劝也劝不住。有的人在我这吃药吃得很好，但是叫他父母吃，就不吃。这个观念的问题你改变不了。

例假不来确实心情会不好。男的也有更年期，男的更晚一点，一般是五十五岁到六十岁。但是男的更年期没有一个显著特征，唯一跟女的一样也会心烦气躁。为什么是五十五到六十岁，这段时间正好退下来了，从一线退到二线，原来在那是个小领导吧，退下来之后变成普通老百姓了，心理落差太大就心情郁闷，很多人心里不平衡，干脆就门都不出了。所以大家一定要先从身体上找原因，如果身体上吃喝拉撒睡都正常，再找心理上的原因，再找出周围影响你的人，一般就这三个方面的原因，三个方面都搞好了问题就不大。

退到二线的人要想得开，没人跟你玩，你就发展自己的兴趣爱好，弹弹琴、唱唱歌，为自己的晚年生活找点乐子。为什么说这个时候女人男人都老得快的，主要是脱离了这个群体。作为医生，我们主要还是调临床症状，把临床症状调好了，然后鼓励他健身，一般五十多岁的有一个调整期，等到真正退休了他才反应过来，原来退休生活应该这么过。大家自己要去调节。

所以四个字“身心同健”，才能把真正把这个抑郁症搞好。不要说吃药就行了，也不要说光健身就行，如果确实有症状了，该调还得调一下，比如说你睡不着觉，再怎么练也睡不着觉，真的烦。如果有那么两付药，让你睡得着了，你一高兴又能睡，再练效果就不一样了。两条腿走路，加速度嘛，左手撑一下，右手撑一下，速度也快一点。今天的话题就先聊到这里，我也是想到啥讲啥，跟大家一起分享这些东西，也谢谢大家辛苦收听我的节目。谢谢大家，再见！

**清音：**好的，感谢谭医师，您讲得真好，从病因、症状到解决思路都给到了我们很多的意见，非常具有参考价值以及实践的指导作用。

其实绝大多数的亚健康和慢性疾病的主因并不是污染，也不是食物，更不是抽烟喝酒嗜好的问题，而是由于人们生活方式的改变，加上情绪的紧张压抑，导致五脏不适，经脉瘀阻，从而引起的一系列症状和疾病。我们得明健身是一套符合阴阳，符合人体生理、身体结构的，按照经络学说的理论来创造的经脉健身方式。能够有效地疏通五脏六腑、四肢百骇、全身的经络，使得气血能够在体内顺畅地流动，自然就容易恢复健康。这也就是我们谭医师一直强调的身心同健。所以还等什么呢？跟着我们锻炼，动起来吧，给身体做一个深层的spa。

人身自有大药，用经脉健身帮助我们提高自己的免疫力，激活人体的自愈潜力，打开生命的能量源泉，提高生活质量，坚持下去，让您的健康上一个大台阶。感谢今天大家的参与，感谢谭医师，感谢各位！下周我们不见不散，晚安！