### 20210318得明产后风群事无事医师对产后抑郁症的中医解析

整理：小薇

**事无事医师：**小伙伴们晚上好，咱们准时开始。今天我们的话题是产后抑郁症的中医解析，西药和中药的不同治疗方式。其实这个题目应该叫做抑郁症，当然我们是一群特殊的产后女性。产后抑郁，如果你定义它为产后抑郁症，那么它就是抑郁症，当然它发生的时间是在产后。

抑郁症怎么样诊断？我先简单说一下西医方面的诊断。抑郁症本身就一些临床表现是什么？比如说情绪低落、精神抑郁、紧张焦虑、无法开心、无精打采，包括觉得生活没有意义、食欲性欲减退等，其实都属于一种情绪低落的表现。在西医上指产妇在分娩以后出现的种种的这些症状归类为精神抑郁的一些疾病。

为什么会在产后出现这些精神心理方面的一些问题？有几点：首先西医认为在分娩以后产妇体内激素的急剧变化，尤其是孕激素，会引起人的精神方面的一些问题；另外在分娩当中，可能出现难产或者产后感染；还有因为都是新手妈妈，孩子刚生出来之后不是很会护理，有些手足无措；种种这些有可能会诱发这种抑郁的情绪出来。还有一种就是遗传，比如说她的妈妈或者父母有这种类似的病史的话，可能她发生这种抑郁的机会就更多了。

西医诊断这个病的时候，一个是通过刚才讲的一些临床表现，另外会有一些抑郁症量表，比如自评量表之类的让你去勾选。比如你一天有多少次发生不开心，甚至更严重的比如是否有自杀倾向，类似这种很多问题给你列出来，每天情绪好的时候是多少，不好的时候是多少，严重程度是怎么样，你家里人相处种种。这个表网上也很多，精神科会按照你自己勾选的这些给你评判出一个严重程度，轻度、中度、重度抑郁症。

西医治疗基本上一方面通过心理疏导、心理治疗，比如说鼓励安慰，适当的让家里人去配合理解；另外一方面让病人学会倾诉，多去跟别人聊聊天，转移一下注意力等等这些。如果通过上述所谓的保守治疗无效，他可能就会去用药，甚至是做一些物理治疗，严重的可能还会有一些比如电刺激疗法。抗抑郁的药，我在这就不多说了，这些药基本上都是抑制神经冲动的一类药。如果吃了一些西药的话，是不建议母乳喂养的，但是不能母乳喂养对于一个妈妈来说，其实是更加加重了她的这种负疚感，对病情来讲是没有任何好处的。但是也有一些比较严重的可能会吃很长时间的药，事实上这个药对身体没有任何好处。

在我们看来这并不是一个正确的治疗方法，为什么这么说？我刚才讲的这些原因，比如激素的改变，或者对生产心理准备不足，分娩后新出来的一些事物导致自己不能接受，精神上压力会比较大，这些情况导致产妇无论身体还是心理出现一些变动，其实是一种正常的反应，我们不要把它当成不正常，当成一种病态，永远扣了你有病的帽子。其实人如果被了扣这个帽子，尤其作为病人来讲，想要通过他自己摘掉这个帽子有点难，因为毕竟是医生说的话，他还是很相信的，所以医生去判断、去诊断一个病人到底有没有病，我觉得还是要很慎重。现代医学诊断这些疾病，比如通过量表勾选给你定性做出结论，但事实上为什么会这样？这个病的根本原因其实是不理解的，所以也就导致了他这些处理肯定会不是那么恰当。

我们中医是怎么去理解，尤其我们得明的气学中医是怎么理解抑郁症的问题？我们从气的角度来讲一下，人身其实就是一团气，这个就是我们得明气学中医的一个中心思想。这团气大家不好理解的话，血液循环大家应该是有直观的感受的，我们血液全身循环，从头到脚都有血，气血也是一样的，气血包括气它充盈在我们身体里面，它是一个整体。我们人体是整体一个气团，这个气团他升降开合、吐故纳新，气在我们人体内部是在运动的。

抑郁是怎么回事？一个就是气闭，闭就是闭合，这个气凝固在一个地方，不能上下周流；还有一个就是气降，它在下面升不上来。比如秋冬是抑郁症高发的季节，为什么？其实人与自然包括自然界的各种生物都有气气相感的这么一个特点，什么叫气气相感？比如秋天，树叶也落了，天气也冷了，秋天的气是降，人的气也跟着是降，这个就叫气气相感。秋冬季节因为秋天气降，冬天是气藏，所以整个气它不是张扬的、不是上升的，人也跟着会降会藏，因为这种气的改变，所以导致秋天冬天抑郁症高发。

但是为什么春天抑郁症很多？我们之前课讲过，春天气是升的，春天树叶发芽了，大地一片繁荣的景象，本来人看到这些满眼的绿色会很开心，但是有的人他还是忧郁、还是不开心，为什么？因为他这个气升不上来。为什么升不上来？根本的原因就是两个，一个是淤堵，另外一个本身身体弱，我们叫气弱、气不足。

可以说抑郁的人基本上没有气血充足的，都是气血偏弱的人。我们把人体的经络比喻成河流，如果这河流里面的水比较少的话，它的流速是不够快的，流速不够快就容易淤泥积聚，这个淤泥积聚其实就相当于我们的经脉堵塞。所以整体气弱之后会导致通道的狭窄，狭窄进一步会加重这些组织缺血缺氧，出现一系列的症状，这就是我们中医去理解气弱。

那么抑郁症可以这样理解，它这个气闭在下面，上下周流不了都积聚在下面。我们大千老师讲中医有一个理论叫做喷泉理论，喷泉的水是从下面往上升，升到上面之后再回落，如果它下面由于力气不够，导致它上升的力不够，水就升不上来喷不上去。我们简单的理解人体，我们的人体分为上中下三焦，也就是从下焦喷泉上来，通过中焦到上焦，他可能因为通道的淤堵，他不能顺利的上来到上焦，如果上焦不开，那么就心肺不开，心扉不开这个人就开心不起来。按理说我们人体的气血应该是均匀分布在身体里面的，但是由于情志不畅，这个气的分布就出现了不均，这个不均表现为下面的气多，上面的气少，因为通道堵了气升不上来，上面的气血长时间少了以后，容易导致心胸的闭塞。

所以我们要解决这个问题的关键，第一要把这个通道给它打开，第二可以培补我们的气血，让我们的气足起来。气足够了之后，通道又足够通畅，上中下三焦的气可以周流不息，这个问题也就迎刃而解了。俗话说人活一口气，你气不足，做什么都累，干什么都没有精力，想要开心其实也是很难的，所以我们把气血培育起来，这个是首要的。第二、做人也要想开一点，不要什么事情都要求的太完美，其实很多事情不可能像我们想的容易遇到，比如我要赚多少钱，我要住多大的房子，我要买什么车，我要老公对我有多好，我要孩子有多聪明，诸如此类的问题。要求不要太高，你要求不高的时候，还是比较容易开心的，要求太高达不到，那就叫什么？自寻烦恼，这个时间长了以后其实就会做病。

病是怎么来的？刚才讲的这些，有因有果，所以你如果现在出现这些问题，那么需要去反思一下我在哪一些地方做的不够好，对别人太苛求实际上就是自己受罪，所以就是让大家破执，不能太执着。比如我今天要把家收拾干净，要是收拾不完我就难受，以后要改变想法打扫不干净就不干净，明天再说，干嘛今天干的这么累？类似这种心理，一方面要认识到这个问题，第二方面要改变，不能说我就是这样的，你就是这样的你就得有这个病。就是说在这个想法、在为人处世上，首先我们要知道自己的问题所在，然后去改变一下。

另外一方面，我们不是让大家吃药，我们中医的方法、我们得明健身会告诉你怎么样把气血旺盛起来，通过这种经脉的拉伸运动。比如刚才讲的抑郁是上焦的气不足，导致心胸出现的淤堵闭塞，我们就通过运动上肢、活肩这一系列的运动，打开上焦，让下面的气血可以顺畅的上来。在我们德明健身里面，其实这种例子是很多的，当然我们不只是要开上焦，我们上下齐炼，上下齐炼的结果就是让我们上下的气血可以周流起来，这不只会让你开心。

我们为什么讲身心同健呢？得明48字箴言里面有一句话身心同健，我们没有过分的强调你要开心，你必须要保持一个什么心态，我们没有去让你给自己的强加意念开心，而是我们通过这种运动、通过畅通你的经脉，最后达到了让你心情愉悦的结果，这个才是我们强调身心重建的一个原因。就是说我们不是让你去静坐、冥想、要开心，而是通过确切的方法，我们会教你用什么样的锻炼方式去解决这个问题。

当然要看病情的轻重，有一些确实严重的，我们也可以配合吃一些汤药，可以中药加上健身，它有一个相互促进的作用，可能会让你病情好转的速度快一些。从理论上来讲，我们中药跟西药不是一个层次的方法了，西药基本上抑制你神经冲动之类的，或者是释放比如多巴胺之类，基本上都是抑制类，而中药是帮你疏通身体通道的，所以治病一定要选择一个副作用很小的、能帮你解决根本问题的方法。

我今天简单用半个小时的时间来帮大家大致讲一下产后抑郁症的中西医的理解和治疗。下面我们来讲一下三个病例，这三个小伙伴都已经加入德明健身了，他们也出现了一些问题，今天我们来一起看一下、探讨一下。

第一个是玉美，33岁，1月15号开始参加健身，健身了两周时间，体力充沛，之后来例假量大顺畅，但开始出现头晕、眼干、乏力、出虚汗等情况。

这个问题让我看有两个原因，一个是经过健身以后你原来经脉不通的情况可能已经得到一定的缓解，尤其是下焦，这个时候气血会重新分布。还有一个原因有可能有点过量，本身就气血不足，你一过量的话就容易入不敷出了。就像扶贫一样，扶贫到不了，原来贫困的地方消耗过多，可能会更贫困了，所以你原来薄弱的地方现在可能症状就更明显了，应该是这两方面的原因。所以我们强调一定要少量多次，一定不要过量，过量消耗了你的气血，反而起了反作用。

第二点是说她吃了中药，健身期间腿里面感觉有针扎似的，膝关节疼，整体有紧致和胯部轻松的改变，胯部轻松肯定是个好事，因为我们就是要让你活胯，胯步走和三走这些动作都是让你活跨的，活胯所带来的好处是什么？肯定下焦的气血更足了。膝关节疼，我不知道你原来就有疼还是健身之后才出现的疼？我们的健身一般是不会导致膝关节受损的，这个疼有可能叫错筋，就是这个筋原来有点拐弯扭曲，或者跟周围有些粘连，你通过我们的运动会改变方向，进而出现一些疼痛。如果是这种情况，这个是没问题的，这也就是我们常说的翻病，我们都觉得有翻病是好事，说明你锻炼的方向是对，一般来讲翻病过一段时间应该是会好转，这个就应该是一个正常的疼。

还有一个就是例假的问题，她锻炼了之后来月经量大而且顺畅，后面月经又推迟了，她他想知道为什么会这样？首先锻炼之后月经来的顺畅，这个说明通路宽了，下焦淤堵的情况肯定是缓解改善了，所以出血也痛快，量也大了。但是推迟5天没有来，这个就是我刚才提到的，你在锻炼了之后身体里面的气血重新分布了，我们的子宫卵巢这些都是在下焦，气血重新分布以后，一方面通路通了，另外一方面来这的气血可能会减少，因为它会到身体的其他部位，这是一方面的原因。另外一方面，身体其实很聪明的，理论上来讲，在我们锻炼过程中月经出现改变不是个病态，如果推迟一段时间，可以让积攒能量的时间长一点，多积攒一些能量，让气血消耗的少一些，这是人体的一个自然的反应。还有一个也有可能这一次你都觉得很累了，说明相对来讲气血确实弱了，整体都有点偏弱，偏弱之后气不够，导致月经不能如期的来。所以这几种可能性都有，按你前面说的情况，前段时间可能有点耗，所以晚来，相对这种身体状况来讲也是一个正常现象，这个倒不用害怕。在以后整个锻炼过程当中，可能这些状况还会出现很多次，所以用不着紧张，但是总体来讲，随着你锻炼的推进，身体的整体的状况肯定是越来越好。

我们下面再看一看第二个病例，主要一个问题脖子怕疼，还有白天难入睡，还有容易紧张、心发慌、气紧。

首先我们分析一下她脖子冷，只要人体感觉到哪一个部位特别怕冷，而其他地方没那么怕冷，说明这个地方的气血肯定是不够的，可以说她整个后面的阳气是不足的，所以脖子怕冷。

第二个重点她老是纠结害怕，处于紧张焦虑的状态，自己不能放松。这个情况我们看一看她的舌片给大家分析一下就清楚了。大家看一下我用三种颜色圈起来的，圈的是舌的后部和前中部，前中部有一个坑，舌根部凹陷的很厉害，而且舌的中间舌苔偏厚，对应的她舌边上，白苔外侧的一圈都特别的红，这两个颜色反差特别大。

我们再看看两个手掌，我第一眼一望这两只手有什么特点？特别红，所以通过舌相跟手，我们先不揪那些细节，就是一眼望上去是一个什么状况？就是她憋得很厉害。舌根部凹的很厉害，这说明她的下焦郁滞的非常厉害；舌前中部属于上焦，有凹坑凹的比较厉害，说明上焦里面的心肺的有结在那拽着，导致她心肺是不开的，总是紧张焦虑。这种情况说明尤其是在内里我们的中心区域、中心的主干道出现的淤堵比较明显，所以说这个气就像我们刚才讲的抑郁的气，憋在了下面，在下面压住了上不来，上面的气就没有。这种情况一般自己受不了惊吓，稍微有一点风吹草动这个心可能就会咚咚咚敲个不停，她控制不了的这种紧张。你看她白天很困，上焦结导致她上焦气不足，白天应该气打开的，她这个气开不了，所以她白天很犯困。

我们再详细看一下手。先看一下手背，手指的第一指节关节位那些纹路不自然，有点皱巴巴的，尤其左手食指和无名指，这两个颜色特别深，这就可以说明她上焦确实是淤堵有结。尤其对于左手的食指和无名指来讲，对应我们的阳明经和三焦经，所以她脾胃肯定是不太好的，她左手的手臂上面还有一个黑点，基本上也是阳明经巡行的路线，这个也可以验证。手背上手指根的地方，都出现一些凹凹，说明她的肩颈也不是特别好，所以脖子那么怕凉。右手的小指有点弯，弯的不是特别厉害，而且它比较开，这边一个是胆经，同时也是心经的走形，所以说她肝胆有瘀滞、心脉不开。

再来看一下手掌，手掌最明显的是大鱼际指发青，发青部位比较靠下，这个地方代表我们的脾胃，脾胃再靠下基本上已经接近了少腹这个部位，也就是整个下焦，所以她下焦郁滞的比较厉害。而且她生命线的最下面的纹路是有点杂乱的，代表少腹、小腹都不大好。在上面天线那里纹路比较杂乱，也是说明她上焦有郁结的。左手跟右手差不多，也是大鱼际发青，生命线手纹杂乱，还多了一个问题，就是天线这里有一个明显的岛纹，还稍微有点大，这个就跟她的舌前面的凹坑对应上了，她上焦郁滞心肺有结，这个还是很明显的。

这个手型其实整体看起来还是不错的，从理论上来讲整个人的格局还是可以的，所以说好好锻炼，按照我们各个班级一路练过来，这些问题理论上来讲都是可以解决的。

还有一个是她在锻炼之后抽动的问题，这个就像脉冲，脉冲现在可能接触的比较多，大家能理解，这个抽动其实就类似脉冲，也可以理解为西医说的放电。为什么会这样？因为原来经脉在瘀堵的情况下，死死的是不动的，你锻炼之后，这条通路慢慢的想要通开，但是还没完全通开，这个气要过来又过得不是很顺畅的时候，或者还在堵的时候，前面的气过来了，通不了这条路的时候，就会出现气血的这种碰撞，所以会出现抽动。如果原来经脉淤堵的厉害，你现在这么短的时间出现这种情况，理论上来讲是一个好事，这是冲结，把结给它冲开，这条路就打开了。

关于难入睡的问题，看你舌苔表现，你应该入睡确实不容易。上焦淤堵下焦也堵，这个气没地方走，该去哪儿的时候去不了哪儿，该休息的时候，本身气血应该收回去了，但是它收不回去，前面堵了，它就老是去骚扰你，所以你很难入睡。所以无论出现多少症状，好好练就是了。

下面我们讲一下第三个比例。第三个是产后受凉，月子里也生了气，出虚汗，得明健身之后，又找老师开了中药，感觉一切都在变好。这个是个好事，锻炼了没多长时间，加上吃药已经感觉变好了，说明这个病也不是特别重，在这么短的时间内就有改善。

在前几天早上起来觉得热，出汗，以为是翻病了就让它出，没脱衣服，于是汗就出了很多，出完之后就很疲倦。出汗多了之后会怎么样？会伤津液，大汗伤津液，津液不足了之后就出现了一些症状。另外我在想你出这么多汗有没有着凉？出大汗，衣服又湿了，稍微一吹风，尤其在这个季节，天气还是有点凉，也有着凉的可能。因为你后面出现了从四肢末端开始往中间疼，内脏疼，最后肚子中间的一个点疼，一吃饭就出汗，而且吃不下肉，稀饭都不想吃，又睡不着觉，胸口感觉有一根线牵着疼。根据你描述的我感觉出汗多伤精液，但伤精液理论上来讲，没有出的那么多导致这一系列的症状，我估计有一点着凉，整个其实相当于里面凝结住了，凝结住就疼了。你这个内脏疼，我不知道到底哪个内脏疼，可能就是肚子里面，这个地方凝结住了，一个受凉加上一个缺少津液，气血不能过去，出现的这些问题。

其实如果出现这些问题也很好解决，我看你描述感觉应该是有点着凉，汗出多了补充精液，这个时候可以喝点大米粥、小米粥，尤其是粥油喝下去。另外煮点生姜红糖，加点陈皮。第一可以温热胃，第二陈皮是理气的，把气机给调顺些，我想应该是会有用。另外在精力体力许可的情况下，多做一些高抬腿，你的胸口不是也觉得有疼吗？你高抬腿的同时可以做一做上举和平举，效果会比较好。

我们这三个病例就分析到这。最后我想说一句，我们都是女人，姐妹们一定要爱自己，爱自己最主要的一点不要生气，不要自己把自己给气着，每天开开心心的活好，明天发生什么事情暂时不去管它，不去想那么多。

我们这三位小伙伴已经加入得明健身了，应该说其实人这一辈子如果找到了一个正确的方向，这个非常重要。要恭喜她们找到了正确的方法，身体健康、身心愉悦，这个是指日可待的。希望群里的小伙伴们有各种问题的，都不要紧张焦虑，来这我们就是教大家方法的，既然来了，既然接触了这么久了，大家有什么问题不妨去试一试，试一试我们的方法，看看到底是不是有效？