**20200825微信群许静、虚峭谈抑郁**

整理：星星

微蓝：各位小伙伴们，大家晚上好。我是今天医师课的主持人微蓝，来自西北组，从2017年到现在加入德明健身已经快三年了，在这三年里我收获了很多，最重要的当然是健康，随之而来的是活力和快乐，紧跟着是自信和勇气。在德明我找到了更好的自己，找到了真正有效的让身体健康的锻炼方式、生活方式和思维方式。

从三年前暴躁易怒的黄脸婆变成了青春美少女，哈哈。德明健身大大改善了我的睡眠，和心脏早搏说拜拜。我都忘了自己是有过严重失眠、严重心脏早搏，差一点住院的人了。

许静：各位微信群的来自五湖四海的伙伴们，大家晚上好。很高兴也很荣幸在这样一个牛郎织女相会的美好日子里，和大家相聚。

今天我们一起讨论并不轻松的话题，关于抑郁，昨天我听了咱们得明的一位叫做一一的资深学员，分享了自己通过坚持不懈的健身，对抗抑郁从而恢复身心健康自我成长的故事，我也深受感动。说起抑郁或者抑郁症这个话题，其实大家并不陌生，从当红的影视明星到近期各大报纸和媒体报道的疫情之后，各个省市都出现的学生跳楼自杀的案件，我们就知道这是一个非常沉重现在也很普遍存在的一个问题，这是一个非常庞大的话题，要真正展开来说，可能三天都说不完，今天我就在这有限的时间里，从我心里临床的角度，分享我的一些经验，然后带着大家认识和了解自己的抑郁情绪，各位伙伴们也可以带着自己的疑问来思考，然后之后我们可以进行一些交流。如果大家觉得听不下去有困倦感，如果你想睡一会那也没关系，因为这个是可以回放的。

下面我就把图片先贴出来，在正式开始之前，我想给大家先放一张图片，让大家先放松一下，以一种轻松的方式来探讨今天的话题。我下面把图片贴到群里面，大家看图片的同时，首先看看自己第一眼看到了什么，然后把它记到心里，同时大家再花一两分钟的时间可以给自己准备一些甜食放在手边，比如饼干、水果或者一些小的糖果，或者一些带甜味的饮料。友情的提醒一下，今天的分享可能会引起大家身体的一些不适，比如说无力感困倦，希望大家不要对抗，正常的反应接纳就好。

好，现在大家可以一边准备甜食，一边来看这张照片，在这张图片中，我相信大家有些人可能第一眼看到的是两张脸孔，有些人可能看到的是一个花瓶，到底是看到花瓶或者是看到脸孔，其实是取决于我们到底是把白色的区域还是灰色的区域当成背景，花瓶和脸孔的图形同时存在于整体的图像中，但却迫使我们每一个看它的人只能做出二选一的决定。看到花瓶或是看到脸孔，如果交错的看这个图像，其实对我们来说是一件很简单的事。但是如果让你同时看出花瓶和脸孔，那就很困难了。

我在这里其实是想用这个图片告诉大家的是什么呢？我想告诉大家的，其实疾病是我们人的本质，他唯一的目标就是使我们变得完整，当我们重新学习症状的语言，听他说话就能了解我们缺什么，进而转化疾病，迈向疗愈的道路。就像这张图片一样，如果你把它当成一个整体来看，其实是可以同时看到花瓶和人脸，我们对待疾病也是这样，希望大家能建立一个认识疾病和疗愈的思路，学会身心合一的语言。

疾病是人类的一种状况，指明了病人在意识层面，他其实是失去了次序和和谐的。当我们内在的平衡丧失，身体就会以症状的形式表现出来，症状的出现会扰乱我们日常的生活，使我们注意我们的症状。所以症状既是信息信号，它是传递我们疾病的工具，他会提醒我们生病了，我们的身体或者是心灵生病了，身心其实是一个统一的过程，他也是一个系统，我们要学习倾听他的语言。

下面今天我就主要是从抑郁的心理机制，生理机制，还有我们在日常生活中如何做来缓解我们的抑郁情绪？首先抑郁是比任何单一的那种负面情绪的体验更为强烈和持久。什么叫单一的情绪体验？比如说我们说的快乐，我们说的高兴，然后我们说的愉悦，这些可能是比较单一的情绪体验，而抑郁它却是一个复杂的复合情绪，它主要包含着痛苦，依照着不同的情况诱发，比如说愤怒、悲伤、忧愁、负罪感和羞愧等各种复合的情绪。抑郁有正常与异常之分，其实我们每个人都体验过抑郁，轻则比如说我们常说的，我最近很郁闷，我最近特别的烦躁，重的就比较的忧愁和忧郁，但这些其实都可以属于正常的情绪，在严重的情况下，抑郁才会转发为病态情绪。

抑郁它的正常与异常之间的界限虽然难以截然的区分，但一般来说抑郁体验者，他如果对自身的处境和身体的状况有恰当的觉知和认识，对自己的行为的控制和调节符合社会常规，并且他有足够的自信和自尊，就属于比较正常的，哪怕是一时的忧心忡忡，只要这个人他的社会功能正常，他可以工作，可以从事一定的体力劳动，他的抑郁的情绪可能就是短期的，它就属于一正常范围内的。但是如果由于过度的压力而情绪低落或绝望失去兴趣，他不能正常的工作，甚至产生自杀的企图等极端的意念和行为，那就可能向异常情绪转化而成为抑郁症。

抑郁症它其实可以分为神经性抑郁症和精神性抑郁症，神经性抑郁症主要是外源性的，它是由于环境压力引起的应激所导致的。当人对自身它所处的环境不能加以改变和控制时，焦虑就转化为抑郁而成为神经性抑郁症。

在这里我可以给大家举一个我临床中的例子，什么是神经抑郁症？我曾经接诊过一个45岁左右的中年女性，她当时求诊来找我求诊的原因是说，她也被脑科医院检查出来是有中重度的抑郁和焦虑。

她的事件的诱发源是她女儿今年上初二，突然不上学了，辍学在家，她不知道怎么办了，于是她就感到抑郁，但实际上她的症状在一年前就开始有了。当时医生也是让她用药，她自己不肯用药，然后断断续续的，然后也进行过心理咨询。后来找到我的时候，已经是他被医院检查出来中度的抑郁和焦虑，并且要用药的时候已经一年之后了，当时像这像这类病人，因为她的气抑郁和焦虑，主要是由于外源性的就是她的女儿不上学这种环境压力所导致的。这时候患者她主要感到的是无助，然后失去自信和自我肯定，她的情绪都比较消沉和沮丧，她的认知已经偏离了社会行为。

所以像这种症状，我当时给来访者大概做了六节的工作，他的抑郁就好了很多。首先我是调节他的认知，因为他还存在一些认知，但并没有到那种很严重的自杀的这种首先给他先调一些认知，然后恢复一些社会功能，它大致做了六节工作以后，本来他是从他女儿出生一直到他女儿，现在他都是一个家庭主妇，然后他没有社会功能，现在六届工作之后他恢复了社会功能，然后纠正了一些偏差。他后来找了一份比较安逸的工作，然后可以自食其力，他的抑郁就慢慢的好了，很多药量也在慢慢的减。

还有一类抑郁是精神性的抑郁症，精神性的抑郁症一般是内源性的诱发因素，这个可能跟一些生理的生化有机体，就是我们人体的生理因素引起的异常导致的，它跟遗传也有一些相关，区分精神性抑郁， 首先有几个基本的因素有以下4点，比如说这个病人他有极端的认知，甚至出现了幻想和幻觉。然后第二他情绪异常的极端，比如说感情的迟钝，低沉、冷漠，还有他的知觉定向已经出问题，比如说他甚至不知道时间空间，感觉整天云里雾里的失去时空的感受这种。然后还有他有异常的行为，比如说失去对自己的行为的理解和控制，讲一句严重的话，可能就像行尸走肉一般，还有他可能有人格瓦解的这种倾向，比如说失去责任意识失去道德，失去对朋友对亲人的感情的交流，特别的自责和负罪，悲观失望，比较厌世，这些都是如果发现这些症状，我们就虑他可能考是比较严重的那种精神性的抑郁症，他是比较有一些内发性的原因引起的。好，这一类型的抑郁他在思维和知觉的方面都已经发生了异常，并且基本上完全丧失了理性和社会功能。

刚才跟大家讲了两种抑郁，一个是神经性抑郁和精神性抑郁。实际上我们日常生活中的抑郁大多以神经性抑郁为主，通常我们看到的报告的这种病理自杀自伤特别严重，他可能除了一些情绪情感的因素之外，它也伴有生理结构的变化，可能甚至还有一些比较严重的遗传基因的因素。

日常生活中我们怎么来识别自己的抑郁？首先有几下几点，第一就是抑郁最明显的一种感受，它就是一种丧失感。

什么叫丧失感？就是说它对任何事情失去了动机，他觉得所有的事情都了无生趣，不想活动，并且有沮丧的情绪，还会伴有各种各样的身体症状，比如说最常见的就是疲倦感，睡眠障碍没有胃口，便秘、头痛，比如说心慌、心悸、背痛，对于女性来说他可能会出现经期的紊乱和丧失身体的活动能力。

如果在临床上你去问一些来诊的病人，比如你问他你最近怎么样，心情如何，有没有发生什么事情，他对你的回答就是还行。还好。我没什么感觉。如果你要是问他，比如说生活上你最近饮食怎么样，你喜欢吃什么？我不知道，无所谓。

听起来这些人好像什么都不计较，什么都不在乎，有点像我们日常现在比较流行的一种说法，就是比较佛系的感觉，但实际上它其实是一种丧失感而引起的反应。抑郁的核心情绪，这种丧失感的核心情绪其实是一种是痛苦和忧伤，痛苦是能够长期存在的负面情绪，痛苦和忧伤的根本原因，它是一种丧失，比如任何引起严重丧失感的事件，都可能导致痛苦和忧郁。比如说像地震时当中或者交通事故当中失去亲人，比如日常失去已有的尊严和荣誉感，失去他人和社会的认可，都是构成痛苦和忧郁的可能原因。

在发展心理学的观点，比如说母亲在孕期她的情绪比较低落，或者是孩子在0~1岁生命的早期阶段，没有跟教养人建立安全的依恋关系。早期的他的这种挫折感而产生的过度依赖得不到满足。在以后的生活中，如果遇到类似的这种丧失的事件，他就缺少外部的支持，他就容易陷入抑郁。那不知道大家还记不记得昨天在得明给咱们分享案例的一一女孩，她早期因为特殊的经历，教养人换的也比较多，她可能早期的生活比较动荡，没有跟一个固定的客体建立非常安全的依恋关系，他在生命的后期，如果遇到一些生活的挫折，他就容易出现抑郁的情绪，甚至严重的会引发抑郁症。

另外一个抑郁症或者是抑郁的典型的特征，就是说攻击性的压抑，什么是攻击性的压抑呢？是这样，攻击性在抑郁中占的比重是非常大的，通常我们讲的攻击性是指敌意，敌意主要还有侵略、愤怒和厌恶这三种情绪。愤怒的情绪通常我们一般发火是把愤怒向外界发泄出来，他本来是产生攻击行为的激活器，但是由于害怕愤怒和攻击行为，就会加重这种丧失感。

我还拿刚才我说的，比如说地震当中或者交通事故当中失去亲人的事件来举例，一般情况下，当你丧失亲人的时候，你的正常的第一反应是愤怒。如果假如你能表达愤怒，并不压抑愤怒，实际上这个事件对你造成的伤害并没有那么大，但是往往人们在遭遇这种事情的时候，他还没有愤怒，就转化成悲伤，然后他就容易导致抑郁。

为什么？他不会愤怒？因为他觉得愤怒是不好的，愤怒是不被外界接受的，愤怒是一种攻击的行为，于是他就压抑了这种愤怒，压着这种愤怒之后，实际上他是对失去亲人的一种否认，他不承认这种丧失感，但实际上她就加重了这种压抑，最明显的情形就是产生自伤和自杀，这个是最极端的情况。当他这种攻击性找不到出口的时候，压抑在心里面，就会造成身体的疼痛，如果在心理层面就会造成忧郁，当攻击性受阻得不到表达的时候，从而就会转向攻击自身。因为当攻击性没有出路的时候，你不把你内心的那种攻击发出来的时候，你肯定是要压抑，你压抑的时候，你的身体你的心里就产生各种各样的症状，攻击性我们都认为是一种不好的。

实际上攻击性在心理学或者在精神分析里面，它其实是生命能量和活动的一种特殊形式，如果我们压抑攻击性，实际上我们也就压抑了我们的生命能量和活动。

如果压抑的攻击性最明显或者说最极端的情形就是抑郁，除了刚才讲的这些，它的主要的核心情绪是一种丧失感，这种丧失感是由痛苦和忧伤引起的，抑郁还包含着愤怒和恐惧的结合。比如说在丧失的情境中，体对受到他人的抛弃而产生愤怒，但是由于害怕失去而压抑愤怒情绪，最终他就会产生自责，这样就导致愤怒内化而产生而转化为恐惧和焦虑。

还以刚才的事情举例，比如说这个人在地震中他丧失了亲人，他不能愤怒，他就压抑愤怒而压抑这种丧失，他就变成了自责，他觉得自己无能，他可能甚至觉得还有一种愧疚感，他甚至觉得说为什么我不能保护好我的亲人，如果我保护好了，他可能就能在地震中或者在这个事故中活下来，他就变成了一种自责感。

另外，抑郁可能也包含着悔恨和自责，在失去亲人的患者中有这样的病例，比如说他的这种丧失感在患者的内心中是对亲人心存歉疚，认为是自己的过失，认为自己是构成对方死亡的原因，于是他就加重了失去亲人的悲痛而陷入抑郁之中。甚至有的人很可能还有一种羞耻感，就是觉得为什么死的人不是自己，而是自己的亲人。所有的这些负向情绪，比如说忧伤、痛苦、敌意，愤怒、恐惧、焦虑、悔恨、自责。由于相互影响和加强，每一种情绪又非常的固着，而无法自我挣脱，从而患者陷入对他人对自己的态度产生过度的疑虑，由于不正确的对待和认识这些情绪，它就会发生社会行为的不良，最终集中压抑、郁闷、回避，然后自我疏忽，从而导致抑郁症的发生。

前面讲了那么多伴随的各种情绪，不是每一种情境下都有的，它是会因为情境而发生变化的。通常刺激性的抑郁可能还有较多的愤怒情绪，什么叫刺激性抑郁？刚才讲的可能就是他有外部的环境引起的，它可能还有更多的愤怒，反应性抑郁可能还有更多的恐惧感和内疚感，也可能含有较多的比如说厌恶和轻蔑这些不同的情绪组合成抑郁的一个基本性质。人们长期经受抑郁痛苦，在某种程度上如果达到一定的时间和程度，那就向病态转化。

前面以上是从主要是从抑郁的心理机制、从情绪情感的角度来说，下面我就简单的说一下它的生理机制，因为生理机制这一块理论和专业性比较强，也比较枯燥，我就简单的提一下，如果事后大家有兴趣的话，可以跟我沟通，也可以查阅一些资料。

生理性的抑郁主要有下几个方面，生理机制主要有4个方面，1个是基因，基因主要是55羟色胺系统基因和多巴胺系统基因和跟抑郁之间的关系。第二个就是脑区的结构和功能的异常。第三个可能是细胞因子的假说。第4个可能是进化方面的一些原因，这个都是跟他的生理机制和遗传有关的。通常这种情况容易如果再遇到一些外源性的事件，容易引发就是我们通常意义上说的比较严重的抑郁症，这种抑郁他可能就是天生就带来的一些因素引起的。

以上从抑郁的心理机制和生理机制大概给大家做了一个简单的描述。

如果生活中我们每个人都时常会遭遇抑郁情绪，假如生活中我们在遇到了我们的抑郁情绪或者甚至抑郁症，我们该怎么做来调节，下面就简单的告诉大家几个方法。

首先也是最主要的一点，就是不要对抗，当你有了抑郁的情绪的时候，你可以根据以上我讲的，然后判断自己大致属于内源性的还是外源性的，然后不要对抗，采取一种接纳的态度，然后你可以尽量的寻求社会支持和陪伴。

不要对抗的意思就是说你不要认为你自己有了抑郁情绪，就觉得这个太严重了，我会自杀，一想到这么负面的报道，你就很恐惧很焦虑，这样会加重你的抑郁，那就不要对抗接纳自己，这是人很常见的一种情绪。然后采取积极的心态来调整，该睡觉的时候还是睡觉，该吃东西的时候还是吃东西，只要能动的时候尽量去做一些事情。另外就是说可以通过饮食来调节。

刚才我跟大家为什么在课前让大家准备一些甜食，我指的这些甜食是含有甜味的一些小零食，这个可以帮助大家去缓解自己的那种疲劳和困倦感。因为他其实也是如果抑郁从心理上来讲，它也是一种爱的匮乏，甜食在心理象征上来说，它代表一种能量和爱，甜食当然不是我指的那种高脂肪的高糖的这种甜食是一些小零食。

另外从科学的角度来讲的话，我下面给大家提供几种食物，大家可以注意去调整自己的饮食，有助于我们改善抑郁的食物主要是一些b族的维生素，然后还有一些高蛋白质高质量的食物，比如说奶制品蛋白类的，富含谷氨酸和色氨酸的一些食物。然后平衡我们那种抑郁的感受，大家不要去去吃一些刺激辛辣的食物，尽量还是以这种绿色的蔬菜和优质的蛋白为主。

还有一个最重要的一点就是说，如果抑郁的话，你可以选择天气比较好的时候，尤其是早上10:00左右的时候，去像秋天马上秋天到了，你可以去或者春天你可以去晒晒太阳，晒到身体微微得出汗，然后要加强运动，当然这个运动我觉得不能以这种无氧运动，不能去做一些无氧运动，就是健身房的那种器械类的运动，因为这个可能会消耗更多的能量，当然咱们得明健身的那种最基础的走路，会最适合大家，可以也跟相关的医生医师联系指导。因为运动能促进我们大脑的多巴胺的分泌，而多巴胺是可以使我们产生这种快乐的一些情绪。

我这边时间已经过的差不多了，我基本上就是利用这么短的时间拉拉杂杂地讲了一堆。最后我还要补充一点，是因为刚才讲到抑郁最主要的是一种丧失感和无力感，但是这里要特别提醒大家注意的是有抑郁不光这只是我们常见的一些表现，那有两个人群，两个年龄段的人群，他的抑郁有不同的表现，一个就是儿童的抑郁通常是以多动为主，就是他的情绪比较躁动，通常在我的临床中观察儿童的抑郁，那种无力感丧失感困倦感的这种孩子比较少，一般来求诊的孩子，他都是以多动注意力缺陷的表现为主，比较情绪比较躁动比较多动，他的这种方式是用兴奋的方式来抵抗他内心的空洞和丧失感。

还有另外一种要提醒大家的就是青少年的抑郁，青少年的抑郁通常合并为另外一种极端的情况就是躁狂，这种躁狂有点像儿童期的这种多动和兴奋，它是一种躁郁症，我们在临床上叫做双向情感障碍，他一段时间可能在抑郁成情绪悲伤低落的这一头，另外一段又在躁狂的这一段，所以如果是我们群里的伙伴们是家长朋友的话，可以注意自己身边的小孩或者是亲朋好友。好了，我今天就讲到这，时间有点把握的不太好，不到之处请大家谅解，欢迎大家跟我讨论任何和抑郁相关的问题，也可以从情绪情感的方面，只要大家对心理相关的有兴趣的话，都可以跟我交流。好，最后谢谢大家。

虚峭：我尽量用简短的语言来讲这些东西。刚刚讲了一个关于抑郁症的定义，就是显著而持久的心境低落，不开心，表现的就多得多了，你看着他就这一副愁眉苦脸的样子，不开心悲痛，然后喜欢把自己关起来，而不喜欢跟别人打交道，甚至自杀，然后还有些很焦虑，有些人看人都怕，看到光都怕，把自己关起来，有的时候到了一个狭窄的环境都受不了，有很多抑郁症的病人睡得不好吃得不好，没有力气还便秘，当然功能也不行了，然后甚至月经闭经了，然后一天到晚烦，脸上就写了一个字，愁，要么写个囧字，然后常见的病因西医其实没说清楚，西医就说了个遗传，什么HPa轴，也就是下丘脑垂体肾上腺轴，然后再说了什么性激素细胞因子，神经营养因子，其实说实话我看到这一系列东西，我都觉得头大，实际上我感觉他就没搞懂，我从中医角度一讲，你就觉得我搞懂了。

抑郁症的表现很简单，心不好是吧？心情不好，不开心。

第二个就是做啥事都慢，他不想做，开心的人喜欢做事，开心的人坐在那里，一天到晚躺着不愿动，也不愿意见朋友，连吃饭都不愿动，都不愿做。一个抑郁症的人成绩都不太好，个别好的特殊情况，因为他记忆力不好，她学习也困难，跟人家交流的也差，其实它还有一系列的身体症状，这是我做临床医生最关心的，所以你一看那个样子，你就知道他不够阳光，阴暗面都在他身上。

检查这个诊断，其实西医对诊断这一块，他已经说得蛮有道理，尚无针对抑郁障碍的特异性检查项目，他也没有办法检查抑郁症的，他叫你填表，abcd你看你哪个显显下来之后给你打个分，你看你正好属于抑郁症严重这一栏的分数，就是严重抑郁症患者。很有意思，有很多这样的病人都是这样打分的，包括前列腺炎都要打，最后提一点治疗上，他治疗也就是主要用药物，还有一个物理治疗，还有许静老师讲的心理治疗。药物治疗，我们主要用舌器灵西药这一块，其实这一块主要精神病院多，我用的少，我一般都用中药治疗，物理治疗一般小的社区医院都没有开展。最后这个病它有一个特点，西医已经非常承认了，哪怕你治了，你过了10年，大概也有百分之七八十的人会复发，多次复发，所以西医就对这个病人说，我能做到的是尽量解除和减轻患者的心理负担和压力。 第二个帮助他战胜现有的困难。第三个提高他应对各种方面来的压力的能力。第四个就给他一个好的环境，心理上解决了，外环境也解决了，但是身体上的问题他没有说，我觉得他还是不全面。

好了，我们中医上老师也讲过了，很多人得了抑郁症，他自己都不知道，其实我们也有抑郁的时候，这句话很关键，我们也有抑郁的时候，我一向成绩很好，突然考的不好，我肯定不高兴，我肯定会抑郁，我甚至把自己关起来，这个时候你能说我有抑郁症，但我不一定有抑郁病，每个人尤其是女人总有那么几天不高兴不快乐，你能说是抑郁症吗？可能是例假来不下来。

那么中医认为抑郁症的是什么原因？其实中医认为无非一个是外在的，一个是内在的，外在的就是生活的压力，外在的环境，反正就是外边的人，身边的人、事、物对我影响都不好，内在的就很好理解了，有的时候可能胸闷胸堵上胸肺这边不舒服了，堵得心烦了，有的时候是脾胃不舒服了，吃个饭的胀肚子了，也没有什么好心情，还有的是便秘了，下面拉不出来，对吧？这一系列的东西有要是有些身体差的上中下三焦一起堵了，一天到晚活的不像人一样，所以不高兴不痛快，喜欢发火，爱生气这些负面的能量，我们不能说这个人就一定有抑郁症，只是说有轻度的倾向，有一些不开心，有一些阴暗面，但是很多人都能马上就调整过来。

解决的办法有很多，中医首先该治病治病，是身体的问题，我就治身体，是心理的问题，找心理医生，当然了我作为一个医生，我也会给他做一些心理上的疏导，该骂骂他几句，该骗要骗，因为抑郁症的人有一个特点特别明显，他一生都很闭，一个闭一个紧，这两个字在她身上，他不听劝，他把自己像个铁笼这样关起来，你怎么劝都没用。这个时候你要去骗她去吓她，有的时候让她哭一场，他一哭压力释放舒服多了，这个也是治病，不要说我们骗人，我没骗人家钱，也不要想骗那些东西乱七八糟的东西。我骗他是为了治病的时候，吓他也是为了治病的时候，这是好事，所以同样一把刀拿在手上，如果你砍树是为了做桥那是好事，如果你只是砍个树把树全砍倒，污染环境不保护大自然就是坏事，最后还三分钟讲一下怎么解决，解决的办法。

第一个找医生治疗，把这些不调的上中下三焦有堵的问题找医生调通，找我调可以，找老师调也可以，这是第一个。第二个重新树立好自己的观念，要改变以前不好的作风，把自己真真正正开心起来非常重要，你不开心天都救不了你。第三个，把运动做起来，人只有四肢通畅，心血气血通畅，身体就会好起来。这里面能做的运动有很多，像得明健身操的四举，平时没事做做俯卧撑，还有做一个侧扩，还有一个吊杠，你看吊杠也是扯开胸腔，还有一个非常重要，我今天突然想起来了，叫两面撑，我发一个视频给你看看，我怎么感觉这个视频就是为这个课题这节课准备的一样。

下面进入答疑环节，有什么问题可以问我。其实这里面还有很多很有意思的事情，有一些人最后一句话，有一些人很会装逼，非常会微笑，但他的苦只有自己知道，这一种叫做阳光微笑型抑郁，所以你不要被他骗到了。

我回答第一个问题，给那题目又被刷了一下，你再让我看一下。

身体不好的时候，容易出现各种情绪波动，不开心，对不对？这里面一个非常重要的话题，我要告诉大家，人的身体跟疾病它是相辅相成的。当你身体好的时候，你自然没有那么多烦恼，当你身体不好的时候各种不舒服，好，哪怕一个感冒你都心情很难好起来。而且有时候这种问题还会加重，你越心情不好越烦躁，病情还会加重，所以最怕啥？一个病人跑到医院一看，指标全乱了，心里吓得要死。他当时去的时候还没那么严重，回来之后觉得自己一身都病，第二天就病倒了。所以身体跟疾病的关系它是相辅相成的，当你身体不好的时候会加重你的病情，当你心理不好的时候也会加重你的病情。

所以当一个人比如说在考试，我们刚刚讲了，如果你考得很好，你很多小问题都不觉得是，如果你考得不好，你的小问题就自然而然会夸大，这就跟一个家一样。如果家里有钱，基本上就没什么大问题，有钱就可以很多问题可以解决，至少不用操心会饿到，心神操这个就少。如果家里又没钱，有好多事要操心，买个粮食要操心，家里老的有病，小的要花钱，补习班，他的身体就很容易垮，他的压力非常大，他来自于家庭、金钱，还有身体疲劳度的压力一起来，所以我们要适当的学会减压，这个非常重要。

这是我回答第一个问题。当你身体出现问题的时候就会引起心情的波动，如何克服？治病其实说白了简单也简单，复杂也复杂，简单在于找对方法，复杂在于你没认识到这个方法，我跟我的病人一直强调治病就三个方法，第一，永远放第一位的是开心，而不是说身体，而不是说别的。 第二是锻炼，第三才是药物调理，这是我讲的三个原则，治疗三个方案，三个一起来才能真正起效。

这个问题稍微有一点点复杂，这个问题因为要看情况，打哈欠的时候一般是表示这个是人疲劳，疲劳的时候其实眼睛是最疲劳的，所以打哈欠的时候很多时候会想睡觉，眼睛第一个翻不起来，眼睛在最疲劳的状态的时候稍微有一点点污染，眼睛都受不了，就会很难受。 有的时候你用眼过度，看手机看多了，能把自己搞得很不舒服。所以一个人打哈欠的时候，也就是该休息的时候就要赶紧去休息了，不要这个时候我再熬，这时候熬的眼睛都眼珠子都红了。你这个时候就算你不拿手去擦眼睛，他流的眼泪在旁边粘着你都觉得不舒服。 但是如果你精神状态好的时候，你就不是说迎风流泪，你都不会觉得手脏了一点，你也不要说拿水冲过来都不会干嘛。所以一个人生病的时候，你身体的一个状态，它会发生很大的变化，状态不好的时候，很会引起各种不舒服。状态好的时候，就没有那么多问题。 所以你打哈欠流出来的眼泪明显一点，你的眼睛的状态在已经到了一个非常疲劳的状态，这时候稍微有一点点任何的一点点ph值的变化，引起你眼睛的不舒服，会立马把这眼睛的不舒服传给大佬反馈过来。因为大脑已经处于一个紧绷的状态，他已经在扛不住了，他赶紧告诉你发信息，别动眼睛了，眼睛已经受不了了，他要休息了，你赶紧让他休息，回答简单的问题。 所以从目前这个状况，我只能说描述的状态，我来讲是这样情况。因为还有一种情况是他眼睛本身有问题，你自己观察在眼球，比如说它是不是平时红血丝多，还是里面有一些黑点，还是里面本身就有有其他问题，如果有其他问题，这个时候不能用我刚刚方法解释，可能眼睛本身就出了问题。所以从你讲述的话题，我认为这是第一种可能性大一点。你下次你就打哈欠的时候不要查，然后尽量不要每天达去的时候就赶紧去休息。这个时候你手上稍微有一点点酸碱的ph值的变化，它都会引起刺激感。

其实现在的抑郁症我觉得比我们以前得抑郁症的人数太多了，为什么这么讲？现在的抑郁症很可怜，20多岁的不会谈恋爱，也不想谈恋爱，成天把自己关在家里，然后喜欢躺着，喜欢用最舒服的姿势，然后出去找工作，又没有满足感，得不到这种满足度。不要说你们就连我们当医生的有些人都抑郁，为什么？你比如说我同样一个中医，我隔壁一个中医或者我前面一个中医，他要是说一天到晚看病，不能把病人解决好，他再辛苦也解决不好病人的病，那么他自己就会产生一个可悲，医生真不行，我自己怎么没办法帮病人解决问题，他没有荣誉感，他没有满足感，他哪一个病人走掉一个，他甚至不想干医生，他后来他自己都会变得抑郁，如果换成革命的医生他不一样拿一个看好了，第二次回过头来回过头告诉我吃你的药真好了，我老公都夸了，我说吃你的药睡觉睡得跟死猪一样的，因为很多人他睡不着，跟心情有很大关系，很焦虑。

第三个问题就是说一定要改变自己的精神面貌，该交朋友要交朋友，该去社会要去社会，除了自己的心里要开心起来之外，第二个，如果确实有身体上的问题，用身体上的调理，如果第三个还要加上的就是身体一定要锻炼，只有阳光女孩、阳光男孩才让人看得显眼，你要是走的路都勾这个头低低沉沉一副愁眉苦脸的样子，再美的女人也欣赏不来。还一个要加强社会交往，多跟身边的朋友玩，多跟忘年交交很多朋友。 最后一个是提高自己的竞争能力，一定要有这种争强斗胜之心，这个非常重要，一个人活着要有目标，要有理想，要有奋斗，不管你为了你爱的人爱一辈子，不管你为了伟大的事业，不管你为了伟大的中医，反正你总要为一个伟大的东西拼搏。

主要两个问题，第一是来例假的时候烦躁，第二个是平时口味重，很多人都有临床上常见病例。千万别惹例假期的女人。例假期的女人心情最烦躁，鬼知道它下一刻发生什么，因为来例假对女人来讲是一件不舒服的过程，有很多女人来例假有各种各样的反应，尤其痛起病来，你不知道有多痛，这个时候你要是给他安慰你痛经，我给你一杯热开水会好一点。他看着你都想拿刀砍你，开水能解决，他要你说这话。所以来例假前各种综合症，有些来例假会感冒，有些来例假会胸痛或者乳房痛或者便秘，各种症状都会引起心理烦躁，比如说我天天大便很好，突然来例假几天不大便，你说我心情很好，本来我天天都可以花枝招展的跑来跑去，来了例假痛经，你说我人好心情，我看谁我都拿刀想砍，所以说明一点，她的身体出了问题。

痛经例假不通，颜色暗或者例假量少，堵得非常难下来，乳房胀痛，腰酸，找中医调，健身锻炼调，两个都可以来，健身也非常有效，有相关的动作你们可以问教练可以明显缓解痛经中各种的问题。

第二个，关于为什么吃重口味，因为你吃淡口味的你已经吃不下了，为什么吃不下不够刺激？你要说就是把清查淡饭喝的都香，你不行不来杯可乐，你上不了头，你来不了劲，就说明整个身体不够通透了。如果你身体通透，你不会用这种辣椒重口味的盐巴去找这种感觉，这个非常重要，我只要一问你是什么情况，我看他憋得很厉害，我说你肯定口味好重，而且还有一些人有口臭，他整个脾胃运化不好，他就要拿一些刺激的东西，它整个胃都不太动了，不拿点刺激的搅动一下它难受的死。 当一个人不吃重口味，但是同时又屁噔想肚子咕咕想，整个大便排得很通畅的时候，那人就非常好。当一个人天天靠重口味来刺激自己，今天不来点重口味我都吃不下饭，这说明身体有问题。这个问题基本上其实可以不用找医生，你三走四举的话先能走，加起来跨步走多走走这个都就好了。 我记得当时我有个病人也是口味重，到后来出了一个问题，他肚子胀得难受，他说我要来找我看病，我难受。 我说你离我这多远，他说半个小时，我说有了半个小时，你不用来找我了，半个小时够了，你再来给我走走半个小时去，走快一点，步子迈大一点，你不要想那么多花招，我教你用跨步走。半个小时不到20分钟告诉我。他说，我不来了我好了。所以找对方法很简单，如果没找对方法，他一直抱着肚子还在痛，可能不知道冲到晚上来个肠梗阻或者来个什么大麻烦，还要开刀，各种问题都有。所以我们现在最缺的包括抑郁症病人，最缺的是自己变成阳光男孩，阳光女孩，你让自己跑起来，跑的过程中会觉得阳光很美，身体很美，整个是通透的。 然后你去找阳气的一面，你就解决问题了。

当然你要锻炼你的恐怖能力，偶尔看一下也可以，但是其实没有必要，因为有的时候它已经定型了，还有的时候千万不要把自己逼入绝境，比如说抑郁症的病人，你天天去纠结，比如说我们这里一前面一张画，话里面有一块黑鸽子，一块白格子，如果整整齐齐，你会看着很舒服，对不对？但是如果你画一个大的白框子，然后一个圆的黑格子，再来一个五角形的鸽子杂杂乱钱放那里，整个就乱了。那一幅画你越看越不舒服，越看人心情。

所以刚刚许静老师说的很对，一幅画会影响你的心情，一幅画看得你爽心悦目，环境优美，你越看越投入，有一些抽象的画，看了你头都是晕的，这个画你不要去看这个画对你身体有伤害。所以我们有一句话叫7级必凶，好的东西我们都看都看看，所以我经常劝大家多看喜剧片，少看恐怖片。

好，最后一个问题，今天确实拖了点堂，我最后一个问题我拉一下，我刚看了最后问题，真的跟第4个问题好像我真的没看到你说可乐的事，我刚才讲的就可乐的事，有的时候来可乐，最喜欢喝茶。我记得原来我们最喜欢跟年轻人比啥的，我们看一下哪个可乐爽，喝百事可乐，喝可口可乐，看哪个打嗝多。

好，一喝那个打嗝打的，我们就在玩这个打嗝，因为为什么？这打嗝特爽，尤其是一个嗝儿打的越深，我们最讨厌的打嗝的打不出来，但是如果你能打个5秒钟的嗝儿，感觉到人生太美好了，所以要学会享受。这个时候就说明整个胃气特别不好。 我记得前段时间有一个病人，他就是不停地打嗝，他打的嗝又短又小，他当时来了之后他朋友介绍来，来的时候我就二话不说，我说你做好我给你扎一针，一针下去我就没管它，然后中间打两个嗝，他说太舒服了，他说打的升格再也没有小格了，为啥？因为他肚子里有股气，如果你要是一股气全打出来，就跟开洪水一样的开洒水车一样的喷出来感觉多少？如果只是小水滴滴一滴滴的喷出来，憋的难受不？就这感觉，所以他当完打完两个嗝之后，再也没有打嗝了，就好了。 所以可乐在有的时候里面产生的二氧化碳，它让胃其实变大了，它在里面它会膨胀，你看可乐你要是拿瓶子盖的有一个强大的压力让气喷出来，它同样可以把胃给鼓大，原来粘的僵滞的紧固的胃，扩大扩大，然后这些气体又趁着喉管一起把喉管从胃这样一通，整个享受啊。所以有时候会享受的人一打隔舒服啊，尤其是放屁也是一样的道理。有时候你放个又长又响那种屁，真酸爽，感觉特舒服。你要是放一个屁想放放不出来，结果放出来就那么一丁点的感觉，感觉就差一点儿，包括打喷嚏也一样的。如果那喷嚏想打不出来，别的人都挤不出眼泪了，如果打一个喷嚏，who然后打出来，就跟我记得我在帮人家治病的时候，一个病人一直想咳痰怎么咳都咳不出来，然后突然之间她咳了一口，好大的痰出来之后，整个世界清爽了的感觉。

所以治病其实也就是在找感觉找这种开放开阔的感觉，那么运动也是在找你身体全身通透真的很舒服，我现在打老虎的劲都有了，就差，自己没长翅膀飞起来，但是这个时候是最好的一个状态，我们精神上保持这种状态，你的身体就是通透的。但是我们现在的状态是什么？一起床起不来，现在眼睛睁不来，手也不愿动，这样的身体你说你怎么高兴得起来？

今天答疑就到这里，还有什么问题，我反正也经常讲课，今天拖堂到9点快9:20，最后说一下，抑郁症这个事情我刚刚也讲了，身体出了问题就会影响心情，心情不好也会影响身体。两个肯定是相互影响，而且是互相恶化，让病人越来越深，但是怎么治好一定要让身体通顺，还要保持气血通顺。当然也有足够的休息，还有平时工作环境然后比较好，你要天天做做自己不喜欢做的事，如果上班像上坟，上一天坟可以，你天天上一年上200多次坟，你说你能有什么好心情，还真得再上，就自己住进去算了是吧？所以一定要改变自己心态，然后人一定要有自己的理想，要有自己的动力，要有目标，不要说我的事业就是我的目标，我希望还是发展点兴趣爱好，为什么有些人熬夜都可以把足球看完，还那么大的积极性，第二天上班一点都不疲惫，其实他就是有他自己的兴趣爱好，还要有一点满足度，还有比如说有的人很愿建家庭，其实对家庭的责任感和荣誉感把家庭经营好，我觉得应该是更多的是一种满足感，比如说我们得明大家庭，大家在一起开心，营造一个很好的气氛，其实这本身就是一种荣誉感，如果大家在这里你扯皮，我骂来骂去的，那我觉得我就会退群，因为他不能给我带来好的感受，我为什么要跟你在一起，比如说我跟这个人搁不到一起来，那行我们就换一个人 ，我不要非要把自己躲到毛坑里，对不对？有很多事情完全可以自己脱离出来，千万不要拿这点小肚鸡肠去跟他不行，我不要跟他绑在一起，我要害死她，我要拖死他，其实说句实话也把自己给拖死了。

好吧，今天答疑就到这里。谢谢各位观众，谭医生跟大家说再见。

这就是过分的执着，最后经常做我昨天下午拍的两面撑，然后再加得明的四举侧阔俯卧撑吊杠，这些是对于治疗抑郁症非常好的。

好的运动解决方法，具体别问我怎么弄的，各个组都有教练，他们比我做得好。平举多做，我记得老师以前还教过一个畅气功，站着做仰泳动作，非常舒服。最后讲一下，刚看到他说为什么多放屁，好，至少里面的浊气能排出来，你要不放屁的话里面还没有机会动。好，我最喜欢有那个病人告诉我，我放了一晚上的屁，被子都臭了，然后把我老公送到隔壁房间睡去了，这是我记忆最深刻的，多放屁好事。

你看我尽管每天都要面对那么多病人，但是看的病人都好起来，我一样很高兴，他们来的时候忧愁的，我帮他们解决问题，我有成就感，他们的心情也变好，就这么简单，如果大家都积极向上，都开心的在一起，得明大家庭就是个好家庭，你的身体也就会跟着正能量起来。