

中醫如何對治憂鬱症

台北市立聯合醫院中醫院區楊素卿中醫師表示，以中醫的角度來看，憂鬱症常見的病因在於「氣血凝鬱」、「陰陽失調」、「情志失調」以及「痰氣上擾」，治療的原則在於應先確立是那種病因，再根據病患臨床症狀而處方用藥（請見表四）。

臨床上楊素卿遇到很多病患，男性主訴「睡不著」，女性則一開口就掉淚，也有一些患者是過了憂鬱症急性期後，希望少吃西藥避免全身懶洋洋，同時調和身心狀況避免憂鬱症再度發作，而中醫對於憂鬱症的治療，在調和肝心脾腎等臟腑，讓身體小宇宙能運行順暢。

楊素卿說，憂鬱症自古即存在，中醫統稱為「臟躁」，由於心臟是「臟神」的所在，所以心臟的躁擾、擾動不安現象，統稱為「臟躁」，並懷疑是「神靈附身」。它的症狀，在中醫重要的參考書籍《金匱要略·婦人雜病脈證並治》



中的形容是：「喜悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸」，並以更年期婦女特別多見。

中醫常用的憂鬱症治療方法，和西醫不謀而合：「藥物治療、心理治療、陽光及運動、好的生活習慣」，同時多找好朋友，或多吃能讓自己愉悅的食物，如水果、青菜、米飯、金針、百合、雞蛋黃。

古代常用的憂鬱方劑為「甘麥大棗湯」：

【材料】

表四：常見憂鬱症中醫治療

分類	臨床症狀	用藥舉例
肝氣鬱結	精神抑鬱不舒、咽中異物感、胃食道逆流症、胸悶呼吸不暢、消化不良、習慣性便秘、月經失調、失眠	以加味逍遙散為主方加減
氣鬱化火	臨床表現口乾口苦、頭痛、急躁、胸悶脅脹	以丹梔逍遙散合左金丸或柴胡加龍骨牡蠣湯為主方加減
氣滯血瘀	身體痠痛或疼痛，精神欠佳，脅痛易怒，頭脹、面色暗沈、舌紫瘀缺臨床表現	血府逐瘀丸
陰虛火旺	眩暈、心悸、心煩易怒、失眠等	滋水清肝飲

小麥1兩、甘草3錢、紅棗1兩。

【作法】

一、紅棗去核後和小麥、甘草一起清洗乾淨。

二、將三味材料放入鍋中，加入適量水熬開，轉小火再熬十分鐘即可關火。

【功效】

小麥性平味甘，有養心安神作用；甘草、紅棗性溫味甘，有健脾益胃，益氣生津功效，可治療心悸、婦女煩燥、神志不寧等症狀，三物合用有很好的養心安神功效。

此外，《傷寒雜病論·辨百合狐惑陰陽毒病脈證并治》形容一種「百合病」，症狀和病理也和「憂鬱症」頗多相似之處。例如失眠、厭食、全身無

力、脈象微弱、吃藥即吐……等方面；還形容說，吃各種藥都難以治癒，有點像所謂的「神靈」失控現象，可是一般檢查的結果，卻像是無病之人。

楊素卿說，中醫將憂鬱症患者分為四類：

1.肝氣鬱結：臨床表現精神抑鬱不舒、咽中異物感、胃食道逆流症、胸悶呼吸不暢、消化不良、習慣性便秘、月經失調、失眠等症狀。治療可用加味逍遙散為主方加減。

2.氣鬱化火：臨床表現口乾口苦、頭痛、急躁、胸悶脅脹。治療可用丹梔逍遙散合左金丸或柴胡加龍骨牡蠣湯為主方加減。

3.氣滯血瘀：臨床表現身體痠痛或疼痛，精神欠佳，脅痛易怒，頭脹、面色暗沈、舌紫瘀，治療可用血府逐瘀湯加減。

4.陰虛火旺：臨床表現眩暈、心悸、心煩易怒、失眠等，藥方宜用滋水清肝飲加減。

中醫常建議患者：「養身在動，養心在靜，知足常樂，無求乃安。」除可常曬太陽、爬山運動吸收芬多精，也建議多按摩：太衝、風池、百會、豐隆、神門、內關、三陰交、足三里、少府、湧泉穴，或以耳珠、磁珠按摩穴道，或以針灸入穴，或以刮砂板刮頭皮，同時親朋好友避免言語刺激。

此外，楊素卿引用《黃帝內經》建議：當心中感覺鬱悶時，可以多拍打肺經，讓血液循環舒暢，同時要調整心態，相信自己，挑戰自己，讓壓力轉化為動力。

