

# 中医药在抑郁症防治中的应用

刘 涛

甘肃医学院附属医院 甘肃 平凉 744000

**摘要：**抑郁症能发于不同年龄层，对患者日常生活甚至存活造成危害。现阶段焦虑症的关键治疗方法为药物治疗，药品都集中在SSRI等单胺递质再摄取抑制剂，但存有患者依从性差、副作用显著等问题。文中论述焦虑症的中医了解，并汇总临床医学常应用抗抑郁药方、中药以及相关的治疗方式。中药及中医学行为治疗，借助中医药理论，不但可以达到治疗实际效果，亦可具有防止功效，是抑郁症治疗及中医养生的有效途径。

**关键词：**中医药；抑郁症；防治

## 引言

据1993年WHO多中心研究全世界协作开展忧郁症调查显示，上海某综合性医院内科门诊中一年问诊的忧郁症生病总数约占总人数屯0%，在其中心态极端的病人约占总人数0.6%；祖国医学觉得，抑郁症属中医学范围，且有多种研究发现，中医学中药治疗抑郁功效准确，不良反应少。此外由世卫组织与美国哈佛大学开展的一项创新性协同研究发现B1，忧郁症成为了我国继心脑血管病以后的第二大疾病负担源，急缺采取相应治疗方式给予抵制。临床医学药物医治易出现抗药性，副作用比较多。与此同时忧郁症亦属中医学郁证的范围，中医学以调养脏腑功能，均衡阴阳为核心标准，功效比较稳定，且复发低。文中就中医学治疗抑郁症的研究成果具体描述如下所示，为以后的临床观察科研工作给予一些参考。

## 1 中医对抑郁症的认识

中国历代对“抑郁症”的有关阐述常见于各种书本中，如《黄帝内经》《千金要方》和《银海指南·郁病论》等。依据该症的临床医学特性可以将其属于中医学“郁证”“癡证”“百合病”范围。忧郁症依据中医证候可以分为5个最主要的症型：肝郁气滞、痰热扰神、心肾不交、心胆气虚核心肝肾阴虚。主流思想觉得焦虑症的关键症状是肝郁气滞，一部分学者认为肝脾两虚是其主要证机，脾胃虚才是关键。心为阳中之阳脏，主气血，藏神智，为五脏六腑之深主；肾藏精，主水湿，为人体脏腑阴阳立身之本、生命的起源。根据之上阐述，有学者觉得，少阴心肾阳虚是抑郁症发病的最基本病因。从阴阳角度考虑，忧郁症常体现为肾阳虚，体现为面色无华、舌白滑，脉多弦、沉、细、弱或手脚逆冷、大便稀溏。吴荣祖专家教授觉得阴虚阳，人体失于温煦畏冷；肾阳虚煽动无力，则现脉沉细等少阴证；肾阳虚衰，故小解清、次数多；长

期性情志失调，思结过多还涉及到脾之消化吸收作用，加上脾阳根于肾气，火不生土，脾肾阳虚消化吸收失司可致寒湿内部，大便稀溏。气血充盛得人，常体现为精力旺盛、奋发向上，与抑郁症病人表现恰好相反。刘杰智汇总忧郁症病性类症状因素，气血虚和气滞血瘀发生频数最大，这显示了病人阳气虚，由于“阳化气”，阳气虚弱无力运作则气滞血瘀。经气失于促进和亢奋造成情绪忧虑，因此病人常体现为心情低落，忧心忡忡。气血遍及全身上下以维持五脏功能，五脏藏五志，脏虚则志衰，志衰则现抑郁症各证。

就虚实结合病性来讲，郁证以实证研究和虚实结合错杂为主导。气机不畅可引起湿郁和痰郁等实证研究，病缠绵悱恻而浩然正气伤至虚实结合错杂。杜晓娜觉得，郁证热寒病性多展现无热寒，由于情志病和郁证无外感病邪，故热寒偏性的几率比较低。但根据五志化火的病因转变，郁证热病显著超过寒证。此外，正胜则邪从热化、实化，正虚则邪从寒化、模糊化。

## 2 中医对于抑郁症的病理分析

西医方面觉得抑郁症是一种精神疾病，其病理学主要原因是中枢系统体液调节递质活力减少，抑制型递质活力太高。因而，必须根据阻隔神经中枢的主要摄入，可选择性地激活体液调节递质的活动抗压强度，提升体液调节递质。

与西医方面理论不一样，中国自古以来各种人体的本源理论都认为人体最根本的基础是气、血、津、液、精，人的神志活动都是在这基础上的，气、血、津、液、精都是同源互生的。早在汉代名医张仲景就在其著作《医方精要·金匱篇》中以中医角度对抑郁症进行了论述，从某种角度来讲，五脏以情绪为主导，肝能调身，开展情绪活动。因而，以忧郁症为代表很多情绪病症的病理机制也可以属肝。与此同时肝肾同源，相互之

间滋润，肝主泻，肾主藏精，不可以泻。拉肚子即肾腹泻，肝气郁结危害肾气，造成焦虑情绪、心慌气短、不适。除此之外，阴虚内热，长期抑郁都是虚造成的病症，危害人的思想活动，造成抑郁症。

### 3 中医药治疗抑郁症

#### 3.1 中医辨证论治抑郁症

中华中医药学会脑血管病专业委员会和中医药管理局忧郁症学组一脑血管病我国重点专科。忧郁症分成肾虚肝气郁结、肝郁脾虚、肝胆湿热、心肾不和、心肾不交、心胆气虚、心肾不和七种种类。肾虚肝气郁结，有六味地黄丸温肾助阳者，补肾益精疏肝理气汤安神养神护肝者，益脑开郁、舒方舒肝火、补肾固精者。肝郁气滞，沈月红调疏肝养血汤，张建军调柴胡疏肝散疏肝理气，李光英开郁调神汤镇肝安神。肝郁脾虚，医学上主要是以甘麦大枣汤配四逆散、加味逍遥散、疏肝健脾安神方。针对心肾不交，不仅有专家学者应用具备滋补气血、健脾养心功效的归脾汤，也是有专家学者应用甘麦大枣汤医治归脾汤，均获得了明显功效。瞿森应用清泻肝胆湿热的龙胆泻肝汤医治肝胆湿热。针对心胆气虚型，很多医师会用安神支钉丸镇定。看准心血管。谢静应用补肾壮阳养心汤治疗肾心不和证，获得了较好的临床医学实际效果，功效令人满意。从每家中医的治疗方式来说，抑郁症的治疗中，尽管各症型相对应的药方不一样，治疗方案也不尽相同，但各症型的治疗原则没有变化。肾虚肝气郁结者行清肝火补肾壮阳时；肝郁气滞者，实施疏肝理气法；肝郁脾虚者用健脾胃舒肝理气法；脾胃虚者用健脾养心法；肝胆湿热者，清热利湿；虚证者用养血养悸法；在没有任何心灵相通的情况下，给与心肾相似的方式；前述治则治法均非常完美地体现了中医的辨证论治精髓所在。

#### 3.2 单味中药及其有效成分

治疗抑郁因为单味中药纯净度高、副作用小、生产制造周期时间短，抗抑郁作用成份确立，已临床上广泛运用。单味药抗抑郁意味着药品有甘草、天麻、薄荷等。

##### 3.2.1 甘草

有关研究表明葜刮甘草具有较好的抗抑郁作用，其抗抑郁成分主要包含甘草苷、甘草黄酮类物质和甘草酸二铵。赵志宇等旧<sup>[10]</sup>发觉甘草苷能通过提升人体歧化酶歧化酶活力，降低胆固醇，控制脂类的过氧化物，减少丙二醛的形成，充分发挥抗抑郁作用。有研究表明草黄酮类物质可以通过维护福美来神经修复危害、维护神经系统细胞坏死、提高脑内5—5羟色胺能自主神经做到抗抑郁的效果。

##### 3.2.2 天麻

天麻(*Gastrodiaelata* Bl.)为兰科植物天麻属植物干燥地下茎，具备抗癫痫药、抗抑郁、抗抑郁、改善记忆、镇静催眠等药理学作用，在预防中枢系统病症中实现关键作用。研究表明旧<sup>[11]</sup>天麻的酚类化合物成份具有较强的抗抑郁作用，其体制可能和改进单丙胺递质系统软件功能紊乱、抗炎症因子、抗炎性反应、上涨神经营养因子表述相关。

3.2.3 薄荷辛、凉，归肺、脾经，具备疏肝理气的作用，是治疗抑郁症的常备药之一。薛劲松等<sup>[12]</sup>发觉左旋体薄荷酮可以通过抑止下丘脑垂体—脑垂体—肾上腺轴(HPA轴)过多活性、提升皮层大脑皮质原性神经营养因子的表述来充分发挥抗抑郁作用。

### 3.3 中成药治疗抑郁症

#### 3.3.1 逍遥散

逍遥散始载于《太平惠民和剂局方》，是当前临床医学证实高效的治郁方药，具备疏肝理气、健脾胃益气养血作用，聚瑞柴胡为君药，白芍、川芎并为臣药，炒白术、茯苓、生甘草及香薄荷为佐药。当代药理研究说明，该即可根据调整新陈代谢水准从而达到治郁的功效，除开可改善实体模型鼠抑郁症行为心理学指标值外，逍遥散还可纠正福美来中不正常磷酸/谷氨酰胺占比，与此同时使磷酸转运蛋白GLT-1和相匹配的mRNA表述提升到正常范围。Jiao等选用网络药理学方式挑选出逍遥散根据铁死亡方式改善焦虑症的遗传基因43个，试验发觉逍遥散能够改变实体模型鼠福美来身体内有关遗传基因(PEBP1、ERK1/2、GPX4、FTH1、ACSL4和COX2)的表述能力和铁含量。丹枢逍遥散做为逍遥散的改善方，是国际上初次报导具备抗焦虑功效的药方。逍遥散去姜片、茯苓及香薄荷方，在改善动物模型小白鼠的体质量、独立生活自理能力、兴趣爱好等多个方面功效显著，与氟西汀组非常，显示其抗抑郁功效的重要药味为柴胡、白芍、川芎、白术茯苓及生甘草。

#### 3.3.2 四逆散

四逆散始载于《伤寒论》，由柴胡、白芍、枳壳和生甘草构成。君药柴胡疏肝理气，臣药白芍益气养血敛阴、调达肝火，佐药枳壳理气解郁，使药甘草调和诸药。因具备开郁透邪和舒肝理气理脾之功效，调整情绪成效显著，故多将此方做为治疗抑郁症的传统方。王慧慧等根据“中药材作用机制协助分析系统软件”发觉，四逆散可以通过调整第二信使来达到抗抑郁作用。进一步研究表明，四逆散可改善动物模型鼠支链氨基酸生成和嘧啶代谢障碍，防止单丙胺递质生成遇阻，减少生化

指标DA、NE和5-HT含量,这和单丙胺递质以及蛋白激酶理论相符合。试验结果显示,与模型组对比,喂食四逆散的模式鼠体内NLRP3、ASC、Caspase-1的mRNA、基因表达水准与炎症因子(IL-1 $\beta$ 和IL-18)含量相关性具备统计意义,提醒四逆散很有可能根据抑止大白鼠中NLRP3转录因子缓解炎症现象进而改善抑郁症个人行为。

#### 4 中医非药物防治抑郁症的疗法

##### 4.1 八段锦疗法

八段锦是健身气功,始于宋朝。我是八段锦。因为他由八个姿势构成。从某种角度来讲,八段锦规定练习者精神放松和意志集中;巴金的作品灿的运动风,推动气血循环系统,减轻中枢系统疲惫,推动五脏身心健康,防止五伤七伤。西医方面觉得,八段锦健身运动可以促进5-5羟色胺、去甲肾上腺素等递质的生成和放出,具有抗焦虑的作用。研究表明,该疗法能降低病人抑郁症水准、自尊心和生活品质。练八段锦一个多月,功效比药品疗法更准确。科学研究八段锦对精神分裂症的危害,提醒该疗法可以促进人体自我调整作用,改进精神分裂病症,治疗抑郁症可能也有一样实际效果。

##### 4.2 针刺疗法

中医针灸是中医非药品疗法之一,以其使用方便、副作用少且被世界各国普遍进行。根据资料,杨发觉扎针百会穴、太冲穴、内关穴、神门、唐寅、三阴交能大大提高忧郁症。中医针灸根据调整阴杨琪血、安神醒脑,治疗抑郁症和失眠症。刘坤在吃药的前提下,对轻度中度抑郁症病人开展针灸疗法。结论病人抑郁症指数值明显下降。该报告与陈光烈等人研究成果一致,发觉电针疗法治疗抑郁症的绝佳刺激性工作频率为2 Hz。此工作频率可以通过上涨福美来蛋白质(ACH3K9和HDAC2)和神经营养蛋白质的家族中BDNF的表述或甲基化水准,改进抑郁症大白鼠行为指标。除此之外,别的研究表明,头顶部扎针能激动大脑皮层,提高递质代谢,改进伴随失眠症的忧郁症。

##### 4.3 五音疗法

五音疗法基础理论觉得,地球上经脉与声波频率共

震的情况,即天地之间的涨跌,也会引起人体微循环共振,推动气血循环系统。依据这一标准,张文韬等将《黄帝内经》药方转化成曲目给患者每日播放2次,2星期过后,对照组治疗率高过药品组,无不良反应。提醒该法具备“中医养生”等功效,在心态剧烈波动则无心理扭曲的情形下,可有效改善轻度抑郁,防止病的发生。冯等觉得,五音中,商音(293.67~322.1 Hz)可以治疗忧伤肺证,方音(329.63~378.65 Hz)为忧伤和肝火郁愤。徐总等证明了正常人经脉能选择性吸收声波频率并引起共鸣,促进血液循环,又为五音疗法预防抑郁症带来了根据。

结束语:现阶段,抑郁症的治疗药品都集中在SSRI类药物去甲肾上腺素再摄取抑制剂等各种单胺递质再摄取抑制剂。这种药品广泛造成戒断综合征及副作用,对患者来讲可谓是另外一种痛楚。因而怎样在有效缓解抑郁症的情形下降低患者疼痛感是亟待解决的情况。中医药学在中国具备历史渊源历史,在临床慢性疾病及跋扈病症方面有着很明确的功效,中国人接受程度高,不缺为治疗抑郁症的甄选。尤其是祖国医学有艾灸、八段锦等填补治疗方式,与中医药方融合应用,不仅有益于患者的病情修复,还可以提升患者的生命质量。在人体身心健康的情况下,单用中医学非中医治疗方式,也可以做到增强体质效果,合乎“全民健康”发展战略,充分体现以身心健康文化的方法生活,防患于未然。

#### 参考文献

- [1]严景妍,许清松,徐国良,等.《黄帝内经》重阳思想与艾灸治疗抑郁症Meta分析[J].中华中医药杂志,2021,36(2):1078-1082.
- [2]卞秀娟,吴荣祖.吴荣祖教授运用吴萸四逆汤合苓桂术甘汤治疗阳虚型抑郁证经验[J].云南中医中药杂志,2020,36(12):6-8.
- [3]金雨静,翟吴剑文,黄世敬.从“脑-心-三焦”关联探讨抑郁症病机[J].中国实验方剂学杂志,2022,28(4):219-226.
- [4]李德智.抑郁症中医证候及证候要素分布特点的文獻研究[J].光明中医,2020,33(19):2781-2783.