

中醫談如何防治憂鬱症

董延齡中醫師 101.6.14

新聞報導，近年來憂鬱症患者越來越多，可能的原因，不外事業不順、感情困擾、經濟壓力、工作和課業壓力、長期健康欠佳、久病厭世種種原因。我認為最主要的原因，還是意志力薄弱，經不起挫折。

現在各醫學中心或大醫院都設有身心障礙治療科，或精神治療部門，給予患者適當的治療，若經專科醫師治療效果欠佳者，中醫、中藥、針灸對於這方面的疾病，也有不錯的治療效果，患者不妨選擇看看中醫。

中醫對憂鬱症的致病原因分爲七種，也叫做七情內傷，所謂七情內傷，即喜、怒、憂、思、悲、空、驚七個因素，中醫在辨證論治的基礎上，常以疏肝解鬱、鎮靜安神、補虛解鬱等等法則，予以對症兼以調理體質的處方來治療。常用的處方有——加味逍遙散再加鎮靜安神的藥物，歸脾湯再加鎮靜安神的單味藥，或以溫清飲再加鎮靜安神的藥物，或逍遙散再加鎮靜安神的藥物。但須找合格的中醫師經過詳細的診斷，選用正確的處方，才能收到預期的效果。

針灸治療憂鬱症也有不錯的效果，常用的一組穴位有——神門、內關、中統、水分、關元、氣海、血海、足三里、三陰交等，若能配合柔和的運動，效果更爲顯著。

食療方面，可以蓮藕、蓮子、百合、圓肉、酸棗仁等煮水當茶飲用，以爲輔助治療。