

名医坐堂 本期由方回春堂桐庐馆主办

中医现代绿色疗法,更温和,更长效

## 看专家于仁峰是怎样妙治抑郁症的

## 治疗抑郁症已刻不容缓

抑郁症的临床表现主要为心情压抑、郁闷、烦躁、失眠、浅睡眠、多梦、容易激动、易怒、无故悲伤、感情淡漠,缺乏对生活的激情等。另外严重的还有厌世、自卑、记忆力严重减退、倦怠、乏力以及难以诉说的痛苦,更严重的则有自杀及伤害别人的行为。

通常情况下,大都是因为生活压力过大,社会竞争激烈,超过了自己的承受能力。然后可能是对自己和亲人的期望值过

高,造成失落感。还有一种原因则是因为个性偏激,不能做自我批评,不能协调好人际关系。还有不良的生活习惯,不锻炼身体,摄入有毒食品或药品也是造成抑郁症的原因之一。

更有甚者,抑郁症在一定程度会表现活力降低、功能和适应能力减退,引起各种慢性胃病、男子的精子质量下降,女性月经量少、闭经、月经量多、淋漓不断,过早地进入更年期或加重更年期症状。

## 用中医调理抑郁症,有独到的优势

最主要还是要调整好自己的心态,功利性不要太强,对周围不顺心的事物,应采取包容的态度。对亲人的期望值不要过高,以免造成强烈的失落感。其次是注意休息,保持充足的睡眠时间,加强身体锻炼,气血通畅,心情自静。同时,不要吃有抑郁副作用的药物,少吃辛辣等食物。中医着重从调肝、健脾、养心、调整阴阳气血等几个方面进行治疗。

中医调理抑郁症有这几个优势。第一,以心脏和经络为切入点,强化整体观念,见效快,疗效也较为稳定,复发率也较低。也就是说中医药的辨证论治具有独到的优势,把症与因统一起来,从多方面多角度分析病变的相互关系和症状的特点,从整体上认识疾病的本质,循症求因,而且讲求治病必求于本。第二,中医采用药性平和的中药,这和抗抑郁的西药相比,具有更温和长效的效果。

## 选择方回春堂,选择了健康,选择了放心

曾经有一女性患者白某,26岁,是位教师,大学毕业后,因患抑郁症无法正常工作,于2016年2月来我处就诊。来就诊时,神情抑郁,淡漠,面色苍白。她的症状具体表现为心情容易烦躁,心悸,善惊易恐,厌世,曾有过自杀行为。我望闻问切后,见她舌淡,苔腻,有齿痕,尖红等症状,经过中医辩证属心肾两虚,痰火上扰。需以调脾养志,透络清痰为要。我开出中药处方,以太子、黄芪、山药、山茱萸等13味药材,再加以

针刺处方,隔日调理一次。以这个处方为基础,随症加减,白某调治了三个月,之前的症状逐渐消失,去年下半年已能正常上班,对此,她十分感谢。

总之,中医治疗抑郁症是从不同个体四诊收集症状和体征等资料,通过综合分析,辨证论治,不但能改善抑郁症患者的躯体症状,而且兼顾调理患者的体质。这种治疗方法较之西医学具有突出的特色和明显的长处。

近年来抑郁症的患者逐年增加,抑郁症是当今社会常见的一种疾病。主要是表现为情绪低落,轻者情绪低沉,唉声叹气,忧心忡忡,愁眉苦脸,严重者悲观绝望,甚至有自杀行为,极大影响身体健康和正常生活秩序。

中医对抑郁症也有研究,那么中医是怎样治疗抑郁症的呢?本期《名医坐堂》栏目,本刊邀请到方回春堂中医专家于仁峰和大家谈谈如何妙治抑郁症。



## 特邀专家

于仁峰:从医40年,中医世家,毕业于黑龙江省中医药大学,精确运用中医诊疗方法,求真务实,重在治本。

擅长:老胃病、肝胆病、心脑血管疾病等,女性不孕、妇科炎症等,尤其擅长抑郁、晕眩、失眠、头痛、烦躁等症。善用膏方调理治虚弱性疾病及各类亚健康、肿瘤等。

坐诊时间:方回春堂桐庐馆 /每周一、三、日全天

门诊地址:桐庐富春江二桥头滨江路777号(利时广场往下100米)

健康热线:0571-69810088

给您福利:持本期报纸到方回春堂可享受于专家义诊一次

## 9月又一波新规来袭,N多条跟你密切相关

不知不觉九月无声降临,时光匆匆离去,不经意间2017年又走过了大半个年头……9月起实行的新规你了解吗?一起来看看。

1、语文教材百年来的第七次大换血,终于尘埃落定

从2017年9月份开始,全国中小学语文教材将统一采用全新的“部编本”(由教育部直接编写),语文教材“有限的多样化时代”告终。道德、法治、历史也投入使用。

2、取消国内漫游费

中国移动、中国电信、中国联通三大运营商日前宣布,9月1日起全面取消手机国内漫游费。经常出差的可以与漫游费说再见了!这比原计划的10月1日提前一个月实施。

3、外卖配送服务规范实施 配送员需身份审核

日前,《外卖配送服务规范》(简称《规范》)团体标准(T/CCPITCSC007-2017)在亚洲餐饮企业家高峰论坛上发布,对外卖配送的服务质量、服务流程、异常情况处理等多

方面作出详细规定,“外卖小哥”的配送行为将接受多项严格约束。

4、全国4000家“月子中心”将实施统一标准

自今年9月1日起,目前全国4000多家月子护理机构即将实施统一的国家标准,月子机构及其经营场所应在显著位置设立投诉电话、意见簿等记录投诉的方式,在24小时内受理投诉,并在5个工作日内采取有效措施处理顾客投诉。

5、大学生入学复查更为规范

还没上学就能保留资格休学创业,论文、专利、网络学习都算学分,失信将被开除学籍……新修订的《普通高等学校学生管理规定》(以下简称《规定》)将于今年9月起实施。这是原《规定》自2005年9月1日实施以来,时隔12年的首次修订,其中“鼓励创新创业”“保障学生权益”“促进自我管理”等关键词成为亮点。

新版《规定》支持学生创业,创业、论文、专利、网络学习都算学分,学术失信可开除,

跨校选课成可能,中断学业不必“从头再来”,转学规定更灵活等。其中,入学复查更为规范:为了防止冒名顶替的行为发生,新规规定,学校应当在入学3个月内对学生所获得的录取资格、本人及身份证明与录取通知、考生档案等是否一致进行复查,而且,学生在校期间变更姓名、出生日期等证书需填写个人信息的,应当有合理、充分的理由。

6、营利性民办学校禁入义务教育

2016年11月7日,十二届全国人大常委会第二十四次会议表决通过了《关于修改〈中华人民共和国民办教育促进法〉的决定》。修改后的民办教育促进法,从今年9月1日起施行。

新法规定“不得设立实施义务教育的营利性民办学校”。义务教育的属性决定了其不适合由营利性民办学校实施,否则就有可能影响义务教育政府责任的落实,影响义务教育的均衡发展,甚至会加重人民群众的负担。

综合搜狐等公众号