



郁证的中医辨证治疗

心理健康问题已成为当今社会的一大难题。2021年9月至12月,笔者采用“焦虑抑郁症状90项”在桂东县内对3600人进行了一次心理健康普查。测量抑郁的分量表得分在0~52分之间。得分在13分(含)以下,说明个体对生活的态度良好,乐观积极、充满活力;得分在13分至26分(含)之间的,说明存在不同程度的抑郁;得分在26分以上,说明患者抑郁程度比较严重,且可能存在有自残、自杀等念。普查结果显示,3600人当中,13分(含)以下的为3351人,13分至26分(含)的133人,占3.69%,26分以上的116名,占3.22%;13分以上的249人当中,女性为153名。

抑郁症是一种常见的精神障碍,中医称为“郁证”,表现为心情抑郁、情绪不宁、胸部满闷、胁肋胀痛,或易怒易哭,或咽中如有异物梗塞等,多由于情志不舒和脏腑失调所致。治疗郁证宜早不宜迟,宜“顺”宜“开”,宜“调”宜“解”。下面跟大家介绍郁证常见证型的辨证治疗。

1. 肝气郁结 表现为精神抑郁、情绪不宁、胸部满闷、胁肋胀痛、痛无定处、脘闷嗳气、不思饮食、大便不调、月经不调、苔薄腻、脉弦。治以疏肝、理气、解郁。方选柴胡疏肝散加减:柴胡、枳壳、芍药、陈皮、甘草、香附、川芎加减治疗。方中柴胡、枳壳、香附疏肝行气解郁;陈皮理气和中;川芎、芍药、甘草活血化瘀止痛;可加郁金、青皮、川楝以助解郁之功。

可予以玫瑰花、佛手、陈皮、川楝等,煎水代茶饮用。

2. 脾胃不和 表现为心情抑郁、失眠健忘、头晕神疲、纳差、舌质淡、苔薄白、脉细弱。治以健脾养胃、补气解郁。方选四君子汤加减:人参、白术、



茯苓、炙甘草。常腹泻可加山药、薏苡仁、白扁豆、芡实、大枣;心胸郁闷、情志不舒者,可加郁金、香附、木香、佛手;头昏头痛者,可加川芎、当归、白芷、天麻;失眠严重者加酸枣仁、茯神、远志。

可予以人参、莲子、大枣等,煎水代茶饮用。

3. 痰气郁结 表现为精神抑郁、胸部满闷、胁肋胀满、咽中如有异物梗塞、吞之不下、咯之不出、苔白腻、脉弦滑。治以行气开郁、化痰散结。方选半夏厚朴汤加减:半夏、厚朴、生姜、紫苏叶、茯苓。痰郁化热见烦躁、口苦、恶心、舌红、苔黄腻者,可去生姜,加竹茹、栀子、黄连;湿郁气滞而兼胸脘痞闷、嗳气、苔腻者,可加香附、佛手、陈皮、苍术;兼有瘀血,而见胸胁刺痛、舌质紫暗或有瘀点瘀斑、脉涩者,可加丹参、郁金、降香、片姜黄。

可予以橘红、佛手、莱菔子等,煎水代茶饮用。

4. 忧郁伤神 表现为精神恍惚、心神不宁、多疑易惊、悲忧善哭、喜怒无常、时时欠伸,或手舞足蹈、喊叫骂詈、舌质淡、脉弦。治以甘润缓急、养心安神。方选甘麦大枣汤加减:小麦、甘草、大枣。躁扰失眠者,可加酸枣仁、柏子仁、茯神、远志;血虚生风,而见手足蠕动或抽搐者,可加当归、生地黄、珍珠母、钩藤。

可予以莲子、小麦、百合等,煎水代茶饮用。

5. 气郁化火 表现为急躁易怒、胸闷胁胀、口干苦,或头痛、目赤、耳鸣,或嘈杂吞酸、大便秘结、舌质红、苔黄、脉弦数。治以疏肝解郁、清肝泻火。方选加味逍遥散加减:牡丹皮、栀子、柴胡、白芍、当归、茯苓、白术、薄荷、甘草、生姜。口苦便秘者,可加龙胆草、黄芩、大黄;胁肋疼痛、嘈杂吞酸、暖气、呕吐者,可加黄连、吴茱萸、半夏、厚朴;头痛、目赤、耳鸣者,可加菊花、钩藤。

可予以枸杞、菊花、夏枯草、钩藤等,煎水代茶饮用。

6. 心肾阴虚 表现为虚烦少寐、惊悸、健忘、多梦、头晕耳鸣、五心烦热、腰膝酸软、盗汗、口干咽燥、男子遗精、女子月经不调、舌红、少苔或无苔、脉细数。治以滋阴养心肾。方选天王补心丹合六味地黄丸:生地黄、天冬、麦冬、玄参、五味子、酸枣仁、柏子仁、远志、茯苓、朱砂、当归、人参、丹参、桔梗、熟地黄、山药、山萸肉、泽泻、茯苓、牡丹皮。心肾不交而见心烦失眠、多梦遗精者,可合交泰丸;烦渴者,可加天花粉、知母;遗精较频者,可加芡实、莲须、金樱子。

可予以枸杞、五味子、麦冬、枣皮等,煎水代茶饮用。

湖南省桂东县中医院
胡桂英

香自囊中来 悠悠助健康

香囊是我国古代常用的一种饰品,可以用来提神醒脑、辟秽祛邪。汉乐府长诗《孔雀东南飞》中“红罗复斗帐,四角垂香囊”,就明确记载有我们现在所说的香囊。那时候床上有个帐子,帐子的上面有四个角挂香包,可以防蚊虫和熏香之用。

香囊起源于战国时期,它还有许多别名,如香包、荷包、香袋、香缨、花囊等。古人认为,端午时暑毒盛行,蛇虫出没,人容易生病,瘟疫也易于流行,因此人们常常佩戴香囊以祈求安康、防病保健,至今民间仍有

“戴个香草袋,不怕五虫害”的说法。

香囊具有祛瘟辟疫、防治疾病之效,香囊辟疫也是中医外治法的一种。本草香囊有两种使用方法,一种是把药末装在香囊的囊袋中佩戴于胸前或腰间;另一种是把药末倒入贴身的衣袋里。不管哪一种都是取“通经走络、开窍透骨”的作用,从而发挥驱除秽浊、防御疾病的功效。例如隋唐时期医学著作《备急千金要方》中记载:把菊花、薄荷、樟脑放在衣帽中,可清心祛暑;把草乌、

细辛放置鞋中,可走远路脚不累不痛。佩戴具有芳香开窍作用的香囊,不仅能预防感冒、醒脾开胃,还可防蚊虫叮咬。也可根据不同的症状,在香囊中放入相应功效的药物,如中药香囊治疗失眠症时会选用冰片、肉桂、朱砂等;预防腹泻时会选用肉桂、艾叶、苍术、白豆蔻、小茴香等;平日增强免疫力时,可选取丁香、荆芥穗、紫苏、苍术、细辛、白蔻仁等一些药材,配伍为囊使用。

湖南中医药大学第一附属医院
龚维

中医药治疗骨质疏松的方法和注意事项

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,主要表现为骨密度降低、骨质量下降和骨结构破坏。随着人口老龄化,骨质疏松的发病率逐年上升,已成为全球关注的健康问题。中医药在治疗骨质疏松方面具有悠久的历史和丰富的经验。下面,我们就来聊聊中医药治疗骨质疏松的那些事。

中医药对骨质疏松的认识

在中医理论中,骨质疏松属于“骨痿”“骨脆”等范畴。中医认为,骨质疏松的发生主要与肾、脾、肝三脏功能失调有关。肾主骨,脾生精,肝藏血,三者相互协调,共同维持骨骼的健康。因此,中医药治疗骨质疏松主要从补肾、健脾、养肝入手,调整机体的阴阳平衡,恢复骨骼的生理功能。

中医药治疗骨质疏松的优势

1. 整体调理 中医药治疗骨质疏松注重整体调理,强调辨证施治。通过调整脏腑功能,改善气血运行,增强机体的自愈能力,从而达到治疗疾病的目的。

2. 个性化治疗 中医药治疗骨质疏松具有较强的个性化特点。医生会根据患者的体质、病情、病程等因素,制定个性化的治疗方案,真正做到因人施治。

3. 副作用小 中医药治疗骨质疏松副作用相对较小。与西药治疗相比,中医药在改善骨密度、提高骨强度方面具有较好的效果,且对肝肾功能影响较小。

中医药治疗骨质疏松的方法

1. 中药治疗 中药是中医药治疗骨质疏松的主要手段。常用的中药包括补肾益骨汤、健脾益气汤、养血荣筋汤等。患者需在医生指导下服用,以达到预期的治疗效果。

2. 针灸治疗 针灸是中医独特的治疗方法。通过刺激特定穴位,调节气血运行,改善骨骼的营养供应,从而起到治疗骨质疏松的作用。

3. 养生功法 养生功法如太极拳、五禽戏、八段锦等,可帮助患者强身健体,提高骨骼的耐受力。同时,这些功法还有助于调整呼吸、放松心情,促进身心健康。

中医药治疗骨质疏松的注意事项

1. 坚持治疗 中医药治疗骨质疏松需要一段时间才能看到明显效果。患者应保持信心,按照医生的建议坚持治疗。

2. 合理饮食 饮食对于骨质疏松的治疗具有重要意义。患者应保持饮食平衡,多摄入富含钙、磷、维生素D等有益骨骼健康的食物。

3. 适度运动 适度运动有助于提高骨密度、增强骨强度。患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。

中医药治疗骨质疏松是一种综合养生疗法,具有独特的疗效和优势。中医药强调整体调理,具有辨证施治的特点,能够从整体上提高机体的免疫力和自愈能力,更好地保护患者的骨骼健康。但需要注意的是,中医药治疗骨质疏松是一个综合的调理过程,需要患者长期坚持,并在医生的指导下进行。

宜章县中医院骨伤一科
主治医师 吴南山