

天天有个好心情

Nourish your spirit with Chinese culture

王九林

白求恩东方医学中心

ACUPUNCTURE PROGRAM, MACEWAN UNIVERSITY

# 世界卫生组织对健康的定义是什么？

- \* “健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。”  
由此可見，健康是指身體（生理）、精神（心理）及社會（社交）都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。  
Jun 17, 2009 世界衛生組織 (WHO, 1948)



# 健康定义翻译

- \* (1) 身体无病：这是健康的最基本条件；
- \* (2) 心理健康：心态决定了人生的一切，良好的心理是一切的保证；
- \* (3) 身体健康：维持机体各组织的细胞，使功能协调作用完善。
- \* (4) 适应社会的能力：当今社会的三大特征：“速度、多变、危机”，对策：“学习、改变、创业”。

# 健康的十条标准

- \* (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活的压力而不感到过分紧张，你可以从事你渴望做的一切工作。
- \* (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，严于律己宽以待人；
- \* (3) 应变能力强，能够较好的适应环境的各种变化；
- \* (4) 对于一般感冒和传染病有抵抗能力；
- \* (5) 体重标准，身体匀称，站立时身体各部位协调；
- \* (6) 眼睛明亮，反映敏捷无炎症；
- \* (7) 头发有光泽，无头屑或较少；
- \* (8) 牙齿清洁，无龋齿、无疼痛，牙龈色正常无出血现象；
- \* (9) 肌肉、皮肤有弹性，走路感觉轻松；
- \* (10) 善于休息，睡眠好。



# 1 IN 5 PEOPLE

**EXPERIENCE A MENTAL HEALTH CONDITION**

Learn more, share your story and spread the word.

*You can make a difference.*

焦虑症  
孤独症  
强迫症  
抑郁症





Body-Mind-Spirit

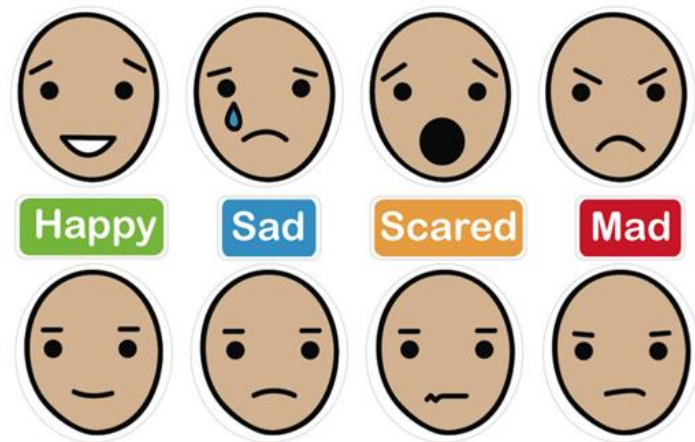
性-心-身

# 情绪是诸毒之首

“死都不知怎么死的！”

佛教的四法印之一是“有漏皆苦”

## Facial Expressions





# 你幸福吗？

- \* 為什麼享譽全球的哈佛大學，要開幸福這門課？
- \* 美国哈佛大学，当一个叫泰勒·本-沙哈尔博士的青年教师，推出一个名为《幸福课》之后，很快风靡哈佛，成为哈佛史上最受欢迎的课程。其中23%的听课者向学校教学委员会反映：这两门课程“改变了他们的一生”。随后便风靡全球！

哈佛大学排名第一的课程  
寻找快乐幸福的秘诀，幸福的关键在于掌握幸福

## 幸福的方法

### HAPPIER:

Finding Pleasure, Meaning and Life's Ultimate Currency

泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar) 等著 洪耀杰 译



33  
Bai Gu 百科

重庆出版社  
Chongqing Publishing House

# 幸福概念很模糊

- \* 羅馬帝國時期的哲學家塞內加(Lucius Annaeus Seneca,
- \* 4BC-65AD)曾經說過：“所有人都想要過一個幸福生活，
- \* 但是當到了分辨什麼使得生活幸福時，他們的視野就
- \* 模糊了。達成幸福是很困難的事，一旦你迷了路，越
- \* 充滿活力地往前衝，幸福就離你越遠；當你走的路是
- \* 相反的方向，你自己的速度就是你和自己的目標增加
- \* 距離的原因。”

# 幸福的定义

## \* 幸福=快樂 (happiness) + 有意義

- \* 有些哲學家認為，快樂的程度就是愉悅與痛苦抵銷後的總和。愉悅 (pleasure) 泛指那些正面的經驗：當你在冷天沖熱水澡，或是看精采的電影得到的那些正面感受。相對地，痛苦則泛指那些負面的經驗 (pain)：踩到釘子和失戀帶給你的負面感受。
- \* 我們可以在概念上量化快樂、愉悅與痛苦的程度來說明一些比較複雜的體驗。例如，我們可以想像按摩帶來的愉悅值是+5，痛苦值是-2，最終愉悅與痛苦的加總值即是+3，這意味著按摩所帶來的快樂程度就是+3。雖然按摩會痛，但總體而言是好的。

# 精彩的人生

- \* 人生不如意十常八九，精彩的人生決定於如何過這八九，所以處理不如意比如意重要。不如意如何度過需要智慧，轉化不如意就能替生命增加分數。
- \* 幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

# 幸福是可以获得的！

- \* 人的幸福感主要取决3个因素：
  - \* 遗传基因、
  - \* 与幸福有关的环境因素
  - \* 以及能够帮助我们获得幸福的行动。
- \* 幸福，是可以通过学习和练习获得的。

# 幸福的密碼

- \* 1988年4月，霍華德·金森24歲，是美國哥倫比亞大學的哲學系博士。
- \* 他畢業論文的課題是《人的幸福感取決於什麼》。
- \* A非常幸福。B幸福。C一般。D痛苦。E非常痛苦。
- \*  $5200/121=50+71$
- \* 這個世界上有兩種人最幸福：
  - \* 一種是淡泊寧靜的平凡人，一種是功成名就的傑出者。
  - \* 如果你是平凡人，你可以透過修煉內心、減少欲望來獲得幸福。
  - \* 如果你是傑出者，你可以透過進取拼搏，獲得事業的成功，進而，獲得更高層次的幸福。

# 幸福的密碼再驗證

- \* 2009年6月，一個偶然的機會，他又翻出了當年的那篇畢業論文。
- \* 他很好奇，當年那121名認為自己「非常幸福」的人現在怎麼樣呢？他們的幸福感還像當年那麼強烈嗎？
- \* 他把那121人的聯繫方式又找了出來，花費了3個月的時間，對他們又進行了一次問卷調查。
- \* 當年那71名平凡者，除了兩人去世以外，共收回69份調查表。這些年來，這69人的生活雖然發生了許多變化（他們有的已經躋身於成功人士的行列；有的一直過著平凡的日子；也有的人由於疾病和意外，生活十分拮据。但是他們的選項都沒變，仍然覺得自己「非常幸福」。
- \* 而那50名成功者的選項卻發生了巨大的變化。
  - \* 僅有9人事業一帆風順，仍然堅持當年的選擇——「非常幸福」。
  - \* 23人選擇了「一般」。
  - \* 有16人因為事業受挫，或破產或降職，選擇了「痛苦」。
  - \* 另有2人選擇了「非常痛苦」。

# 结论

- \* 所有靠物質支撐的幸福感，都不能持久，都會隨著物質的離去而離去。
- \* 人生不比較、不計較、戒貪、怡然自得就是幸福!
- \* 只有心靈的淡定寧靜，繼而產生的身心愉悅，才是幸福的真正源泉
- \* (還是中國老祖宗的智慧: 知足常樂! 老莊看兩隻蝴蝶飛舞時就感覺很快樂....)



# 好心情



# 幸福的障礙

- \* (一) 功利主義的價值觀
  - \* 1. 古代社會的價值觀：重義輕利
  - \* 2. 當代社會顯然是功利價值觀主導的社會
    - \* (1) 競爭造成對立
    - \* (2) 物化（重視物而不重視人）
- \* (二) 不健康的個人主義

# 《大國民》 (Citizen Kane)

\* 美國導演Orson Welles (1915-1985)在1941年自導自演的一部影片《大國民》(Citizen Kane)，這是美國電影史上最重要的一部作品。該片以美國億萬富翁、報業巨頭William R. Hearst的生平事蹟為原型創作而成，影片從一位報業大亨孤獨在豪宅中死去開始，他臨死前莫名其妙地說出「玫瑰花苞」一詞，一名記者為了探究其義，遍訪大亨的朋友們，從而倒敘出大亨一生不凡的經歷。

\* Kane是億萬富翁，他的豪宅裡搜集了世界上最美麗的珍藏品，生活在他周圍的人都被他當成工具利用，以達成他的野心。但在他生命的盡頭，當他孤獨地漫步在別墅空蕩大廳，四壁鑲嵌的鏡子把他的形單影隻擴大了千倍，只有虛無的影中人陪伴著他。最後他死了，喃喃吐出一個詞：「玫瑰花苞」，這是Kane小時候玩的雪橇上的廠牌名字，那是一個他周遭仍然充滿關愛的年代，大家都喜歡他，他也回報給大家同樣的笑臉。從別人身上聚斂而來的財富和權力，沒有為他買到任何比童年記憶更美好的東西，這架雪橇（甜蜜人際關係的象徵）才是Kane真正想要的東西，也是他在獲取無數物質的過程中，被犧牲掉的美好生活。

\* 名利不能換來真正的愛和尊重，只保證諂媚、敬畏、臣服。所以用名位所能號召、指使的人，都是缺乏真心、真情的稻草人。把別人當工具的人，最後自己變成別人的工具。

# 現代人的苦惱：

- \* 1. 在集體主義社會中個人缺乏自由，但卻享有安全；在個人主義傾向的社會，人擁有較多的自由卻變成孤單，而失去安全感。
- \* 2. 佛洛姆指出，人的某些需求是必要的，因為它們是被生理決定的，無法滿足這些需求，人便無法生存。但是還有一樣需求也是不得不滿足的，那就是想要與外界發生關係、避免孤獨的需要。當身體的孤獨也含有精神孤獨時，身體的孤獨無法忍受。
- \* 3. 十八世紀法國哲學家盧梭(Jean-Jacques Rousseau, 1712-1778)的說法是：人類最深需求是，在自己和他人之間建立一個聯結，它可以保證我們覺得自己是一個有價值的存在者。

# 幸福的兩個要件

- \* (一) 找到自己、做自己
  - \* Find your passion and go for it.
- \* (二) 關懷他人
  - \* Get involved in something larger than oneself.

# 交不到好朋友？

- \* 1. 為什麼沒有人要當你 / 妳的朋友？或者朋友為何對你 / 妳不夠好？
- \* 2. 問題常出在自己而不是別人，如果問題出在別人，那麼這種人也不必做朋友。
- \* 3. 亞里斯多德說朋友有三種：享樂的朋友、有用的朋友、有品德的朋友。哪種朋友才是人脈？你 / 妳是什麼樣的人，交到什麼樣的朋友。

# 戀愛失敗就是世界末日？

- \* 1. 愛不是依賴，具有獨立自我的人才夠格談戀愛
- \* 2. 時間可以淡化情感
- \* 3. 你 / 妳不是為一個人而活在這個世界

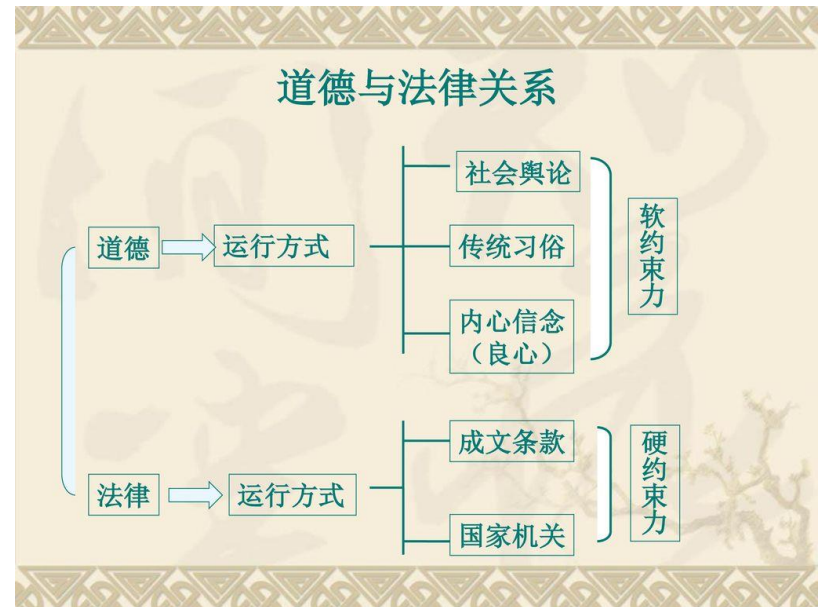
# 人需要人

- \* 1. 人雖然註定孤獨，但不喜歡寂寞，人需要人為伴，有時候需要別人幫助，更需要被人關懷、肯定和尊重。
- \* 2. 你 / 妳要成為像“人”的人，還是像“物”的人？把別人當成“物”，別人也把你 / 妳當成工具。愛別人、關心別人的人，才可能得到別人真正的愛和關懷。
- \* 3. 倫理學為何是哲學系的必修課？它思考的核心問題是：“人應該怎麼活？”



# 為什麼不用法律來規範行為？

- \* 1. 知法是常識，守法是道德。
- \* 2. 執法不力是道德問題。
- \* 3. 徹底執法需要建立一個警察國家。
- \* 4. 沒有違法，還不是一個好社會。



# 如何实现幸福？

- \* 快乐学习——很可惜，多数学生都讨厌学习
- \* 开心工作——做自己爱做并可以获得报酬的事情
- \* 美满婚姻——爱你有商量

# 幸福個人：

- \* 希臘哲學家伊比鳩魯(Epicurus, 341-270BC)指出，構成幸福的元素雖然難以捉摸，但是並不昂貴。珍惜你現在所擁有的，已經足以構築幸福人生。
- \* 伊比鳩魯開的幸福清單：
  - \* 自然且必要的：朋友、自由、思想
  - \* 自然卻不必要的：豪宅、盛宴、僕人
  - \* 不自然也不必要的：名望、權力

# 幸福社會：有錢又有德

- \* 1. 最理想的社會顯然是物質和心靈都是富裕的社會，所以丹麥才是我們學習的對象。
- \* 2. 1995年《讀者文摘》報導一則研究結果，研究者在全世界許多國家故意丟棄1100個錢包，測試撿到錢包的人會如何處理，結果丹麥的回收率高達100 %。
- \* 3. 丹麥平均要交40 % - 50 % 的所得稅，記者訪問丹麥人為什麼願意繳那麼高的稅，答案是：“我不願意看到路上有一名窮人。”

# 计划人生

- \* (一) 如果你 / 妳現在六十歲，希望自己過什麼樣的生活？事業有成、家庭幸福、子女成器，這要靠什麼達成？
- \* (二) 品格決勝負
  - \* 1. 成功的人生靠品德：你 / 妳要聰明一世，還是一時？美國股市大亨波斯基聰明嗎？
  - \* 2. 希臘哲學家：道德是用人的整體和一生思考問題。

# 如何追求幸福?

## \* 泰勒簡單歸納了十個行動:

- \* 把人生簡單化
- \* 偶爾一定要運動
- \* 睡覺睡得好
- \* 學會表達感激
- \* 要勇敢
- \* 要慷慨
- \* 接受自己
- \* 要懂得失敗
- \* 要跟別人互動
- \* 選擇你真正有熱情想要的

# 良好习惯

- \* 为了更好地让改变发挥长久的作用，而不是仅仅停留在“蜜月期”，我们需要不仅止于知，而是要有具体行动和反复强化。

# 2018 全球最佳国家排行榜

- \* 加拿大已经连续三年摘得全球生活质量最高国家的桂冠! 《美国新闻与世界报道》



# 幸福的杀手

## 抑郁症症状

- 失眠、疲倦、身体不适、头痛、食欲不振等
- 轻者，适当放松，舒解压力，不致妨碍工作；重者，可出现腹痛，甚至晕倒

## 预防抑郁症

2.

不宜整日持续工作，除中午外，10时和15时宜放下工作，喝杯茶、休息片刻

3.

工作上的问题和烦恼，千万不要放在心里，应提出来与上司或同事商量解决

4.

责任心强的人不要过于追求完美，免得身心负荷太重

5.

每日不宜过于劳累，以免患上抑郁症

1.

早起床，吃顿营养丰富的早餐，装扮整洁出门

6.

应积极参与各种社交活动，多交工作以外的朋友，培养兴趣、爱好



# 隱形殺手憂鬱症

## 年奪百萬命



全球**3.5億**人  
受憂鬱症所苦，  
約占全球5%人口



10個媽媽中有**1-2**  
個人有產後憂鬱症



女性比男性更易罹  
患憂鬱症  
**男：女 = 1:2**



每年有**100萬**人  
因此自殺



憂鬱症可以治療，但只有不到一半的患者接受治療；  
部分國家甚至只有**10%**患者接受治療。

# Definition--WM

- \* Depression is a state of low mood and aversion to activity that can affect a person's thoughts, behavior, feelings and sense of well-being.
- \* Major depression(DSM-IV)—depressed mood, loss of interest or pleasure, change in appetite, persisting feelings of worthlessness or guilt, recurrent thoughts of death or suicide, change in sleep, persisting fatigue, diminished ability to think or concentrate, observable psychomotor agitation or retardation.

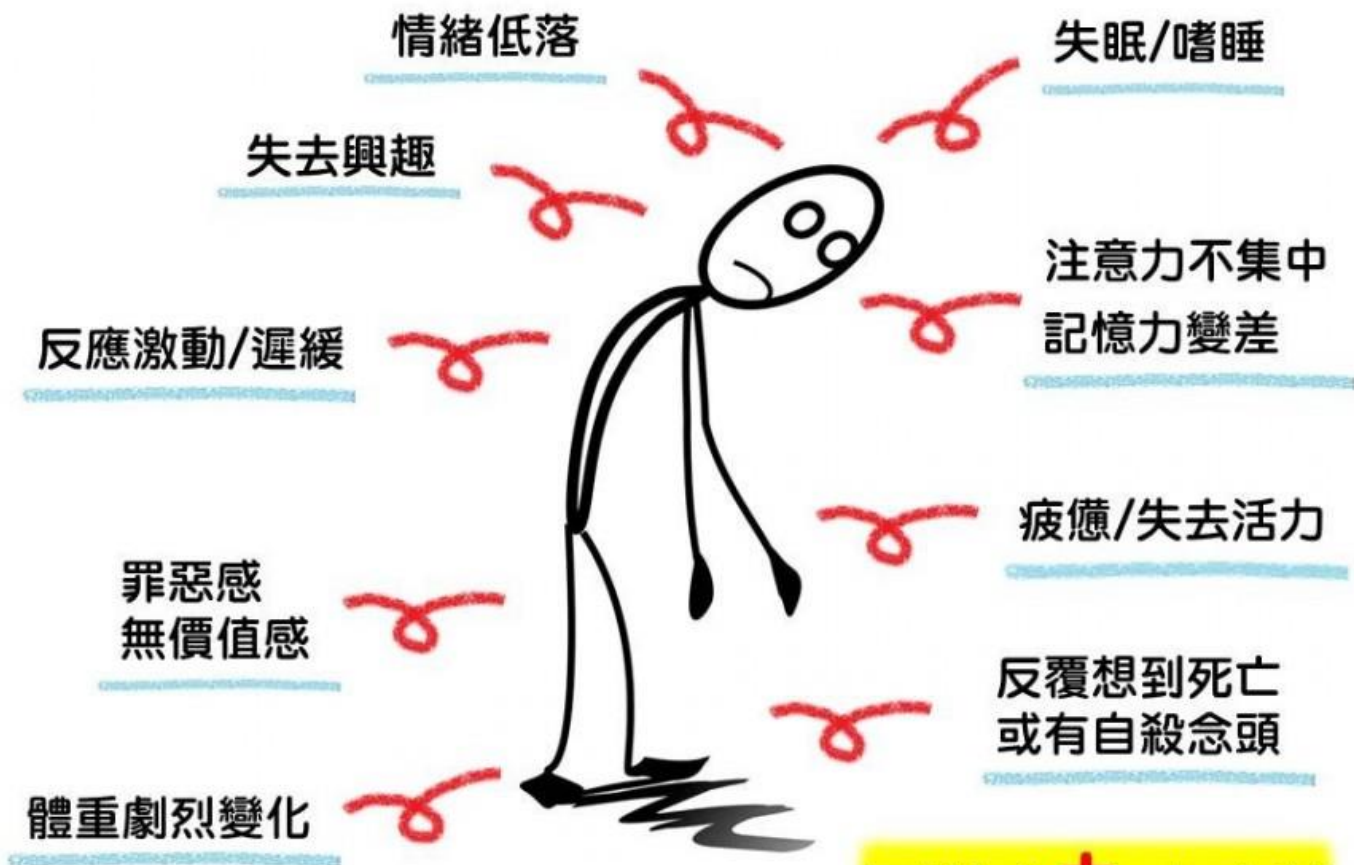
# Definition—TCM 郁证

- \* Narrow 狭义

- \* Abnormal emotional state (ex. Moodiness, grief without reason, hypochondriac pain, plum-pit syndrome, running pig syndrome, lily disease etc.)

- \* Broad 广义

- \* Disharmony of zang fu organs caused by EPF or internal injury leading to qi, blood, phlegm, fire, food and dampness stagnation—the six stagnations



## 憂鬱症九大症狀

※這些症狀若持續兩周以上，建議就醫



## 躁鬱症病徵和症狀

1 膨脹的自尊心或自大狂

8 易變的情感

2 睡眠需求減少

9. 衝動控制不佳

3 比平時多話或不自制說不停

10 愚昧的商業投資

4 意念飛躍或主觀經驗思緒奔馳

11 不適當的性行為

5 注意力分散

12 妄想或幻覺

6 增加目的取向活動或精神運動性激動

7 魯莽參與極可能帶來痛苦的娛人活動

**※至少持續一個星期，至少包含上列3項症狀**

## 情緒

心情不好、難過、想哭、沮喪、不快樂、憂鬱、自覺沒有價值感、易怒、焦躁、忽視、冷漠、叛逆等；不時浮上自殺念頭。

## 身體

全身不適（頭痛、肚子痛）、沒有體力、容易疲倦、沒有胃口、失眠，易醒及早醒等情形。

## 行為

不專心，沒有精神、活力，對任何事都提不起勁。易合併發生不願意上學、成績退步等現象，有的甚至有自傷及自殺行為。

## >> 憂鬱症的情緒症狀



情緒低落、  
容易哭泣或易怒



對平常喜歡的事  
提不起興趣



過度自責或  
無價值感



思考力、注意力降低  
或無法做決定



重複出現自殺  
或死亡的念頭

## >> 憂鬱症的身體症狀



食慾或體重  
顯著改變



每天疲累  
或無活力



可察覺的躁動  
或動作遲滯



經常失眠或  
過度睡眠

## 憂鬱症常見的疼痛症狀



背痛



頸部或  
肩膀酸痛



頭痛



四肢疼痛



腸胃不適

如果您有上述的症狀，且持續兩週以上，請向醫師諮詢；如腦中閃現自殺念頭，請立即就醫！



# 抑郁症“偏爱”以下人群

---

1. 女性患病率是男性的两倍。怀孕、流产、分娩后、更年期等特殊阶段，是抑郁症的高发期。
2. 有遗传相关性的人群。如父母双方中一方患抑郁症，其子女抑郁症的患病率为 25%。
3. 处于人生的青春期、更年期、老年期阶段的人群。
4. 处于高度压力、激烈竞争中的人群。
5. 对酒精、毒品等滥用和依赖的人群。
6. 处于应激状态，如遭遇重大社会事件、天灾人祸的受害者等。

青島安宁醫院

健康从选择开始!

# 各族群憂鬱症狀

## 青少年

壓力源：升學. 同儕關係挫折. 家庭問題

表現：情緒浮躁. 憤怒. 功課退步. 物質濫用. 反社會行為. 躑家逃課

15-17歲6.8%重度憂鬱症

## 婦女

產後：多在產後4週內，10-15%初產婦會發生

更年期：與停經後荷爾蒙改變. 退休. 空巢有關

女性憂鬱症機率是男性2倍

## 老年

壓力源：年紀大. 疾病多. 支持系統差

表現：抱怨身體不舒服

(口乾. 無胃口. 便秘. 失眠. 早醒. 無價值感. 消極. 呆坐. 想自殺...)

有些失智症初期會有憂鬱症狀



## 青少年憂鬱症特徵〈一〉：

1. 憂鬱情緒：感覺自己的心情變得很差，煩躁、暴躁、容易生氣。
2. 外表行為：變得較退縮，對原本的人際關係、活動，突然間喪失興趣，生活能量也降低。
3. 另一種極端則以叛逆行為：以往很乖的小孩，突然間變得叛逆、敵對，對任何事情都無所謂。



## 老年憂鬱量表

勾選5項以上，代表有憂鬱傾向

- 我對我的生活不滿意
- 我時常感到厭煩
- 無論做什麼事情，都覺得自己很沒用
- 我喜歡待在家裡，不喜歡出門或嘗試新事物
- 我覺得我的生活毫無價值可言
- 我沒有參與活動，也沒有嗜好
- 我覺得生活很空虛
- 大部分的時間，我的精神都不好
- 我時常害怕自己會遭遇不幸的事
- 大部分的時間，我都不快樂
- 我覺得我的記憶力有問題
- 我不覺得自己活到這把年紀，是很美好的事情
- 我總是覺得精神不濟
- 我覺得現在的自己，已經沒有救了
- 比起別人，我覺得自己很不幸

### ◎量表結果說明

5~9項：已有憂鬱傾向，家屬應密切注意。

10項以上：極可能罹患憂鬱症，應盡速接受治療。

資料整理：現代保險健康理財雜誌



# 心情溫度計

## 簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

|                        | 完全沒有 | 輕微 | 中等程度 | 厲害 | 非常厲害 |
|------------------------|------|----|------|----|------|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 — | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 2. 感覺緊張不安 _____        | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 3. 覺得容易苦惱或動怒 _____     | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落 _____     | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 5. 覺得比不上別人 _____       | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| ★ 有自殺的想法 _____         | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |

### 得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

\* 有自殺的想法 \*

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

## 憂鬱症成因

- 家族遺傳
- 創傷與壓力：遭遇自己或他人病亡. 經濟壓力. 人際關係變化. 工作壓力. 新婚. 生產等
- 個性：低自尊. 負面思考. 敏感等
- 身體疾病：嚴重身體疾病 (心臟病. 癌症. 愛滋病等)  
憂鬱症會讓免疫系統能力下降，加重身體疾病
- 精神疾病：焦慮症. 飲食障礙. 精神分裂症也會合併憂鬱症
- 其他：季節變化. 酒精或其他物質濫用



## 玖、憂鬱症的形成原因與種類

### 一、形成原因

憂鬱症形成原因最主要有下列九點：

- (一)、 家族史
- (二)、 基因遺傳
- (三)、 壓力情境
  
- (四)、 過去的經歷
- (五)、 物質濫用
- (六)、 藥物的使用
  
- (七)、 其他疾病的交互作用
- (八)、 心理因素
- (九)、 精神疾病



◎ 憂鬱症的形成絕不是單一個因素所造成。



# 造成抑郁症的常见原因



**遗传因素：**有抑郁症家族史

**躯体因素：**长期慢性疾病等

**人格因素：**消极、焦虑等性格易患上抑郁症

**社会因素：**婚姻不满，低收入，人际关系紧张等

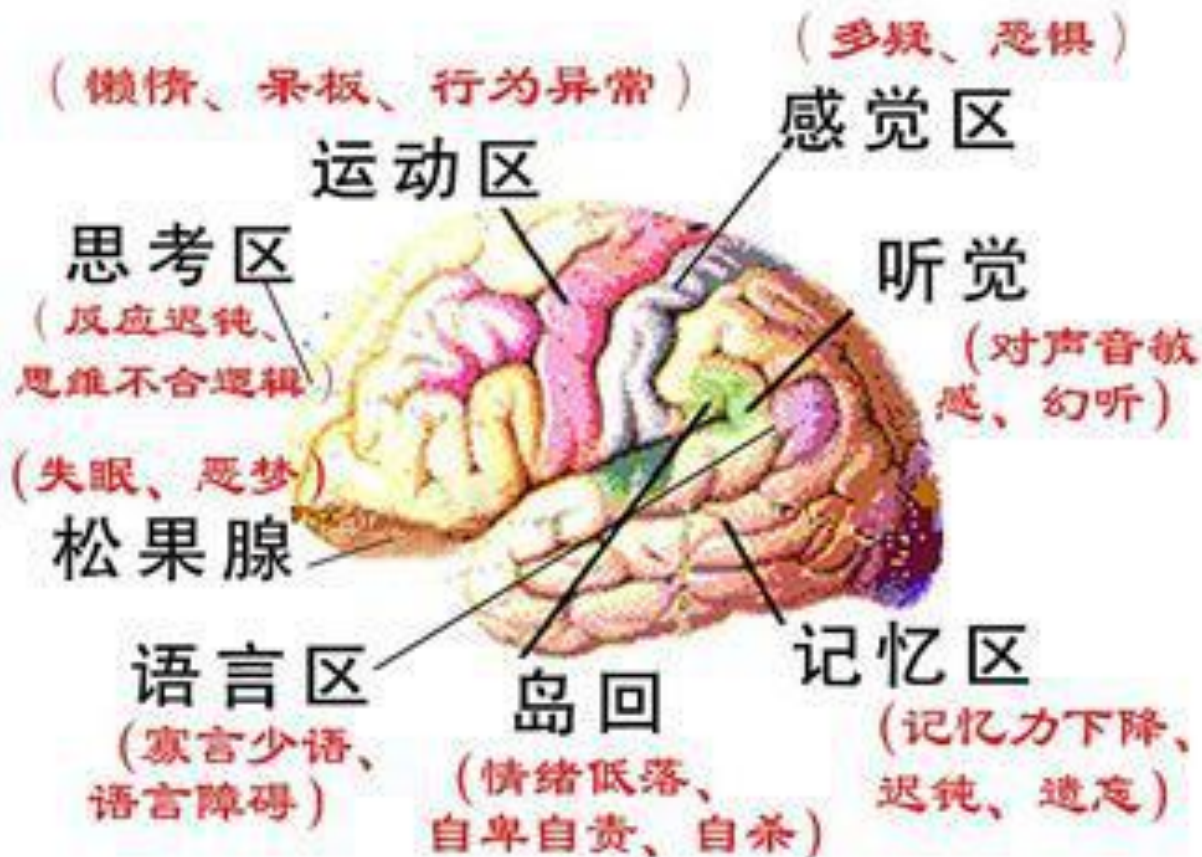
**心理因素：**突发状况，家人去世，失恋等

抑郁症怎样治疗？点击问专家！



# Etiology and pathophysiology--WM

- \* Biological explanations—disruptions in neuron transmitters
- \* Psychological explanations—thinking affect mood
- \* Social existential explanations—environment, death as stressful and negative reinforcers



### 丘脑

感觉器官收集的各种信息在这里经初步加工分析之后，前往相应大脑皮层。

### 乳头体

穹窿和丘脑之间的中继站。

### 穹窿

神经纤维路径，传达从海马到乳头体的信息。

### 下丘脑

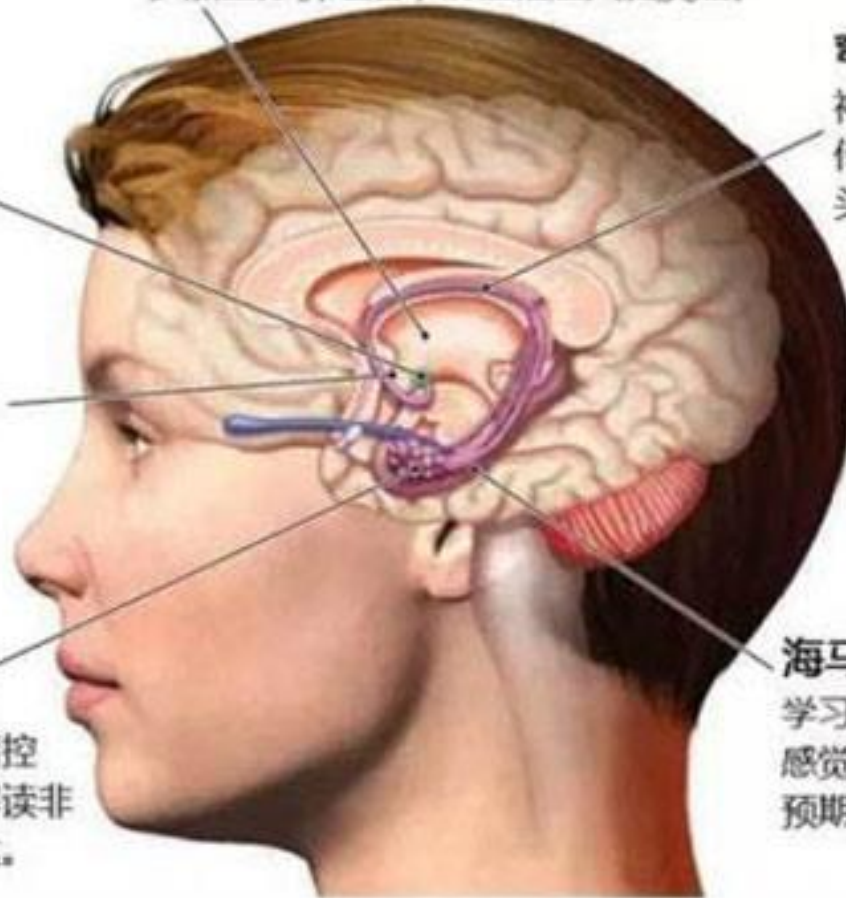
前脑的一部分，调节恐惧、饥、渴、性冲动和攻击行为。

### 杏仁核

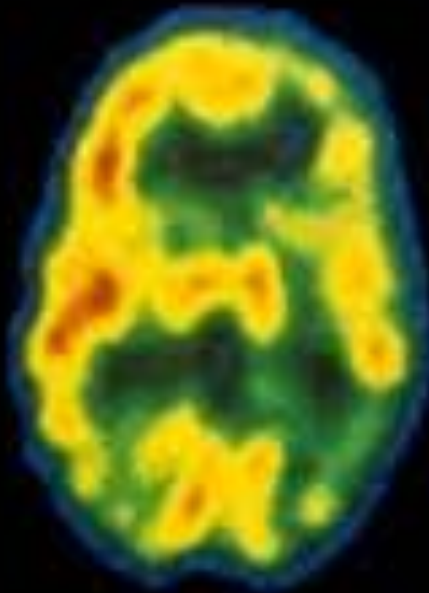
影响动机、情绪控制、恐惧感，解读非语言的情绪表达。

### 海马

学习、记忆，将感觉信息与经验预期进行对比

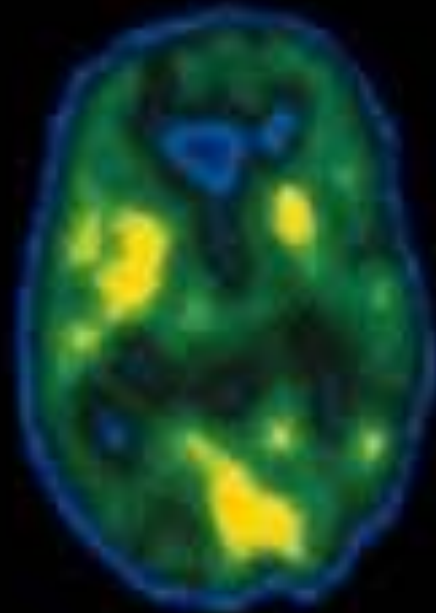


**NORMAL**



© ScienceVU/DOE/Visuals Unlimited/Corbis

**DEPRESSED**



© ScienceVU/DOE/Visuals Unlimited/Corbis

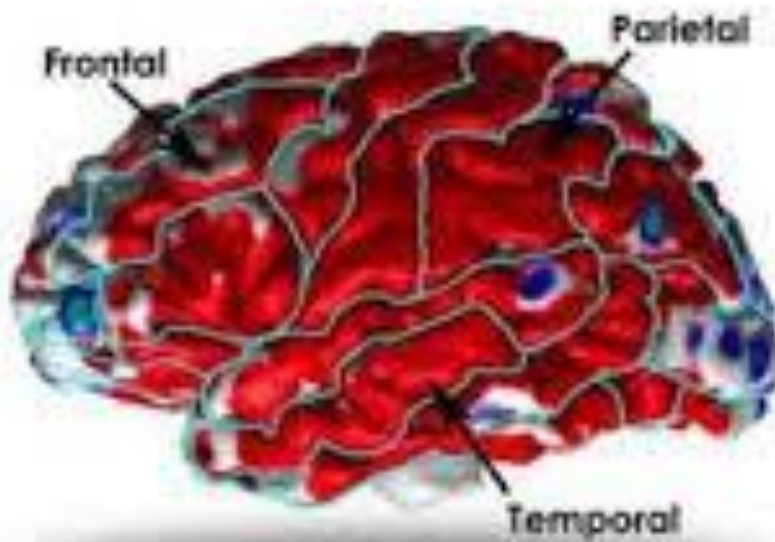
# 脑影像学研究

## (二) 功能影像学

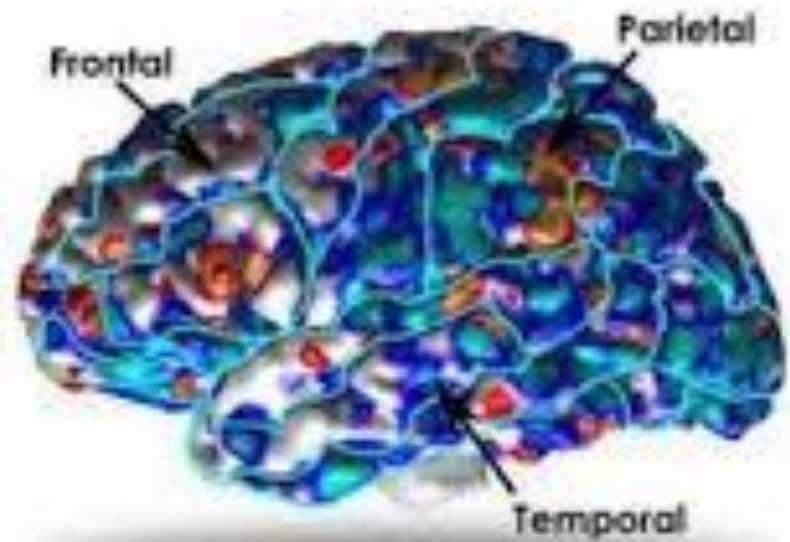
- 额叶和颞叶血流灌注减低区，为最常见的抑郁症显像
  - 抑郁症患者的额叶背外侧、背内侧、前扣带回至胼胝体膝部区域的脑血流量和代谢较正常人降低。
  - 左额叶代谢水平降低的程度与抑郁症状的严重度呈正相关
  - 未经治疗的原发性单相抑郁患者，额叶腹外侧、外侧眶回、眶回后中部、胼胝体膝部前的扣带回前部区域及包含在颞叶结构中的海马活性增加



**Before Treatment**



**Change During Treatment**



# The Seven Affects 七情

## THE SEVEN AFFECTS

JOY

THOUGHT

ANXIETY

SORROW

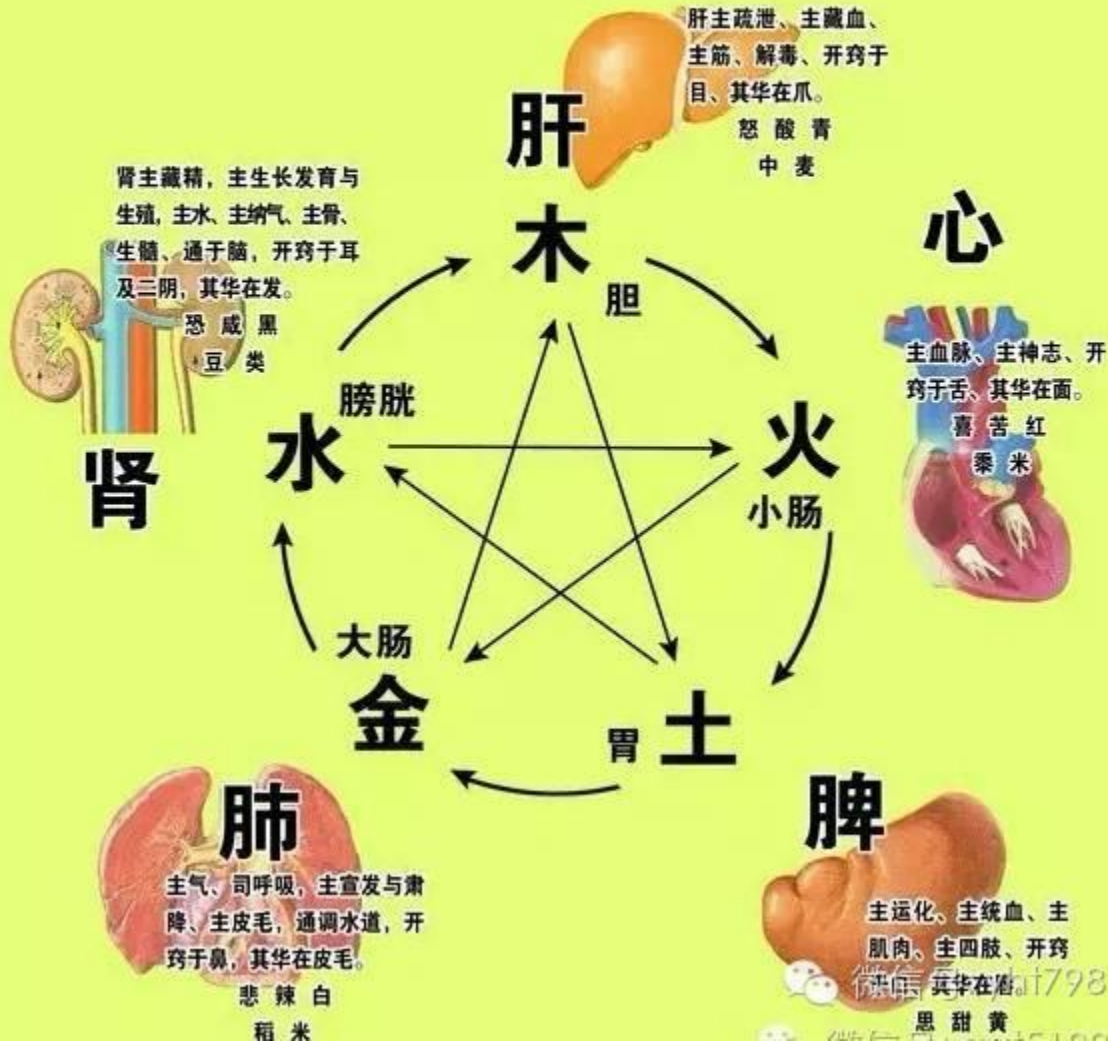
FEAR

FRIGHT

ANGER

---

# 五行图





# Etiology and pathophysiology--TCM

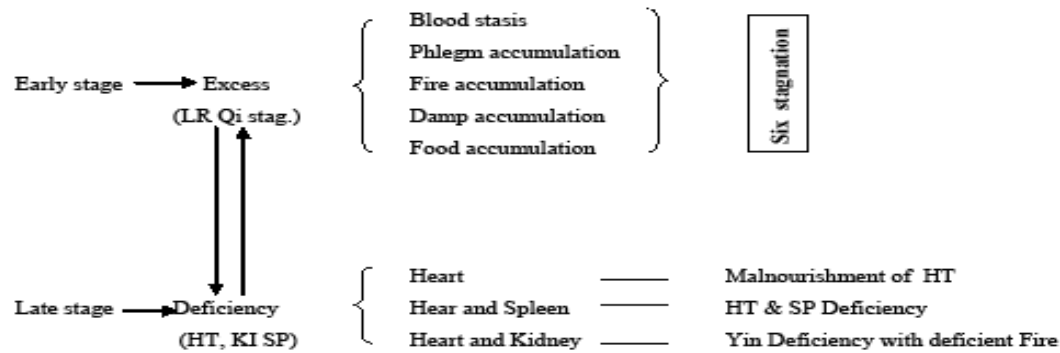


Fig. 29-2: Etiology and Pathology of Depression

# Differentiation and Treatment of Depression I

| <b>Comparison</b>            | <b>Liver-Qi Stagnation</b>   | <b>Liver-Fire Flares Up</b>  | <b>Qi Stagnation with Phlegm Retention</b>   | <b>Mind Malnourishment</b>                                  | <b>Heart and Spleen Deficiency</b>   | <b>Deficient Fire Flares Up</b>  |
|------------------------------|--|--|--|---|--|--|
| <b>Main Symptoms</b>         | Depression, sighing, chest tightness or pain   | Irritability, anger, headache, redness of eyes   | Plum-Pit Qi: feeling of blockage in the throat which can neither be thrown up nor swallowed down | Absent-mindedness, sorrow, restless sleep, frequent yawning | Insomnia, poor memory, poor appetite, fatigue, loose stools                              | Restlessness, anger  |
| <b>Accompanying Symptoms</b> | Restlessness, distending pain in low abdomen and hypochondriac region, irregular menstruation, PMS | Red and hot face, bitter taste in mouth, nausea, acid regurgitation, chest tightness, fullness in hypochondriac region, thirst, constipation | Stuffy chest and hypochondrium   | Incoherent speech, abnormal behavior, restlessness          | Palpitations, pale complexion and lips, dizziness, pale and scanty menses, bruise easily | Dizziness, palpitations, insomnia, nocturnal emission, low back ache, irregular menstruation |

# Differentiation and Treatment of Depression II

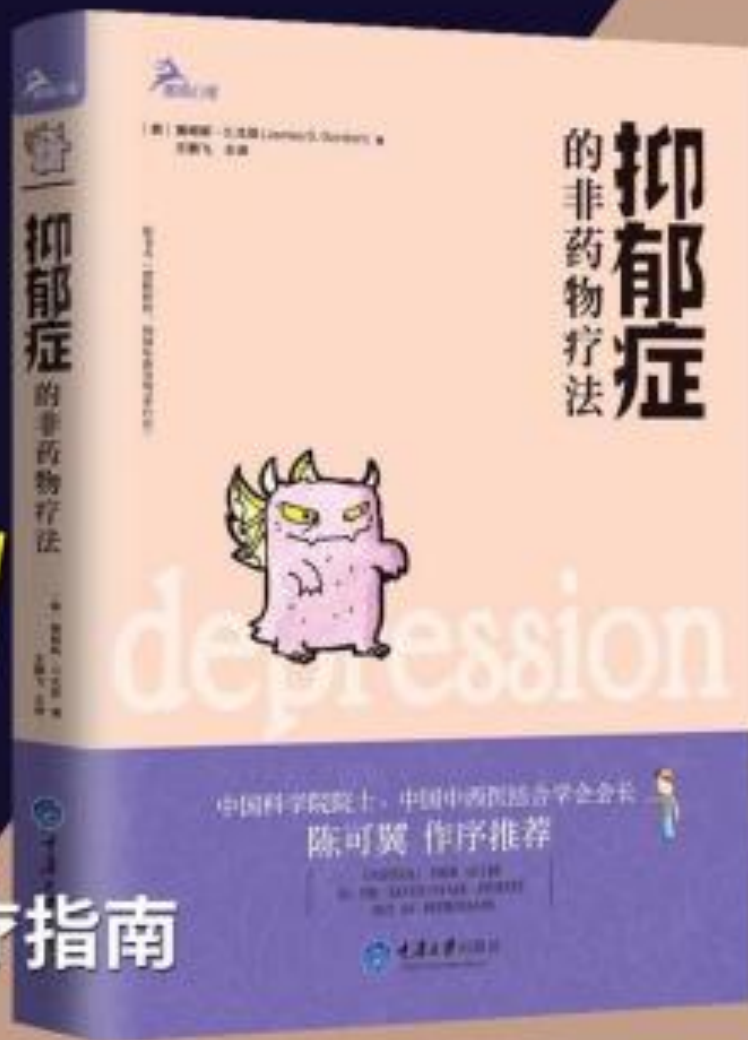
|                            |   |   |   |                                 |  |                                      |
|----------------------------|---|---|---|---------------------------------|--|--------------------------------------|
| <b>Tongue</b>              | Thin White coating                              | Red tongue; Yellow coating                              | White, moist and greasy coating                                     | Pale tongue; thin White coating | Pale tongue                                    | Red tongue                           |
| <b>Pulse</b>               | Wiry  | Wiry Rapid  | Wiry Slippery   | Wiry Fine                       | Fine and Weak                                  | Wiry Fine and Rapid                  |
| <b>Treatment Principle</b> | Soothe Liver regulate Qi to disperse stagnation | Clear Liver-Fire, disperse stagnation harmonize Stomach | Soothe LR to regulate Qi, transform Phlegm to disperse accumulation | Nourish the Heart to calm Shen  | Strengthen Heart & Spleen, tonify Qi and Blood | Nourish Yin to clear Heat, calm Shen |
| <b>Herbal Formulas</b>     | Chaihu Shugan San                               | Danzhi Xiaoyao Wan                                      | Banxia Houbu Tang   | Ganmai Dazao Tang               | Guipi Tang                                     | Zisui Qinggan Yin                    |
| <b>Acupuncture</b>         | BL17, BL18, ST36                                | PC8, GB34, KI1  | CV17, ST40, CV22  | CV22, SI17                      | BL15, BL20, HT7                                | KI3, KI1, BL23                       |

# 非药物治疗 抑郁症

心身互动医学  
方法摆脱抑郁

抑郁症  
非药物治疗法

抑郁症治疗指南



# Treatment--WM

- \* Antidepressants
  - \* Tricyclic antidepressants(TCAs)—imipramine, desipramine, nortriptyline, amitriptyline
  - \* Serotonin-selective re-uptake inhibitors(SSRIs)
  - \* Monoamine oxidase inhibitors(MAOIs)
- \* Natural products
  - \* St. John's Wort
  - \* S-AdoMet(S-adenosyl methionine)
  - \* Ginkgo biloba

# Drug toxicity, side effects & interactions

## TCA's

- \* Serious toxicity (lethality) in overdose
- \* Interacts with SSRIs to result in potentially toxic levels when used in combination
- \* Affects serum levels of many other medications by affecting liver enzymes

## SSRIs

- \* Common sexual side-effects
- \* Common GI side-effects
- \* Common sedation or insomnia side-effects
- \* Affects serum levels of other drugs through liver enzymes

# Basic Principles of Listening & Communicating I

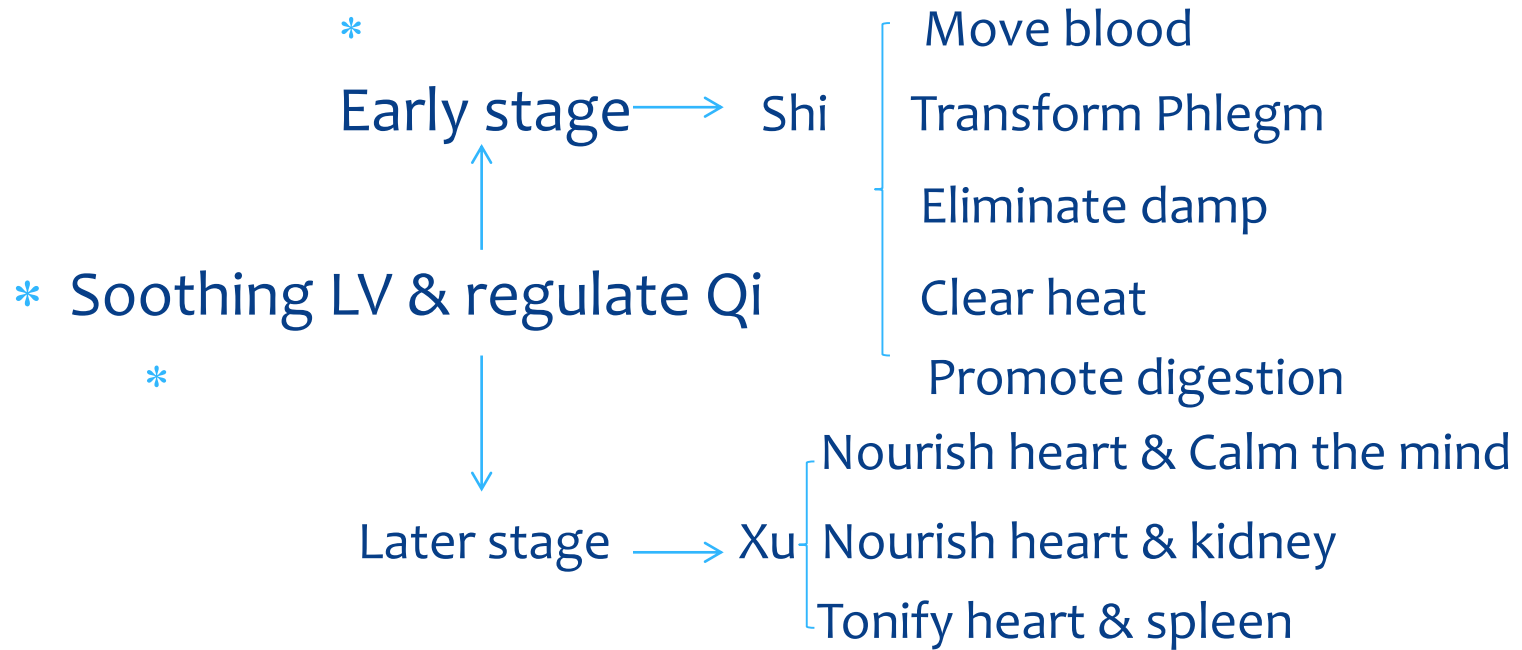
- \* 1. Welcoming the patient
- \* 2. Listening and Observing carefully
  - \* A. Try to avoid scheduling patients when you expect to be tired or distracted following a long period of work or illness
  - \* B. Schedule patients in a way that ensures sufficient time with each patient so that both you and the patient do not feel pressed by time
  - \* C. Take frequent brief breaks during the day, especially between patients
  - \* D. Use the first several minutes of each session to ask open-ended questions or simply listen attentively after inviting the patient to speak.
  - \* Make an effort to listen empathically to every patient.
- \* 3. Reframing
- \* 4. Providing a sense of hope
- \* 5. Respecting the power of suggestion

# Basic Principles of Listening & Communicating II

- \* 6. Cognitive distortions—Identifying and Assisting
  - \* All or nothing thinking
  - \* Overgeneralizing
  - \* Negative filtering
  - \* Discounting positive
  - \* Jumping to conclusions
  - \* Magnifying & minimizing
  - \* Emotional reasoning
  - \* Too many “shoulds”
  - \* Labeling
  - \* Blaming
- \* 7. Knowing when & to whom to refer for routine or urgent follow-up



# Principles of Treatment



# Treatment--TCM

## Chinese Herbal Medicine

- \* Six pattern treatment
- \* Commonly used herbs
- \* Commonly used formulas
- \* Herbal external application

## Acupuncture

- \* Body acupuncture
- \* Other remedies
  - \* Auricular therapy
  - \* EA
  - \* Plum-blossom needle
  - \* Moxa
  - \* Gua sha
  - \* Qi gong and Taiji
  - \* Psychological counseling

# Spirit-quieting Medicinals

- \* Substances that anchor the spirit

- \* Longgu,
- \* Muli,
- \* Cishi,
- \* Zhusha,
- \* Zhenzhu,
- \* Hubo,
- \* Daizheshi,
- \* Shengtieluo

- \* Herbs that nourish the heart and calm the mind

- \* Suanzaoren,
- \* Baiziren,
- \* Yuanzhi,
- \* Hehuanpi,
- \* Hehuahua,
- \* Yejiaoteng

# Formulas that Calm the Spirit

## \* Formulas that Nourish the Heart and Calm the Spirit

- \* Tian Wang Bu Xin Dan
- \* Bai Zi Yang Xin Wan
- \* Suan Zao Ren Tang
- \* Ding Zhi Wan
- \* Huang Lian E Jiao Tang

## \* Formulas that Sedate and Calm the Spirit

- \* Zhu Sha An Shen Wan
- \* Ci Zhu Wan
- \* Sheng Tie Luo Yin
- \* Chai Hu Jia Long Gu Mu Li Tang

# Spirit-quieting Acupuncture Points I

## 1. Points on the first and second line of UB

UB42(pohu),  
UB44(shentong)

- \* UB45(yixi)
- \* UB47(hunmen)
- \* UB49(yishe)
- \* UB52(zhishi)

## 2. Points on DU

## 3. Points on chest of KI

- \* KI23(shenfeng)
- \* KI24(lingxi)
- \* KI25(shencang)

# Spirit-quieting Acupuncture Points II

- \* 4. Points on HT & PC
- \* 5. Points on LV & GB
- \* 6. Points on head and neck
- \* 7. Points with Shen
- \* HT7(shenmen)
- \* GB13(benshen)
- \* DU11(shendao)
- \* DU24(shenting)
- \* RN8(shenjue)
- \* SISHENCONG

# Spirit-quieting Acupuncture Points III

- \* 8. 13 Ghost Points
  - \* DU26, LU11, SP1, PC7, UB62, DU16, ST6, DU24, PC8, DU23, RN1, LI11, under the central tongue crease



# Acupuncture Formulas for Commonly Seen Depression Patterns

- \* LV Qi Stagnation—LV3, LI4
- \* LV fire—LV2, GB34
- \* HT fire—HT7, PC8, RN3, UB28
- \* Heart and GB qi xu—UB15, HT7, LV3, RN12, ST40, PC6
- \* Disharmony bet. LV & SP—LV3, ST36, LV13, UB20
- \* Disharmony bet. HT& KI—UB15, UB23, KI3, HT7, SP6
- \* Deficiency of HT & SP—UB15, 17, 20, HT7, ST36
- \* SP defi. With damp retention—UB20, SP5, ST36, RN12
- \* Qi and blood stasis—LV3, LI4, SP10
- \* Phlegm misting the HT—RN15, 12, PC6, ST40

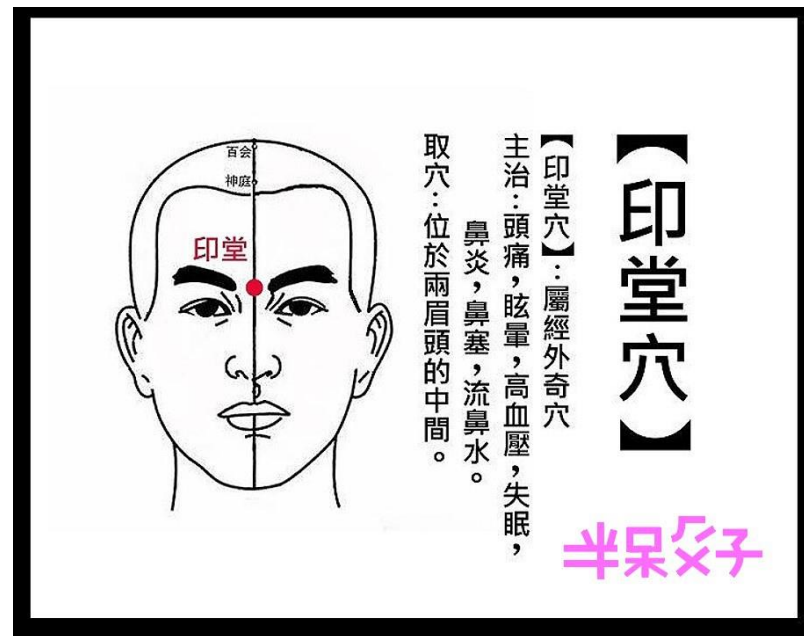
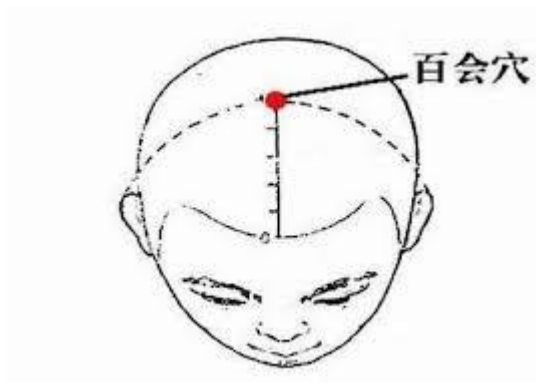
# Selection of Points Based on Five Elements Theory

- \* 1. Four needle technique
- \* 2. Eight needle technique

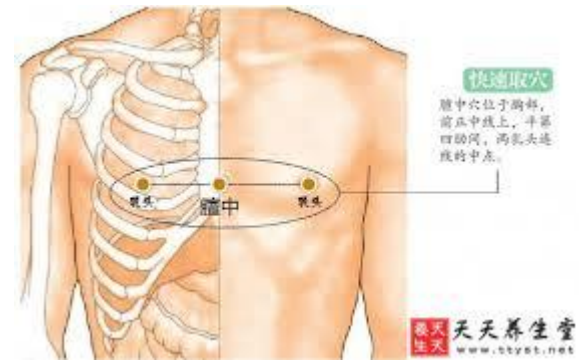
# Acupuncture Points for Commonly Seen Depression Symptoms

- \* Palpitations—HT7, PC6, 5, UB15, RN17
- \* Insomnia—HT7, PC6, Yintang, DU20, Anmian
- \* Fatigue—ST36, DU20
- \* Night sweats—HT6
- \* Constipation—ST44, SJ6, KI6, ST25, UB25
- \* Plum pit qi—RN22
- \* Chest oppression—RN17
- \* Abd. Distention—LV13, RN12
- \* Headache—Taiyang, GB20
- \* Dizziness—GB20, DU20
- \* Nightmares—UB47, 42
- \* Syncope—DU26, Shixuan

# 常用穴位图I



# 常用穴位图II



# 常用穴位图III



這是古人的養生智慧，輕鬆讓大腿瘦一圈!!

## 敲膽經，刮肝經。

**敲膽經方式：**  
找出大腿外側的中間線，從靠近屁股的大腿外側根部到膝蓋外側，自己分成四個點來敲，不要太執著在找穴道基本上敲了會痛就可以了，由上往下敲四個點計算為1次，一天敲50次，效果就相當好。

**刮肝經：**  
找出大腿內側中間線，從內側大腿根部往膝蓋方向刮，亦可從內側膝蓋往大腿根部刮上去，選定一個方向不要重複刮即可，單腿一天50下，我自己是習慣由膝蓋往上刮可以幫助消除水腫。

**特別注意事項：**  
1. 孕婦不要敲膽經跟刮肝經。  
2. 黑青跟月經期間請休息。  
3. 飯後一小時內請休息。

**經絡位置參考圖**

大腿內側肝經  
大腿外側膽經

手握拳，使用指關節來敲膽經或著刮肝經。

刮痧板適合刮肝經使用，材質樣式不拘，自己容易使用為主。

滾輪按摩器，滾膽經肝經皆可，材質樣式不拘，自己容易使用為主。

算盤式瑜珈棒，滾膽經肝經皆可。





# Treatment Protocol in Beijing TCM Hospital I

## 针灸中心郁证（抑郁症）治疗特色

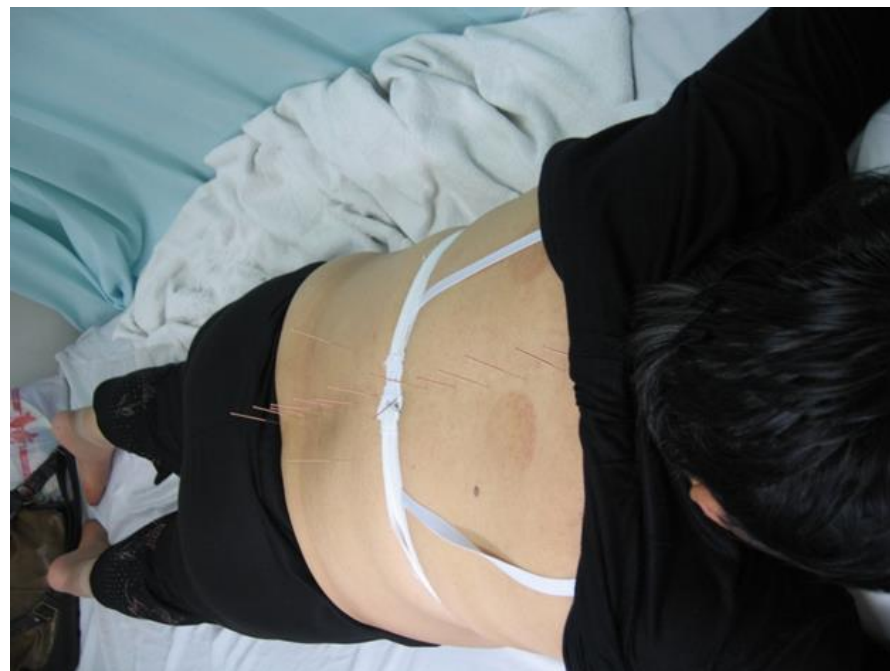
张捷主任医师负责进行郁证（抑郁症）的研究，并形成团队。在此基础上逐步开展了多种情感障碍疾病的临床研究。基础扎实，特色突出，积累了丰富的诊治经验，总结出一套具有特色的治疗郁证（抑郁症）的方法。取得了显著成绩。

在总结针灸前辈王乐亭、周德安等经验的基础上，形成了具有中医特色的针灸“治神”理论。开展电针百会、印堂穴为主治疗不寐（失眠）、郁证（抑郁症）等情感障碍疾病，以五脏俞加膈俞为基础方治疗情感虚证等。

目前治疗方法由针刺、电针、艾灸、走罐、中药及心理治疗等组成，建立了诊疗规范。已经形成了“诊—疗—询—访”的医疗服务体系，用国内外评定量表进行诊断，采用中西医结合并配以心理治疗，形成了独具特色的个体化诊疗模式。对患者进行健康教育，以做到早发现、早诊断、早治疗，提高郁证（抑郁症）患者的整体疗效和生活质量。



首都医科大学附属北京中医医院



# Treatment Protocol in Beijing TCM Hospital II





# Acupuncture in the Treatment of Depression

針灸治抑鬱

A Manual  
for Practice  
and Research

Rosa N Schroyer

John J B Allen

Forewords by  
Ted Kaptchuk and Michael Tsao

# Bob Flaws Protocol for Yin Fire Breast Disease I

- \* 1. With the patient lying on their stomach, use a seven star needles to tap the entire upper back from the level of UB17 to DU14 between the medial margins of the scapula

# Bob Flaws Protocol for Yin Fire Breast Disease II

2. With the patient lying on their back, insert fine gauge filiform needles at the following points: *Tai Chong* (Liv 3), *Tai Xi* (Ki 3), *Shen Mai* (Bl 62), *Hou Xi* (SI 3), *Nei Guan* (Per 6). Use shallow insertion and no or very light manual stimulation. If the patient has any one-sided or predominantly one-sided pathology, such as breast pain, neck or shoulder pain, headache, or TMJ pain, needle *Hou Xi* on the affected side and *Shen Mai* on the opposite side. If bodily discomfort is equally bilateral, then needle these two points bilaterally. In addition, needle all the other points bilaterally.

# Bob Flaws Protocol for Yin Fire Breast Disease III

3. With the patient once again lying on their back, press the following points: *Feng Chi* (GB 20), *Jian Jing* (GB 21), *Tian Zhu* (Bl 10), *Feng Fu* (GV 16), *Ya Men* (GV 15), *Da Zhui* (GV 14), the tips of the spinous processes from C7-T7, *Da Zhu* (Bl 11) to *Ge Shu* (Bl 17), *Po Hu* (Bl 42) to *Ge Guan* (Bl 46), and *Jian Zhen* (SI 9) to *Jian Zhong Shu* (SI 15). Using one needle sparrow-pecking technique, needle any of these points which are sore to palpation. If the patient has low back pain or dorsal aspect sciatica, continue pressing all the way down the bladder channel, needling all tender points to below the furthest site of discomfort.

# Discussion

## Front and Back Treatment

- \* Front Treatment
- \* Back Treatment

## EA

- \* Frequency
- \* Intensity
- \* Duration



# Postpartum depression

- \* Postpartum depression, also called “baby blues” refers to depression experienced in the postpartum period. Such depression may appear within 24 hours of delivery. It is usually limited in duration (36-48 hours) and is very common. This type of depression may require treatment if it lasts for more than 72 hours or is associated with lack of interest in the infant, suicidal or homicidal thoughts, hallucinations, or psychotic behavior.

# Pathophysiology of Postpartum

- \* 1. Loss of blood and body fluids → Yuan qi deficiency
- \* 2. Blood stasis
- \* 3. EPF invasion

# Common Patterns in Postpartum depression

- \* Heart and spleen xu
- \* Liver qi stagnation
- \* Blood stasis
- \* Yin deficiency with deficient fire flare up
- \* Zheng qi deficiency with EPFs invasion

## 7招打擊憂鬱 轉換心情好輕鬆

1

試著放鬆心情，適度休息，請家人幫忙留意嬰兒，嬰兒睡時妳不妨也小睡一下。

2

別過分擔心家中環境整齊，照顧新生兒總是手忙腳亂、道具很多，基本乾淨就好，保持室內通風，要讓自己覺得舒服、別太勉強自己。

3

儘快尋求協助，找家人、朋友幫忙，尋求情緒支持。

4

感覺壓力大喘不過氣，可以出去走走，離開不變的家庭環境一段時間。

5

多和您的另一半溝通，和丈夫單獨相處可以更完整的溝通和促進感情。

6

和其他產婦及有憂鬱情況的「過來人」聊聊，分享心得學習經驗。

7

覺得需要，也可以找西醫精神科或者一般中醫師協助。

資料來源：網路資訊

製表：譚安/大紀元

## 憂鬱症病友如何自助

1. 設訂可行目標，不要求過份的責任感
2. 將大任務拆成很多小部分，依先後排序，逐一完成
3. 嘗試與人群在一起，試著去信任別人，會比孤單一人好得多
4. 參與讓你覺得不做錯的活動
5. 稍做運動、看電影或參加宗教活動、有益的社交活動
6. 期待情緒「逐漸」改善，而不是「馬上康復」  
瞭解病情改善通常要花一些時間
7. 憂鬱期間不適宜做重大決定(離婚、結婚、離職)
8. 了解憂鬱期常有負面思考，情緒改善後，就會消失的
9. 讓家人或朋友幫助你

資料來源：台灣憂鬱症防治協會



# 走出**忧郁症**的十个方法：

1. 睡眠一定要充足
2. 多做运动
3. 重新整理生活步调
4. 不要害怕忧郁症药物
5. 找到适合的药，别太快停药
6. 服食轻剂量药或健康食品
7. 学习放松训练
8. 早上起来晒太阳
9. 随时随地伸展操
10. 不要一直看电视



# Tips for Stress Management

- \* Examine Expectations
- \* Make a Plan
  - \* “I’d love to, but I have a prior commitment”
- \* The Seven “Must”
  - \* Get enough sleep
  - \* Treat your body with respect
  - \* Spend quality time with yourself
  - \* Talk with someone about the important things
  - \* Don’t take yourself or your situations too seriously
  - \* Honor your spirituality
  - \* Be of service to someone in need



别让

**抑郁**打败你!

乌云遮不住太阳的微笑。

——民谚

