

# 从温运阳气法论治抑郁症

曾亮, 范宇鹏

广东省中医院, 广东 广州 510120

**[摘要]** 抑郁症有着高患病率、高复发性和高致残性。笔者以阳气和抑郁症临床表现为切入角度, 认为阳气失运为抑郁症的重要病机, 提出治疗应以温运阳气为法, 从通阳开郁、补中升阳、温肾扶阳三个方面进行治疗, 可为临床治疗抑郁症提供新的思路。

**[关键词]** 抑郁症; 阳气失运; 温运阳气

**[中图分类号]** R749.4+1; R277.7 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2018) 12-0264-02

**DOI:** 10.13457/j.cnki.jncm.2018.12.079

## Treatment for Depression by Method of Warming and Transforming the Yang Qi

ZENG Liang, FAN Yupeng

**Abstract:** Depression is of a high prevalence, recurrence and disability. From the perspectives of yang qi and clinical presentation of depression, the authors believe that the failure of yang qi to transform plays an important role in the pathogenesis of depression, and state that the treatment should be based on warming and transforming the yang qi, and the treatment should be carried out from the three aspects of activating yang and expelling stagnation, tonifying the middle-jiao and elevating yang, warming the kidney and reinforcing yang. The opinions can provide a new idea for clinical treatment for depression.

**Keywords:** Depression; Failure of yang qi to transform; Warm and transform the yang qi

抑郁症的主要核心症状为心境低落、兴趣丧失以及精力缺乏, 还伴有注意力不集中、失眠、反应迟钝、行为活动减少以及疲乏感。抑郁症有着高患病率、高复发性和高致残性。根据WHO全球疾病负担研究, 预计到2020年抑郁症将成为仅次于心血管病的第二大疾病负担源<sup>[1]</sup>。因此, 不断深入研究和探讨抑郁症的治疗方法具有非常重要的意义。

中国医学没有抑郁症之名, 从历代文献中可以发现许多与本病临床表现相似的描述, 大多散见于郁证、不寐、百合病、脏躁、癡证等疾病中。现代医家多从郁证的角度去认识抑郁症, 对郁证的病机归纳为: 情志所伤, 肝气郁结, 导致肝失疏泄、脾失健运、心失所养, 脏腑阴阳气血失调<sup>[2]</sup>, 临证则多围绕疏肝解郁、调畅气机进行治疗。笔者从“阳气者, 精则养神, 柔则养筋”和抑郁症临床表现的角度, 提出阳气失运为抑郁症的重要病机, 并运用温运阳气法来治疗抑郁症, 取是较好的疗效。现将相关认识介绍于下, 以兹同道讨论。

### 1 从阳气立法治疗抑郁症的依据

**1.1 阳气与神的关系** 《素问·生气通天论》说: “阳气者, 精则养神, 柔则养筋。”《类经》注云: “神之灵通变化, 阳

气之精明也; 筋之运动便利, 阳气之柔和也。……阳去则神明乱、筋骨废。”由此可见, 神以阳气为根, 神和人体之形体是阳气的功能外在表现, 若阳气功能紊乱, 容易出现精神情志方面的问题和躯体功能的紊乱。

**1.2 抑郁症临床表现与阳气密切相关** 孙广仁教授<sup>[3]</sup>根据《内经》所述, 认为阳虚是指人体之阳气亏虚及其温煦、推动、兴奋等功能减退而表现为虚寒内生或功能减退、迟滞的病理状态。这种病理状态恰恰可导致临床上抑郁症患者出现情绪低迷、反应迟钝、意志消沉、精神倦怠、肢体乏力、声低懒言、形寒肢冷等阳虚的症状。丁元庆教授<sup>[4]</sup>认为, 抑郁症患者出现懒(神疲乏力)、呆(反应迟钝)、变(性格改变)、忧(悲忧)、虑(多思多虑)等一系列神郁的症状, 病机的核心为“阳郁神颓”。

**1.3 阳气通天** 《素问·生气通天论》说: “阳气者, 若天与日, 失其所则折寿而不彰, 故天运当以日光明。”《内经》强调人“与天地相应, 与四时相副, 人参天地”和“与天地如一”。人体的阳气和自然界的春夏秋冬等节律变化密切相关, 都有着生、长、化、收、藏的规律变化, 人和自然界的阳气在本质上是相通的, 阳气通于天。抑郁症患者存在着节律的变

**[收稿日期]** 2018-02-09

**[作者简介]** 曾亮 (1981-), 男, 主治医师, 研究方向: 中医神志病。

化,如症状存在着晨重暮轻,发病的节律也以秋冬季节易发,尤其在北欧日照时间短的地域季节性抑郁症的发病率明显升高。这均与“阳气通天”和“天之大宝,只此一丸红日,人之大宝,只此一息真阳”密切相关。

1.4 烦劳则张 现代医学提出了生物-心理-社会医学模式,强调心理和社会行为因素在疾病发生、发展、治疗、康复、预防中的重要性。现代社会生活节奏加快,压力日益增大,抑郁症的发病率也越来越高。抑郁症患者在发病前,大都有着现代人诸多不良生活习惯,如:夜生活丰富,动辄熬夜,加之房劳过多,阳气长期得不到潜藏休养,“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也”功能受损;饮食无节制,嗜食生冷油腻,损伤脾胃之阳;长期空调冷气环境,衣着一味追求漂亮,气候变冷时也穿得较少,“非其时而受其气”,肺之卫阳受损;功名利禄心重,长期处于高压状态,亦耗伤人体心肝之阳。这正应了《素问·生气通天论》所言:“阳气者,烦劳则张。”随着“天地人”大环境和现代生活节奏的变化,今人的体质已经发生了变化,阳气的过度耗散已成为今人难以避免的问题。正如祝味菊称:“余治医三十年,习见可温者十之八九,可清者百无一二。”

## 2 温运阳气法治疗抑郁症

抑郁症的病机应围绕着“阳气失运”来进行辨证。临证之际,以温运阳气为法,从通阳开郁、补中升阳、温肾扶阳三个方面来治疗,使郁阻之阳气得以温通,亏虚之阳气得以温补、振奋。

2.1 通阳开郁法 抑郁症初期,若病人素体阴阳气血充足,病情尚处于气分,阳气郁结于体内,易生痰浊、火热、瘀血等各种病理变化。诚如《证治汇补·郁证》谓:“郁病虽多,皆因气不周流,法当顺气为先,开提为次,至于降火、化痰、消积,犹当分多少治之。”

临床上此类患者多发生于中青年,辨证要点为:形体消瘦或壮实、手足温度易失常或手心汗出、舌体坚红难以放松。此时可尊张仲景之“通阳法”,以柴胡剂加减通阳开郁。若此类患者有年少频繁手淫或房劳过多,处方以柴胡桂枝汤加减来治疗;若伴有易激惹、精力旺盛、声高气粗等阳郁化火的表现,处方以柴胡桂枝龙骨牡蛎汤加减。

2.2 补中升阳法 黄元御《四圣心源·精神》谓:“阴升阳降,权在中气,中气衰败,升降失职,金木废其收藏,木火郁其生长,此精神所以分离而病作也。培养中气,降脾胃以助金水之收藏,升肝脾以益木火之生长,则精秘而神安矣。”脾胃为人体升降之机,后天气血生化之源,调理脾胃可以视为治疗神志病的基本治法。李东垣亦认为脾胃受损,则“百病皆起”;提出“脾胃不足之源,乃阳气不足”之识,倡导“以辛甘温之剂,补其中而升其阳”。

临床上用李东垣的补中升阳法来治疗抑郁症患者,其辨证

核心症状为:肌肤松软、倦怠少气、迟钝乏力、纳呆胃痞、舌胖边有齿印。选方补中益气汤、益气聪明汤、升阳散火汤等进行加减。李东垣用药特色除了甘温补中益气外,还在于善用升麻、柴胡、羌活、防风等诸多风药升阳解郁。笔者在抑郁症的治疗过程中,亦酌加柴胡、荆芥、薄荷、防风等风药在组方当中,起到升阳、疏肝、解郁、增效等作用。

2.3 温肾扶阳法 人之阳气根于肾,肾阳为一身阳气之根本,张景岳谓之“五脏之阳气非此不能发”;郑钦安谓之“人生立命全在坎中一阳”。《伤寒论》中提到少阴病提纲:“少阴之为病,脉微细,但欲寐也”,正是肾中阳气亏虚,温煦、推动、振奋无力的表现。现代医家提出肾虚是抑郁症的核心病机,肾虚与抑郁症下丘脑-垂体-肾上腺轴有着密切关系<sup>[5-6]</sup>,临床上从温肾扶阳入手治疗抑郁症。

临床上此类患者的辨证要点为:腰膝酸软畏冷、精神萎靡、性欲下降、脉沉细,尤其尺脉沉弱无力者,笔者多选用四逆汤或李可老中医的温氏奔豚汤加减。若不耐附子、肉桂温补,可依王彦恒的经验<sup>[6]</sup>,选用巴戟天、仙茅、淫羊藿、肉苁蓉等助阳药辛而不散、温而不燥,不会因为长期应用而挑动心火、胃火和肝阳而导致躁狂发作。若对于一部分临床表现思虑过多、烦躁、兴奋、失眠等虚阳外越的患者,病人有可能是抑郁症的混合状态,临证需随证而施。不可一味追求潜镇,如选用龙骨、牡蛎、珍珠母、黄连等药,这些药用之不当,反而影响阳气之生发,神机被遏,其病缠绵难愈。

抑郁症的发病因素众多,病机复杂,病情易反复波动,迁延难愈,临床围绕着“阳气失运”病机,以温运阳气为法,重新理解和认识抑郁症,可为临床治疗抑郁症提供新思路,可以给临床和科研带来新的尝试和突破口。

## [参考文献]

- [1] 李凌江,马辛. 中国抑郁障碍防治指南[M]. 2版:北京:中华医学电子音像出版社,2015:2-11.
- [2] 吴勉华,王新月. 中医内科学[M]. 北京:中国中医药出版社,2012:352.
- [3] 孙广仁. 《内经》中阳虚的概念及相关的几个问题[J]. 山东中医药大学学报,2005,29(4):300-301.
- [4] 张华,丁元庆. 宣阳开郁法治疗抑郁症的理论探讨与临床观察[J]. 山东中医药大学学报,2006,30(2):140-143.
- [5] 江泳,江瑞云,陈建杉. 论肾阳虚与抑郁症发病的关联性[J]. 四川中医,2009,27(8):30-31.
- [6] 王琳,贾晓晓,尹冬青,等. 王彦恒温肾解郁法治疗重症抑郁障碍经验[J]. 中华中医药杂志,2015,30(3):770-772.

(责任编辑:冯天保)