



從中醫的角度看情苦憂鬱症

藥師山 趙令鉦

前言：

情苦憂鬱症在中醫理論屬於『鬱證』的範圍。『鬱證』是氣機不暢，結聚而不得發越的一類病證。由情志不舒，氣機鬱滯而致病。以心情抑鬱不舒，情緒不寧，胸部滿悶，脅肋脹痛，或易怒易哭，或咽中如有異物梗阻等為主要表現。凡因情志不舒，氣鬱不伸，諸事不遂進而導致氣滯，血瘀、痰壅，食積，濕停，火逆以及腑臟失調所引起的種種病症，都可稱之為『鬱證』。人生不如意者十之八九，古今皆然。人生諸事中愛情、親情、友情及功名事業等之挫折都會產生『鬱證』，但可能以情苦的痛苦指數高

居榜首。本文試以中醫角度來處理情苦憂鬱症，如有不妥之處尚請指正。

概述

鬱有廣義狹義之分，廣義的鬱證包括外邪情志等因素；狹義是專指情志不舒為病因，以氣機鬱滯為基本病機的一類病證，即情志之鬱。古醫書載有「思則心有所，神有所歸正氣留而不行，故氣結矣」又說「愁憂者；氣閉塞不行」。中醫極重視氣血，二者互為體用，若氣滯、氣閉則血不行，血不行走五臟六腑諸病滋生矣。「鬱者結聚而不得發越也，當升不得升，當降不得降，當變化者不得變化也；此為傳化失常，六鬱之病見矣。」所謂六鬱即氣、血、痰、火、濕、食六種，而以氣鬱為先導：「氣鬱則生濕，濕鬱則熱，熱鬱則成痰，痰鬱則血不行，血鬱則食不化，六者相因為病矣」。因此在治療上以理氣為主，但過用氣藥易化燥須視病情佐以養陰之物以潤竅。除藥物治療病人也要「移情養性」才可提高療效。

（一）病因病機（疾病發生的原因及其機轉）

情志因素是鬱證的致病因素。鬱證的發生是由於情志所傷，肝氣鬱結逐漸引起五臟氣機不調和所致的結果。但主要是因肝脾心三臟受到牽累致功能導致異常以及氣機不暢，氣血失去調和。其特點有二：



(1)憂思鬱怒，肝氣鬱結(2)憂愁思慮，脾失健運。

以下為其機轉示意

病因

鬱怒

(心中有氣 肝氣鬱結
怨氣，強壓下 氣機不暢
來相當於瞋 火鬱 氣鬱化火 生痰
忍)

思慮過度（長期緊張） 傷及脾氣 脾失健運胃納失權 食積
水濕內停 生痰 腫塊積聚

1、火鬱（易上火口臭，便秘口破、
氣鬱化火） 薰灼津液體液（分
泌物） 凝聚 生痰

2、食鬱（易水穀不化消化不良納差、
脹氣） 食積 水濕內停 生痰
腫塊積聚「註一」

3、濕鬱（易身體重著） 生痰 腫
塊積聚

4、痰鬱（易生痰核「註二」） 生痰 腫塊積聚

5、肝氣鬱結 氣滯氣鬱（易胸脅肋痛，時作時愈游走不定） 日
久影響血分 血行不暢 血鬱 腫塊積聚



6、血鬱（易血瘀脈絡、痛處不移隱隱作痛） 腫塊積聚

綜（1、2、3、4、5）形成腫塊積聚

（二）辨症論治

氣鬱：

症狀：胸陽不展、胸脅滿悶、胃納欠佳、口淡無味

治法：疏調氣機、以暢胸陽

藥材：四七湯加減、逍遙散加減（偏肝氣為主）加味逍遙散加減（偏肝熱）

血鬱：

症狀：血行鬱滯、脈絡瘀阻、脅痛如刺、疼痛不移

治法：通血活絡

藥材：旋覆花湯加減

痰鬱：

症狀：痰濕阻中、鬱而不化

治法：疏調氣機、氣化痰濕

藥材：平胃散加減

火鬱：



症狀：氣躁易怒、口苦喉乾、頭痛面赤、心煩夢多、口舌生瘡、大便乾結、小便黃赤

治法：苦宣折熱

藥材：防風通聖丸加減、龍膽瀉肝湯（以肝火為主）

濕鬱：

症狀：濕阻滯、胃納不甘、胸中滿悶、小溲不暢、全身酸楚、重著無力

治法：芳香宣化、苦溫燥濕、少佐淡滲

藥材：藿香正氣湯加減

食鬱：

症狀：中脘滿悶、腹脹、不思飲食、噯腐吞酸、腸鳴矢氣、食穀不化

治法：疏調氣滯、兼以導食

藥材：保和丸加減

結論：

鬱證往往病起於情志之鬱而六鬱隨後而生，彼此之間既有聯繫又有區別。治療時若能予以區別，作針對性治療，又要疏解情志之鬱注重氣機之暢達。而患者自身尤須寬懷釋志，具正念、正知見、正定、正思維等之訓練，如此才能取得較好的治



療成果，避免復發問題。

『註一』積聚：指腹內結塊或脹或痛的病證。一般以積塊明顯，痛脹較甚，固定不移的為積；積塊隱現，攻竄作脹，痛無定處的為聚。多由七情鬱結，氣滯血瘀，或飲食內傷，痰瘀交阻或寒熱失調，正虛邪結而成。

『註二』痰核：因脾虛不運，濕痰流聚而致皮下生核，大小不一，多少不等無紅無熱，不硬不痛，推之可移多生於頸項、下頷、四肢及背部，女性則好發於乳腺胸部附近。



參考書目：1、馬光亞著中醫診斷書學

2、趙紹琴著趙紹琴內科學

3、朱丹溪著丹溪心法