

## 中医药防治抑郁症的研究进展

罗昭娜

江西中医药大学 江西南昌

**【摘要】**抑郁症为精神科常见疾病，会对人体精神健康造成严重危害。需要重视并加强抑郁症治疗研究，保证治疗效果，有效减轻患者抑郁情绪，改善临床相关症状，减少疾病对日常生活影响，提高生活质量。五味子、川芎、黄连、浴巾、佛手等中医药，在治疗抑郁症方面有着较好效果，能够发挥安神定志、舒肝理气、活血化瘀、清热解毒、活血化瘀的作用，改善抑郁症引起的相关临床症状，疗效较佳。为此，文中对抑郁症概述、抑郁症常规治疗方法及不足、抑郁症中医病机、中医药治疗抑郁症优势、中医药防治抑郁症的研究进展等进行了分析，并讨论了不同中医药治疗抑郁症的效果，希望可以为抑郁症相关治疗研究提供参考，具体如下。

**【关键词】** 抑郁症；中医药；研究进展

**【收稿日期】** 2023年12月17日

**【出刊日期】** 2024年1月19日

**【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20240011

### Research progress in the prevention and treatment of depression with traditional Chinese medicine

Zhaona Luo

Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang, Jiangxi

**【Abstract】** Depression is a common psychiatric disease that can cause serious harm to human mental health. It is necessary to attach importance to and strengthen research on the treatment of depression, ensure treatment effectiveness, effectively alleviate patient depression, improve clinical related symptoms, reduce the impact of the disease on daily life, and improve quality of life. Schisandra chinensis, Chuanxiong, Huanglian, bath towels, bergamot and other traditional Chinese medicine have good effects in the treatment of depression. They can play a role in calming the mind, regulating liver and qi, promoting blood circulation and removing stasis, clearing heat and detoxifying, and promoting blood circulation and removing stasis, improving the clinical symptoms caused by depression, with a better therapeutic effect. Therefore, the article analyzes the overview of depression, conventional treatment methods and shortcomings of depression, the pathogenesis of depression in traditional Chinese medicine, the advantages of traditional Chinese medicine in treating depression, and the research progress of traditional Chinese medicine in preventing and treating depression. It also discusses the effects of different traditional Chinese medicine treatments on depression, hoping to provide reference for depression related treatment research. The details are as follows.

**【Keywords】** Depression; Traditional Chinese Medicine; Research progress

#### 前言

从临床实际发展来看，针对抑郁症患者，主要会采取常规西药方式帮助患者控制病情，但是部分患者在使用药物后会出现不良反应，比如头晕、恶心、失眠等，降低预后。同时，长期使用抗抑郁药物，可能会导致患者对药物产生依赖，不能获得理想疗效。随着中医在临床中的不断应用发展，研究发现中医药在防治抑郁症方面有着明确效果，这为抑郁症治疗研究提供了新方向。

#### 1 抑郁症概述

抑郁症为临床常见精神疾病，患者会长时间处于明显情绪低落状态，对任何事物都失去兴趣，抑郁、焦虑、悲伤等情绪明显。随着病程发展，患者睡眠、日常活动、饮食等均会受到不良影响，生活质量大大降低，甚至还会出现自杀行为，威胁生命健康。临床对于抑郁症病因缺乏准确判断，但是可能会受到家族遗传、疾病引起的生理变化、长时间处于不良情绪状态下、不良环境等多方面因素影响，引发疾病。需要重视抑郁症治疗

方案研究,为患者提供更为有效、安全的治疗措施,帮助患者减轻心理负担,改善生活质量及睡眠质量,使其尽早恢复正常生活。

## 2 抑郁症常规治疗方法及不足

临床针对抑郁症,主要会给予患者抗抑郁药物,比如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂、三环类抗抑郁药等。这些药物可以对神经递质5-羟色胺的再摄取过程进行抑制,让神经间隙的5-羟色胺浓度增加,同时还能对去甲肾上腺素和其他神经递质的再摄取产生影响,达到调节大脑神经递质平衡的目的,改善抑郁症状<sup>[1]</sup>。

## 3 抑郁症中医病机

中医认为,抑郁症的发生与多种因素有关,包括情志失调、脏腑功能失调、气血不足、痰火郁结等。七情之病多责之肝,肝主疏泄,与情志活动密不可分,肝失疏泄可导致肝气郁结,情志活动异常。郁多与肝、脾、胃有关,肝气郁结乘脾或脾胃功能降低,中焦气机不畅逆乱气结,可致抑郁;而抑郁情志失调,脾胃枢机功能不利,气机升降失常,痰气胶结,郁病乃生<sup>[2]</sup>。情志是影响人体正常运转的重要因素,长期的情绪压抑、忧虑、愤怒等可以导致气机郁滞,进而影响脏腑功能。肝气郁结会导致情绪不畅、烦躁易怒;心脾不调则会出现心神不宁、思虑过度;肺气不宣会导致气机不畅,出现郁闷、呼吸困难等症状;气血不足会导致身体虚弱、精神疲倦、注意力不集中;长期的情绪压抑、不良的生活习惯等会导致痰火郁结,表现为烦躁易怒、头晕头痛、失眠等,引发抑郁症<sup>[3]</sup>。

## 4 中医药治疗抑郁症优势

中医强调辨证施治,会根据患者的具体病情和体质特点开具不同中药处方,确保中药处方适应患者症状和体质,用药后能够平衡脏腑功能、调理情绪。同时,中药治疗抑郁症不仅仅针对症状进行治疗,还注重调整整体机能,中药可以通过调理气血、调和脏腑功能、平衡阴阳等方面来改善体质,增强抗病能力<sup>[4]</sup>。中药治疗相比于西药治疗,副作用更少,不易引起严重药物依赖和不良反应。利用中医药治疗抑郁症,可达到调节神经递质、舒缓神经系统、调整免疫系统、促进血液循环的效果<sup>[5]</sup>。

## 5 中医药防治抑郁症的研究进展

### 5.1 益气活血解郁方

万海同等<sup>[4]</sup>探讨了益气活血解郁方治疗气虚血瘀肝郁型中风后抑郁症患者的价值,发现给予患者盐酸氟西汀胶囊西药的同时,联合使用益气活血解郁方(方药组成:生黄芪18g,柴胡6g,石菖蒲6g,川芎9g,

煨山桃仁9g,生白芍15g,郁金9g。使用方法:药材浸泡2h后水煎2次,首煎煮沸30min,二煎煮沸45min,药液合并。口服200ml/次,2次/d),可有效减轻患者抑郁症状,增强整体疗效。究其原因,盐酸氟西汀胶囊可抑制5-羟色胺再摄取、调节神经可塑性及内源性激素,减轻抑郁情绪。益气活血解郁协定方中的生黄芪、柴胡、石菖蒲等药材成分可产生抗炎、抗氧化、调节多种神经递质的合成和释放的作用;川芎可改善血液循环,提供更多氧气和营养物质给脑细胞;煨山桃仁、生白芍可舒肝解郁、活血化瘀,通过调节肝气运行、增加脑部血液供应量等来缓解抑郁症状;中医理论认为,郁金能调节肝气的运行,缓解肝气郁结引起的抑郁症;郁金含有一些具有抗抑郁作用的化合物,如黄酮类和生物碱类成分,影响神经递质的合成和释放,如提高血清5-羟色胺水平。诸药合用刚柔相济,相辅相成,健脾扶正而不留瘀滞,祛瘀行滞而不伤气阴,疏散解郁而不致过亢,使气旺津足,瘀祛络通,郁解滞消,诸证自可渐愈。

### 5.2 解郁化痰汤

孟林溪<sup>[5]</sup>文中探讨了解郁化痰汤治疗2型糖尿病合并痰气互结型抑郁症的效果,发现给予痰气互结证抑郁患者解郁化痰汤后,其SAS焦虑评分、SDS抑郁评分明显降低,且与接受西药帕罗西汀片治疗患者相比,嗜睡、浑身乏力、头晕头痛等不良反应发生率明显更低。究其原因,解郁化痰汤组方为枳壳15g(可镇静),郁金12g(具有行气解郁、清心凉血等作用,可调节肝气、行气解郁),柴胡15g(具有和解表里、疏肝解郁、升阳举陷等功效,能缓解抑郁情绪),黄芩10g(含有黄芩苷、黄芩素、汉黄芩苷和汉黄芩素4种黄酮成分,均具不同程度抗抑郁活性),香附6g(具有疏肝解郁、宽中理气、调经止痛等功效,可改善肝郁气滞、脾胃气滞等症状),竹茹6g(具有清热除烦的功效,可改善心情郁闷、虚烦不眠、多疑虑、叹息症状),黄连10g(具有明显的抗抑郁作用,可以促进神经细胞再生,改善脑部和神经系统的功能,并有助于治疗抑郁症,提高情绪),丹参12g(具有活血化瘀、安神定志的功效,可以用于缓解抑郁症引起的入睡困难、失眠多梦、精神恍惚等不适症状),远志10g(可改善认知功能,缓解抑郁和焦虑,改善失眠症),石菖蒲6g(可安神益智,化痰开窍,提振精神),茯苓15g(具有渗湿健脾、宁心的功效),法半夏10g(有镇静催眠作用),天竺黄6g(可清热豁痰、清心定惊)等药材,联合使用后可达到清热化痰、活血安神、清热除烦的功

效,能够有效地控制血糖,改善抑郁症状。

### 5.3 扶阳开郁汤

孙皓等<sup>[6]</sup>研究中讨论了阳虚型抑郁症患者治疗中应用扶阳开郁汤的价值,发现使用扶阳开郁汤后,患者治疗后第4周、第8周、第12周 Hamilton 汉密尔顿抑郁量表评分逐渐降低,中医证候症状减轻。分析原因,其中扶阳开郁汤组方为炮附片(先煎 30 min) 15 g(补火助阳),炙甘草 10 g(回阳救逆,温中散寒),龙骨(镇心安神、平肝潜阳)、牡蛎(镇静安神)各(先煎 30 min) 30 g,柴胡 10 g(疏肝、理气、解郁),茯神 15 g(宁心安神),郁金 10 g(舒肝解郁),合欢皮 15 g(活血消痈、安神解郁),干姜 10 g(回阳通脉、温肺化饮),白芍 10 g(可镇静、抗惊厥、解热),桂枝 10 g(镇静、抗炎)。联合上述中医药,可达到温阳补虚、活血化痰、调理气血之功效,以改善抑郁症状。

### 5.4 平肝解郁汤

王晓蕊等<sup>[7]</sup>对平肝解郁汤治疗产后抑郁症的临床效果进行了分析,发现给予心脾两虚抑郁症患者平肝解郁汤(组方为浮小麦 30 g,枳壳 20 g,甘草 10 g,远志 15 g,当归 20 g,佛手 12 g,大枣 6 g,黄芪 15 g,柴胡 20 g,桂枝 12 g,黄精 15 g,川芎 12 g,香附 15 g),使用方法为加水煎煮取汁 400 mL,每天 1 剂,早晚温服。经八周治疗后,患者雌二醇和孕酮明显提高,且逐渐恢复到正常水平,HAMD、EPDS 等各项抑郁评分均降低,且与接受常规西药治疗(帕罗西汀、阿米替林)的患者相比,整体疗效更高。

### 5.5 疏肝益阳胶囊

朱雪琦等<sup>[8]</sup>研究中发现,在抑郁症伴勃起功能障碍患者治疗中,采取疏肝益阳胶囊治疗方案,每次 4 粒,每天 3 次,饭后服用,持续治疗八周后,患者心情抑郁、胸闷善太息、腰膝酸软、头晕耳鸣等各项症状改善率提高,抑郁情绪及焦虑情绪均减轻,且便秘、口干、烦躁、咽痛、皮肤症状、低血压等不良事件发生率较低。证实疏肝益阳胶囊有利于改善肝郁肾虚的心情抑郁、胸闷善太息、腰膝酸软、头晕耳鸣等中医证候症状,可有效调整患者抑郁情绪、焦虑情绪,临床疗效及应用安全性较佳。分析原因,疏肝益阳胶囊是一种中成药,主要成分有茵陈、板蓝根、当归、地黄等,具有疏肝解郁、活血补肾等功效。其中茵陈具有一定的安神作用,可以改善患者的睡眠情况,从而缓解抑郁症状;板蓝根具有

清热解毒的功效,可以缓解头痛头晕症状;当归具有补血活血的作用,可以调节体内血液的流通;地黄、蛇床子等具有一定的益肾作用,可以调节肾上腺激素的分泌,从而缓解低落情绪。

## 6 总结

抑郁症为严重心理疾病,临床在开展抑郁症治疗工作时,应积极考虑中医药治疗方案,结合患者实际情况合理选择中医药类型,还可考虑中西医结合治疗方案,以提高整体治疗效果,有效减轻临床症状,促进患者身心康复,改善其生活质量。

## 参考文献

- [1] 王海峰,向晓欢. 中医药健康整体干预在高校青春期抑郁症患者中的应用效果观察[J]. 医药前沿,2021,11(27): 5-6,9.
- [2] 沈爱丽. 孕妇产后抑郁症的社区中医药治疗效果分析[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2020, 20(45): 201-202.
- [3] 蔡云菲. 产后抑郁症的中医药综合治疗分析[J]. 实用妇科内分泌电子杂志,2019,6(32):23-24.
- [4] 万海同,别晓东,徐彬,等. 益气活血解郁方治疗气虚血瘀肝郁型中风后抑郁症患者的临床观察[J]. 世界中西医结合杂志,2023,18(4):733-736.
- [5] 孟林溪. 解郁化痰汤治疗 2 型糖尿病合并痰气互结型抑郁症临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育,2023, 21(12):52-54.
- [6] 孙皓,耿兆峰,李永刚. 扶阳开郁汤治疗阳虚型抑郁障碍临床观察[J]. 光明中医,2023,38(8):1499-1501.
- [7] 王晓蕊,贾丽丽,赵伟. 平肝解郁汤治疗产后抑郁症临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育,2023,21(6):111-113.
- [8] 朱雪琦,沈慧,杜捷,等. 疏肝益阳胶囊治疗抑郁症伴勃起功能障碍的随机对照试验[J]. 世界中医药,2022, 17(4): 520-526.

**版权声明:** ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS