

关于中药与西药

【第一位书友】

听众：已经在吃西药的抑郁症患者，可以减药吗？如何减？

李辛：作为中医，碰到大部分的此类病人都是已经吃了一段时间抗抑郁药的，比如有的吃了三五年，而且是五六种药一起吃。我们在用中医调治的时候，不能立刻就盲目减药，而需要在整体调治取得明显效果后，才可以逐渐减药。

减药的节奏掌握，建议遵循以下几个原则：

第一，睡眠基本恢复正常。睡眠对于神志病是非常重要的，因为睡眠的恢复，代表阳能够回到阴。阴阳循环正常，开阖正常了，也代表了身体的本能开始恢复正常，神气阖得回来。睡眠的稳定，是第一要点。

第二，心身紊乱症状的改善，比如消化系统、排泄系统，还有出汗、头痛等症状基本得到控制。

第三，对自己开始有信心。

第四，精神逐渐稳定、清晰，开始主动重建自己对于生活的认识，并且开始行动。比如，主动开始运动，早一点睡觉，晚上九点以后不看电视电脑，不再重复地待在既有的情绪思维反应模式当中，能够重新决定自己的选择，并且付诸行动。

满足这四点，就可以逐渐减药，最后是可以完全减掉的。

中医认为，所有的神志病（精神心理和心身失调），必须从个体的生活状态、认知、能量水平来综合考虑。

对于西药，一部分人极度依赖，一部分人又极度恐惧它的副作用，这两种态度都比较过激。比较合理的心态是，当你的中医调理比如因为方法不对、时间不够等原因还没有明显见效前，症状又很严重的时候，西药可以作为暂时的辅助手段，不必因为西药潜在的副作用而过度恐惧，但长期吃药不应作为唯一方案。

【第二位书友】

全方位地审视自己的生活状态并合理调整是一条通往出口的安全道路。

当我们的生活中有重重的困难和太多没有处理的问题，太多没有下完的棋，该说的没有说，该做的没做，该停的没停，该了的没了……这些问题导致了我们的神机和气血的逆乱，最后在心身上显现各种症状。

所以真正能够解决这些问题的只能是我们自己，重新认识自己，重新认识生活，开始调整。

医生只是一个助缘，当自己愿意重新开始的时候，这个病就好治了。

神机在《内经》中的名词解释为生命活动的主宰。在《素问·五常政大论》中有记载：“岐伯曰：根于中者，命曰神机。神去则机息。根于外者，命曰气立。气止则化绝。”这里的神机指的是生命活动的主宰，当精神离开时，机体的功能就会停止。

听众：抑郁症与遗传有关吗？

李辛：抑郁症和遗传被认为有一定关系，但家庭环境、生活形态、人际关系，自我心态、思想、情志和行为上的潜移默化的不良格局占更重要的关系。

说到遗传，我们首先会想到基因，基因似乎是一切生命表达各种可能性的源头。但实际上，“基因表达”会受到自然环境和社会环境的影响，它需要“内、外”环境的诱因。为什么选择这个表达，那个不表达，不都是遗传的问题。

过于强调“遗传”，会在认知上制造一些“没有办法”“命里注定”“不是我的错”等消极心态的干扰。

我读书的时候，导师布置了一个心身医学的研究课题，把小白鼠放在恶劣而不可逃避的环境中。两个星期下来，老鼠出现了一系列心身症状，内分泌、免疫系统都有异常指标变化，最后还发现下丘脑海马回中的某个基因片段有变化。然后，恢复小鼠的正常生活环境，再用中药灌胃一段时间，不仅异常指标恢复，连基因片段的改变也恢复了。

所以，中医的“先天”的概念，比遗传有更丰富的内涵。不仅仅包含了肉体的遗传，还跟气机和神机，也就是神气的格局，有很大的关系。它不是一个不可撼动的单向设定，受着外在赋予的条件的影响，有一定的双向调节可能。它与情感、情绪和思想这些内在条件也有非常重要的关系，这个会在后面讲。

【第三位书友】

这个部分比较有意思。我太太在研究五运六气和个体先天的阴阳五行，她发现不同的出生时间，除了形成了不同的体质，而且与精神格局、性格特征有很大关系。

另外，按照中国传统的观点，个体的精神有先天的清和浊、定与不定、正与不正，而这个部分又跟他的父母乃至整个家族的“神”都有关系。

所以古人说“积善之家必有余庆”。积善之家的小孩一般来说“神”会好一点，这不是简单的迷信，也不是简单的儒家伦理，而是对自然规律如实观察的结果。举个例子，我有些病人做的生意不正，他的神是有问题的，而且孩子和整个家庭也会受到影响。

听众：吃中药和西药，需要错开时间吗？

李辛：一般我会建议他们错开一个小时或者两个小时，一个是为了避免可能存在的相互影响，更重要的是让病人安心。

不论中药或西药，只要方向开对了，就会有某些程度的帮助。但还要跟病人有真正深入的交流，这点很重要。这个跟有没有学过心理学没有关系，心理学只是一个工具。

病人来找我们看病，其实需要的是一种真实的、深入的关系。正是因为他在自己的生活圈子中没有这种真实的、深入的交流关系，才会有这样那样的问题。

所以，医生可以成为患者正在建设的一个相对正常交流关系的衔接点。

所有这些心理类的问题，不应该只考虑长期服用西药这一条路。在症状严重需要控制的时候，可以适度使用，但最终还是要回到他本来的生活中去调整。

关于需要“长期用药”“药不能停”的习惯和认定，某种意义上是一种“宣判”和“打击”，不利于患者发挥积极主动的康复力量。不仅不能从根本上改善问题，而且会形成一种恐惧和限制，对康复希

望和个人努力形成打压，也会把我们本来可以借由“生病”而反观自己、调治生活的自主可能性降低。

【第四位书友】

这些年，我参观过好多家欧洲和美国著名的医学中心和自然医科大学、整合医学院，在这些医疗机构和医学教育机构里，对于精神心理问题的治疗，在思路非常全面。

他们在面对具体的抑郁症、焦虑症等问题时，会根据患者的精神状态、自我认知水平、保持工作生活的能力情况，来评估他是否需要立刻服用精神类药物。一般来说，如果没有严重的焦虑和抑郁症状，会从心理咨询访谈、针灸、草药、运动、静坐或瑜伽入手，在上面说的机构里，有专门的场地和治疗师提供支持。

内在焦虑与志意过用

听众：躁郁综合症可以介绍一下吗？

李辛：2005年我从北京搬到上海，发现躁郁综合症在上海比较多见，对自己高标准、严要求的人容易得这个病，往往会选择长期服药。

关于躁郁症，其实它更偏向于焦虑症，而不是抑郁症。躁郁症的抑郁状态和焦虑状态，可以看作是同一个问题的不同阶段，和神机、气机的开阖不利导致的能量在“郁积和耗竭”的两头摆动。

躁郁症会出现周期性的变化，常常是一个抑郁状态，然后转变到焦躁的状态。能量郁积到高点，又没有平衡均匀的“神气”流转通道，就会在习惯的、既定的“通路”上爆发、释放，把自己的神气都抛洒出去，有点像火山爆发。抛洒完之后呢，内部的压力减轻，能量也衰竭了，然后就停留在一个相对的低能量的运行状态，这就是所谓的抑郁状态。

这个过程里，没有一个正常的过渡和缓冲。

我观察到，这类人群的精神状态都偏紧，偏完美主义，向好之心过于强烈。从他们的神态、体态、表情、表达可以观察到，比如他们坐在那里的时候，手、脚、肩膀、腰背都会比较紧，语速快、思维也快，都有一些“高敏感、低稳定”的特质。

【第五位书友】

通常这类人群的成长环境、生活环境和工作环境也会有某种程度的雷同。比如从家庭来说，他可能从小没有得到太多的支持和认可，父母对他的要求比较多，让他放松的机会少，安全感不足，有一种“需要证明自己够好”的倾向。

这样的人在成家立业之后，如果夫妻之间缺乏一种深入的、让人放松的交流，也会使得他一直要“端”在那里，会加重“内在的焦虑和不安”。

这类人的个性往往都比较强，在内外焦虑和压力的压迫下，一般也更多地会遵循或跟随“社会主流价值观”，但生命力的出口和自我创造往往又过于单一，更多关注于“实现成功、社会认同、紧跟时代、不能落后”等外部标签。

这一类人，因为生命力比较强，出口又比较少，遇到合适的机会，可能会以特别积极、热忱的态度去对待某个人或某件事，比如爱情、事业，或者是公益、慈善，把能量在某段时间里以强烈的、高压的状态投射在某个目标上。这样常常会把自己的能量快速消耗掉，消耗的过程是躁动不安的状态，消耗完了，就进入低落抑郁的状态，不断重复。

这里的原因，除了前面说的内在焦虑、自我加压、过度追求认同，还有就是社会支持比较少，真实深刻的关系建立不足；从生活的面向来说，真实感受、真实交流和真实表达可能不够。生命的树枝只朝着一个地方长过去了，不够完整、均衡。

我遇到不少这类病人，在过去的几十年中，一直是活在某个相对固定的角色中。这个角色呢，还多半不是他自己选择的，可能来自周围的暗示，使他觉得我只要变成这样一类人才是对的。这就是活得不够接地气，都跟着外面的标准走了，不知道自己真正想要什么。

【第六位书友】

这一类人在治疗上，针刺是必需的。头上可用印堂、百会、率谷等穴位，还可以扎太冲、太溪，还有关元、气海。不要用强烈的手法，就是轻轻地扎进去，然后留针20~30分钟，每次扎的穴位不要太多。

这样做的目的，一是减轻头部的能量淤积，也可以自己按揉以上头部穴位，或者用牛角梳慢慢梳头，会找到一些痛点，然后再重点按揉；二是《黄帝内经》里说的“以移其神”，因为这类人很少把注意力放在自己身上，放在属于自己的生活上，而过度地关注外界和外界对他的评价。

这段是《黄帝内经》关于如何针刺的：“深居静处，占神往来，闭户塞牖，魂魄不散，专意一神，精气之分，毋闻人声，以收其精，必一其神，令志在针。浅而留之，微而浮之，以移其神，气至乃休。”

大意是，在一个安静的不受打扰的环境里，感受病人的神气，与它相应，不闻不问外界，医生和病人都需要精神收敛，注意力集中在

针的治疗过程中。轻轻地、浅浅地扎进穴位中，引导病人把注意力放在针上，气到了可以停止。

这个其实是把病人的神带回到身体上来。平时，病人的精、气、神都跟着他的思想和计划在外面飘，把神收回来是第一步。

前面的文章里提到过，心身一体，心理上的疾病，同时映射了身体上的瘀堵。所以，在医生针刺治疗的同时，病人自己需要主动有调整自己生活作息的决心。其中最重要的一点就是运动，运动对恢复健康的原理已经在前面解释过多次。

但我观察到，大部分的病人似乎宁愿在精神和肉体的双重病痛下长期熬着，或者一家家的医院、诊所看过来，一种种的药尝过来。当你告诉他，必须动起来，他往往点头赞同，然后下一句又是：“医生，我吃哪个药更合适？” ...

【第七位书友】

在此，想提醒各位，如果自己不开动起来，医生的力量是有限的。药物也只是治标不治本，这个“本”就掌握在我们自己的手里。

关于怎么动，这里先做一个简单的建议，可按照自己的体力调节。

●气虚或瘦弱型的：

每天走路一小时以上至全身温热，手指饱满。

太极、八部金刚、八段锦、瑜伽等温和型锻炼项目选一，每天练习一到三次。

深蹲30~60个。

●体力较足或实滞型的：

每天慢跑20~40分钟。除了以上温和项目之外，建议增加对抗性的运动，比如网球。

●社会交往过多者，适度减少。

●睡前静坐片刻。

运动的目的是把积聚在某处的“热点”均匀疏散到全身，成为流通的能量。这部分完成后，躁郁症的症状将会大大缓解，甚至消失。

躁郁综合症的病人，如果他的生活环境比较好，情感上也没有太大的受伤，是比较容易调治的。我发现有一批这类的肿瘤患者，尤其是女性，她们或曾有躁郁史，但往往还有过精神、情感上的创伤，或者心里形成了很大的怨和恨，这个就有难度了。

任何病，如果病人有着很大的怨恨，这个强烈的负面情绪会改变整个神和气的格局，会容易往坏的方向发展。