

抑郁症发病时间的探析

赵英日 崔红花 张瑞芳 梁盛林
(广州中医药大学 广东广州 510405)

关键词: 抑郁症; 春三月; 肝虚; 发病; 时藏关系

中图分类号: R 255.9

文献标识码: A

文献编号: 1671-4040(2006)04-0087-02

抑郁症是一种常见的情感性精神障碍, 以显著而持久的心境低落为主要特征, 属于中医的“郁证”范畴。临床表现为广泛的精神、情感、躯体方面的障碍与痛苦, 如情绪低落、心情沮丧、自责自罪、思维迟钝、记忆减退、头痛头晕、失眠多梦、食欲减退、肢体酸痛、疲乏无力、手足厥冷、体重减轻、月经失调、性欲下降等等。据笔者临床所见抑郁症好发或复发于春三月, 并且往往伴有平旦晨起困难、症状加重的现象。为了揭示抑郁症季节性发病的机理, 笔者从春三月与中医肝脏的生理病理关系为切入点, 并通过对中医经典中有关人体生命节律的论述进一步整理和研究, 试图寻找抑郁症的发病与时藏关系的物质基础。

1 肝脏的时空象

《素问·金匱真言论》曰:“帝曰: 五藏应四时, 各有收受乎? 岐伯曰: 有。东方青色, 入通于肝, 开窍于目, 藏精于肝, 其病发惊骇……其应四时, 上为岁星, 是以春气在头也……”又曰:“东风生于春, 病在肝, 俞在颈项……故春气者病在头……”王冰注曰:“春气, 谓肝气也。”新校正云:“按《周礼》云: 春时有疝首疾。”文中所谓“收受”就是相应、相通之意, 如此就可以发现“春天—肝脏—头部”在时间、空间乃至生理、病理上的连属关系, 而且可以肯定“春气”是游走于其间起牵线搭桥的作用。

《素问·六节藏象论》中又进一步提出“肝者……阴中之少阳, 通于春气。”它明确指出了五脏与四时阴阳的关系。运用两仪、四象对四时详分之, 春分至夏至为阳中之阳(太阳), 阳气由生而盛; 夏至至秋分为阳中之阴(少阴), 阳气由盛渐衰; 秋分至冬至为阴中之阴(太阴), 阴气由生到盛; 冬至至春分为阴中之阳(少阳), 阴气由盛渐衰, 从而形成一个周年阴阳消长的节律。

《素问·金匱真言论》又言:“平旦至日中, 天之阳, 阳中之阳也; 日中至黄昏, 天之阳, 阳中之阴也; 黄昏至鸡鸣, 天之阴, 阴中之阴也; 鸡鸣至平旦, 天之阴, 阴中之阳也。故人亦应之。”《灵枢·营卫生会》载:“日中而阳陇为重阳, 夜半而阴陇为重阴……夜半为阴陇, 夜半后而为阴衰, 平旦阴尽而阳受气矣。日中为阳陇, 日西而阳衰, 日入阳尽而阴受气矣。夜半而大会, 万民皆卧, 命曰合阴。平旦阴尽而阳受气。如是无已, 与天地同纪。”可见昼夜晨昏是符合阴阳交替变化规律的, 从昼夜晨昏阴阳交替的变化规律看, 阳中之阳(太阳)至阳中之阴(少阴)至阴中之阴(太阴)至阴中之阳(少阳)是一日内阴阳消长变化的一般规律。

《素问·四气调神大论》曰:“春三月, 此谓发陈, 天地俱生, 万物以荣, 夜卧早起, 广步于庭, 被发缓形, 以使志生……此春气之应, 养生之道也。逆之则伤肝……”又云:“逆春气,

则少阳不生, 肝气内变。”清·张隐庵^[1]注曰:“春阳上升, 发育万物, 启故从新, 故曰发陈。天地之气, 俱主生发, 而万物亦以生荣……东方风木之气, 直上巅顶, 被发者, 疏达肝木之气也。缓, 和缓也。举动舒徐, 以应春和之气。”这就很形象地描绘出了肝与四季之春相映成趣、妙不可言的画面。由此可见春三月以疏达肝木之气为要, 以免影响少阳春木之气的生发, 逆之则疏泄不畅而容易产生肝气郁结之证, 而抑郁症的初始表现多数为肝气郁结。

2 春季易发抑郁症的物质基础

《素问·生气通天论》曰:“阳气者若天与日, 失其所则折寿而不彰……”又云:“阳气者, 精则养神, 柔则养筋……俞气化薄, 传为善畏, 及为惊骇。”(王冰注曰:“言若寒中于背俞之气, 变化入深而薄于藏腑者, 则善为恐惧, 及发为惊骇也。”)又云:“故阳气者, 一日而主外, 平旦人气生, 日中而阳气隆, 日西而阳气已虚, 气门乃闭。”郝万山^[2]认为此语揭示了人体阳气与脏腑活动有昼夜盛衰的自然时间节律。就大多数人来说, 清晨是人体阳气由潜闭内敛转为外发隆盛的时候, 既要借助肝阳肝气的展发疏泄, 又要仰赖少阳相火、少阴君火的温煦长养。而心与肝胆阳气虚衰者, 得时当旺而不旺, 而易受恐、畏、惊、骇等不良刺激的影响, 致使肝用之通道不畅, 当疏泄而不疏泄, 机体耗能却增加, 因此, 脑神失养, 痰浊蒙蔽, 精神抑郁, 思维迟钝之症必然加重。笔者认为少阳相火的虚怯是其中的关键所在。冬至至春分为少阳当令之际, 少阳相火从春气之德, 逐渐敞开并释放肝中孕育的生发之气, 此时的少阳相火正处于从深睡眠状态中逐步苏醒的过程, 极易受不良刺激的干扰, 如恐则气下、畏则气缩、惊则气乱、骇则气闭或逆等, 而影响气机的正常运转。鸡鸣至平旦也是少阳相火的开启态。子时应胆为阴气尽一阳生, 正准备开启少阳之门; 丑时应肝刚开启一条门缝, 至寅时、卯时而缓缓地敞开少阳之门, 斯时肝气当旺。若不能开启或开得不顺, 则少阳相火生发之功能受阻而必然影响肝气的疏泄, 甚至等到午时阳气最旺的时候得阳中之阳(太阳)之助而始有转机。

清·江慎修晚年的释易学力作《河洛精蕴》^[3]中有一张《人身督任脉手足经脉应洛书先天八卦图》, 此图中可以看出: 方位上二八相对, 二为《巽》阴木, 八为《震》阳木, 而阳木即为相火, 这如同厥阴少阳的相表里, 并且手厥阴心包络与手少阳三焦互为表里同属《震》相火, 足厥阴肝与足少阳胆互为表里同属《巽》阴木。对此江慎修释曰:“五行宜各专其一, 而火则有二, 一为君火, 一为相火, 以卦配之, 君火《离》也, 相火《震》也。《震》是阳木, 而何以为相火? 火无体, 以木为体也, 心包络三焦, 皆相火之脏腑, 故属之《震》八之位。”^[4]“医家谓相火亦寄于肝胆何也? 八与二, 本厥阴少阳之相通, 心包络与肝皆厥

把握人才培养关键环节 实现卫生职业教育良性循环

吴国平
(江西护理职业技术学院 南昌 330029)

关键词: 医药卫生; 职业教育; 人才培养

中图分类号: G 710

文献标识码: A

文献编号: 1671-4040(2006)04-0088-02

在计划经济的年代里,“招得进,学得好,送得出”根本谈不上一个话题,而随着市场经济的确立,“招得进,学得好,送得出”成为当时教育界的热门话题。随着市场经济的进一步的深入发展,“招得进,学得好,送得出”必将成为教育界永恒的话题。笔者根据目前卫生职业学校招生、就业现状,谈谈学校“进出口”的畅通。

1 招得进

招得进简言之就是生源充裕,要做到这一点,我认为,应该在以下几方面下功夫:

- 1.1 抓住机遇,创造条件提高办学层次——适应考生 社会的发展需要提高办学层次,人才市场的需求需要提升办学层次,人们的需求需要提升办学层次……学校的发展只有与时俱进,才能跟上时代的发展,才不致于被社会淘汰。事实已证明,一些中专学校,升格前,生源寥寥无几,升格后,生源门庭若市。抓住我校成功升格为高职院校的大好时机,创造条件提升办学层次,就一定能给学校带来新的发展空间。
- 1.2 宣传(推销)学校——告知考生 招生宣传是每一所学校必做的一件工作,有用广播、电视宣传的,有用报纸、杂志宣传的,应有尽有。而笔者认为宣传学校应从自己做起,即节约、高效,又实用、形象。我们要善待周围每一个人,抓住每一时机,将自我宣传渗透在工作、生活的每一个过程中,“润物细无声”地使人们知晓学校,对学校产生好感。
- 1.3 办出学校特色——吸引考生 所谓特色,通俗一点讲,

就是在目标实现过程中,人家没有的你有,人家做不到的你能做到,并对今后成长或发展有益。比如,在护理专业培养上,对学生外语进行特殊教育,设立涉外护理班,打开护理的国外就业市场;开设一些冷门专业如殡葬专业、眼视光技术等,拓展一些就业市场;在培养普通护理专业过程,对学生计算机学、统计学、形体学、专科护理等方面进行特殊教育,一人多证,增强毕业生的就业竞争力……

2 学得好

随着社会的发展,大学不再是精英教育,何况是高职、中职。据我们近几年的调查,现在生源结构发生了很大变化,以前为品学兼优者进入中、高职学习,而现在绝大部分为成绩差者“走投无路”进入中、高职学习。所以要把这些人培养成精英不太现实,但要在专业培养目标上使他们达标还是可能的。分析以上情况后,我们提出“不管是什么样的学生,我们都能教好”的教育思想,我们把这称为一种理念,一种目标,另外,对我们又是一种压力。根据这一目标,我们应在如下方面努力:

- 2.1 采取切实可行的办法,激发学生学习医护知识的兴趣,树立其自信心 现在进入学校的学生,大部分为文化成绩差、行为习惯不好又没有任何主动学习医护职业愿望的“双差生”,当然还有一部分品学兼优但家长急功近利或无能力供上高中的。对于这样的学生,首要的任务是激发他们学习的兴趣,以前数理化、ABC 成绩较差,不等于现在学习医护知

阴,三焦与胆皆少阳,且二本《河图》南方之火,故相火亦寄于肝胆。”《灵枢·本脏》曰:“肾合三焦膀胱”《难经·第六十六难》载:“三焦者,元气之别使也,主通行三气,经历于五脏六腑。”可见三焦是少阳相火之腑,而接受肾输送的阳气化并转化为少阳相火,并通过三焦布达于全身。说明肾中元气、三焦相火是肝胆中所寄少阳生发之气的重要化生之源。

《华佗先生内照图·玄门脉诀内照图卷第二》^[4]云:“从肝起,其色青,肝虚多恐惧……肝虚恐惧无力。”又云:“肝虚入心,嗜惊,恶骂躁暴,不欲闻人语声……”又云:“肝虚入脾,喜太息,来欠、咨嗟、叹烦、闹扰也。”又云:“肝虚入胆,嗜怕惧不安,饶泪哭泣,面色青。”又云:“肝虚宜服温补药:芍药、枳壳、黄芪、吴茱萸、五加皮、五味子、人参、赤茯苓、芎须、远志为粗末,生姜煎,去滓温服,不拘时候。”因为文中另有“肝冷”、“肝冷入心”、“肝冷入脾”、“肝冷入胆”、“肝冷宜服热药”等语相对,所以文中所谓的“肝虚”显然指的是少阳生发之气的虚怯而言。而且在肝虚状态下,通过五行生克、脏腑表里及时藏关系很容易累及到脑、心、脾、肾、胆等脏与腑引起相关病理改变,从而表现出恐惧无力、嗜惊、恶骂躁暴、不欲闻人语声、喜太息、来欠、咨嗟、叹烦、闹扰、饶泪哭泣等症状。这些不就是

典型的中医抑郁症候群吗?

综上所述,归纳如下:(1)春季是抑郁症的易发季节;(2)抑郁症症状往往加重于春季、平旦;(3)肝虚即肝内蕴藏的少阳生发之气的虚怯是春季易发抑郁症的物质基础。因此认为抑郁症的发病与春三月以及中医肝脏密切相关,并且多累及脑、心、脾、肾、胆等脏与腑,而形成复杂多变的抑郁症候群。《内经》认为人与自然是统一的,人的生命活动与自然界的周期存在着同步节律变化。研究这种规律对于说明疾病的变化以及诊断、治疗、预后、养生都有重要意义。因此,应进一步深入研究抑郁症患者发病时间与脏腑相关物质基础的联系,有必要借助现代的研究方法和手段进行整理、丰富和提高,从而更为有效地指导临床。

参考文献

[1]张隐庵.黄帝内经素问集注[M].上海:上海科学技术出版社,1991.5

[2]郝万山.柴桂温胆定志汤为主治疗精神抑郁症[M].北京中医药大学学报,1997,20(3):64

[3]江慎修.河洛精蕴[M].北京:学苑出版社,2004.337~340

[4]彭静山.华佗先生内照图浅解 [M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1985.52~63

(收稿日期: 2006-03-02)