

基于五神脏理论对青少年抑郁的研究

刘言, 王海

作者单位: 150000 哈尔滨, 黑龙江中医药大学 2022 级中医儿科学专业研究生(刘言); 黑龙江中医药大学附属第一医院儿科二科(王海)

作者简介: 刘言(1996—), 女, 黑龙江中医药大学 2022 级硕士研究生在读。研究方向: 青少年情志疾病的诊治

通信作者: 王海, E-mail: 782955547@qq.com

【摘要】 青少年抑郁是青少年期常见的精神心理障碍, 虽症状上有其自身特点, 但在病因病机方面与中医整体理论密不可分。本文基于五神脏理论, 通过对“五脏”“五神”及“五行”的分析, 探讨其与郁病发生的相关性, 进行辨证论治, 为中医治疗抑郁提供新方向, 丰富中医情志疾病的治疗体系。

【关键词】 五神脏; 青少年抑郁; 中医; 儿童

doi: 10.3969/j.issn.1674-3865.2024.05.021

【中图分类号】 R395.4 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-3865(2024)05-0458-03

A study on adolescent depression based on the theory of five spirit viscera

LIU Yan¹, WANG Hai²

¹Heilongjiang University of Traditional Chinese Medicine, Harbin 150000, China; ²The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Traditional Chinese Medicine, Harbin 150000, China

Corresponding author: WANG Hai, E-mail: 782955547@qq.com

【Abstract】 Adolescent depression is a common mental and psychological disorder in adolescence, and although its symptoms have their own characteristics, it is inseparable from the overall theory of Chinese medicine in terms of etiology and pathogenesis. Based on the theory of the five viscera and the analysis of the "five viscera", "five spirits" and "five elements", this paper explores its correlation with the occurrence of depression in order to perform differential treatment, which provides a new direction for the treatment of depression in TCM and enriches the treatment system of emotional diseases in TCM.

【Keywords】 Five spirit viscera; Adolescent depression; Traditional Chinese medicine; Child

抑郁症是青少年面临的常见心理疾病, 其症状包括长时间的情绪低落、兴趣丧失和精力减退^[1]。根据《2022 年国民抑郁症蓝皮书》, 18 岁以下的抑郁症患者占调查总人数的 30%, 青少年抑郁症患病率接近成人, 显示发病群体呈年轻化趋势^[2]。而自杀是抑郁症患者最严重的后果, 因此社会急需加强对青少年心理健康的关注和重视。中医学将抑郁症归为“郁病”范畴, 其治疗方法丰富多样, 疗效更全面, 且不良反应相对较少, 为青少年患者提供了新的治疗选择^[3]。郁病的发生与五脏功能密切相关, 五脏皆藏神, 因此本文基于中医五神脏理论, 以中医基础理论为指导, 来对青少年抑郁的发病与治疗进行阐述。

1 五神脏的理论基础

《素问·阴阳应象大论》云:“人有五脏化五气, 以生喜怒悲忧恐。”而《灵枢·本神》则进一步提出“血、脉、营、气、精神, 此五脏之所藏也。”可见五脏不

仅承载着身体的精气, 同时也是神志的居所。这些精气, 作为神志活动的根本支撑, 为人的情感与思维提供了物质基础。而反过来, 神志的活动又能对五脏的功能进行调控, 促使精气的生成与循环。故五脏又称五神脏。所谓五神, 即神、魂、意、魄、志。《灵枢·本神》说:“两精相搏谓之神, 随神往来谓之魂, 并精而出入者谓之魄, 所以任物者谓之心, 心有所忆谓之意, 意之所存谓之志。”它们是对人的感觉、意识、思维等精神活动的综合概括。《素问·八正神明论》中提到:“血气者, 人之神。”而《素问·六节藏象论》亦指出:“气和而生, 津液相成, 神乃自生。”当五脏中的精、气、血、津液充盈时, 则五神能够得以安养, 保持正常的神志活动; 而当这些物质亏虚, 无法化生或涵养五神时, 神志活动就可能出现异常。五脏系统作为人体的核心, 从五神脏角度来辨治情志疾病具有重要的意义。

2 五神失常与抑郁的关系

2.1 心神失常

五神脏以心为中心,心在五行属火,为阳中之太阳。《素问·灵兰秘典论》中提到:“心者,君主之官也,神明出焉。”《灵枢·邪客》中亦强调:“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也。”心藏神功能正常时,表现为喜悦之情,这是心脏对外界良性刺激的自然反应。心血与心气的充盈,心阴与心阳的和谐,是喜悦产生的内在基础。一旦心的阴阳气血失调或外邪侵扰,便可能引发注意力缺陷多动障碍、躁狂、抑郁、意识障碍、失眠及精神运动性兴奋等精神异常现象^[4]。

2.2 肝魂失常

肝在五行属木,为阴中之少阳。《医方考·郁门》说:“木,肝木也,有垂枝布叶之象,喜条达而恶抑郁。”具有条达、畅达的特性,与人的情志活动密切相关。肝魂是人类精神活动的始动因素,当其功能失常,会导致情绪异常、认知及行为紊乱等精神症状^[5]。如肝气郁结则表现为情志抑郁、胸胁胀痛;肝血不足则可能出现失眠多梦、幻觉等症状。

2.3 脾意失常

脾在五行属土,为阴中之至阴,藏营而舍意脾脏功能失调时,营血无法滋养意念,可能引发精神紧张、心神不宁、记忆力减退等症状。如《中西汇通医经精义·五脏所藏》中所述:“脾阳不足则思虑短少,脾阴不足则记忆多忘。”脾作为中焦重要脏腑,功能受损可诱发其他脏腑疾病,导致情志失调^[6]。正如《脾胃论·脾胃胜衰论》中所言:“百病皆由脾胃衰而生也。”

2.4 肺魄失常

肺在五行属金,为阳中之少阴,在志为忧、为悲。忧愁和悲伤是由肺气所化生的正常情绪反应。贾竑晓认为精神疾病的主要病因病机在于五神藏气机的紊乱,以及功能的过度亢进,而肺魄具有独特的肃杀、内收和抑制等作用,能够有效对抗其他四脏神因过度亢进而引发的病症^[7]。但悲忧过度损伤肺气,导致魄失所主,呼吸失常,影响脏腑经络之气升降出入,则会出现抑郁症患者气短、声音无力、精神不振等症状^[8]。

2.5 肾志失常

肾在五行属水,为阴中之太阴,藏精而舍志。《素问·六节藏象论》:“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也。”肾精充足则脑髓充盈,神志旺盛;肾精亏虚则脑髓空虚,表现为意志消沉、情感淡漠、记忆力下降、精神萎靡。《灵枢·本神》亦指出:“肾,盛怒而不止则伤志,志伤则喜忘其前言。”由此可见,肾志与神志活动之间存在着密切的联系,是精神活动的核心体现^[9]。

3 五脏生克与抑郁的关系

在中医理论中,五脏生克关系是维持人体生命活动动态平衡的关键。五脏之间既相互依存,又相互制约,每个脏腑都有其特定的功能和作用,但同时也受到其他脏腑的影响和制约。具体来说,肝木滋养心火,使心神得以明亮;心火温暖脾土,助其运化水谷精微;脾土化生肺金,提供呼吸之气;肺金滋养肾水,保持肾精充足;而肾水又反过来滋养肝木,形成生生不息的循环。这种相生关系体现了五脏之间的相互促进和协同作用。而肝木克脾土,防止脾土过湿;脾土克肾水,防止肾水泛滥;肾水克心火,制约心火过亢;心火克肺金,防止肺气过燥;肺金克肝木,防止肝气疏泄太过。这种相克关系则体现了五脏之间的相互制约和平衡。

中医学注重普遍联系的整体观,在抑郁症的发病过程中,五脏之间的生克关系失衡起着重要作用。如心火过旺可能克制肺金,导致肺气不宣,人们可能因此感到胸闷、气短,情绪受到严重影响。肾水不足则不能制约心火,导致心神不宁,出现失眠、健忘等症状。肝木过旺则克制脾土,导致气血生化不足,出现疲乏无力、情绪低落。因此,在治疗抑郁症时,不仅要关注单一脏腑的病变,还要综合考虑五脏之间的生克关系。对于心火过旺的患者,可以采用清心泻火的方法;对于肾水不足的患者,可以采用滋补肾阴的方法;对于肝木克土的患者,可以采用疏肝健脾的方法。通过调理五脏功能,恢复它们之间的平衡,从而有效地改善抑郁症状。

4 五神脏理论辨治青少年抑郁

青少年抑郁的发病与人的精神、心理、生理等密切相关,人是一个有机整体,在生理层面,脏腑之间保持协调统一、密切协作的关系;病理层面,它们相互影响,互为因果。因而内脏有病,必然表现于外^[10],且神藏于脏内,辨治时应结合五神与五脏辨证。心神失常时,患者可能表现出心神涣散、头晕乏力、失眠多梦等症状,宜养心安神,可选用归脾汤^[11]或甘麦大枣汤^[12]等方剂加减治疗;肝魂失常时,患者可能出现心情不畅、胸胁胀痛等肝气郁结的症状,宜调肝定魂,常用柴胡疏肝散^[13]加减治疗,若肝阳上亢或肝火亢盛,则需平肝潜阳或清肝泻火,可选用天麻钩藤饮^[14]或龙胆泻肝汤^[15]加减;脾意失常时,患者常表现为思维迟钝、纳呆便溏等症状,宜益脾存意,可选用归脾汤^[16]或补中益气汤^[17]等方剂加减治疗。若脾阳不足或脾虚湿滞,则需温阳健脾或调脾祛湿,常选择小建中汤^[18]或平胃散^[19]加减治疗;肺魄失常时,患者则可能出现忧思绵绵、自汗乏力等症

状,宜安肺摄魄,常用补肺汤^[20]或上焦宣痹汤^[21]等方剂加减治疗。若痰热闭肺,则需清肺化痰解郁,可选用小陷胸汤或礞石滚痰丸^[22]加减;肾志失常时,患者常表现为意志消沉、精神萎靡、腰膝酸软等症状,宜补肾定志,可选用左归丸^[23]、六味地黄丸^[24]或金匱肾气丸^[25]等方剂加减治疗。

5 讨论

青少年时期是人生的关键阶段,承载着家庭的希望与社会的未来。然而随着青春期的到来,体内激素水平的变化为青少年带来了生理与心理上的双重挑战。在这一阶段,不仅面临着身体的快速发育,更承受着来自学业、家庭、社交等多方面的压力,使得心理问题逐渐凸显,其中抑郁情绪尤为突出。中医的五脏理论,阐释了五脏与五神之间的关系,将人体的生理功能与精神活动紧密相连。五脏作为生理功能的承担者,其健康状况直接影响着五神的活动。而五神则代表着人的情感、意志、思维等精神活动,是青少年心理健康的重要组成部分。在青少年抑郁的发病机制中,五神脏功能的失调起到了关键作用。因此要从整体观念出发,综合考虑青少年的体质、年龄、性别、生活习惯等多方面因素,制定出个性化的治疗方案。其次要注重辨证论治,根据青少年的具体症状和体征,灵活运用中药、针灸、推拿等多种治疗手段,以调节五脏功能,恢复五神的平衡。

在药物治疗方面,可以根据五神脏理论,针对不同的脏腑功能失调,选用相应的中药方剂。例如,对于心神不宁的青少年,可以选用养心安神的中药;对于肝魂失调的青少年,可以选用疏肝解郁的中药。此外,针灸和推拿等中医疗法也可以作为辅助治疗手段,通过刺激相应的穴位,调节气血运行,达到治疗抑郁的目的。除了药物治疗外,还应注重青少年的心理疏导和健康教育。通过与青少年进行深入的沟通和交流,了解青少年的内心世界和需求,帮助青少年建立积极健康的生活态度和情感表达方式。同时还应加强对青少年的心理健康教育,提高心理素质和应对压力的能力,使青少年能够更好地面对生活中的挑战和困难。

中医的五脏理论为青少年抑郁的治疗提供了新的思路和方法,应该充分利用这一优势,结合现代医学的知识和技术,为青少年抑郁的治疗提供更为全面和有效的支持。同时加强对青少年心理健康的关注和研究,为青少年的健康成长提供有力的保障。

参考文献

[1] 孙育芳.谈青春期儿童心理和行为抑郁障碍预防的重要性

[J].中国医药指南,2008,6(13):58-60.

- [2] 2022年国民抑郁症蓝皮书[R/OL].(2022-07-08)[2024-02-13].
https://www.toutiao.com/article/7117906941263135270/?wid=1661224002970.
- [3] 李秋颖,蔡伦,韦理萍.中医药治疗抑郁症在临床应用中的研究现状[J].大众科技,2023,25(3):171-174.
- [4] 李自艳,贾璇晓.中医“心藏神”的神经心理学内涵[J].中华中医药杂志,2020,35(11):5417-5420.
- [5] 李自艳,曹龔,贾璇晓.贾璇晓应用“调肝魂”治疗精神疾病的临床经验[J].中国中医基础医学杂志,2019,25(8):1150-1152.
- [6] 曾萍,李世勇,乔利军,等.从脾胃论治抑郁症理论探析[J].广州中医药大学学报,2022,39(9):2190-2194.
- [7] 张晓钢,贾璇晓.贾璇晓应用强肺魄理论治疗精神疾病临床经验[J].中华中医药杂志,2016,31(8):3118-3121.
- [8] 曲姣,张启明.从肺论治抑郁症之理论依据[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2019,19(28):227-228.
- [9] 唐启盛,包祖晓,曲森,等.肾与神志关系的探讨[J].北京中医,2006,25(9):538-540.
- [10] 司银楚,雷顺群,李健,等.建立以五脏系统为核心的中医人本体系[J].中华中医药杂志,2023,38(1):59-62.
- [11] 李益东,许二平,康丽杰,等.归脾汤及其合方治疗抑郁症研究新进展[J].中华中医药学刊,2023,41(12):148-154.
- [12] 杨雪静,许二平,尚立芝.甘麦大枣汤及其合方治疗抑郁症研究新进展[J].中国实验方剂学杂志,2021,27(24):55-60.
- [13] 利永聪,李建嫻,梁明坤,等.柴胡疏肝散治疗卒中后抑郁肝气郁结证临床研究[J].辽宁中医药大学学报,2022,24(6):76-79.
- [14] 黄琼,代莲,李平,等.天麻钩藤饮加减治疗肝阳上亢型高血压病合并焦虑抑郁症状的临床效果[J].中国当代医药,2023,30(16):135-138.
- [15] 张国红,谢华,魏璐,等.龙胆泻肝汤合氟西汀治疗肝郁化火型卒中后抑郁的临床观察[J].基层医学论坛,2021,25(19):2774-2776.
- [16] 冯璐,周文静,于黎,等.中药归脾汤加减联合心理疗法治疗抑郁症的疗效研究[J].中华中医药学刊,2020,38(12):134-137.
- [17] 王嫣嫣.补中益气汤的临床应用概况[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(76):118-119.
- [18] 孔競誼,周永学.小建中汤治疗郁证的机理探讨[J].时珍国医国药,2018,29(1):153-155.
- [19] 曾慧梅,方泽南,占志,等.基于调脾胃辨治抑郁障碍[J].广州中医药大学学报,2022,39(7):1682-1687.
- [20] 陈素珍,王世强,胡丹丹,等.加味补肺汤治疗 COPD 伴抑郁的临床效果分析[J].中华全科医学,2017,15(4):677-680.
- [21] 刘超,董宁,刘江,等.从肺论治郁证经验探析[J].中国中医基础医学杂志,2021,27(6):1026-1029.
- [22] 徐燕,徐达,吴颖昕.从肺论治抑郁症的思路探讨[J].中国中医基础医学杂志,2018,24(11):1520-1521.
- [23] 刘慧慧,马丹,赵丹玉,等.补肾填精方对抑郁样模型大鼠海马 CaMK II 及 CREB 蛋白磷酸化水平的影响[J].时珍国医国药,2020,31(3):575-579.
- [24] 徐玲梅,蔡琳,维维彬,等.帕罗西汀和六味地黄丸联合穴位按摩治疗女性肾阴虚型更年期失眠抑郁和焦虑的疗效及其对睡眠质量和生活质量的影响[J].中国妇幼保健,2021,36(15):3620-3623.
- [25] 李苗,王群松,袁国桢.金匱肾气丸治疗肾虚肝郁型抑郁症的治疗效果及其对人血清神经生长因子的影响[J].首都医科大学学报,2019,40(2):220-225.

(收稿日期:2024-03-13)