

第 24 集 學習清單 | 憂鬱症

對應播客：《憂鬱症與曬太陽的奧秘》（10 分 34 秒）

出處：《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」（第 21 堂）

系列：用人體動力學解說 36 種疾病（第 24 種）

一、本集一句話

憂鬱症，很多時候不是心生病了，而是「曬得不夠」——沒有太陽，生理作息就失去了依據。

二、學習目標

- 能引用《黃帝內經·生氣通天論》「日中而陽氣隆…氣門乃閉」說明日光與作息。
- 能解釋季節性情緒失調（SAD）與高緯度國家憂鬱／自殺率的關係。
- 能說出「少曬太陽 → 陰陽錯亂」的本書論述。
- 能分辨主流三型（生理性／內因性／心因性）。
- 能認識古典「天灸」與三伏、三九。

三、本書論述重點

面向	機轉	主要線索
1. 少曬太陽（主因）	沒有太陽，生理作息失去依據 → 季節性情緒失調（SAD）； 久不曬太陽則五臟六腑陰陽錯亂	高緯度國家（格陵蘭、芬蘭） 自殺、憂鬱率高
2. 壇中閉鎖（古典補充）	壇中穴堵塞、動脈弓收縮，上熱下寒；「凡鬱皆在中焦」	下焦無脈或脈弱、按壇中～華蓋會痛、淺眠多夢
3. 天之陽氣（天灸）	用大地的溫度治病：冬病夏治、夏病冬治	三伏／三九施天灸於大椎、肺俞、膏肓、定喘

四、補充：古典《抑鬱症》（10-5~6 醫典系列）

- 古典病名：情志之鬱、怫鬱。
- 壇中閉鎖原因：情志不解／驚嚇／環境極冷極熱（成人多為情志壓力）。
- 治療：中焦酵素、理中湯；睡前口含冰塊至打嗝三次再入睡；生物共振壇中穴、任脈；按刮壇中、華蓋疏通任脈，佐心經、脾經（神門、三陰交、足三里、內關）。
- 引《丹溪心法·六鬱五十二》：氣血沖和，萬病不生，一有怫鬱，諸病生焉。

五、主流醫學重點

- 三型：生理性（疾病／藥物：腦栓塞後遺症、更年期障礙、阿茲海默、經前低落）、內因性（典型、無特別理由）、心因性（壓力、悲傷、環境變化）。
- 內因性與壓力、不安有關，關聯未明；認真、責任感特別強的人容易得。
- 推測與單胺類神經傳遞物功能降低有關，但關聯仍不清楚。

● 古典天灸源自五十二病方、千金要方、本草綱目、張氏醫通、理瀾駢文；骨鬆、牙齒不健康、憂鬱症皆缺光照，陽光能與皮膚合成維生素 D。

六、關鍵詞

憂鬱症、抑鬱症、SAD、少曬太陽、氣門乃閉、陰陽錯亂、壇中閉鎖、凡鬱皆在中焦、天灸、三伏三九、冬病夏治、單胺類、維生素 D。

七、自我觀察

- 一到冬季、少曬太陽就低落／嗜睡 → 偏「季節性」。
- 淺眠多夢、手腳冰冷、按壇中會痛 → 偏「壇中閉鎖」。
- 每天固定時間曬太陽、規律作息即改善 → 呼應本書「少曬太陽」的論述。

八、反思問題

1. 「認真、責任感強的人容易憂鬱」——是性格問題，還是作息問題？
2. 芬蘭百萬人得憂鬱症卻不靠吃藥，說明了什麼？
3. 光療法與直接曬太陽的差別在哪？