

挥别忧郁 享受人生

文：欧阳启仁

（2014年11月）

忧郁症是21世纪常见的疾病之一，一般人总以为是很严重的疾病，事实上忧郁症是可以经由治疗而痊愈的。不过由忧郁症引起的疾病却层出不穷，必须预防它的出现，不然后果堪虞！

有些人活在世上到了古稀之年，儿孙满堂，已到无欲无求之境，偶有小病，也仍然乐观地把握着生命中的每时每刻，尽情享受晚年，应该是很惬意的事，令人羡慕和敬佩！

这次在宏茂桥分所就遇到了上述两类女性，她们在年龄上相差十多岁。

约于七八年前就开始在宏茂桥分所求医的陈钰枝，今年55岁，长女在大学念书，儿子较小，还在就读小四。

她告诉我，5年前家里遇到了经济危机，她便开始投入工作，以期增加收入，家庭琐事也没完没了，一旦有事，整晚都睡不着觉，非常无助，无形中影响到睡眠的品质，白天无精打彩，对一切事都提不起兴趣。加上儿子有些叛逆，也是造成她心理压力之一。

她在7、8年前开始向赖世宏医师求诊，起初只是一些小毛病像喉咙痛、伤风感冒之类的。去年6月发现右乳房周围有一小硬块，得病之后，更加害怕。幸好赖医师劝她多找一位医生作检查，后来知道是良性的，才稍微放心，终于提起勇气在7月中做了切除肿瘤的手术。不过，手术后仍然感到郁郁寡欢，不敢与人交谈，更不敢面对人群，加上更年期的关系，情绪波动很大，脾、胃和心脏的负荷都加重了，工作也停了很久。虽然去年10月经济问题已经解决，夫妻的感情也没那么紧张，女儿半工半读，儿子也听话许多。然而这样也没有减轻她忧郁的情绪。她说“是赖医师每次在我求诊时，都耐心地开导我、鼓励我，叫我要找工作，勇敢踏出第一步，让我恢复生活的信心。现在的工作老板也很好，再加上中药调理，已经慢慢地在复原中。”

另一位陈助君女士，今年则已经71岁了。本来在9年前已到了法定的退休年龄，不过开朗乐观的她觉得身体还行，就继续做下去。直到去年脚力有点不支，上下楼梯时膝盖、关节有些疼痛，况且上班搭车要走好长的一段路程，才在12月底卸下做了50年的行政工作，享受退休生活。

陈女士的两个儿子都已婚，她跟大儿子住在一起，小儿子则每逢周末都带着女儿一起来聚会。开通、乐观且善解人意的陈女士，对于媳妇的想法有时不敢苟同，但她也说现在年轻一辈都有自己的看法，觉得老一辈的想法‘老套’，所以，最要紧的是希望自己还能够走动，不必依赖别人照顾。现在，她定期到施诊所给赖医师调理，为她疏通经络，促进血液循环、气血畅通后，才会让关节、骨骼、手足保持灵活。

后来，我访问了赖医师，他为我分析这两位病友的情况说：“第一位病友型体瘦小又很虚弱，容易受惊，不能承受压力，患有忧郁症，所以伤到心脾、失眠多梦。她接受我的劝告把肿块切除，后来也一直让我调理，每周复诊一次，服用中药改善体质。配方有桂皮、酸枣仁等，加上平胃片、香砂养胃片，用以安神补胃。”

“第二位病友来求诊的原因多是伤风咳嗽、胃胀、手脚麻痹等，这是老年退化的症状，但乐观开朗的性格对病情大有帮助，建立正确的人生观，生活开朗，就不会觉得这是什么大毛病。其实骨关节炎是一种常见的老年人慢性疾病，病理因素是关节软骨褪变。她算是幸运的，足膝盖为关节老化的问题，多数人都碰到的，只要不常吃冷的、酸的，都可以延缓老化。中药一般上多用独活寄生，桑枝虎杖、膝痹灵片、野木瓜等主治这类疾病。”

赖世宏医师今年 54 岁，有 20 多年的临床经验，出身中医世家，父兄都是中医师。目前上午在宏茂桥分所驻诊，下午则在总所值班。他说，中医现代化发展是必经的道路，所用药物都经过严格的化验才制作为成药、合剂等。而医师对不同病人也要施予不同的治疗方法，所谓‘对症下药’，要适当应用‘望、闻、问、切’。除此，还要仔细观察病友的情绪波动，有些心神恍惚，情绪不安的病人，不肯坦白告诉病情，还得小心细察，慢慢问出病况、找出源头，抚平他们的心理创伤，帮助他们重建正确的人生观、价值观，才能令他们重拾健康。