

中医调治答疑丛书

神经衰弱中医调治 160问

● 尹国有 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中医调治答疑丛书

神经衰弱中医调治 160 问



饶

洪 刘丹卓 赵新

编著

藏书章

尹国有

尹国亮 于效力 刘丹卓

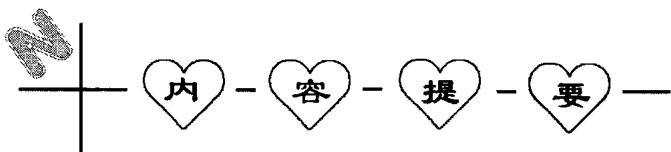
李 广

李合国 宋桂芬 陈玲曾

饶 洪

赵新广 蔡小平 韩振宏

金盾出版社



本书为《中医调治答疑丛书》之一。书中以问答的形式,简要介绍了神经衰弱的基础知识,详细阐述了中医调治的方法,如常用的中药方剂、耳穴压贴、针灸、药敷、按摩、拔罐、刮痧、运动、食疗、沐浴、情志调理和起居调摄等。其文字通俗易懂,内容科学实用,易于掌握,可作为患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

神经衰弱中医调治 160 问 / 尹国有主编. —北京:金盾出版社, 2009. 3

(中医调治答疑丛书)

ISBN 978-7-5082-5504-0

I. 神… II. 尹… III. 神经衰弱—中医治疗法—问答 IV. R277.797-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 006647 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

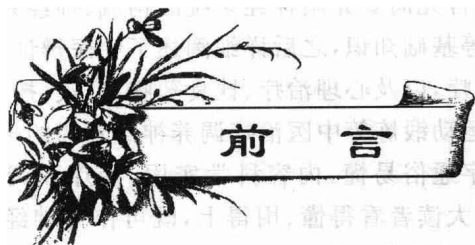
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:220 千字

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



人生最宝贵的是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。随着医学水平的提高，医学模式的改变，医学知识的普及，医患关系的观念已由被动就医向“指导合作型”、“共同参与型”转变，自我调治疾病越来越受到人们的重视。

返璞归真、回归自然已成为人们当今的追求。中医注重疾病的整体调治、非药物治疗和日常保健，采用中医方法调治疾病以其显著的疗效和较少的不良反应深受广大患者的欢迎。神经衰弱是由于心理、社会因素引起大脑皮质功能紊乱所致的一种疾病。其临床症状复杂多变，具有心理冲突、心理障碍等特征，同时也给患者带来肉体上和精神上的痛苦，严重影响人们的生活质量和劳动能力。随着社会化、城市化的发展，社会竞争激烈，工作、学习、生活节奏加快，心理压力增大，导致神经衰弱患者越来越多。神经衰弱不同于其他躯体疾病，如果单靠药物治疗，效果难以令人满意。为了普及医学知识，增强全民的自我保健意识，满足广大读者运用中医方法治疗调养神经衰弱的需求，指导建立健康、文明、科学的生活方式，我们组织编写了《中医调治答疑丛书——神经衰弱中医调治 160 问》一书。

本书以神经衰弱的中医治疗调养为重点，采用问答的形式，系统地介绍神经衰弱的防治知识，认真细致地解答了广大患者在寻求治疗神经衰弱过程中可能遇到的种种问题。书中从正确认识神

经衰弱开始,首先简要介绍神经系统的构成、神经衰弱的发病原因及临床表现等基础知识,之后详细阐述了中医辨证治疗、中成药治疗、单验方治疗,以及心理治疗、饮食药膳、针灸、按摩、拔罐、敷贴、药枕、沐浴、运动锻炼等中医治疗调养神经衰弱的多种方法。

书中文字通俗易懂,内容科学实用,治疗和调养方法叙述详尽,力求让广大读者看得懂、用得上,既可作为神经衰弱患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,又可供基层医务人员阅读参考。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

尹国有



大众心理医学名著译丛

目 录

一、正确认识神经衰弱

1. 神经系统分为哪两大部分? (1)
2. 自主神经有哪些功能? (2)
3. 什么是神经衰弱? (3)
4. 国外有“神经衰弱”吗? (3)
5. 何谓神经症? 神经衰弱与神经症是同一疾病吗? (4)
6. 神经症的诊断标准是什么? (5)
7. 神经衰弱的发病情况如何? (6)
8. 神经衰弱的危害有哪些? (7)
9. 什么是神经衰弱综合征? 与神经衰弱有何不同? (8)
10. 神经衰弱的发病原因有哪些? (9)
11. 神经衰弱的发病机制是什么? (10)
12. 人的气质与神经衰弱有什么关系? (11)
13. 人的性格类型与神经衰弱有什么关系? (12)
14. 工作负担过重和学习紧张会导致神经衰弱吗? (13)
15. 心理冲突、性格特征与神经衰弱三者之间
有什么关系? (14)
16. 更年期综合征与神经衰弱是一回事吗? (15)
17. 神经衰弱患者有哪些主要症状? (16)
18. 神经衰弱有哪些临床类型? (17)

19. 神经衰弱患者有哪些情绪表现? (18)
20. 为什么神经衰弱患者容易烦恼发火? (19)
21. 神经衰弱患者生理功能失调的表现有哪些? (20)
22. 神经衰弱患者常见的睡眠障碍有哪几种? (21)
23. 神经衰弱患者为什么感到疲劳? 其疲劳有何特点? ... (22)
24. 神经衰弱患者为什么记忆力减退? (23)
25. 神经衰弱患者的意识清楚吗? (24)
26. 神经衰弱患者的头痛应与哪些原因引起的头痛
 相鉴别? (25)
27. 什么是失眠? 失眠与神经衰弱有联系吗? (26)
28. 神经衰弱久治不愈会发展成精神分裂症吗? (27)
29. 如何正确诊断神经衰弱? (27)
30. 神经衰弱与脑外伤后综合征有什么区别? (28)
31. 神经衰弱与躁狂症有什么区别? (30)
32. 神经衰弱与焦虑症有什么区别? (31)
33. 神经衰弱与抑郁症有什么区别? (31)
34. 神经病与精神病是不是一回事? (32)
35. 如何区别神经衰弱与精神分裂症早期? (33)
36. 何谓慢性疲劳状态? 慢性疲劳状态与神经衰弱
 有何区别? (34)
37. 中医如何认识神经衰弱? (35)
38. 中医通常将神经衰弱分为几种证型? (36)
39. 神经衰弱能预防吗? 怎样预防神经衰弱? (37)
40. 如何保持规律的生活起居以预防神经衰弱的发生? ... (38)
41. 怎样提高心理素质以预防神经衰弱的发生? (39)
42. 体育锻炼对预防神经衰弱有何重要意义? (39)
43. 怎样保持良好的情绪以预防神经衰弱发生? (40)
44. 怎样做到科学用脑以减少神经衰弱的发生? (41)

45. 预防神经衰弱要注意消除哪些有害因素? (43)

二、中医调治神经衰弱

46. 神经衰弱能治好吗? 治疗神经衰弱应从哪里入手? (45)
47. 中医调治神经衰弱有哪些优势? (46)
48. 治疗神经衰弱常用的单味中药有哪些? (47)
49. 治疗神经衰弱常用的方剂有哪些? (55)
50. 如何正确煎煮中药汤剂? (67)
51. 中医怎样辨证治疗神经衰弱? (70)
52. 治疗神经衰弱的中成药剂型种类有哪些? (72)
53. 如何选择治疗神经衰弱的中成药? (74)
54. 如何保管治疗神经衰弱的中成药? (75)
55. 治疗神经衰弱常用的中成药有哪些? (76)
56. 何谓单方、验方? 如何选用单验方治疗神经衰弱? (88)
57. 治疗神经衰弱常用的单方有哪些? (89)
58. 治疗神经衰弱常用的验方有哪些? (93)
59. 何谓心理疗法? 心理疗法治疗神经衰弱有什么作用? (101)
60. 心理治疗需要解决什么问题? (102)
61. 怎样摆正心理治疗与药物治疗的关系? (103)
62. 神经衰弱患者应怎样配合心理治疗? (104)
63. 暗示治疗是怎么回事? 对神经衰弱有无作用? (105)
64. 何谓森田疗法? 森田疗法是怎样治疗神经衰弱的? (106)
65. 何谓音乐疗法? 怎样用音乐疗法调治神经衰弱? (107)
66. 何谓赏花疗法? 怎样用赏花疗法调治神经衰弱? (109)

67. 何谓垂钓疗法? 怎样用垂钓疗法调治神经衰弱? (110)
68. 何谓舞蹈疗法? 怎样用舞蹈疗法调治神经衰弱? (111)
69. 何谓饮食疗法? 饮食疗法能调治神经衰弱吗? (112)
70. 神经衰弱患者的饮食调养原则是什么? (113)
71. 有益于神经衰弱患者的常用食物有哪些? (114)
72. 何谓药膳? 药膳是如何分类的? (127)
73. 药膳有哪些烹调方法? (128)
74. 适宜于神经衰弱患者服食的药粥有哪些? (129)
75. 适宜于神经衰弱患者服食的菜肴有哪些? (134)
76. 适宜于神经衰弱患者服食的汤羹有哪些? (141)
77. 何谓药茶疗法? 药茶能调治神经衰弱吗? (146)
78. 药茶的种类和剂型有哪些? (147)
79. 应用药茶调治神经衰弱应注意些什么? (148)
80. 适宜于神经衰弱患者饮用的药茶验方有哪些? (149)
81. 何谓针灸疗法? 针灸能治疗神经衰弱吗? (153)
82. 针灸治疗神经衰弱有何作用? (154)
83. 应用针刺疗法治疗神经衰弱应注意些什么? (155)
84. 艾灸的方法有哪些? (156)
85. 应用艾灸疗法治疗神经衰弱应注意些什么? (157)
86. 针灸治疗神经衰弱常用的穴位有哪些? (158)
87. 治疗神经衰弱常用的针刺处方有哪些? (164)
88. 治疗神经衰弱常用的艾灸处方有哪些? (168)
89. 何谓耳针疗法? 耳针疗法能调治神经衰弱吗? (172)
90. 何谓耳压疗法? 耳压疗法调治神经衰弱
有何作用? (173)
91. 调治神经衰弱常用的耳穴有哪些? (174)
92. 如何进行耳针治疗操作? (176)
93. 如何进行耳压治疗操作? (177)

94. 调治神经衰弱常用的耳针处方有哪些? (178)
95. 调治神经衰弱常用的耳压处方有哪些? (183)
96. 应用耳针、耳压疗法调治神经衰弱应注意些什么? ... (189)
97. 何谓按摩疗法? 按摩调治神经衰弱有何作用? (190)
98. 调治神经衰弱常用的按摩手法有哪些? (191)
99. 按摩调治神经衰弱应注意些什么? (197)
100. 怎样用坐卧位结合按摩法调治神经衰弱? (198)
101. 如何用自我按摩法调治神经衰弱? (199)
102. 如何用自我按摩助眠法调治神经衰弱失眠? (200)
103. 如何用睡前按摩催眠法调治神经衰弱失眠? (201)
104. 如何用指压改善睡眠法调治神经衰弱失眠? (202)
105. 如何用手反射区按摩法调治神经衰弱? (203)
106. 如何用足反射区按摩法调治神经衰弱? (204)
107. 如何用按摩额三线结合点穴法调治神经衰弱? (205)
108. 如何用梳头疗法调治神经衰弱? (206)
109. 何谓拔罐疗法? 拔罐能治疗神经衰弱吗? (206)
110. 拔罐罐具的种类有哪些? (207)
111. 拔罐吸拔的方法有哪些? (208)
112. 应用拔罐疗法治疗神经衰弱应注意些什么? (209)
113. 治疗神经衰弱常用的拔罐处方有哪些? (210)
114. 何谓药物敷贴法? 药物敷贴法能调治
神经衰弱吗? (215)
115. 药物敷贴法调治神经衰弱有何作用? (215)
116. 应用药物敷贴法调治神经衰弱应注意些什么? (216)
117. 调治神经衰弱常用的药物敷贴处方有哪些? (217)
118. 何谓药枕疗法? 药枕疗法能调治神经衰弱吗? (223)
119. 药枕疗法调治神经衰弱有何作用? (224)
120. 怎样制作药枕? (225)

121. 应用药枕调治神经衰弱应注意些什么? (226)
122. 调治神经衰弱常用的药枕有哪些? (227)
123. 何谓足浴疗法? 足浴疗法调治神经衰弱
有何作用? (232)
124. 应用足浴疗法调治神经衰弱应注意些什么? (233)
125. 调治神经衰弱常用的足浴处方有哪些? (234)
126. 何谓刷浴? 刷浴调治神经衰弱有何作用? (239)
127. 如何用刷浴调治神经衰弱? (239)
128. 何谓刮痧疗法? 怎样用刮痧疗法调治神经衰弱? ... (240)
129. 何谓矿泉浴? 矿泉浴调治神经衰弱有何作用? (241)
130. 神经衰弱患者怎样进行矿泉浴? (242)
131. 何谓海水浴? 海水浴调治神经衰弱有何作用? (243)
132. 神经衰弱患者怎样进行海水浴? (244)
133. 何谓森林浴? 森林浴调治神经衰弱有何作用? (245)
134. 神经衰弱患者怎样进行森林浴? (246)
135. 何谓运动疗法? 运动对神经衰弱有何作用? (246)
136. 神经衰弱患者在进行运动锻炼时应注意些什么? ... (247)
137. 散步对神经衰弱有益吗? 神经衰弱患者
如何散步? (248)
138. 慢跑能调治神经衰弱吗? 神经衰弱患者
如何慢跑? (249)
139. 神经衰弱患者怎样练习安神助眠操? (250)
140. 神经衰弱患者怎样练习防老抗衰操? (252)
141. 神经衰弱患者怎样练习醒脑健身操? (253)
142. 神经衰弱患者怎样练习肌肉放松操? (254)
143. 如何运用甩手锻炼调治神经衰弱? (256)
144. 如何运用卧床安眠保健操调治神经衰弱? (256)
145. 如何运用全身活动健身法调治神经衰弱? (258)

146. 如何运用增强记忆操调治神经衰弱? (259)
147. 爬楼梯有助于调治神经衰弱吗? 怎样坚持
爬楼梯? (260)
148. 健身球锻炼能调治神经衰弱吗? 怎样练习? (261)
149. 如何运用祛病健身操调治神经衰弱? (262)
150. 如何运用放松法调治神经衰弱? (264)
151. 如何运用跳绳锻炼调治神经衰弱? (266)
152. 神经衰弱患者如何练习睡前保健操? (267)
153. 神经衰弱患者如何练习祛病延年二十式? (268)
154. 神经衰弱患者怎样练习五禽戏? (273)
155. 易筋经十二式有哪些作用? 如何练习? (276)
156. 八段锦有哪些作用? 如何练习? (280)
157. 练习太极拳应注意些什么? (283)
158. 神经衰弱患者起居养生的要点有哪些? (285)
159. 神经衰弱患者日常生活中应注意什么? (287)
160. 神经衰弱患者的心理误区有哪些? (289)



一、正确认识神经衰弱

1. 神经系统分为哪两大部分？

根据所在部位和功能的不同，神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两大部分。中枢神经系统包括脑和脊髓。脑和脊髓位于人体的中轴位，其周围有颅骨和脊椎包绕。这些骨质很硬，在人年龄较小时富有弹性，可以很好地保护脑和脊髓。脑分为大脑、小脑和脑干三部分。脊髓主要是传导通路，能把外界的刺激及时传送到脑，然后再把脑发出的命令及时传送到周围组织器官，起上传下达的桥梁作用。

周围神经系统包括脑神经、脊神经和自主神经。脑神经共有 12 对，主要支配头面部器官的感觉和运动。人能看到周围的事物，听见声音，闻到气味，尝出滋味，以及有喜、怒、哀、乐的表情等；都必须依靠这 12 对脑神经的功能。脊神经共有 31 对，其中包括颈神经 8 对，胸神经 12 对，腰神经 5 对，骶神经 5 对，尾神经 1 对。脊神经由脊髓发出，主要支配身体和四肢的感觉、运动反射。自主神经也称为内脏神经或植物神经，主要分布于内脏、血管和腺体。心跳、呼吸、胃肠蠕动、血管的舒张和收缩等，都受自主神经的调节。自主神经分为交感神经和副交感神经两类，两者之间相互拮抗又相互协调，组成一个配合默契的有机整体，使内脏活动能适应内、外环境的需要。

大脑是人体各种生命活动的高级神经中枢，通过感觉神经感受体表和内脏器官的各种感觉，通过运动神经支配头部、颈部、躯



干和四肢的肌肉活动,通过自主神经调节内脏器官的功能和血管的舒缩、汗液的分泌等。同时,大脑也是人类语言、思维、记忆、情感和行为等精神活动的首脑机关。因此,大脑出现问题,就会给机体带来很大的影响。

2. 自主神经有哪些功能?

自主神经主要支配内脏、心血管和腺体,管理着瞳孔、心脏、血管、小支气管、胃肠、膀胱、子宫、精囊及其他腺体的活动。内脏、心血管和腺体受自主神经中的交感神经和副交感神经双重支配,这两种神经的作用相互拮抗共同维持机体生理功能的平衡。当交感神经的作用引起器官兴奋时,副交感神经的作用就去抑制它;反之,当副交感神经的作用引起这些器官兴奋时,交感神经的作用则是抑制它。

交感神经兴奋时,临床表现为心跳加快、血压升高、支气管扩张、瞳孔扩大、消化活动受抑制、毛发直立、膀胱括约肌收缩、精囊肌收缩、汗腺分泌增加等;副交感神经兴奋则表现为心跳减慢、血压下降、支气管收缩、瞳孔缩小、消化活动增强、膀胱逼尿肌收缩、精囊肌舒张、胃肠道腺体分泌增加等。当交感神经活动加强时,机体的代谢增强,能量消耗加快,以适应环境的急剧变化;当副交感神经活动加强时,人体趋于保存实力,有利于体力的恢复和能量的储存。一旦交感神经和副交感神经配合不好,失去平衡,人体就会生病。

当自主神经功能紊乱时,其支配的内脏器官、心血管和腺体便发生改变,有的表现为交感神经功能过强或减退,有的则表现为副交感神经功能过强或减退,可出现瞳孔时大时小、心悸、胸闷、腹泻或便秘、潮热、多汗、阳痿、女性月经不调等,但体检及实验室检查均为正常。



3. 什么是神经衰弱？

神经衰弱是以烦恼、衰弱为主要表现的神经症，并非神经系统的病理改变所引起。神经衰弱是由于大脑神经活动长期处于紧张状态，导致大脑兴奋与抑制功能失调而产生的一组以精神易兴奋，脑力易疲劳，情绪不稳定等症状为特点的神经功能性障碍。

神经衰弱患者常感到记忆力差，注意力不易集中，长期疲乏与衰弱等，患者常因睡眠不佳、躯体不适而苦恼，这些症状不能用已存在的躯体疾病、脑器质性病变或某种特定的精神性疾病所解释，但与其发病前就存在的情绪紧张或精神压力，以及个体素质等密切相关。

神经衰弱是精神心理因素引起的一种功能性疾病，采取积极健康的生活方式，做到生活起居有规律，消除精神和心理负担，保持良好的心情和稳定的情绪，才是神经衰弱患者得以顺利康复的好方法。

4. 国外有“神经衰弱”吗？

神经衰弱是精神科历史上定义与治疗最为混淆的名词之一，以致在过去的数十年中，一些英语国家如美国已经抛弃了这一诊断术语，试图进行更为精确的定义与分类。例如，在美国《精神障碍分类与诊断标准(第4版)》中“神经衰弱”这个词已经消失。不少以往被诊断为“神经衰弱”的患者，现在则被诊断为抑郁症、焦虑症，并且又发展出一些新名词，如慢性疲劳综合征等，来形容一部分原来被诊断为“神经衰弱”的患者。

虽然美国的《精神障碍分类与诊断标准(第4版)》中“神经衰弱”这个词已经消失，但大多数非英语国家仍然未放弃神经衰弱这



一病名诊断,因为典型的神经衰弱症状并不完全符合其精神疾病的诊断标准,而且这些患者并不像抑郁症那样对抗抑郁药物有特别的治疗效果。从神经生物学研究来看,神经衰弱患者的症状也缺乏抑郁症的特征表现,却有比抑郁症更明显的非特异性免疫学改变。抑郁症患者多有睡眠快速动眼期缩短,以及丘脑-垂体-肾上腺轴改变,而神经衰弱患者却缺乏这些生理变化。世界卫生组织因而还是在它的诊断系统中保持了“神经衰弱”这一诊断术语。

这种对神经衰弱看法的变化体现了人们随着科学的进步,对病因的理解有了更深入的认识,人们不再满足用单一的疾病来概括一组相似的症状。有些人认为神经衰弱是神经系统疾病,如慢性疲劳综合征或肌性脑脊髓炎;有些人认为神经衰弱是精神疾病的先兆;有些人仍然坚持神经衰弱是一种独立的心理疾病。看来,就像许多其他疾病一样,这种争议在继续,有待了解并有待发现其病因。

5. 何谓神经症? 神经衰弱与神经症是同一疾病吗?

神经症是一组精神病学领域的轻型精神病,其中包括了神经衰弱、恐惧症、抑郁症、焦虑症、强迫症、躯体形式障碍等多种不同类型。这些类型有时可单独存在,有时几种类型同时合并存在,有时也可从这种类型转变成另一种类型。例如,有的神经症表现为焦虑,有的只是抑郁,有的焦虑与抑郁同时存在,有的抑郁与强迫同时存在,有的可表现为一时焦虑、一时恐惧、一时又强迫等,形式复杂多变,但是无论形式怎样变化,其基本特征始终如一。神经症没有器质性病变,是一种轻型功能性精神疾病;精神痛苦是神经症的主要表现,没有精神痛苦就根本不是神经症,喜欢诉苦也是神经症的突出之处,患者的痛苦或来自躯体的不适和功能紊乱,或来自



适应社会的困难和人际关系的麻烦。神经症一般能意识到自己的痛苦,却无法摆脱和控制,所以都能主动求医或求助于心理治疗。深入了解探索都可发现存在着心理冲突,两种对立的情绪、欲望、行动倾向、态度或价值观在内心激烈地争斗,既无法舍取,又无法协调统一,这种尴尬是患者精神痛苦的根本。概括地说,神经症是一种主要表现为持久的心理冲突,以致患者为此深感痛苦而妨碍心理和社会功能,但没有任何可证实的器质性病理基础的精神障碍。

神经衰弱只是神经症的一种。神经症是一组具有共同基本特征及不同临床表现的轻型精神疾患的总称。不同的神经症有不同的治疗方法,正确的治疗来自正确的诊断,扩大了神经衰弱里混入了其他不同类型的神经症,以致得不到有针对性的治疗,这是有些“神经衰弱”患者久治不愈的根本原因。所以,被非精神科医生诊断为神经衰弱的患者,有必要找精神科医生再做检查,明确诊断和正确治疗。

6. 神经症的诊断标准是什么?

神经症以前被称为神经官能症或精神神经症。神经症是一组精神病学领域的轻型精神病,包括神经衰弱、恐惧症、抑郁症、焦虑症、强迫症、躯体形式障碍等不同类型。这些类型有时可单独存在,有时几种类型合并存在,有时也可从这种类型转变成另一种类型。

神经症的共同特征是:患者精神活动能力降低,常有焦虑和烦恼,或为各种躯体不适感所困扰,体格检查没有发现脑器质性病变或躯体疾病;患者自制力大都良好,无持久的精神病性症状;通常不会把自己的病态体验与客观现实相混淆,即患者现实体验能力未受损害;患者行为一般保持在社会规范容许的范围内,可为他人理解和接受;患者常迫切要求治疗。

神经症发病多与患者素质、人格特征或精神应激(心理社会环