

書 叢 庭 家

神經衰弱自療法

王羲穌編譯



商務印書館發行



家 庭 叢 書

神 經 衰 弱 自 療 法

王義銖編譯

商務印書館發行

中華民國九年五月初版
中華民國二十四年十一月國難後第三版

(63208)

家庭叢書 神經衰弱自療法一冊

每冊定價大洋叁角

外埠酌加運費匯費

編譯者 王 義 蘇

發行兼印刷者 商務印書館
上海路河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

版 翻 權 印 所 必 有

(本書校對者章德宜)

校

目次

緒言

第一章 原因

第一 精神的原因

悲哀及憂愁 恐怖 不安 憤怒 其餘之原因

第二 身體的原因

荒淫 生殖器病 急慢性疾病 酗酒 嗜烟 產褥時之禍害 體力過

勞 藥品之中毒 嗜飲珈琲及茶類 五官器疾病

第三 遺傳

第二章 症候

第一 精神的症候……………八

感覺 感情 慾念 觀念 識認 行爲 睡眠

第二 身體的症候……………一二

一般症候 局部症候

第三章 經過及預後……………一二

第四章 預防法……………一二

第一 精神的預防法……………二三

習慣之養成 記憶法 精神養成論 曷爲而能育健全之子孫

第二 身體的預防法……………二三

改良素質法 性慾之關係 他種疾病之關係 生殖器之關係 耳鼻病

之關係 產褥時之關係 藥物之關係

第五章 療法……………三八

第一 精神的療法……………三八

意志鍛鍊法 智力鍛鍊法 暗示療法 感情療法 (音樂讀書演劇談話) 信仰療法 靜坐法 王陽明先生靜坐法 執業療法 隔離療法 結婚療法 死生達觀論 煩悶安慰法

第二 身體的療法……………四八

營養療法 水治療法 轉地療法 鑛泉療法 腹式呼吸 電氣療法 按摩法 藥物療法 對症療法

神經衰弱自療法

緒言

時至今日。社會交際益繁。生存競爭益烈。吾人苟欲應世界文明進步之潮流。而謀所以自全之道。勢不得不運用其天賦健全之神經。以經營角逐於宇宙間。然而神經者。人身之驕子也。用得其宜。固克永保其健康。設一旦運用過當。則淪于衰弱。在所不免。加之外界之刺戟頻繁。身神之勞碌逾分。其足致神經于衰弱者。洎乎近世。機會尤多。是故神經衰弱一症。誠生存競爭場之流行病。抑亦文明進化之代謝產物也。

凡患神經衰弱症者。其感情知覺。概呈一種過敏狀態。於不知不覺之中。自然流露。偶受針刺。即苦劇痛。繼聞蟲鳴。已嫌騷擾。而喜怒無時。哀樂失常。馴至起無明之憤激。爲無謂之傷悲。抑鬱無聊。難以自遣。讀書則披閱未及二三。即已心煩。運算則反覆何止數四。尙慮訛誤。蓋其神

經機能異常過敏。而容易疲勞。實本症之特徵也。此種病人。如聽其自然。不施治療。則病機進行。漫無止境。甚且遽懷厭世之心。竊圖自盡。或則誘生他種病症。致蹈危亡。其結果之不幸。至爲寒心。且其經過之中。縱悉心調理。延醫診察。然因症候頑梗。非能於一朝一夕間。得覘良効。而病人性情鯁急。信仰薄弱。尤爲治療棘手之一端。是以中外醫家。恆日本症爲難治焉。雖然。本症之易罹而難治固矣。但決非運用神經者所必犯之通病。尤非絕對不治之痼疾。其治療之道。趨避之機。吾人苟虛心體會而熟究之。自有治愈之望也。

第一章 原因

神經衰弱症。爲美醫佐治倍而特（George Beard）所闡明。其原因至爲複雜。有僅因一種原因如精神過勞而發者。亦有集數多之原因如荒淫酗酒等。因而觸發者。然罹本病者。多有遺傳的關係。可以證明。其自後天的原因來者。僅少數而已。又本症婦女罹之者較少。男子較多。尤以二十至五十歲之間。最易發生。蓋男子荒淫酒色。毒害其精神之事既多。而少壯時

期。於生存競爭上其身神之奮鬪最烈故也。

第一 精神的原因

精神過勞。實爲神經衰弱之主要原因。夫吾人體力。既強弱不同。其精神之強度。自亦各有差等。若精神強健而勞動時間短少者。僅感疲勞而已。略事休息。卽能恢復常態。至秉賦素弱而勞苦過度者。則神經不堪擔負。遂淪于衰弱矣。然精神之疲勞。較之肉體。其經過甚遲。是以勞力之人。終日奔波。體力已竭。而一夜安眠。翌晨卽恢復如常。得更從事於工作。反之。如勤學之人。著述之士。以及試驗前之學生。則其神經亢奮異常。徹夜用功。不稍休養。始如不覺勞倦。其結果必致由亢奮而疲勞。由疲勞而衰弱。一旦神經陷於疲勞衰弱之後。則治癒極遲。不復如體力疲憊之易於恢復矣。

衰弱之初期爲疲勞。疲勞之前期爲亢奮。故吾人精神受一定之刺激。大抵先見亢奮。繼而疲勞。此時如猶不除去其原因。與以適度之靜養。則遂陷於衰弱。此種遭遇。在從事於精神的職業者。固數數見。而最多者。厥維試驗前之學生。蓋此時因溫習功課。不得不專用其腦力。於是

夙夜孜孜。惟日不足。終致血行弛緩。榮養不良。貽害於神經機能至大也。

外界種種之遭際。其足以害精神者頗多。茲臚陳之如次。

一、悲哀及憂愁 創業失敗。計劃蹉跌。家庭不和。子嗣艱難。思鄉念切。失偶痛深。以及生離死別之悲哀等。凡與己身理想相矛盾而致過度之悲哀憂悶者。往往戕賊其精神。能誘發神經衰弱症。

二、恐怖 恐怖之情。在吾人爲發生最早之意念。而屬於自有之本能。故恐怖之際。吾人恆致全身抖戰。冷汗淋漓。口乾舌橋。不敢聲息。其甚者。因心臟血管攣縮過甚。遂致機能麻痺。死於非命。或則神經突受刺激。至發狂癲。其輕度者。亦足爲神經衰弱之原因。

三、不安 犯法之人。懼逮捕之將至。常懷不安之心。害及神經。恆致陷於衰弱。

四、憤怒 憤怒之時。大抵血管開張。顏色紅赤。普通隨意筋。概極亢奮。故於身神上影響亦大。凡精神反覆受刺激而亢奮者。則漸增其疲勞。終必陷於神經衰弱而後已。

五、其餘之原因 如情慾之過抑。生活狀態之放縱。教育之不適當。及睡眠之不足等。概足誘

發神經衰弱症也。

第二 身體之原因

身體上之不衛生。對於神經衰弱。亦與有力。茲將其足爲本症之原因者。縷述於左。

一、荒淫 是卽房事過度及手淫。而尤以手淫爲神經衰弱之主要原因。其理由有二。如下。

(1) 精液爲神經之亢奮劑。亦卽身體榮養上所必需之遊離蛋白質也。吾人苟泄之過度。使絕無餘蓄。則致心身疲勞。且以恢復不易。戕賊時至。故遂陷於神經衰弱。

(2) 青年子女。其初概於無意識間耽此手淫。迨其後自覺記憶遲鈍。身神倦怠。或受他人之勸告。始悟其有大害。然此種習慣。極難抑止。往往心雖不欲。而情慾難禁。不得已勉自寬恕。恆作可一不可再之言以自慰。如是屢受良心之苛責。而憂愁恐怖之念。益形叢集。神經旣不得安。自日卽於衰弱矣。

喪失過度精液。在手淫及交媾。其害固同。然手淫之害尤大。蓋斯時於前途憂怖特深。故影響於神經至切也。至於交媾過度。以及故意延長或中絕等。對於神經。貽害亦非淺鮮。且尤足爲

脊髓性或生殖器性神經衰弱之原因云。

二、生殖器病 如慢性淋疾。不施適當之治療。則起小便頻數。及生殖機障礙。如遺精早洩等。漸致發生生殖器神經症狀。更進而腰部脊椎。自覺鈍痛。終及全身。遂陷於神經衰弱之頑症。又婦女間如患月經困難子宮內膜炎等症者。亦往往致本症焉。

三、急慢性疾病 急性傳染病如傷寒、瘧疾、流行性感冒等。患者榮養非常障害。往往同時波及神經系統。而失其平衡。遂致誘起衰弱。又如黴毒、結核、肋膜炎、胃腸病、萎黃病等慢性病患。其體質漸至羸弱。神經之抵抗力。亦見減弱。且因症狀頑梗。遷延難治。病人自嘆不辰。愁思縈結。終致淪於神經衰弱者。有之。

四、酗酒 飲酒適可而止。固無危害。設終日沈溺其中。則腦經勢必日衰。精神亦漸不安。記憶及思慮能力。既多減退。而失眠振顫及一切慢性胃腸病。亦乘機竊發。終必誘起神經衰弱症。五、嗜煙 吾人嗜吸煙草。必致慢性中毒。於是頭痛眩暈。惡心嘔氣。心悸亢進。喘息頻作。振顫不眠。視力障礙。血液循環漸見妨害。而精神亦日即於沈鬱。遂至誘生本症。

六、產褥時之禍害 頻頻受孕。過度授乳等。皆足致婦人於神經衰弱。又婦人於產褥期。其神經概甚過敏。斯時若精神偶受激刺。即易發生本症也。

七、體力過勞 身體與神經。有至密切之關係。故吾人體力之過度疲勞。亦足誘起神經衰弱症。蓋筋肉勞動後所生之疲勞產物。蓄積體內而作用於神經。有以致之耳。

八、藥品之中毒 濫用鎮靜神經之藥。如嗅化物、嗎啡等。而致神經衰弱者有之。間亦有因誤用而然者。

九、嗜飲珈琲及茶類 茶及珈琲等。均含有一種成分。名曰珈琲鹼素。(Kaffein) 能作用於神經。使之亢奮。但亢奮過度。足以誘起衰弱也。

十、五官器疾病 患耳疾如外聽道炎、鼓膜炎、中耳炎、內耳炎、聽神經痲痹等時。恆致頭痛眩暈。頭重耳鳴。重聽耳痛諸症。一旦傳播於腦神經。則起神經衰弱。又患鼻菌或鼻粘膜炎等症時。亦足以致腦神經衰弱症。其他如咽喉疾病、眼球疾病及視神經炎、眼瞼痙攣等症患者。偶一不慎。即易誘起神經衰弱症也。

第三 遺傳

大凡神經性疾病。概有遺傳關係。神經衰弱症亦然。如父母中有一人曾患本症。則其子女。其先天性即具有神經衰弱之素質。此種素質。影響於母體者尤大。且輕度神經衰弱之婦人。往往以較重之素因遺傳於子女。於是其子女秉其天賦。神經過敏。而嬌弱之體質。更加以後天的種種誘因。鮮有不陷於神經衰弱者。反之。如並無遺傳關係者。則身神間縱略受誘因。亦僅足陷於神經疲勞。不至即罹本症也。是故神經衰弱之最要原因。端在乎遺傳素質。而身神所受之影響。不過爲其誘因耳。

第二章 症候

本病之症候。亦殊複雜。概括言之。可分爲精神的症候。及身體的症候二類。茲略陳之如左。

第一 精神的症候

患本症者。其精神狀態。呈病的刺戟性。即異常及過敏是也。

一、感覺 神經衰弱之人。其種種感覺。如色、聲、香、味、觸覺、痛覺、疲勞等。概極過敏。偶受微渺刺激。即起著明之反應。又病者自知感覺異常。亦爲本症特徵。

二、感情 一切喜怒哀樂之情。如悲哀、憤激、同情、失望及趣味等。在神經衰弱者。概呈異常狀態。

(1) 愛憎及同情 患本症者。每喜訴一己之病苦於旁人。亶亶不倦。終日無倦容。斯時如承其意志。虛與委蛇。即覺喜形於色。親暱非常。反是。應答略有抵觸。即大不滿意。憤恨交加。甚至多年親友。棄於一旦。亦所不顧。又病者對於他人之同情。亦多偏頗奇特。有時呈遲鈍狀態。雖遇至可慘痛之事。亦絕不洒同情之淚。懷哀憐之心。然有時則非常過敏。如讀哀情小說。觀悲慘戲劇。多有心動淚落者。

(2) 趣味 患本症者。其趣味之好尚。與平時異。如素好音樂遊戲者。至是亦興趣毫無。漠然視之矣。

(3) 恐怖 罹本病者。當恐怖或苦悶時。往往顏面青白。手足震顫。呼吸促迫。冷汗淋漓。呈瀕

危之狀。其尤奇者。則爲並無可怖之理由。而忽發十分恐怖症狀。如見河海汪洋。波濤湍急。則起恐水症。見平原渺茫。郊野空曠。則起恐場症。獨居無侶。亦起恐慌。身處人叢。忽生怖懼。其他發夜間恐怖。鐵道恐怖。動物恐怖。暴風雨恐怖。污穢恐怖者有之。且有惴惴然惟恐羅心肺等重病。而呈恐怖症者。如是其精神屢屢興奮不安。遂陷於鬱憂狀況。甚至發狂。

(4) 憤怒 神經衰弱之際。每因極小事故。即傷害感情。異常憤恨。一時切齒咬牙。顏面紅赤。若不共戴天者。此種病人。所謂神經質。其甚者。即觀室內飛蠅。庭中走鼠。亦能觸發雷霆之怒。起坐不安。徒自增其困頓焉。

(5) 悲哀 患本病者。無論何時。概覺精神抑鬱。陷於悲哀。甚或因己病而憂心忡忡。形容淒慘。且喜讀哀苦之辭。詠悲傷之句。望月而泣。見霞而警。其感情既愈趨於悲觀。病勢遂益淪於沈重矣。

(6) 憂慮 病者一面既極無聊賴。放浪不羈。而一面則隨時隨地。恆抱杞憂。或慮盜賊而夜不成寐。或憂回祿而消防盡置。其對於自身疾病。尤覺愁緒縈懷。縱徧覓岐黃。而診察猶嫌未