



编著 姚绍敏 罗金菊

心理障碍 精神分裂症

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 姚绍敏 罗金菊

心理障碍 精神分裂症



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理障碍·精神分裂症 / 姚绍敏等编著. —南京:

江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7365 - 1

I. ①心… II. ①姚… III. ①精神障碍—治疗②精神分裂症—防治 IV. ①R749

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100585号

非常健康 6+1

心理障碍·精神分裂症

编 著 姚绍敏 罗金菊

责任编辑 徐祝平

特约编辑 李辉芳

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4.25

字 数 68 000

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7365 - 1

定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

“非常健康 6+1”丛书编委会

名誉主任委员 吴孟超

主任委员 朱庆生

执行主任委员 冯友梅 王士杰

副主任委员 梁勋广 曾尔亢

单保恩 张揆一

常 委 秦惠基 刘汴生

田富国 李国光

周作新 郭国际

张世蔚 高柏成

孙学东 郝 敏

“非常健康 6+1” 丛书

高血压

高血脂

冠心病 · 心绞痛

动脉硬化

心律失常 · 安装心脏起搏器

心脏搭桥 · 介入 · 换瓣

哮喘

气管炎 · 肺气肿 · 肺心病

肺结核

肺癌

胃病

胃溃疡 · 十二指肠溃疡

胃癌 · 食管癌

脂肪肝

慢性肝炎

慢性胆囊炎 · 胆石症

胆囊切除 · 胃切除

便秘

结 - 直肠癌 · 人造肛门

尿石症

慢性肾炎

尿毒症 · 血液透析

肾切除 · 肾移植

白血病 · 骨髓移植

糖尿病

痛风

甲状腺疾病

类风湿性关节炎

肩颈痛 · 腰腿痛

关节置换 · 安装假肢

头痛

失眠

面瘫 · 三叉神经痛

眩晕 · 耳鸣

中风

癫痫

帕金森病

老年性痴呆

抑郁症 · 焦虑症

心理障碍 · 精神分裂症

女性常见病

乳腺增生 · 乳腺癌

子宫肌瘤 · 子宫癌

不孕不育症

卵巢切除

小儿发热 · 惊厥

儿童多动症 · 抽动症

儿童智障

常见眼病

慢性中耳炎

打鼾

慢性鼻炎 · 鼻窦炎

口腔常见疾病

慢性咽喉炎 · 扁桃体炎

常见皮肤病

白癜风 · 牛皮癣 · 神经性皮炎
性病

食物中毒 · 药物中毒

常见过敏性疾病

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

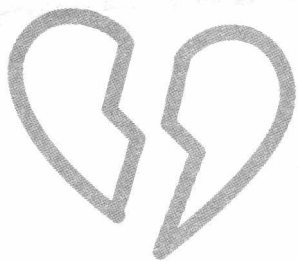
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱波生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

2009年2月12日，河北省某县发生一起特大杀人案，4人被害身亡。犯罪嫌疑人供述，其妻陈某某在2002年春天离家出走，至今下落不明。犯罪嫌疑人认为，妻子出走与赵某的儿子有关，使其无法忍受，2月12日8时许，犯罪嫌疑人持菜刀、斧头闯入赵某家中，杀死了赵某及其妻子、儿媳和孙子4人。在审讯过程中，犯罪嫌疑人明确表示没有其他原因。

赵某的儿子告诉记者，他从2001年开始在天津打工，跟着师傅学习修理摩托车。2001年8月份出了车祸，左腿重度骨折，无法行走。从那次车祸起，一直没有停止治疗。“到现在，我的大腿骨头里还有一颗钢钉，那两年我根本动不了，怎么会拐跑他媳妇啊！”

犯罪嫌疑人的妻子陈某某，在离家出走前留给其家人的书信中，记录了其遭遇家庭暴力的情况，信中介紹，犯罪嫌疑人因怀疑孩子不是自己的，动辄殴打陈某某，致使陈某某无法忍受，最终产生离家出走的念头……

这是一个真实的案例，犯罪嫌疑人是一个典型的心理障碍病人，因为其家人亲属不理解也不了解病人的情况，想不到犯罪嫌疑人有心理障碍，近十年从来没有看过病，以致最后发生惨案。如果其家人早期能够认识并积极给予干预，那么就有可能避免惨案的发生。

自 测 题

请对照自己实际情况，看看下列各题哪些与自己相符，进行打分。每题 1 分，总分 12 分。

1. 想事情或做事情时，不知为何难以集中精力，总是走神。
2. 睡不着或睡不好，次日感到精力不足。
3. 看什么都不顺眼，烦躁，爱发火。
4. 过于敏感，惧怕并回避某人、某地、某物或某事。
5. 总想恢复原状。对已完成的事情或清楚的问题反复思考和检查，而自己又为这种反复思考而苦恼。
6. 身体感到不适或疼痛，虽然已找医生做过检查且查不出问题，但仍不放心，总是想起。

.....

7. 莫名烦恼，做其他事情也不能分散对烦恼的注意，并为此痛苦不安。
8. 情绪低落，心情沉重，提不起精神和兴趣。
9. 易于疲乏，或无明显原因感到精力不足、体力不支。
10. 在他人面前感到紧张或不自在，害怕交往，厌恶人多。
11. 心情不好的时候就晕倒，控制不住情绪和行为，甚至突然说不出话、看不见东西、憋气、肌肉抽搐抖动等。
12. 觉得别人都不好，都不理解你，都在嘲笑你或和你作对，但事后能觉察自己的多疑和固执。

评价：2分及2分以内，心理属于健康的范围；3～5分，可能有些问题了；6分及6分以上，需要找心理医生咨询。

目 录



第一部分 P001 心理障碍的诊断 与治疗

一、让我们了解心理障碍 / 003

- (一) 什么是心理障碍 / 003
- (二) 心理障碍不等于疯子 / 004
- (三) 心理障碍的分类 / 005
- (四) 常被忽视的心理障碍表现 / 006
- (五) 常见病因 / 009

二、精神分裂症 / 012

- (一) 精神分裂症的常见类型 / 012
- (二) 精神分裂症早期就有不正常表现 / 015
- (三) 精神分裂症的主要特征 / 017
- (四) 精神分裂症治疗有方 / 021
- (五) 影响治疗效果的因素 / 022
- (六) 病人复发时都有哪些表现 / 024

三、其他心理障碍 / 026

- (一) 抑郁症 / 026
- (二) 产后抑郁症 / 027
- (三) 躁狂症 / 029
- (四) 癔症 / 031
- (五) 恐惧症 / 032

- (六) 强迫症 / 034
- (七) 人格解体 / 035
- (八) 疑病症 / 037
- (九) 性倒错 / 038

四、心理障碍的治疗方法 / 040

- (一) 药物治疗 / 040
- (二) 心理咨询 / 042
- (三) 无抽搐电休克治疗 / 043



第二部分 心理障碍病人的 生活起居

P045

一、居室健康非常重要 / 047

- (一) 保持居室环境卫生 / 047
- (二) 现代居室健康理念 / 048
- (三) 居室颜色也会影响我们的心情 / 049
- (四) 精神分裂症病人的居室设计有什么要求 / 050

二、良好睡眠促进身心健康 / 052

- (一) 睡觉应该有一个合适的环境 / 052
- (二) 要想晚间睡得好，三宜三忌很重要 / 053
- (三) 顺应生物钟 / 053
- (四) 几个诱导睡眠的妙方 / 054
- (五) 中医方法帮助睡眠 / 055

三、合理安排病人的生活 / 057

- (一) 指导病人养成良好的生活规律 / 057
- (二) 业余爱好是生活中的调味剂 / 058
- (三) 吸烟和酗酒是压在健康头上的两座大山 / 063

第三部分
心理障碍病人的
家庭护理

P065

- 一、家庭护理的工作内容 / 067
- 二、心理护理 / 070
 - (一) 患病初期 / 070
 - (二) 有效治疗期 / 071
 - (三) 康复期 / 072
- 三、生活训练 / 074
 - (一) 日常生活训练 / 074
 - (二) 人际关系训练 / 077
 - (三) 职业技能训练 / 078
- 四、病人家属常见的心理误区 / 080

第四部分 P081
心理障碍病人的营养
与配餐

- 一、营养均衡，食物多样 / 083
- 二、心理疾病的食疗 / 085
 - (一) 精神分裂症饮食调理 / 085
 - (二) 治疗失眠的几种食物 / 086
 - (三) 抑郁症食疗举例 / 087
- 三、心理疾病的饮食注意事项 / 088

第五部分 P091
合理运动促进身心
健康

- 一、生命在于运动 / 093
 - (一) 运动都有哪些好处 / 093
 - (二) 运动的时间选择 / 093
- 二、简单介绍几种运动方式 / 095
 - (一) 太极拳 / 095
 - (二) 游泳 / 096
 - (三) 骑自行车 / 099
- 三、运动注意事项 / 101
 - (一) 夏季运动应注意什么 / 101
 - (二) 冬季运动应注意什么 / 102