

CHANGJIANBINGZHUA NJ IA

ZIXUN
CONGSHU

失眠 神经衰弱 诊疗问答

常见病专家咨询丛书



长春出版社

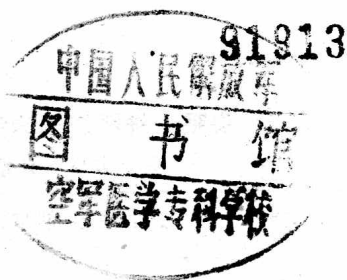


空军医专610 2 0011851 7

常见病专家咨询丛书

失眠·神经衰弱诊疗问答

贾春华 张旭晨 编著
朱 雁 王雪威



长春出版社

内 容 提 要

本书是《常见病专家咨询丛书》之一,由长期从事精神疾病诊治工作的专家撰写。全书采用问答形式,对失眠、神经衰弱的发病原因和机理,临床表现和体征,诊断和鉴别诊断,中西药物治疗及其他治疗方法,如何安排日常工作、学习和生活,以及常用药品、新药做了介绍。

本书适合广大失眠、神经衰弱患者及从事精神疾病工作的医务人员阅读。

(吉)新登字 10 号

失眠·神经衰弱诊疗问答

贾春华等 编著

责任编辑:翟志强

封面摄影:刘东超

封面设计:王爱宗

长春出版社出版

新华书店北京发行所发行

(长春市建设街 43 号)

长春市第十一印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1995 年 9 月第 1 版

印张:4.25

1996 年 5 月第 2 次印刷

字数:91 900

印数:20 001—27 000 册

ISBN 7-80604-370-5/R·40

定价:4.80 元

《常见病专家咨询丛书》

编 委 会

主 编	朱仪娴	王之虹	
副主编	朱 雁	韩永和	冯振文
	宋柏林	李海君	
编 委	(按姓氏笔画为序)		
	马东来	王之虹	王兆华
	田执中	冯振文	刘蕴生
	刘德胜	朱仪娴	孙述臣
	宋柏林	李海君	张洪恩
	赵立杰	赵宏岩	郭玉琳
	袁洪平	韩永和	董玉杰
策 划	翟志强		

目 录

一、什么是神经衰弱，神经衰弱是怎样发生的·····	(1)
1. 什么是神经衰弱·····	(1)
2. 为什么说神经衰弱是一个值得重视的疾病·····	(2)
3. 神经系统是由什么组成的·····	(3)
4. 神经系统包括哪些部分·····	(4)
5. 植物神经管理人体的什么机构·····	(5)
6. 什么是植物神经功能紊乱，有什么表现·····	(6)
7. 引起神经衰弱的原因有哪些·····	(7)
8. 神经衰弱的发病机理是什么·····	(8)
9. 人的气质与神经衰弱有什么关系·····	(9)
10. 人的性格类型与神经衰弱有什么关系·····	(10)
11. 人的体型与神经衰弱之间有关系吗·····	(12)
12. 烟酒与神经衰弱之间有关系吗·····	(12)
13. 神经官能症是怎么回事·····	(14)
14. 神经衰弱能发展成精神病吗·····	(15)
15. 神经病和精神病是一回事吗·····	(16)
16. 神经衰弱是精神病吗·····	(18)
17. 儿童能得神经衰弱吗·····	(18)
18. 睡眠是怎么回事·····	(19)

19. 睡眠有什么用	(21)
20. 睡眠时为什么会做梦	(22)
21. 做梦对身体有害吗	(23)
22. 什么是失眠, 失眠与神经衰弱有联系吗	(24)
23. 引起失眠的原因有哪些	(26)
二、神经衰弱病人的形形色色表现	(27)
24. 神经衰弱病人的主要表现是什么	(27)
25. 神经衰弱病人在睡眠上有什么表现	(28)
26. 神经衰弱病人意识清楚吗	(29)
27. 神经衰弱时为什么会出现记忆力下降	(30)
28. 神经衰弱能引起头痛吗	(31)
29. 神经衰弱引起的头痛有什么特点	(32)
30. 有哪些疾病可出现神经衰弱症状	(33)
31. 高血压病人有神经衰弱症状吗	(34)
32. 脑动脉硬化时有神经衰弱症状吗	(35)
33. 甲状腺机能亢进症有神经衰弱症状吗	(36)
34. 哪些内脏器官疾病可以引起神经衰弱症状 ...	(36)
35. 哪些脑器质性病变有神经衰弱症状	(37)
36. 哪些代谢与营养障碍可出现神经衰弱症状 ...	(38)
37. 中毒能引起神经衰弱症状吗	(38)
38. 精神病人有神经衰弱的表现吗	(39)
39. 抑郁性神经症与神经衰弱有什么异同	(41)
40. 焦虑性神经症与神经衰弱有什么异同	(42)
41. 疑病性神经症与神经衰弱有何异同	(43)
42. 脑外伤后综合征与神经衰弱有何异同	(44)
三、怎样知道得了神经衰弱	(47)

43. 如何正确诊断神经衰弱	(47)
44. 得了神经衰弱自己能发现吗	(48)
45. 为什么说不能轻易诊断为神经衰弱	(48)
46. 胃肠神经官能症是怎么发生的	(49)
47. 胃肠神经官能症有哪些表现	(50)
48. 心血管神经官能症是怎么回事	(51)
49. 心血管神经官能症有哪些表现	(52)
50. 有疲劳反应就是神经衰弱吗	(52)
51. 慢性疲劳综合征和神经衰弱是一回事吗	(53)
52. 经前期综合征是怎么一回事	(54)
53. 更年期综合征和神经衰弱是一回事吗	(55)
54. 什么是快节奏综合征	(56)
55. 什么是离退休综合征	(57)
56. 什么是考试紧张综合征	(57)
57. 脑电图检查的原理是什么	(58)
58. 神经衰弱病人脑电图有变化吗	(59)
59. 做脑电图检查对脑子有损害吗	(60)
60. 什么是脑血流图检查, 神经衰弱病人脑血流 图正常吗	(61)
61. CT 检查对判断神经衰弱有用吗	(62)
62. 磁共振检查对判断神经衰弱有用吗	(63)
四、得了神经衰弱怎么办	(64)
63. 神经衰弱能治好吗	(64)
64. 治疗神经衰弱的方法有哪些	(64)
65. 心理疗法对治疗神经衰弱有什么用	(65)
66. 什么是神经衰弱的个别心理治疗	(66)

67. 什么是神经衰弱的集体心理治疗	(67)
68. 只有医生能对神经衰弱病人进行心理 治疗吗	(68)
69. 心理治疗能包治神经衰弱吗	(68)
70. 用于治疗神经衰弱的药物有哪些	(69)
71. 安眠药能长期服用吗	(70)
72. 服用过量安眠药会引起中毒吗	(70)
73. 什么是神经衰弱的胰岛素低血糖疗法	(71)
74. 如何消除疲劳感	(72)
75. 得了神经衰弱需要长期休养吗	(72)
五、神经衰弱病人如何安排工作、学习和生活	(74)
76. 神经衰弱能预防吗	(74)
77. 劳动和体育锻炼对神经衰弱恢复有用吗	(75)
78. 失眠的生活对策	(75)
79. 精神刺激与人体健康有什么关系	(76)
80. 对精神刺激如何进行心理应付	(77)
81. 神经衰弱病人能参加娱乐活动吗	(78)
82. 如何合理安排神经衰弱病人的生活、工作 和学习	(78)
83. 社会支持系统在防治神经衰弱中有什么 作用	(79)
84. 脑力劳动者应该怎样健脑防衰	(80)
85. 神经衰弱病人应如何保持愉快的心情	(81)
六、中医如何诊治失眠、神经衰弱	(83)
86. 正常睡眠的维持需要哪些条件	(83)
87. 情志过激为什么会导导致失眠	(84)

88. 心脾两虚为何会失眠, 其症候特征、治疗
用药是什么 (84)
89. 心肾不交为何会失眠, 其症候特征、治疗
用药是什么 (85)
90. 血虚肝郁为何会失眠, 其症候特征、治疗
用药是什么 (86)
91. 心虚胆怯为何会失眠, 其症候特征、治疗
用药是什么 (87)
92. 痰热内扰为何会失眠, 其症候特征、治疗
用药是什么 (87)
93. 胃气不和为何会失眠, 其症候特征、治疗
用药是什么 (88)
94. 失眠与健忘为什么常常并见 (89)
95. 失眠症的治疗原则是什么 (89)
96. 什么是安神剂, 它有几大类型 (90)
97. 重镇安神剂的用药特点、作用机理、应用
指征是什么 (91)
98. 滋养安神剂的用药特点、作用机理、应用
指征是什么 (91)
99. 重镇安神剂为什么不宜久服 (92)
100. 敦东安神补脑液的作用机理、适应症是
什么 (93)
101. 朱砂安神丸的功用、主治、作用机理是
什么 (94)
102. 天王补心丹的功用、主治、作用机理是
什么 (94)

103. 治疗失眠的安神中药应如何服用…………… (95)
104. 能治疗失眠的食物有哪些, 其作用特点是什么…………… (96)
105. 主要用于失眠的中药有哪些, 其作用特点是什么…………… (97)
106. 柏子仁粥为何能治失眠, 应如何制备、服用…………… (98)
107. 龙眼肉粥为何能治疗失眠, 其如何制备、服用…………… (99)
108. 小麦粥为什么能治失眠, 其如何制备、服用…………… (99)
109. 枣仁粥为什么能治失眠, 其如何制备、服用…………… (100)
110. 地黄枣仁粥为什么能治疗失眠, 其如何煮制、服用…………… (101)
111. 莲子粥为什么能治失眠, 其如何制作、服用…………… (101)
112. 灯芯竹叶茶为什么能治失眠, 其如何制备、服用…………… (102)
113. 安神茶为什么能治疗失眠, 其如何制备、服用…………… (103)
114. 脑清茶为什么能治疗失眠, 其如何制备、服用…………… (103)
115. 二绿合欢茶为什么能治疗失眠, 其如何制备、服用…………… (104)
116. 丹参酒为什么能治疗失眠, 其如何制备、

服用	(105)
117. 宁心酒为什么能治疗失眠, 其如何制备、服用	(105)
118. 郁李酒为什么能治疗失眠, 其如何制备、服用	(106)
119. 女贞子酒为什么能治疗失眠, 其如何制备、服用	(107)
120. 针灸疗法为什么能够治疗失眠	(108)
121. 治疗失眠的常用穴位有哪些, 其位居何处, 效能是什么	(109)
122. 如何应用针刺法治疗失眠	(110)
123. 如何应用水针法治疗失眠	(111)
124. 如何应用皮肤针法治疗失眠	(112)
125. 如何应用耳针治疗失眠	(113)
126. 如何应用灸法治疗失眠	(114)
127. 推拿疗法为什么能够治疗失眠	(114)
128. 应推拿哪些穴位来治疗失眠	(115)
129. 如何应用耳部推拿疗法治疗失眠	(116)
130. 如何应用足部推拿疗法治疗失眠	(116)
131. 药枕能够治疗失眠吗	(116)
132. 哪些药枕能够治疗失眠	(117)
133. 失眠患者为什么不宜饮浓茶, 中医对其有何认识	(118)
附: 敖东安神补脑液用药指南	(119)
1. 敖东安神补脑液是一种什么药	(119)
2. 敖东安神补脑液的组方依据是什么	(119)

3. 救东安神补脑液的作用如何 (119)
4. 救东安神补脑液的临床疗效如何 (123)
5. 救东安神补脑液的适应症与服法 (123)

一、什么是神经衰弱，神经衰弱是怎样发生的

1. 什么是神经衰弱

在临床上和日常生活中，我们常常听见有些人说：“我常常头痛，在学习和工作时加重。夜间失眠是家常便饭，往往是刚刚入睡，又被恶梦惊醒。白天昏沉沉的，打不起精神来，总有一种精疲力竭的感觉。注意力不集中，记忆力减退，工作效率降低，对什么事都提不起兴趣来。真烦死人了！”其实，这个人是患了神经衰弱。那么神经衰弱到底是怎么回事呢？

对神经衰弱这一疾病名称，我们大家都不会感到很陌生，它是一种很常见的神经官能症，是由于大脑神经活动长期持续性过度紧张导致大脑的兴奋和抑制功能失调而产生的。神经衰弱的疾病名称，最早是由美国精神科医生于1869年提出的，当时把神经衰弱看作是美国社会迅速工业化造成的文明病，认为这种病主要见于中上层白领阶级的脑力劳动者。三四十年之后，这一名称便成为当时社会上最流行的诊断名词，一些人甚至以患神经衰弱来炫耀自己身份高贵。近一个世纪来，对神经衰弱这一疾病的认识发生了变化。在过去，神经衰弱这一名称包括的范围过宽，医生们把大多数神经官能症

及某些心身疾病等都纳入了本病的范畴，使神经衰弱的诊断范围明显扩大。从 50 年代起，在美国和西欧对本病的诊断由盛而衰，终至于消失。由于神经衰弱这一诊断名称在我国已经应用了半个多世纪，医学界对这样的诊断已经成为一种习惯；同时，这一诊断名称在社会上广大群众当中也有相当影响，病人和他们的家属都熟悉和愿意接受这一诊断，而对于“抑郁”、“焦虑”之类的诊断名称则还非常陌生，不容易接受。因此，在还没有找到更合适的名称以前，我国现在还使用神经衰弱这一疾病名称。神经衰弱时虽然有较明显的症状，但临床检查时，患者并没有引起这些症状的躯体疾病和脑器质性病变或其他精神疾病。但是，患这些疾病时，也可以产生神经衰弱的一些症状。应注意区别开。

2. 为什么说神经衰弱是一个值得重视的疾病

调查发现，我国神经衰弱的患病率较高。在我国 12 个地区 15~59 岁居民中，神经衰弱的患病率为 13.03%，占全部神经官能症病例的 58.7%，居各种神经官能症的首位。天津市区本病的患病率为 9.1%。贵州省在农村调查后发现患病率更高，达 70.6%。神经衰弱时有明显的临床症状，严重时影响患者正常的生活、工作和学习，致使患者长期陷于苦闷之中，并可诱发其他疾病的发生。由此可见，神经衰弱确是一个值得重视的疾病。

3. 神经系统是由什么组成的

神经系统主要是由神经元和神经胶质组成的。什么是神经元呢？它就是神经细胞。神经细胞的形态是多种多样的，在

细胞表面有许多突起。所以，科学家们把神经细胞分成胞体和突起两部分来观察和描述。胞体部分和身体其他部位的细胞差不多，也包括细胞膜、细胞浆和细胞核等。较特殊的是神经细胞的胞浆内含有带色素的斑块，称为尼氏小体或虎斑。突起部分有两种，一种突起短而分支多，称为树状突；另一种突起往往较长且只有一个，称为轴突。不论是树状突还是轴突均有传导兴奋冲动的作用，就像电线传导电流一样。轴突的结构比较复杂，外面包了一层叫髓鞘的东西，就像电线外面包了一层塑料皮似的。神经胶质也具有非常重要的作用，它对神经细胞具有支持、营养和形成髓鞘的功能。

轴突和轴突，树状突和树状突，轴突、树状突和细胞体之间都可以通过一种叫突触的结构发生联系。突触之间有两层膜，膜间有个极小的空隙，只有在电子显微镜下才能看到。兴奋冲动从一条神经的轴突传送过来时，在突触前面的那层膜里可产生一些化学物质，如乙酰胆碱、去甲肾上腺素等，这些化学物质再释放到两层膜的间隙内，然后作用于后面的那层膜，这样便可使神经冲动沿着后面那条神经传下去。这种神经传导速度是非常快的，每秒钟可以传送1~100米远。一旦人体受到外界的刺激时，神经冲动就会迅速地从—个神经细胞，通过突触这个途径，一传十、十传百……迅速传到大脑，由大脑皮层进行分析综合，再通过另外一套神经通路，把命令发送到全身，以对外界的刺激做出及时而恰当的反应。

神经衰弱时，大脑内抑制过程减弱，神经细胞的兴奋性相对增高，这样对外界的刺激可产生强而迅速的反应，从而使神经细胞的能量大量消耗。故而，神经衰弱患者常表现为容易兴奋，又易于疲劳。另一方面，大脑皮层功能弱化，其

调节和控制皮层下植物神经系统功能也减弱，从而可出现植物神经功能亢进的一些症状。

4. 神经系统包括哪些部分

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，它们的周围有头颅骨和脊椎骨包绕。这些骨头质地很硬，在人年龄小时还富有弹性，因此可以使脑和脊髓得到很好的保护。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器官，起到了上通下达的桥梁作用。

周围神经系统包括脑神经、脊神经和植物神经。

脑神经共有 12 对，主要支配头面部器官的感觉和运动。人能看到周围事物，听见声音，闻出香臭，尝出滋味，以及有喜怒哀乐的表情等，都靠这 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、运动和反射。

植物神经也称为内脏神经，主要分布于内脏、心血管和腺体。心跳、呼吸和消化活动都受它的调节。植物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。

5. 植物神经管理人体的什么机构

前面已谈过植物神经主要支配内脏、心血管和腺体，如瞳孔、心脏、血管、小支气管、胃肠、膀胱、子宫、精囊以及其他腺体的活动。内脏、心血管和腺体受植物神经中的交感神经和副交感神经双重支配，不过，两种神经的作用常常是对抗的，一者倾向于激进派时，另一者则倾向于反对派。当交感神经的作用是引起这些器官兴奋时，副交感神经的作用就是去抑制它；反之，当副交感神经的作用是引起这些器官兴奋时，交感神经的作用是抑制它。例如，交感神经兴奋时，可使心跳加快，血压升高，支气管扩张，瞳孔扩大，消化活动受到抑制，毛直立，膀胱扩约肌收缩，精囊肌收缩以及汗腺分泌增加等；而副交感神经兴奋时，则使心跳减慢，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，精囊肌扩张以及胃肠腺分泌增加等。

由上述现象我们可以看出，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。而副交感神经活动加强时，人体趋向于保存实力，有利于体力的恢复和能量的储存。由此可见，交感神经和副交感神经既相互拮抗，又相互统一，使我们人体以更好地适应环境的变化，在复杂多变的环境中得以生存。如果双方配合不好，有一方偏于过强或是过弱，就会生病。

6. 什么是植物神经功能紊乱，有什么表现

由于植物神经支配人体的内脏器官、心血管和腺体，所以，当植物神经功能紊乱时表现为内脏器官、心血管和腺体