

范振华 編著

神经衰弱的医疗体育

上海科学技术出版社

医疗体育小丛书

神經衰弱的医疗体育

范振华 編著

上海科学技术出版社

內 容 提 要

神經衰弱是由中樞神經系統活動功能不正常而引起的疾病，病人虽然感到种种不舒适，但是檢查后并不能发見器質性的病变。这种病的治疗和別的病不同，病人自己了解病的性質与治法，并采取正确的态度，非常重要。根据最近临床实践，以体育疗法作为本病綜合治疗中的主要部分，疗效显著。

本書介紹了神經衰弱的原因和治疗原則，以及医疗体育何以能奏效的理論，然后介紹祖国的和苏联的医疗体育內容，并具体指导讀者如何自我疗养。每一个体操动作，都有插图帮助理解，使讀者閱后可以自己編練。

本書适于神經衰弱病人閱讀，对医务工作者也有参考价值。

医疗体育小丛书

神經衰弱的医疗体育

范 振 华 編著

*

上海科学技术出版社出版

(上海南京西路2004号)

上海市书刊出版业营业許可証出 093号

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

上海市印刷五厂印刷

*

开本 787×1032 1/32 印張 1 26/32 字數 25,000

1960年3月第1版 1960年3月第1次印刷

印數 1—10,000

統一書号：T 14119·921

定 价：(七) 0.14 元

目 次

什么是神經衰弱.....	1
神經衰弱是怎样发生的.....	3
治疗神經衰弱的原則.....	6
向病人推荐体育运动.....	11
什么是医疗体育.....	13
医疗体育的作用.....	14
医疗体育的方法.....	17
祖国的医疗体育.....	44
怎样进行医疗体育.....	51
医疗体育日記.....	56
結束語.....	59

什么是神經衰弱

神經衰弱在現在還是一種比較常見的疾病，這種疾病雖然沒有多大危險，但是常常給人們帶來很多精神和肉体上的痛苦，也常常給工作帶來很大的影響。

神經衰弱的病人常常有頭痛、頭昏、精神萎靡、晚上失眠、心跳氣急、胃口減退等各種各樣的不舒服，但是當醫生檢查的時候，內臟器官各部分卻並沒有受到破壞、發炎、生瘤子或者其他各種病變。這種病是因為中樞神經系統活動功能不正常而引起，所以在醫學上稱為功能性的疾病。

我們人類所以能夠在複雜的自然環境下生存，並且過正常的社會生活，是因為我們身體有着各種不同功能的器官，這些器官的統一的領導就是中樞神經系統，而大腦皮層又是中樞神經系統的最高統帥。我們身體表面和內部的各種各樣的感覺器官，把外界和身體內部的各種情況，通過神經系統報告給大腦皮層，大腦皮層根據這些報告，再發布命令，調節全身各種臟器的活動，使它們時時刻刻步調一致，並且能夠密切地適應於身體內部和外界各種情況的變化。

大腦皮層的活動十分複雜，分析起來，有兩種最基本的活動，就是“興奮”和“抑制”。當大腦皮層的某一部分發生了興奮時，就有命令傳達出來，通過神經傳到身體的一定部分，引起一定的活動，例如肌肉運動、說話、流口水等等。而抑制正相反，它是一種控制或者限制，它使大腦皮層和各種

器官得到休息，調濟兴奋活动，不使它过度。在大脑皮层中經常有很多地方在兴奋，也有很多地方在抑制，兴奋的区域和抑制的区域交錯地排列起来，好象一个复杂的、鑲嵌起来的图案。以后兴奋的地方又发生抑制，抑制的地方又发生兴奋，图案就发生了变化。这种鑲嵌的情况决定了全身各种器官的活动情况，它的变化也决定了全身各种器官活动的变化。

在正常的情况下，大脑皮层的兴奋和抑制都能够达到一定的强度，兴奋和抑制之間有着一定的关系，保持一定的平衡，变化活动也有一定的規律，这样全身各种器官的活动也就能够正常地、順利地进行；相反地，假如兴奋和抑制能够达到的强度和它們之間的相互关系，因为某些原因而发生了改变，引起了紊乱，就可以产生各种不舒服的感觉，形成了所謂“神經衰弱”。

神經衰弱的病人往往大脑皮层的抑制活动首先减弱，这时病人就容易表现出脾气急躁，容易激动，缺乏自制力，不能冷靜地对待日常发生的问题。

兴奋的活动过强时，病人可能对日常接触到的刺激产生过度的反应，例如特別怕冷，特別怕热，听到声音就感觉煩躁等。病人身体内部的感觉器官也可能特別灵敏，能感知一般人感觉不到的感觉。一般人觉得是正常的感觉，病人就会觉得受不了。可以产生头痛、头昏、胸悶、腹脹等等症状，而他的头部、胸部、腹部可能根本没有什么毛病存在。

当大脑皮层中大部分发生抑制时，人們就睡着了。因

此当病人大脑皮层抑制的作用减弱，或者兴奋活动过分加强时，晚上就不容易入睡，睡着时也容易惊醒，或者常常做梦。晚上不能很好地休息，白天就更觉疲劳，昏昏沉沉，精神萎靡。

假如病人的神经系统容易过分兴奋，又没有充分的休息，就特别容易疲劳，中枢神经系统容易疲劳的一个表现是不能较长时间地思考一个问题，注意力不容易集中；再进一步，还会引起记忆力的减退，使工作和学习效率大打折扣。

大脑皮层通过植物神经系统调节各种内脏器官的活动。大脑皮层的兴奋抑制的作用发生了改变，影响到植物神经系统，也可以引起各种内脏活动的紊乱，例如稍为活动一下就心跳气急，经常食欲不振，便秘，小便次数增加，容易出汗，以及男病人的遗精、阳痿，女病人的月经失调等等。

神经衰弱的表现是多种多样的，可以有以上所说的一种或者几种症状，还可以有其他各种症状，有时以头痛头昏为主，有时以失眠或者其他症状为主，而它们的基本原因却是一样的。

神经衰弱是怎样发生的

产生神经衰弱的原因很多，例如过度的疲劳，精神紧张，或者情绪上的忧虑哀伤等。过分强烈和持续过久的兴奋，超过了中枢神经系统所能耐受的范围，就可能引起中枢神经系统活动的紊乱而产生神经衰弱。又如有时人们为了

一些比較重大的事情疑惑不決，思想矛盾，既怕這樣，又怕那樣，引起大腦皮層抑制活動的過分緊張，也可以產生神經衰弱。當人們的生活環境突然地發生了重大的改變，大腦皮層的興奮和抑制活動也必須重新調整，來適應新的環境的需要，如果不能迅速地調整中樞神經系統的活動，大腦皮層的興奮和抑制轉變不過來，也可以引起中樞神經系統活動的紊亂而產生神經衰弱。

以往常常把上面所講的各種客觀因素看作引起神經衰弱的主要原因。但是我們只要仔細研究一下，就可以發現神經衰弱決不是單純地由於這些原因所引起，例如有人在工作任務加重時得了神經衰弱，而另外有些人卻完成了更為繁重的工作任務而沒有得到神經衰弱。自從1958年大躍進以來，各條戰綫上的工作更加緊張了，可是有人做了統計，說明患神經衰弱的人並沒有增加，而是相反地減少了。工作緊張往往不會使人神經衰弱，倒常常鍛煉了人們的神經系統，使它更加堅強。因此，這些客觀因素決不是主要的原因。在有些時候可能只是疾病發生的誘因而已。

那末其他還有些什麼原因呢？醫生們注意到的，影響疾病的發生和發展的因素很多，例如人們的性格，凡是個性沉着穩重、堅定頑強的人，或者性格活潑開朗、勇於進取，而有一定自制力的人，他們的高級神經活動是強而均衡的，這種人不容易患神經衰弱；而情緒不穩，忽冷忽熱的人，高級神經活動強而不均衡，另外有些人性情孤僻，沉默寡言，多愁善感，遇事猶豫不決的人，高級神經活動是弱的，這兩類

人都比較容易成为神經衰弱的俘虏。

其次是健康情况，有的人本来就有些小毛病，中樞神經系統經常受到疾病的刺激，本来就有些緊張，再受到其他刺激时，就容易产生活动失調。同时很多小毛病都可以有头痛、头昏等等症狀，很可能成为神經衰弱的誘因。

遵守一定的作息時間，可以使全身的生理活动順利进行。例如我們每天在一定的時間吃飯，到時間就会覺得肚子餓，說明胃腸道已經加强了活动，准备好消化食物；在一定的時間睡眠，到時間自然昏昏思睡，中樞神經系統已經轉入了抑制。相反地，不定时进餐就会影响食欲，或者引起消化不良，不定时睡眠就会引起失眠。可見生活混乱沒有規律，会加重中樞神經系統的負擔，也是引起神經衰弱的一个原因。

病人的思想顧慮，往往是引起以及加重神經衰弱的重要原因。对疾病經常忧虑緊張，会給中樞神經系統增加沉重的負擔。所以偶而有一些不舒服，不要馬上就怀疑自己患神經衰弱；即使当真患了神經衰弱，也不必过于忧虑，應該听从医生的話，不要自己考虑得太多。

正确理解了神經衰弱的原因和本質，就可以知道，神經衰弱并不神秘，也不可怕，它並沒有引起身体中什么不可恢复的破坏，而只是中樞神經系統的活动功能有了一些改变，这种改变經過适当的治疗，是完全可以恢复的。可能引起神經衰弱的各种原因，都可以設法消除；經過适当的努力，人們的性格可以改变；其他疾病可以进行治疗；在任何环境

下,都可以大体保持一个生活規律;思想顧慮也可以經科学分析而打消。因此神經衰弱是完全可以治愈和預防的。

治疗神經衰弱的原則

神經衰弱的治疗和其他疾病不同,病人自己了解疾病的性質、原因、治疗方法,对疾病采取正确的态度,是十分重要的。

假如我們感覺到各种不舒服,不要馬上想到神經衰弱,正常的人因为某些原因偶而有些头昏、失眠、胃口不好等現象,也是常有的事。如果有比較显著的、或者較长时间的不舒服,應該請医生檢查一下,有沒有其他的疾病存在,例如近視眼,慢性鼻副竇炎等;患高血压的人也可以經常感到头痛头昏;有甲状腺疾病的人可以覺得心悸,多出汗,情緒容易激动;慢性胃炎、胃下垂等病人可以有各种腹部不舒服的感觉,这些疾病一般都需要特殊的治疗,适当的治疗后,就可以消除各种不舒适現象。

如果經過医生檢查沒有发现其他疾病,告訴我們是患了神經衰弱,我們就不必再經常怀疑有其他重大的疾病存在,應該安心地,針对神經衰弱来进行治疗。

既然神經衰弱是因为各种各样的原因、使中樞神經系統的兴奋抑制活动发生改变所引起,因此在治疗神經衰弱时,首先要去掉那些引起中樞神經系統活动紊乱的因素,同时設法使已經紊乱的兴奋抑制活动恢复过来。

一提到治病,很多人就会联想到吃藥,可是神經衰弱的治疗决不能单单依靠吃藥或者打針,尤其是病程較长的病人,常常吃了很多各种各样的藥物,仍不能解决問題。一般說来,患神經衰弱的时候,身体里并不缺少什么东西,多吃維生素、补脑汁等并没有用处。某些藥物当然也有它一定的对症治疗作用,譬如服用安眠藥可以得到較好的睡眠,服用止痛藥可以在一定時間內止住头痛,使病人暂时得到寬息,但是一般說来不能解决根本問題,而且多吃安眠藥或止痛藥也会有不良的反应。服用溴剂,尤其是含有少量咖啡因的“巴甫洛夫溶液”,可以有助于調节中樞神經系統的兴奋和抑制活动,但是单独应用这些藥物,效果往往不够理想。各种理疗如电睡眠、水疗等也有同样情况,单独使用时有时有效,有时无效。問題的关键是在这些治疗方法中,病人自己只是接受各种治疗,沒有亲自参加治疗工作,病人处在被动的地位,沒有發揮出自己的主观能动作用,而病人自己主观上的努力,实际上是調节中樞神經系統活动的最重要的力量。

近来在很多疾病的治疗上都使用了“綜合治疗”。所謂綜合治疗,就是用几种方法同时进行治疗。几种方法配合起来,可以更快更好地治愈疾病。神經衰弱的病人,也需要綜合治疗。在神經衰弱的綜合治疗中,有时也吃藥,例如服用各种鎮靜藥,有严重失眠时服用安眠藥、有显著头痛时服用止痛藥等;也做理疗,例如比較衰弱的病人可以进行紫外綫照射,比較緊張兴奋、容易激动的人可以作温水松脂浴,或

者溴游子透入等，失眠的病人也可以做电睡眠。这些方法能够在一定的時間內解除病人的痛苦，減輕各种不舒服感覺給予大腦皮层的刺激，使大腦皮层得到一定的休息。在綜合治疗的各种方法中，特別重要的还是病人的自我治疗，就是要病人积极主动地和医务人员合作，由病人自己采取必要的措施来治好疾病。这些措施大概有下列几方面。

第一，首先要对疾病有正确的認識，消除各种不必要的思想顧虑。

我們已經提到过，产生神經衰弱的各种原因是可以設法消除的，其中消除各种思想顧虑尤其重要。我們要尽可能不生病，既然生了病，就应安心治疗，把治疗放在适当的地位，明确治好疾病是为了更好地工作，排除可能产生的个人主义患得患失思想。养成革命的乐观主义精神，防止因为疾病而引起的思想問題。

其次我們应当了解神經衰弱并不是不能治好或者特別难治的病。毛主席說过，在战略上要藐視敌人，在战术上要重視敌人。对神經衰弱也是这样，我們要認真地进行治疗，但必須了解它并不可怕，只要作适当的努力，一定可以治好。很多的自覺症状都是这样，你越是时刻惦记着它，对它惧怕緊張，它纏得你越是厉害；你不怕它，不去想它，它反会減輕一些，有时不知不觉也就好了。有人把神經衰弱比做紙老虎，倒是十分恰当的。

第二，在治疗中建立起一定的生活制度，是十分重要的。生活制度一般應該包括下列各个方面：

(1) 定时起床,定时睡眠,保持一定的睡眠時間,尽可能做到早睡早起;

(2) 做早操;

(3) 进餐要大致有一定時間,并且有规定的分量;

(4) 工作和休息要有适当的安排;

(5) 定时进行医疗体育或者其他适当的体育活动,脑力劳动者最好能經常参加一些适当的体力劳动。

不遵守生活制度是引起神經衰弱的原因之一,而遵守适当的生活制度是治疗神經衰弱的重要方法之一。各人的工作和生活条件不同,生活制度也有所不同。每天生活的具体内容可以有变化,而生活的規律最好避免过于剧烈的破坏。

第三,在治疗中安排好工作也很重要。在治疗时要不要減輕或者停止工作,要看具体情况来决定。少数症状严重、身体衰弱的病人应当适当地減輕或者停止工作,大多数病人还是應該繼續工作,并結合工作来治疗疾病。大部分病人非但不需要減輕工作。脱离工作对神經衰弱病人是不利的。因为脱离了工作,往往同时就脱离了主要的集体生活,生活的圈子縮小了,往往更多地考虑自己的疾病,产生更多的耽心忧虑,給中樞神經系統带来額外的不良刺激,使疾病不容易全愈。相反地,繼續工作是有很多好处的。假如我們不把工作看作一种負担,而是一种光荣愉快的劳动,那么工作的本身也可以成为一个有力的治疗因素。根据經驗,在工作中治疗神經衰弱,治疗的效果甚至比休养治疗还

好。北京医学院治好了很多炼鋼工人的神經衰弱，就是在他們炼鋼厂的緊張的高产运动中进行的。他們也治好了很多大学生，就是在他們緊張的学习和科学研究工作中进行的。假如在完全休息的环境下治好了疾病，病人在恢复工作时还要經受一次考驗；而在工作中进行治疗，所得到的效果是比較巩固的。

在工作中进行治疗，主要的問題是要防止因过度的疲劳而加重疾病。我們知道，無論体力劳动或者腦力劳动，持續到一定時間后都要产生疲劳，两种劳动所引起的疲劳基本上是属于同样性質的，它們的主要原因都是因为在工作中各种感觉器官傳回来很多刺激，这种强烈而又頻繁的刺激，使得大脑皮层应付不了，它的兴奋能力因而逐漸减低，再进一步就产生了抑制。神經衰弱的病人特別容易疲劳。过度的疲劳就可以使大脑皮层的兴奋抑制活动更加紊乱，神經衰弱就加重了。但是我們必須了解，并不是所有的劳动都要引起过度疲劳，过度疲劳也是可以預防的。預防过度疲劳有两条道路：一条是改进劳动的条件，改善操作的方法，可以防止或者減輕疲劳；另外一条更重要的，是工作和休息的适当安排，在我們感覺到疲劳之初，安排短時間的休息，就可以消除疲劳，恢复劳动力，过度疲劳也无从产生。

神經衰弱的病人因为常有头昏脑脹，注意力不能集中，記憶力减退等現象，往往害怕腦力劳动。神經衰弱病人是否能够繼續进行腦力劳动呢？我們認為是可以的，但是也必須使工作和休息有适当的安排，适当的安排非但不致使疾

病加重，反而可以訓練身體重新適應于腦力勞動，逐漸恢復工作能力。安排腦力勞動的原則，和安排體力勞動是一樣的。

向病人推薦體育運動

體育運動在神經衰弱的預防和治療上，意義非常重大。沒有認真參加過體育運動的人，對它的性質可能不大了解，因此在這裡做一個簡單的介紹。

在社會主義國家里，體育運動得到了普遍的重視，這是因為它有下列主要的作用：

第一，它能夠增進人民的健康，增強人民的體質體能。我們只要想一下，運動員一般都是身強力壯，很少生病。即使生了病，由於身體的抵抗力強，往往比一般人容易治癒。所以體育運動實際上也是一種最積極、最有效的預防疾病的方法。

第二，它是為勞動生產以及鞏固祖國的國防服務的。我們勞動人民個個身強力壯，行動矯捷，當然能夠提高勞動生產率，和更好地保衛我們的祖國。

第三，體育運動是我們的黨對勞動人民進行共產主義教育的一種手段。一般體育運動都是集體進行的，有嚴格的規則制度。譬如打籃球，隊員們必須密切合作，發揮集體力量，才能戰勝對方。在比賽中必須嚴格地遵守裁判規則，這樣就能逐漸加強人們的集體主義精神，培養組織性紀律

性。同时，参加体育运动虽然很愉快，但是也有它的艰苦性，学会一个正确的动作，把成绩提高一步，往往要通过反复的努力才能得到，因此体育运动也能够影响人们的性格，使他们活泼开朗，并且更加刻苦耐劳，勇敢顽强，习惯于克服各种困难。他们的高级神经活动变得更加坚强，这对防止神经衰弱的发生有很大作用。经常参加体育锻炼的人不大容易得神经衰弱，就是这个道理。

第四，在体育运动中创造优秀的成绩，是为集体争光，为祖国争光。我们要打破更多的世界记录，在体育运动上也显出东风压倒西风的形势，有重大的政治意义。

从以上各点看来，每一个人都应该参加体育运动。但是还有一些人对体育运动有一些不同的看法。

参加体力劳动的人常常会想，有了体力劳动，何必还要体育运动呢？劳动已经很累了，再做体育运动不是更累了么？这种看法是不正确的。我们知道体力劳动也是肌肉的运动，也可以锻炼身体，一般说来跟体育运动差不多，但是劳动与体育运动还是有很大的不同。体育运动的目的是增进健康，所以一切运动项目，一切形式的动作都对健康有利，对健康不利的动作根本不会被列作体育运动的内容，运动时间的长短，运动量的大小，也都可以适当的安排，来适合身体的需要；而劳动的目的是生产产品，并且常常受到生产条件的限制，有时要长时间地维持一个不大舒适的姿势，例如长时间的弯腰或者蹲着，有时工作的负担集中在一个肢体或者一部分肌肉上面，部分肢体或者肌肉特别发达的

結果，可以造成畸形；一部分肌肉过分劳累，也可以发生“劳损”，而引起持续的酸痛。由此看来，体力劳动是不能代替体育运动的。同时在劳动前后做些适当的体育运动，换一些肌肉活动，原来因为工作而疲劳的肌肉可以得到更好的放松休息，也可以避免肢体酸痛和畸形发展等现象。

有病的人，常常以为体育运动是健康人、尤其是年青力壮的小伙子的事情，身体不好的人只能多休息，不能多动弹。其实这种看法也是片面的，健康的人需要运动，有病的人更需要运动，不运动会使人越来越弱不經风，抵抗力越来越低，而适当的体育运动非但可以增进病人的全身健康，并且还可以治疗很多疾病。病人的体育运动当然和健康人的不同，运动的项目和运动量都要有一定的规定，方式方法也要有专门的安排，绝对不可以自己随随便便、盲目进行。

什么是医疗体育

医疗体育就是用来治疗疾病的体育运动，也可以说是病人的体育运动。前面说过，体育运动能够增进健康，但是随便乱动，也可以引起损伤或者过度疲劳，对于身体本来不大健康的人，从事体育运动更要特别小心，一般开始时只参加医疗体育，以后有条件时，再参加一般的体育运动。

用体育运动来治疗疾病,好象是一件新鲜的事情,事实上我们的祖先却老早就知道这个治病的方法了。在春秋战国时代,有一种用呼吸练习和肢体活动来达到却病延年的