

神经衰弱

吕凤英
王银阁
编著

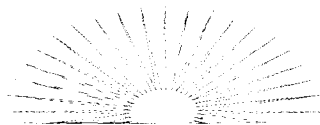
名医坐堂丛书

科学技术出版社©

名医坐堂丛书

神 经 衰 弱

吕凤英 王银阁 编著



河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书简介了神经衰弱的基本知识, 详介了神经衰弱的病因、临床表现、检查与诊断, 重点介绍了各种行之有效的治疗方法和各种预防措施, 并介绍了神经衰弱患者的保健知识。

图书在版编目 (CIP) 数据

神经衰弱/吕凤英, 王银阁编著. —郑州: 河南科学技术出版社, 2001. 10

(名医坐堂丛书)

ISBN 7-5349-2569-X

I. 神… II. ①吕…②王… III. 神经衰弱-防治
IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 037368 号

责任编辑 王亚平 责任校对 徐小刚

河南科学技术出版社出版

郑州市经五路 66 号

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5724948 5737028

郑州晓峰印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 6 字数: 140 千字

2001 年 10 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

印数: 4 001-7 000

ISBN 7-5349-2569-X/R·504 定价: 8.00 元



前言

健康与长寿，是人类永远的企望，也是人类不断探索的永恒的话题。健康的概念也由仅仅是“没有病”，发展为一种全面的、立体的模式。新出版的《辞海》给健康下的定义是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有健全的身心和社会适应能力的状态。”健康不但是长寿的基础，一般情况下，健康还是长寿的保证。当然，特殊情况总是有的，有的人拖着病躯进入了长寿者的行列，但他们的生存质量和心理感受的低劣，是不言而喻的。所以说，健康还是良好的生活质量和快乐的心境必不可少的保证。

广大的医务工作者和图书出版工作者，都在共同合作中努力将尽可能多的和正确的健康知识传播给广大读者，很多报刊也是这么做的。正因为如此，各种各样防病治病的单本书以及丛书、套书、系列书展现在了读者面前。出版者们并不满足，还在寻找新的角度，以期编辑出版既有新知识和权威性，又通俗易懂，而且实实在在能帮读者解决问题的医学保健防病治病的图书。这时我们想到了专家，我们想请供职于省级医院或是大城市市级医院的拥有正高职称的医学专家为读者编写一套丛书，介绍防病治病的医药卫生知识。于



是，就有了这套《名医坐堂丛书》。

在酝酿出版这一套丛书时，首先选择一些什么病来写呢？这的确使我们很费了心思。读者最关心的，而同类书又较少或是很少的，自然成了我们选择的一个重要标准。因此，也就有了这第一批书的陆续推出。比如，神经衰弱和高脂血症，都是值得介绍和探讨的。人们对神经衰弱存在着不少误解，而此病的发病率还不低，治疗起来需要综合手段才能取得较好的效果。也有这么一部分人，他们目前的血压还不高，心脏也没有什么问题，就是血脂高，他们应该怎么办、饮食上应注意什么、吃不吃药等等，他们心中的那么多问号，不正是我们应该给以解答的吗？

在编写这套丛书的过程中，编者们都特别注意多介绍一些方便易学、行之有效的非药物治疗或是称为自然疗法。人类为了生存，在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法，逐步形成了食物疗法、推拿疗法、针灸疗法等各具特色的自然疗法，与化学药物、外科手术、放射疗法一起成为综合治疗中的重要组成部分。

随着生物学模式向生物—心理—社会医学模式的转变，我们医学科普知识宣传者面临着更高更新的要求。希望我们与医学专家合作推出的这套丛书，能使读者满意；当然，我们更盼望着读者看了此套丛书以后，给我们提出宝贵的建议和批评意见。

赵怀庆

2001年5月18日



目 录

一、神经衰弱的基本知识

- | | | |
|----|--------------------------|------|
| 1 | 神经系统是由什么组成的？ | (1) |
| 2 | 神经系统包括哪些部分？ | (4) |
| 3 | 植物神经管理人体的哪些机构？ | (5) |
| 4 | 植物神经功能紊乱有哪些表现？ | (6) |
| 5 | 什么是神经衰弱？ | (7) |
| 6 | 神经衰弱是一种什么样的病？ | (8) |
| 7 | 神经衰弱对人体健康有什么危害？ | (9) |
| 8 | 什么是神经衰弱综合征？ | (10) |
| 9 | 神经衰弱和神经官能症是一回事吗？ | (10) |
| 10 | 神经官能症有何特点？ | (11) |
| 11 | 神经衰弱和植物神经功能紊乱是不是一回事？ ... | (12) |
| 12 | 神经病和精神病是一回事吗？ | (12) |
| 13 | 神经衰弱会不会发展成精神分裂症？ | (14) |
| 14 | 疲劳症状群与神经衰弱有何异同？ | (15) |
| 15 | 何为慢性疲劳综合征？ | (15) |
| 16 | 素质性神经衰弱和获得性神经衰弱有什么区别？ | |

.....	(16)
17 为什么神经衰弱多在青年人中初发?	(17)
18 儿童会得神经衰弱吗?	(17)
19 睡眠是怎么回事?	(18)
20 什么是正常的睡眠?	(19)
21 睡眠有什么用?	(19)
22 睡眠时为什么会做梦?	(20)
23 做梦对身体有害吗?	(22)
24 什么是失眠? 失眠与神经衰弱有联系吗?	(23)
25 经前期综合征是怎么一回事?	(25)
26 更年期综合征和神经衰弱是一回事吗?	(26)
27 什么是快节奏综合征?	(27)
28 什么是离退休综合征?	(28)
29 什么是考试紧张综合征?	(28)

二、神经衰弱的发病原因

30 神经衰弱的病因有哪些?	(30)
31 神经衰弱的诱发因素主要是什么?	(31)
32 神经衰弱的发病机理是什么?	(31)
33 人的气质与神经衰弱有什么关系?	(32)
34 人的性格类型与神经衰弱有什么关系?	(33)
35 人的体型与神经衰弱之间有关系吗?	(35)
36 血型与神经衰弱是否有关?	(36)
37 什么是心理致病因素? 我国目前常见的心理致病 因素有哪些?	(36)



- 38 心理冲突、性格特征与神经衰弱三者之间有什么关系？ (36)
- 39 有的神经衰弱患者否认心理致病因素是怎么回事？ ... (37)
- 40 工作负担过重会导致神经衰弱吗？ (38)
- 41 学习紧张、用脑过度会发生神经衰弱吗？ (39)
- 42 营养不良可否引起神经衰弱？ (40)
- 43 无规律的生活能否引起神经衰弱？ (41)
- 44 不良暗示会引起神经衰弱吗？ (42)
- 45 躯体疾病能否成为神经衰弱的致病因素？ (43)
- 46 对环境适应困难也会引起神经衰弱吗？ (44)
- 47 长期休养也可患神经衰弱吗？ (44)
- 48 手淫和遗精能否成为神经衰弱的致病因素？ (45)
- 49 人工流产与神经衰弱的发生有何联系？ (45)
- 50 绝育手术能否导致神经衰弱？ (46)
- 51 饮酒对神经系统有何危害？ (47)
- 52 吸烟对神经系统有何危害？ (48)
- 53 不良的家庭影响与神经衰弱的发生有何关系？ ... (49)
- 54 引起失眠的原因有哪些？ (50)

三、神经衰弱的临床表现

- 55 神经衰弱患者的主要表现是什么？ (51)
- 56 神经衰弱的头昏头痛有什么特点？ (52)
- 57 神经衰弱的睡眠障碍有哪些表现？ (53)
- 58 神经衰弱患者意识清楚吗？ (54)



- 59 记忆是怎么回事? (55)
- 60 神经衰弱患者为什么记忆力减退? (55)
- 61 神经衰弱患者在精神和情绪方面有些什么样的表现?
..... (56)
- 62 神经衰弱患者在哪些方面表现特别敏感? (57)
- 63 为什么说神经衰弱的症状就是心理冲突的反应? ... (58)
- 64 为什么说对病的焦急是神经衰弱的特征性症状? ... (59)
- 65 哪些疾病也会出现神经衰弱症状? (60)
- 66 高血压患者有神经衰弱症状吗? (61)
- 67 脑动脉硬化时有神经衰弱症状吗? (61)
- 68 甲状腺功能亢进症有神经衰弱症状吗? (62)
- 69 哪些内脏器官疾病可以引起神经衰弱症状? (63)
- 70 哪些脑器质性病变有神经衰弱症状? (64)
- 71 哪些代谢与营养障碍可出现神经衰弱症状? (64)
- 72 中毒能引起神经衰弱症状吗? (65)
- 73 脑外伤后综合征与神经衰弱有何异同? (66)
- 74 神经衰弱的植物神经功能紊乱有哪些表现? (67)
- 75 神经性厌食是怎么回事? (68)
- 76 神经衰弱患者的性功能有何变化? (69)
- 77 神经衰弱的女性患者月经有何变化? (69)
- 78 什么是神经衰弱病理的恶性循环? (69)

四、神经衰弱的检查与诊断

- 79 神经衰弱的诊断有无客观指标? (71)
- 80 神经衰弱的诊断标准有哪些? (71)



- 81 CT 和磁共振成像对诊断神经衰弱有无价值? ... (72)
- 82 神经衰弱患者脑电图有变化吗? (73)
- 83 做脑电图检查对脑有损害吗? (74)
- 84 做脑电图检查应注意什么? (74)
- 85 什么是脑血流图检查? 神经衰弱患者脑血流图正常吗? (74)
- 86 得了神经衰弱自己能发现吗? (75)
- 87 为什么说不能轻易诊断为神经衰弱? (76)
- 88 隐匿性抑郁症是怎么回事? (77)
- 89 焦虑症和神经衰弱如何鉴别? (78)
- 90 强迫症和神经衰弱如何鉴别? (78)
- 91 为什么要注意区别早期精神分裂症? (79)
- 92 诊断神经衰弱为什么要注意除外躯体疾病所致的神经衰弱综合征? (79)
- 93 为什么神经衰弱应注意与心脏疾病相鉴别? (80)
- 94 为什么神经衰弱要和消化道疾病相鉴别? (80)
- 95 为什么甲状腺功能亢进症的早期应注意和神经衰弱相鉴别? (81)
- 96 脑动脉硬化症和神经衰弱如何鉴别? (81)

五、神经衰弱的治疗

- 97 神经衰弱能治好吗? (83)
- 98 有的神经衰弱为什么会久治不愈? (84)
- 99 治疗神经衰弱有哪些方法? (84)
- 100 治疗神经衰弱应从何入手? (85)

- 101 心理疗法对治疗神经衰弱有什么作用? (85)
- 102 治疗神经衰弱, 为什么医生必须有医学心理学知识? (86)
- 103 为什么说医生的态度对治疗神经衰弱十分重要?
..... (87)
- 104 治疗神经衰弱为什么要调动患者良好的情绪? ... (87)
- 105 什么是神经衰弱的个别心理治疗? (88)
- 106 个别心理治疗应注意什么? (89)
- 107 如何进行心理治疗? (89)
- 108 心理治疗需要解决什么问题? (90)
- 109 治疗神经衰弱, 为什么需要周围环境相配合? ... (91)
- 110 治疗神经衰弱时患者亲属必须注意什么? (91)
- 111 什么是家庭心理治疗? (92)
- 112 集体心理治疗是怎么回事? (92)
- 113 怎样进行集体心理治疗? (93)
- 114 为何心理治疗前要对患者进行全面体检? (94)
- 115 暗示治疗是怎么回事? (94)
- 116 暗示治疗作用的大小取决于什么? (95)
- 117 催眠术是怎么一回事? 对神经衰弱有无作用? ... (95)
- 118 暗示治疗和催眠术有何异同? (96)
- 119 心理咨询的目的、范围和方式有哪些? (97)
- 120 心理治疗能包治神经衰弱吗? (98)
- 121 何为行为治疗? (98)
- 122 什么是生物反馈疗法? 其对神经衰弱的效果如何?
..... (98)
- 123 什么是音乐疗法? (100)



124	音乐疗法对神经衰弱有什么治疗作用?	(100)
125	什么是紧张性头痛的想像疗法?	(101)
126	为何现身说法能使患者从恶性循环中解脱出来?	(103)
127	什么是森田疗法? 对神经衰弱有什么作用? ...	(103)
128	神经衰弱有无特效药物? 常用的有哪些?	(104)
129	治疗失眠首选何种镇静、催眠药?	(106)
130	安眠药能长期服用吗?	(106)
131	服用过量安眠药会引起中毒吗?	(107)
132	怎样才能解除失眠的苦恼?	(108)
133	为何说“睡眠时间因人而异”?	(110)
134	如何用自我调节治疗失眠?	(112)
135	针灸疗法为什么能够治疗失眠?	(112)
136	治疗失眠的常用穴位有哪些?	(113)
137	如何应用灸法治疗失眠?	(114)
138	推拿疗法为什么能够治疗失眠?	(114)
139	应推拿哪些穴位来治疗失眠?	(115)
140	如何应用耳部推拿疗法治疗失眠?	(116)
141	如何用耳贴法治疗失眠?	(117)
142	如何用穴位贴敷法治疗失眠?	(118)
143	如何应用足部推拿疗法治疗失眠?	(120)
144	如何应用头穴按摩治疗神经衰弱?	(121)
145	如何应用刮痧疗法治疗神经衰弱?	(122)
146	药枕治疗失眠的原理是什么?	(123)
147	治疗失眠的药枕有哪些?	(124)
148	何为抓手催眠法?	(124)



- 149 失眠者如何休息好? (125)
- 150 为什么说“睡前运动,睡中享受”? (125)
- 151 怎样克服考前睡眠障碍? (126)
- 152 什么是神经衰弱的胰岛素低血糖疗法? (128)
- 153 如何消除疲劳感? (129)
- 154 治疗神经衰弱常用的物理疗法有哪些? (130)
- 155 治疗神经衰弱常用的医疗体育有哪些? (132)
- 156 高强度的体育锻炼治疗神经衰弱的效果好吗?
..... (133)
- 157 神经衰弱患者能否进行劳动治疗? (134)
- 158 饮茶对神经衰弱有无益处? (135)
- 159 催眠食物有哪些? (137)
- 160 神经衰弱患者如何进行饮食疗法? (139)
- 161 神经衰弱患者如何进行药膳疗法? (141)
- 162 中医对神经衰弱是如何辨证施治的? (145)
- 163 治疗神经衰弱为什么要强调综合治疗? 如何进行?
..... (147)
- 164 得了神经衰弱需要长期休养吗? (149)

六、神经衰弱的预防与保健

- 165 神经衰弱能预防吗? (150)
- 166 怎样预防神经衰弱? (151)
- 167 怎样提高心理素质,增强自我心理防卫能力?
..... (152)
- 168 什么是兴趣? (153)



169	如何培养良好的兴趣？	(153)
170	怎样把握“兴趣度”？	(155)
171	什么是情绪？	(155)
172	怎样才能保持良好的情绪？	(156)
173	如何面对挫折和失败？	(158)
174	为何要强调“知足者常乐”？	(158)
175	情绪的调控应注意什么？	(159)
176	为什么提高心理素质要从娃娃抓起？	(160)
177	如何注意睡眠卫生、养成良好的睡眠习惯？	(161)
178	怎样学会科学用脑？	(162)
179	脑力劳动者应该怎样健脑防衰？	(164)
180	为什么说健脑要注意营养？	(165)
181	为什么生活应当有规律？	(166)
182	加强体育锻炼对预防神经衰弱有什么重要意义？	(167)
183	跳舞对防治神经衰弱有何作用？	(169)
184	预防神经衰弱为什么要注意劳逸结合？	(170)
185	怎样才能收到休息的最大效果？	(170)
186	为什么讲究卫生、保持身体健康可减少神经衰 弱的发生？	(171)
187	预防神经衰弱要注意消除哪些有害因素？	(172)
188	怎样才能建立良好的人际关系？	(174)
189	精神刺激与人体健康有什么关系？	(175)
190	对精神刺激如何进行心理应付？	(176)



一、神经衰弱的基本知识

1 神经系统是由什么组成的？

神经系统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（图1）。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（图2）。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个叫突触（图3）的结构发生联系。突触前面有层膜。突触之间有极小的空隙，只有在电子显微镜下

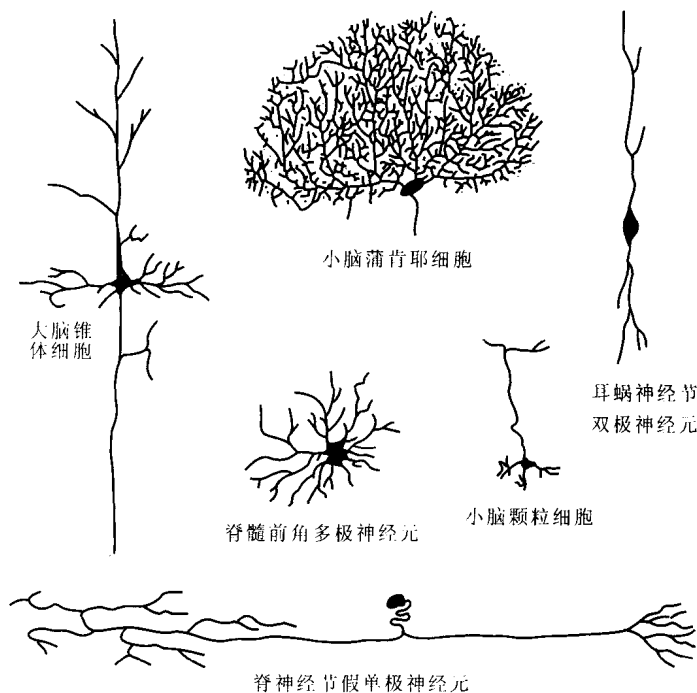


图1 神经细胞

才能看到。兴奋冲动从一条神经的轴突传送过来时，在前面突触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突触的空隙内，然后作用于后面突触的那层膜，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一神经细胞，通过突触这一途径，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

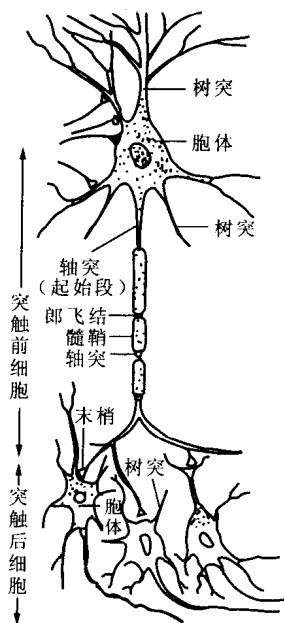


图2 神经细胞的突起

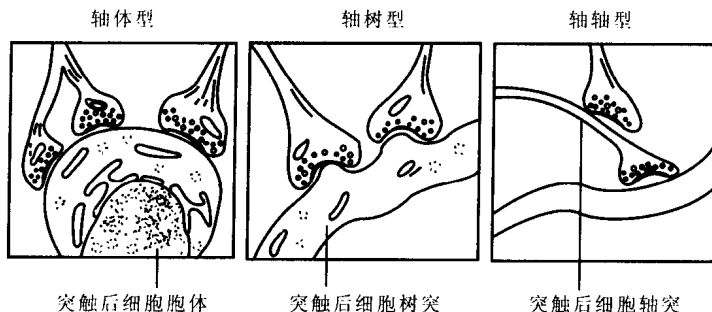


图3 突触

另外一套神经通路，把命令发送到全身，以对外界的刺激做