

醫學小叢書

神經衰弱及治療

商務印書館發行

中華民國三十七年六月初版

文

◆(33201.1)

醫學叢書 神經衰弱及治療 一冊

定價 國幣 叁元伍角

印刷地點外另加運費

原著者 杉田直樹

譯述者 朱建霞

發行人 朱經農
上海河南中路

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館
各地

版 翻
權 印
所 必
有 究

目次

導言

第一章 神經質和神經衰弱

一 現代人的煩惱

二 神經質

三 自律神經系的症候

四 不快樂的過敏性

五 神經質者的刺激——不平不滿

六 自卑感

目次

一

三

三

六

七

九

一二

一四

七 實行性的缺乏	一六
八 神經質和神經衰弱的區分	一八
九 性格的疾病	一九
一〇 治療要旨	二一

第二章 神經質的症候

二三

一 不快感情的異常過敏	二三
二 心理症狀	二六
三 內臟症狀	二七
四 煩瑣的自覺症狀	二八
五 膠着思慮	二九
六 神經質者的優秀性	三〇

第三章 神經衰弱的原因

七	嚴重的神經質者的病覺	三一
八	徒勞無益的療病生活	三二
九	神經質的原因	三三
一〇	後天的神經質	三五
一一	苦悶所引起的神經質	三六
一二	精神的鬱結	三八
	神經衰弱的原因	四〇
一	神經衰弱的原因	四〇
二	過勞和神經衰弱	四一
三	伴發症狀的神經衰弱	四二
四	心理症的增惡作用	四四
目次		

五 醫師的態度·····	四五
--------------	----

六 苦惱之淵·····	四六
-------------	----

七 青年期的精神不安·····	四八
-----------------	----

八 神經衰弱者的犯罪·····	四九
-----------------	----

第四章 神經衰弱的症候·····五二

一 神經衰弱的一般症候·····	五二
------------------	----

二 神經衰弱症狀的病理·····	五三
------------------	----

三 他覺症狀·····	五五
-------------	----

四 焦躁的心情·····	五七
--------------	----

五 治愈的困難·····	五七
--------------	----

六 青年結核和神經質·····	五九
-----------------	----

七	反動的思想	六〇
八	強迫觀念	六一
九	異常恐怖	六四
一〇	儀式的強迫觀念	六六
一一	觀念和不快感情的聯合	六七
一二	強迫觀念的自療法	六九
一三	正當療法的原理	七〇
一四	何故多發生於青年	七二
一五	和性慾的關聯	七四
一六	不潔恐怖	七六
一七	性器和恐怖症	七八
一八	男性恐怖	七九

第五章 神經衰弱的治療

- 一 一般精神療法奏效的理由.....八二
- 二 間腦的中樞.....八三
- 三 治療的要點.....八五
- 四 神經衰弱的藥劑療法.....八九
- 五 理學的療法.....九〇
- 六 多食療法.....九一
- 七 休養.....九一
- 八 治療和自力更生.....九三
- 九 精神療法.....九四
- 一〇 醫師的常用療法.....九六
- 一一 結語.....九七

神經衰弱及治療

導言

神經衰弱

本書是專爲一般被神經衰弱困擾着的青年而寫的，旨在闡述世俗所謂神經衰弱那種病症的本態，使病者可以從迷途中獲得一線光明，以收治療之效。作者近年來在治療許多神經病者的時候，往往經驗到有時只對病人經過幾小時或幾次的闡述解說，病症便因此很快的趨於痊愈；對於理智力豐富的學生或知識階級等，不一定要使用複雜的藥劑、手術，僅用單純的精神療法，也有奏效的。

就構成現代青年一大煩惱的神經衰弱及其相關聯的強迫觀念症、異常恐怖症等，從專門醫師的立場上，作一番坦白的敘述，對於目下正在患着這種病症的人們，給與安慰和療法的指示。還

有目下雖不罹患這種病症，在學生、勤勞者或從業人員，日常生活身心多勞而有容易發生神經衰弱之危險的人們，敘述其預防和早期治療的要諦，也是很重要的。原來神經衰弱，多發生於學問上有相當修養的人以及富於研究心的人，因此內容過於通俗，便不能使這班人滿足，敘述得過於專門廣博，反而使全然不懂醫學的人，疑團叢生，無所適從，於療病指示上都不易收效。如本書所述，或稍嫌注重說理也說不定。不過在寫作的時候，作者是存着一種心情，好像面對着一位神經衰弱較重的病人，作親切的談話，務必依據其原理來講述療病的要諦，同時也使其研究心可以得到相當的滿足的。所以目下正患着這種病症的人們，閱讀本書，便好像聽到向一位專門醫師請教的答辯，或者可以由此豁然覺悟，對於神經衰弱治愈的希望，能見到一線的光明吧！

第一章 神經質和神經衰弱

一 現代人的煩惱

神經衰弱或訴說類似的苦惱的慢性神經病，在現代的許多年輕人中間，可以認為一種避免不了的特種時代病。大概年紀在五十歲以上的老年人，他們的少年時代所過的生活，恆多舒暢，大多數能夠衣食無缺，過着小康的生活，而且靠了勤勉努力，就有飛黃騰達的可能，有所競爭，祇是勤勞勉強罷了。現代的青年，隨時勢的變化，對於社會秩序的安定，國家的建設，民族的復興，也負起一部分的責任，在為國効力的立場上，要獲取出人頭地的功名，已為事實所不許；努力攻讀而名列第一，走出學校，不一定會有好的位置給你，一天到晚的勤奮工作，也未必能夠畢生富裕。他們始終跟着時勢的趨赴，測度不出什麼時候會遇到何種艱困，負起怎樣沉重的任務，已面臨到這樣不能使人安心而責任重重的世界。現今的學生，要安心專攻學業，實際已屬不可能；一面對於競技、電影或

音樂，追求着片刻的興奮，一面又須準備爲社會服務，爲國家獻身服役，因而藉目前的享樂，貪圖片刻的快意的很多，實在也無怪其然。一經考慮到自己的前途如何，在學生有學生特有的煩惱，職業人有職業人的苦悶。想到對於自己的努力可以獲得怎樣的酬報，前途茫茫，多的是誘惑或疑懼的險道，什麼是自己應遵循的正路，也無從辨認，能夠不感到這種過渡時期中的焦躁、不滿、恐怖，畢竟能有幾人？過着現在那樣動盪不安的生活，尤其是競爭與誘惑叢集的都市生活，到處步步留神，毫無自信，而天天老是這樣活下去的人，還有誰可以避免這種神經衰弱的呢？從以前在承平時代理度過過幸福的學生生活的人們看來，現在的學生、社會上的人，以及年輕的勤勞人等，他們的生活，真覺得可憐，現代是一個多苦多難的時代。現代人無論採取何種生活方式，恐怕畢竟難以稱心如意的。有了錢財，有錢財的煩惱；做了高官，也有做官的苦悶，實際上，隨其地位職責而引起悲哀憂慮、憤懣不平、苦惱煩悶，也是任何人所免不了的。事實上，生活於現代而毫無煩惱的人，除了幼兒和低能者之外，大概不會有的了；因爲這些人，不但依靠別人保護而生存，對於現代生活也用不到理會的緣故，而實際在幼兒和低能兒，也決不發生神經衰弱。諸位讀者如果被認爲患着神經衰弱，那末這

便是諸位在那智能與性能上超過衆人的一種證據。

學校裏的課程既然相當的複雜難解，且屢次的考試，不得不在短時日內從事多量的學習。尤其如入學考試，在準備學習之外，還伴着不安、焦急、悲傷、危懼等劇烈的感動。在勤勞者，不但日常工作相當的精密而單調，且有同事間的競爭，相互間的嫉視，對上級的顧慮，以及生計問題等，頗能使感情發生疲勞的事情也很多。這些不愉快的緊張的感情繼續着，大多數便成爲神經衰弱的原因。過勞也只要是愉快的工作，毫無不快感情夾雜在內的作業，也能泰然忍受。例如熱心閱讀心愛的小說，和多數朋友談心，或打牌、下棋，有時忘記了時刻，通夜不睡，對於來朝的辦公，並無多大影響；利用星期日休假，復習數學、語文，肅清積壓着的事務，對於星期一的工作能率，也不會與以顯著的妨礙；唯有在夾雜着不滿意、不愉快、焦急、悲傷等感情的時候，特別容易招致神經系的疲憊。在一時發生極強烈的不快感情（例如失望、進退兩難、驚愕、憤怒等）時候，間或也有誘發「歇斯的里」發作的，但發生慢性的神經衰弱的，絕對沒有。

二 神經質

神經質

罹患神經衰弱時，雖如以上所述，以種種不快感情的蓄積爲主要的病因。可是有些人，無論怎樣憂慮，也照常能夠熬過去，有些人則略微操勞些，便因此罹患嚴重的神經衰弱，像這種人，便是因爲有一種容易罹患本症的特殊素質存在着的緣故。這種素質，我們稱之爲廣義的神經質。神經質強的人，勞神、不快感情等刺激雖很輕微，也容易發生神經衰弱。但神經質程度弱的人，或全然沒有神經質素質的人，如果遇到像極度的疲憊一類強烈的刺激，也是會發生神經衰弱的；所謂神經質，也可以說是容易呈現神經衰弱性症狀的一種傾向的別稱。神經質強的人，平時在日常生活方面，也是常因極些微的身心刺激而呈現特殊的過敏性症候的，神經質或神經過敏，是那種人的特殊性格，其特徵在世俗間也已爲一般人所熟知。總之，神經質發生的本態，可以歸因於腦髓中與感受不快感情、悲傷、焦慮等的中樞有密切關係的中樞部位之異常過敏，這特殊的中樞，大概是存在於所謂腦幹的部分。即位於大腦兩半球中間的間腦部，尤其是稱爲視丘的部位，原是來自全身的皮

膚深部、內臟等的感覺神經纖維末端集合之所，再從這裏傳達於新神經，各種感覺乃傳至大腦皮質；同時這末梢的感覺纖維，又影響於直接靠近該部而存在的自律神經系中樞，對於種種感覺的刺激，並不經由大腦皮質，無意識的喚起感情上的反射的表情運動。

三 自律神經系的症候

如後文所說明，神經質和神經衰弱等症候，便是這自律神經系的症候，通俗雖叫做神經症狀，實際他和大腦、脊髓系等是沒有直接關係的。這一點是關於此等所謂神經症狀的治療不能不特別加以注意的；歷來許多醫師，把神經症狀當做腦脊髓系的異常來治療而不能見效，便是把治療的目標弄錯的緣故。要之，在這視丘部，特別是視丘下部，接受全身感覺的中樞部，如果發生某種過敏性，對於一切不快痛覺性的外表部刺激的感受有過大的傾向時，這便叫做神經質。而平常人外表部、內臟及其他的輕微刺激，其程度還感覺不到不快苦痛的，在神經質的人，卻已感到難以忍受那樣強烈的不快了，這叫做神經過敏，其實並不是神經的過敏，而是視丘部神經細胞的過敏。這中

樞如果因不斷的不快苦惱的刺激而長期間引起興奮，和這中樞直接連絡着的自律神經系，其機能也就呈現變調，以至發生神經衰弱；所謂神經衰弱的一切症狀，無非是由於自律神經系對於內臟機能、腦血管、肌肉緊張力等的調節作用發生障礙而引起的罷了。因此這視丘部受到刺激，發生異常的苦惱感，於是不快的聯合觀念被這不快感所喚起，由此及彼的湧現起來，再反映於中樞，就會越發強力的發生不快的感情；神經衰弱一旦發生起來，不快感情即喚起不快觀念，這不快觀念再喚起不快感情，像這樣的自己漸漸陷入到泥淖深處去，終至自己無法從不快的感情中把自己拯救出來。此時無論如何必須要仰仗醫師、前輩等的外援，纔能從那泥淖中超脫出來。但是在社會上苟其從這方面也失去援助，就沒有更親切的人，可以伸手來救援他的了。所以在神經衰弱者看到社會世間，只覺得非常冷酷殘忍，陷於變成自暴自棄，好像這世界上已沒有容留他的餘地了。就在視丘部成爲足以誘發神經衰弱那樣的刺激的，如身體上的苦痛、內臟的苦痛、身體的疲憊等都是，尤其像精神上的苦惱、悲傷、憂慮、不愉快、焦急、憤懣不平、進退兩難等感動的刺激，其作用格外強力。要之，在素質強的人，單是身體上的苦痛，也能成爲神經衰弱的原因，在素質弱的人，是由於身

心高度的疲憊、強烈的悲傷苦惱長期的繼續，纔發生神經衰弱；其間可以舉出若干條件，作爲神經衰弱的原因。

四 不快感的過敏性

神經質的人，祇對於不快感情有着異常的過敏性。正如愛好奢華的婦人，在街上走着，從各色各樣的人們中祇注目到漂亮而服裝時髦的同性者，其餘的人一些也引不起注意的情形一樣。在神經質的人們，祇有足以發生不快的聯想的那種刺激惹起注意，像人生的愉快、前途的希望一類事情，縱使對自己特地講述，也一些不感興趣。翻閱報紙，也只注目於殺人、失意者的自殺、失業者的出亡等類悲觀的記載，其他的記事，都不在意，即使用大號活字特別登出來，也一些不發生興趣。惟有不快的記事，會從報角上的小號字中間把他檢出來，而歎息着世上儘多這樣的不如意事情，快樂的有趣的事，絕無僅有。通俗所說的神經過敏，便是指這種不快感情的過敏性，祇對於不愉快的悲觀的事引起注意，而對於可以愉快的刺激，一些不發生共鳴的那種狀態說的，並不是說一般的