

神經衰弱的科學療法

陳學詩著



華東醫藥生活社出版

序

最近一年來，在門診部看到『神經衰弱』的病人非常多。對於此類病人的治療，是須從心理方面着手的，先要讓病人明白了這病的本質，再讓他自我認識，然後方能走上治療的正道。如要根據這原則向病人個別的解釋與說服，因受時間的限制，總難於詳盡，而治療的結果也不無影響。近來在與友人的通訊中，知道別處的『神經衰弱』病人也非常多，相信大部分的病人不能獲得正確的治療，都陷於痛苦的深淵中；而且這類病人多半是在工作崗位上的，所以爲了『神經衰弱』這個病，整個的生產系統所受的損失也是無從估計的。因此想到要讓這廣大的病者獲得正確的治療方針，只有靠書籍了。

在國內有關於『神經衰弱』的書籍，也有幾本，不過都是偏重於理論的探討方面的，適合於廣大的病人的

讀物，實在沒有。因此作者不揣冒昧，寫了這本小冊子。裏面盡量避免引用難解的專門名詞，使它通俗化，希望普通都能讀得通。但願『神經衰弱』的病者們，能藉此從疾病的苦惱中解放出來，這是作者所熱望的。

另外，希望這本小冊子能貢獻給剛畢業的臨床醫師們，作為在普通內科診治佔有很高百分數的這類病人的參考資料。

陳 學 詩

識於青島山東大學醫學院

一九五〇年四月

目 錄

- 一、神經衰弱到底是什麼病？..... 1
- 二、爲什麼會得神經衰弱？..... 6
- 三、神經衰弱是怎樣發生的？..... 44
- 四、神經衰弱的症狀..... 51
- 五、怎樣治療神經衰弱？..... 65

神經衰弱的科學療法

一、神經衰弱到底是什麼病？

近來爲什麼老是覺得頭痛呢？精神也不振，無精打采，稍爲做點事就覺得累得很，食慾也不開，還許體重也減輕了？對的，照照鏡子，比從前清瘦多了，兩眼也覺得沒有神。這是什麼道理呢？病了麼？不錯，一定是病了。既有了病，應該及早醫治。上醫院瞧瞧去吧。到了醫院後，經醫生左檢查右檢查，檢查了半天，醫生說：『你沒有病，也許是神經的關係』。咦！怎麼會沒有病呢？我的頭明明在痛呀！不得要領，再找第二家醫院。經檢查後，醫生也是這樣說：『你沒有病，也許是心理的關係』。這更奇怪了，我心裏挺明白，難道自己喜歡頭痛麼？

頭痛是愈來愈厲害，精神也一天萎靡一天，做事也更沒有勁；然而工作非作不可。心裏也更煩躁了。這病到底是什麼病呢？是神經關係，就是神經衰弱吧？對了，一

定是神經衰弱。工作太累，身體虛了，這是一定要想辦法治療的。再找別的醫生瞧瞧去，這位醫生也說，是神經衰弱。

.....神經衰弱這個病名，實在太普遍
神經衰弱這名詞.....的流傳着，凡是在都市裏的人，
普遍存在羣衆間.....稍受過點教育的人，多半知道這
.....個病名。這病名當然是先由醫生
製造出來的，再經以往的藥商們爲了推銷神經衰弱的藥
品，常在報紙上登載巨幅廣告，這病名就慢慢的普遍的
流傳了。這實在是貽患不淺的事。

.....看『神經衰弱』這個病名的意義，一目
神經果真.....了然，是神經發生衰弱的意思。就爲了
衰弱嗎？.....
.....這個病名所表示的意思，不知引起了多
少人的誤解，損害了多少人的健康！根據現代科學的醫
學知識，我們知道神經是不會衰弱的。無論用化學病理
各種方法也找不出神經有衰弱的跡象。我們知道所謂『
神經』是包括中樞神經即腦子，和周圍神經即分佈在身
體各部的神經。腦子等於中央政府，分有不少部分，各
司其職，各部分之間又有相互的關係；周圍神經等於接
受和傳遞各地的消息和傳達中央命令的路線。腦子和周
圍神經只有兩種情形：一是健康，一是有病；健康與有
病之間絕無第三種情形存在，決無衰弱之理。所以所謂

『神經衰弱』，神經本身並沒有衰弱。

也許你會有過這樣的經驗：當你遇到某種困難的事，不容易解決，使你心力憔悴，心裏覺得很不痛快；這時，也許你覺得你的頭發痛。要是你的困難問題一旦解決了，心裏一陣痛快，頭痛也就好了。這是什麼道理呢？心裏煩腦，就會頭痛；心裏暢快了，頭痛也消失了。這就說明精神有問題，會引起頭痛。普通常說：「這事真使人頭痛」！就因為這事使你煩腦，使你不愉快，煩腦和不愉快就會使你頭痛。心理有問題，頭就會痛起來。

人類的疾病可以把它分為兩大類。第一類是身體的病。身體是由無數的細胞組織成功的，這我們大家都知道的。身體的疾病，就是說，細胞發生改變了。不管輕如傷風，重如傷寒，以及腦膜炎、肺結核、梅毒、瘤子等等各種各樣的疾病，身體上的細胞一定有變化。如傷風吧，鼻粘膜有發炎的變化了；如肺炎吧，肺的細胞和其他細胞有發炎的改變了。所以凡是身體的病，用肉眼看，或用顯微鏡檢查，一定可以查出細胞的改變。這就是身體的病。

第二類疾病是心理的病，或稱精神的病。這一大類

的病，身體上的細胞沒有改變，無論用肉眼檢查或顯微鏡檢查，從頭到腳，絕查不出有一點細胞的改變，換句話說，就是全身每一部分都是正常的。然而患這病的人，確實是有病，並不是沒有病。那麼這是什麼病呢？就是心理的病，病態是在心理。神經衰弱就是心理病的一種。也許讀者有個疑問，我心裏很明白，並沒有什麼病呀！這是怪不得要問的，因為『心理』這兩個字，在科學方面的意義同一般人所認識的意義有點不同：一般人所認識的『心理』，就是『心裏作用』『心裏明白』『心裏高興不高興』而已。不錯，這也是『心理』，不過只是『心理』的一部分。科學上的『心理』是：凡是有生命的個體，對刺激所引起的反應，就是有生命的個體的行爲；一切感覺、知覺、情感、情緒、思想等等都是行爲。所以『心理』二字所代表的意義非常廣泛，要研究『心理』的科學也得化上好幾年的功夫，不是普通所想的那麼簡單的。身體上的細胞有變化，產生身體的病；心理要是不正常，發生心理的病。身體有病，就有症狀；心理有病，也有症狀；而且兩者所產生的症狀有時可以很相像，有時可以不容易分開來。

明白了上述的情形後，讀者一定可以想到

.....	明白了上述的情形後，讀者一定可以想到
焦 慮	『神經衰弱』同『神經』並沒有關係，『
反 應	神經』本身並沒有病。心理有了問題可以
.....	引起頭痛，引起其他各種症狀，這種症狀

就是『神經衰弱』的症狀。用『神經衰弱』這名詞來代表這個病，顯然是不合理的。所以近代醫學上已捨棄這個名詞，代以『焦慮反應』。從這個名詞上看，可看出這種病是因為『焦慮』而引起的『反應』。心理如有問題，就會發生『焦慮』，有了『焦慮』，就會引起病態來。用這名詞來代表這病，非但意義合適，而且不會引起誤解，也不致因誤解而產生不良的後果。筆者因為廣大的羣衆已接受了『神經衰弱』這名詞，所以仍用此名，希望能藉此改正這種誤解。

現在可以不用懷疑了，神經衰弱的患

.....	現在可以不用懷疑了，神經衰弱的患
神經衰弱是	者們，你的身體並沒有病理變化，你
心理的病	的腦子和周圍神經是健康的，你的病
.....	是在心理，心理有病在身體上就會產

生症狀；這不是奇妙的事，科學的研究已給我們解釋了。

二、爲什麼會得神經衰弱？

無論什麼事的發生，都有其原因，決不是偶然的。神經衰弱當然不會例外，也有其發生的原因。我們爲了治療這種病，當然先要了解它的原因後，才能把握住治療的原則。不然的話，光是頭痛醫頭，脚痛醫脚，而不治其原因，病是沒法治好的。

● 很多病人認爲因工作太多，太緊張，尤
● 是工作太 其是用腦力太多，長時期的在用腦力、
● 累嗎？ 緊張、艱苦的生活中過着，所以身體要
● 吃不消了，虛弱了，尤其腦子要虛弱了

。工作固然重要，身體更重要。『留得青山在，不怕沒柴燒』。身體最要緊，非得好好注意，滋補滋補不可；於是雞蛋、牛乳、補藥、補劑的調養身體。在這樣滋補之下，按理說應該精神逐漸充沛，身體慢慢強壯起來了。可是事情往往出人意外：愈是滋補，愈是休息，精神非但不見充沛，而且更加衰頹了，周身軟綿綿的，頭腦昏沉沉的，老提不起勁來，見了工作就頭痛，心裏也愈來愈焦急，深怕自己身體毀了。

然而，這樣的身體衰弱下去，真是起因於工作太勞累嗎？這是很成問題的。我們翻開歷史看看：或是多注意點報章的記載，那些聞名的大政治家、大軍事家、發明家、科學家、他們所從事的工作不比你我少吧。所用的腦力也比我們多得多。科學家們在實驗室中日以繼夜，廢寢忘食的工作，絞盡腦汁，苦苦思索；軍事家在作戰時白天晚上在極度緊張的情形下生活。可是，你會聽到過有幾個人因此而得神經衰弱的呢？他們和我們一樣的都是普通的人，都是血肉之軀，身體的構造不會比我們多一點什麼；他們為什麼很少得神經衰弱呢？所以，工作太累，生活太緊張並不是神經衰弱的真正原因，其中還另有問題存在。我們知道身體越運動越健康，腦子也愈運用愈靈活，決不會因多用而衰弱的。

「腎虧」這兩個字，根深蒂固的印在廣大羣衆的腦子裏。這是我國古老的醫生們坐在椅子上想像出來的學說：「腎虧」，是身體百損千虛之首。按照這古老的說法，

「腎」是身體的元陽或精力的發源地，同綿延種族的生殖能有莫大的關係。而「元陽」更是了不起的東西，這是生命的泉源，如「元陽」有問題，生命就要枯萎，什麼都要結束了。所以「元陽」在很多人的腦子裏認為是身體上最重要的東西。「腎」既「虧」，「元陽」隨之

枯萎；身體焉有不衰弱之理？

很多人對於『腎虧』的看法既如上述！他們對於『腎虧』發生的原因，似乎也認為有一定的規律。先是在少年時代，犯了所謂『青年病』，就是手淫；犯手淫的理由是，因為年幼無知，讀了不良的小說，或是受了壞朋友的引誘，以致誤犯手淫，犯了之後，又直接或間接的聽到別人說，手淫可以使元陽乾枯，要促短壽命，危害身體，莫甚於此；又看到以往報紙上治療神經衰弱的藥品的廣告，也是大書特書手淫有戕賊生命的害處。因此恐懼了。自己這樣沒出息，來戕害自己？改吧，痛下決心，一定要把這壞習慣戒除。於是不讀不良的小說，不看淫蕩的相片，臨睡前用冷水擦下身，被窩不敢蓋得太暖，以避免引起性慾。然而手淫既成習慣後，要改掉却很難，有時又明知故犯。要是的確改去了，遺精却隨之而來，這可更了不得，精液自己跑出來，對身體的損害一定更加厲害。有時夢遺，有時無夢而遺，心理不勝恐懼、焦急、頹喪。在學校裏讀書，頭昏昏的，老覺沒有精神；食慾也有點差，體重也減輕，瘦了。坐久之後，腰部有點痛，背也痛。腎不就在腰部麼？腎虧了！元陽損失太多，腎怎麼會不虧損？『壯志未酬身先死』？在不勝焦急苦惱之下，偷偷的找醫生，服補藥，打補針，每天增吃雞蛋兩枚，或牛乳一磅，以期挽回瀕於既倒。以

後結婚了，或是有婚前的性接觸，發現有陽萎，早泄，『性神經衰弱』。這更不得了，沒有一件事比性能的喪失更能引起恐懼和頹廢的了。以往『元陽』損失太多，元氣已傷，雖經滋補，也無濟於事。於是記憶力減退、注意力不集中、頭痛、頭昏、全身倦怠、失眠、食慾不振等等都來了，身體是千瘡百孔，神經衰弱正式成立。

近代科學的醫學告訴我們，男子的精液並不是身體的『元陽』，『元陽』這東西，根本不存在，絕沒有這回事。精液是睾丸所產生，睾丸在陰囊內，同腎絕不相關。腎在腹腔中，是排泄小便的器官，同生殖功能毫無關係。腎和其他器官一樣，可能發生病變，腎臟病，但不會虧。所以『腎虧』之說，是空中樓閣，想像出來的一個名詞而已。

再說精液，也並不是同健康有莫大關係的東西。有人說一滴精液相當於五十西西血，也是絕無根據之談。我們分析製造精液的原料，不過水分，少量蛋白質，一點礦物質和很少的脂肪而已。這些原料在日常的飲食中攝得非常多，用其極小的部分來製造精液，對於整個的身體可說是毫無影響。所以精液這東西，並不是身體上同健康有關的寶貴東西，它不過是有生殖功能的外分泌而已。再說遺精，也並非身體衰弱的象徵，這也是生理的必然現象。腎排泄小便，貯於膀胱中，膀胱裝滿了，

就要排泄到體外去；同樣的，舉丸製造精液，製成後貯於精囊內，精囊裝滿了，也要排泄到體外去。所以遺精和小便是差不多的現象，並不是身體衰弱的象徵，『性神經衰弱』，更是不科學的無稽的名詞。

還有腰酸背痛，被認為腎虧的象徵，因為腎就在腰部，腰痛，大概就是腎虧的關係了。其實並非如此，這種病的患者，多半是坐着工作或學習的人，坐久了，背部大多不會是筆直的挺起的坐着，而是彎着背坐的。就因為彎着背坐，可以引起痛。我們知道在解剖學上脊柱有幾個彎：頸椎向前凸，胸椎向後凸，腰椎又向前凸，骶骨向後凸。在腰椎後面有腰肌。這好像是一面弓，弓身是腰椎，弓絃是腰肌；要是腰部向前彎時，腰肌就要緊張，腰部如彎得太久，腰肌一直緊張着，自然要背痛了。

因此，『腎虧』乃一不科學的名詞，並無『腎』『虧』的事實，更不是神經衰弱的原因了。可是事實上確有不少人由於手淫遺精而逐漸發生神經衰弱的，這是什麼道理，容後再述。

..... 貧血也是很多人常常焦慮的問題，尤其是
是貧血嗎？ 婦女，我們常聽到她們提及血虧貧血等的
話。這不能不歸功於若干開業醫師，因為
..... 就是他們替她們檢查出來的。當他們診視

一位婦女，而查不出什麼特別的病徵時，往往輕描淡寫的說：『有點貧血，別的都沒有什麼』。於是貧血這兩個字就印在這位婦女的腦子裏了。其實很多人沒達到血液的標準狀況，紅血球五百萬，血色素百分之百，這是正常的標準，然而有不少人的紅血球只有四百多萬，血色素不過百分之九十幾或八十幾。要如以這標準來說，社會上不知有多少人是貧血患者了，然而很多都健康的生活着。倘若把這問題特別重視，整天想着該補血、注射肝膏、注射葡萄糖，逐漸的，本來並沒有症狀的身體，却慢慢的加上頭痛、頭昏、四肢無力等的病狀了。

再說真正的貧血，不論是繼發性或原發性貧血，是否可以引起神經衰弱，在現代的醫學上還沒有找到這根據。或是因血液中缺少某種物質或多了某種物質因而致發神經衰弱，這也沒有人證實過。所以一般的說，貧血並非神經衰弱的原因。

所謂『病灶』，是身體上有慢性的局限的發炎情形，如副鼻竇炎、額竇炎、壞牙、扁桃腺炎、胆囊炎等，不錯，副鼻竇炎、壞牙等可以引起頭痛，

但不一定會引起神經衰弱。很多人有病灶，但並沒有都得神經衰弱。在病理學上，也並沒有發現病灶可以致發神經衰弱的原理。

上面所說的，既然都不是神經衰弱的真正原因，那麼到底是什麼原因呢？我們分兩方面來說：一是遠因，一是近因。先有了遠因，再加上近因，即發生神經衰弱。而這種原因，都是心理方面的，前節已說過，心理的失常可以意想不到的影響到生理的反常。現在把這原因分析如下：

「人格」這個名詞，大家都熟悉的，然而這裏提及的「人格」，和大家所意識的不同。這裏所說的人格，和道德、信用等都沒有關係。這是心理學上的名詞。它代表的意義是：人類以其自物質生活條件所獲得的影響，及其自遺傳所獲得的素質，來繼續不斷的適應後天環境中時刻發生的改變。這裏面包含三點：一是自人類有生命以來，其所受物質生活條件的影響；二是幼年時代所受的訓練，三是長大後應付（複雜的）社會環境的方法。這三方面的總和，我們稱之為「人格」。人格是每個人都有的，各人的人格不同，像各人的臉沒有相同的一樣。人格健全的人，則精神愉快，樂觀，工作的效率強，服務的成績好；如人格有缺陷，那麼相反的精神萎靡，不愉快，工作無成果，容易走上消極的路，容易得神經衰弱。人格不健全就是得神經衰弱的

速因。

.....爲了更使讀者明瞭起見，拿你身上穿的外
一個：衣來作個譬喻。決定你這件衣服耐穿與否
譬喻：的因素有三個：一個是什麼材料，是上等
.....毛織品嗎？是絲織品嗎？是細紗？還是粗
紗？要是上等毛織品，那麼這件衣服很經穿，不容易破
；如爲粗紗織成的，容易穿破。二是成衣匠縫製得如何
，細針密線結結實實縫成的不容易破，兩針三針粗製濫
造縫成的，自然容易穿破了。三是看穿得愛惜不愛惜，很
小心的穿，輕輕的洗，不容易破；如穿了去跳、跑、打
架、走路時在牆上磨擦，在釘上刮，當然很快就破了。
衣服的材料相都一個人自遺傳所得的素質，遺傳好，將
來不易發生問題；成衣匠的縫製等於我們幼時所受的教
養，教養合理的，人格趨向健全，如訓練不合理，容易
發生問題；衣服被穿的愛惜與否相當於我們在社會上所
遭遇的各種環境；倘若你走進社會後，處處一帆風順，
自然身心愉快，笑顏常開；如果常常碰壁，步步困難，
一定會頭痛和失眠了。這三個因素，也要拿它的總和來
決定。例如遺傳不差，訓練也好，那麼就是在社會上碰
到點困難問題，也不致會受不了；衣服的料子好，縫工
精，即使穿得不很小心，也不一定容易破。衣服的耐穿
與否，就是人格的是否健全。