

神经衰弱的奥秘与治疗

彭汉光 编著

湖北科学技术出版社

神经衰弱的奥秘与防治

彭汉光 编著

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省鄂州市印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.375印张 96千字

1987年11月第1版 1988年2月第1次印刷

ISBN7—5352—0185—7/R·34

统一书号：14304·140

印数：1—13 300 定价：1.10元

目 录

1. 神经衰弱是一种什么样性质的疾病? (1)
2. 神经衰弱有些什么症状? (2)
3. 神经衰弱的诱发因素有哪些? (5)
4. 什么人容易罹患神经衰弱? (8)
5. 少年儿童会患神经衰弱吗? (9)
6. 神经系统有哪些主要结构? (11)
7. 大脑皮质的奥秘何在? (12)
8. 条件反射和非条件反射是咋一回事? (13)
9. 什么叫第一信号系统和第二信号系统? (14)
10. 怎么理解兴奋和抑制? (15)
11. 从本质机理上看神经衰弱有几个阶段? (17)
12. 从症状表现上看神经衰弱的分型? (19)
13. 神经衰弱患者为什么会失眠? (21)
14. 神经衰弱患者为什么梦多? (22)
15. 神经衰弱患者为什么格外敏感? (25)
16. 神经衰弱患者为什么容易激动和缺乏耐性? (26)
17. 神经衰弱患者为什么注意力不集中? (27)
18. 神经衰弱患者为什么记忆力减退? (27)
19. 神经衰弱患者为什么头痛、头昏? (29)
20. 神经衰弱患者为什么容易疲倦? (30)
21. 神经衰弱患者为什么遗精、早泄、阳痿? (31)

22. 植物神经功能紊乱可引起哪些不适? (32)
23. 还有哪些疾病可引起“神经衰弱综合征”? (33)
24. 有哪些疾病应与神经衰弱相区别? (35)
25. 神经衰弱容易转变成精神病吗? (37)
26. 怎样正确对待神经衰弱? (38)
27. 怎样才能收到最好休息效果? (40)
28. 神经衰弱需要长期休养吗? (41)
29. 愉快的情绪对治疗神经衰弱有何益? (42)
30. 怎样保持心理平衡以治疗神经衰弱? (45)
31. 怎样科学用脑以防治神经衰弱? (47)
32. 怎样减轻失眠、多梦的苦恼? (48)
33. 治疗神经衰弱一般用些什么西药? (51)
34. 祖国医学认为神经衰弱与哪些脏腑功能失调有关? ... (54)
35. 哪些中草药具有镇静安神作用? (55)
36. 祖国医学怎样认识和治疗失眠、多梦的? (56)
37. 祖国医学怎样认识和治疗眩晕的? (58)
38. 祖国医学怎样认识和治疗头痛的? (60)
39. 祖国医学怎样认识和治疗心悸的? (61)
40. 祖国医学怎样认识和治疗郁证的? (63)
41. 祖国医学怎样认识和治疗健忘的? (65)
42. 祖国医学怎样认识和治疗梅核气的? (66)
43. 祖国医学怎样认识和治疗遗精的? (67)
44. 祖国医学怎样认识和治疗阳痿的? (68)
45. 为了准确辨证施治, 必须弄清哪几个方面的关系? ... (69)
46. 中医综合辨证施治的临床疗效如何? (71)
47. 神经衰弱患者宜服哪些中成药? (79)
48. 怎样施用针灸疗法治疗神经衰弱? (84)

49. 怎样施用火罐疗法治疗神经衰弱? (88)
50. 怎样施用耳针疗法治疗神经衰弱? (91)
51. 怎样施用推拿按摩疗法治疗神经衰弱? (93)
52. 怎样施用梅花针疗法治疗神经衰弱? (96)
53. 怎样施用穴位贴药疗法治疗神经衰弱? (102)
54. 怎样利用练太极拳来治疗神经衰弱? (104)
55. 怎样利用练气功来治疗神经衰弱? (107)
56. 怎样练站桩功来治疗神经衰弱? (111)
57. 怎样练五禽戏来治疗神经衰弱? (112)
58. 怎样练精神八段操来治疗神经衰弱? (117)
59. “安步当车”法治疗神经衰弱应注意哪些问题? ... (122)
60. 如何利用音乐和舞蹈来治疗神经衰弱? (123)
61. 书法、绘画、钓鱼对治疗神经衰弱有什么作用? ... (124)
62. 有哪些单方、验方对治疗神经衰弱有益? (125)
63. 如何应用祖国医学食疗法治疗神经衰弱? (129)

1. 神经衰弱是一种什么样性质的疾病？

神经衰弱发病率很高，广大脑力劳动者，如教师、大中学生、科技人员、工程师、财会人员、机关干部、行政领导者、作家、记者、编辑、商人以及工作生活不规律的人群，如交通人员、店员、演员、上夜班的工人、护士……，都有患神经衰弱的可能性。医院每天都会遇到这类病人。

神经衰弱患者可出现不少病症，如失眠、多梦、头昏、头痛、心悸、疲倦、肢体乏力、容易激动、注意力不集中、记忆力下降、阳痿、早泄……，五花八门，令人烦恼。被疾病折磨的患者都迫切要求了解和治愈这种“怪病”。

神经衰弱究竟是一种什么样性质的疾病？它到底能不能被治好呢？这是患者最为关切的问题，也是治疗前需要弄清楚的问题。

在医学上，疾病大致可分为两大类，即器质性疾病与功能性疾病。由细菌、病毒、寄生虫、毒物、外伤等因素引起，使身体部分器官或组织发生解剖结构上的改变，经过医院检查可证实有关病理变化的疾病，这就是器质性疾病。如果由于某些原因，如社会心理因素，使人体的部分生理机能发生暂时性失调，经医院多次全面检查，并未发现器官、组织上的病理结构改变，而是由于高级神经活动过度紧张造成的神经活动衰弱的一种病态，这就是功能性疾病。

神经衰弱既然是一种功能性疾病，其大脑并未发生器质性改变，那么只要正确对待疾病，除去病因，积极治疗，适当锻炼，合理地自我调治，树立战胜神经衰弱的信心，按照正确的方法坚持下去，千万不要悲观，不要自暴自弃。以顽强的毅力与疾病作斗争，是完全能把神经衰弱治好的。

2. 神经衰弱有些什么症状？

神经衰弱的症状在临床上表现较多，但因人而异。下面谈谈较为常见的一些临床表现。

(1) 失眠多梦：患者最常见、最烦恼的主诉是失眠多梦。表现为入睡十分困难，每到夜晚便忐忑不安，担心自己睡不好觉，可愈是着急害怕，就愈难得睡着，深感失眠的痛苦。好不容易入睡，又做起梦来，很多人感到自己整夜在做梦，甚至午睡片刻也少不了梦。这些都使得大脑没有得到充足的休息。

(2) 头昏头痛：晚上没有睡好觉，早晨起来就感到头昏沉沉的，不太清爽，好象有什么东西压住似的，头重脚轻。有时前额或两侧颞部感到胀痛，疼痛程度并不强烈，但令人难受，可能固定痛也可能走动痛，擦点清凉油才舒服一点，端起书来，总是看不进，头脑好象不听使唤一般。

(3) 眼花耳鸣：患者常常感到眼睛发花，看东西不太清晰，非要眨眨眼，定睛后才看得清。耳朵也不知为什么突然鸣叫起来，似风吹，水流或蝉鸣，那种滋味难以表达。患者为此担忧，去医院眼科和耳鼻喉科检查，却没有发现异常。

(4) 精神疲倦：患者早晨一起床就感到精神倦怠，提不起神来，工作效率低。稍微做点费力或费神的事情，就觉得疲劳，多走几步路都感到劳累。中午一定要睡一会，否则下午不能坚持工作，连说话都是少气懒言，旁人都说他没精打彩、懒洋洋的。可到了晚上，精神又好一些，甚至显得有些兴奋。

(5) 容易激动：神经衰弱患者特别容易激动，听到好消息，可能会兴奋得一夜不眠。一句不顺意的话，旁人听了会付之一笑，而神经衰弱患者听到后却十分不满，唠唠叨叨，耿耿于怀。情绪十分不稳定，常为芝麻点小事而大动肝火，和同事、

家人吵闹不休。这种患者控制不住自己，常表现得缺乏涵养。但是兴奋激动后，又容易疲劳，这是神经衰弱的一个特点。

(6) 注意力不集中：神经衰弱患者注意力明显不集中。打太极拳时，意念上应想到拳式和气沉丹田等，可他却想到还没有买菜；读书时，读着读着就想起今晚一场足球比赛将要电视转播。思想上总是开小差，自己也明白不对，可又集中不了思想。

(7) 记忆力减退：由于注意力不集中，因此，神经衰弱患者的记忆力也会减退。他们常诉说自己如何健忘，如昨天发生的事，今天都记不清了；早晨读的外语单词，晚上印象都不深；刚接触的人名、地名都记不牢，边学边忘……。

(8) 缺乏耐性：这种患者十分缺乏耐性。进了食堂，看见买饭菜的人排着长队，情愿去外边买碗面条吃，也不想排队等饭菜；办事情不耐烦，程序稍微多一点就受不了，常常发牢骚；听了反面意见，忍耐不住，马上就要去找人评理……。

(9) 焦急不安：神经衰弱患者整天沉在一种焦急不安的气氛中，并没有发生什么了不起的事情，但总是感到焦急，对自己的病情尤其是如此。有点头痛和失眠，吃了二次药，没有明显的改善，他就焦急不安起来，认为自己情况特殊，要医生救救自己。听说孩子在爷爷家患了感冒，一天都吃不下饭，坐立不安。常常无事自忧，焦虑不宁。

(10) 过份敏感：这种患者十分敏感，外界一点小变化往往会引起过份的反应来。例如，怕亮光，怕嘈杂声。稍微冷一点就要加衣被，稍微热一点就要脱衣服，一天要变几变。别人开玩笑，对他搔痒痒，他都受不了。这种患者对医护人员的话更是敏感，常从医护人员一句随便的话中寻到暗示。旁人对他的神情，一举一动，他都过份敏感。

(11) 多忧多疑：神经衰弱患者多忧多疑，总是怀疑医护人员隐瞒了病情，不对他说实话，甚至因症状未得到改善而怀疑医生的技术水平不高，询问医生过去见到过类似自己的疾病没有。平时常怀疑同事们、同学们在背后议论自己，搞自己的小动作。思想顾虑多端，担忧这，担忧那，好象“杞人忧天”一般。

(12) 遗精早泄阳痿：由于大脑皮质抑制和兴奋失调，患者可能出现遗精、早泄和阳痿。一般的人有时也会发生这种情况，可神经衰弱患者比一般人更注意这些问题，并常为此感到焦虑烦躁。

(13) 胸脘闷塞：有的患者觉得胸脘闷塞，喜欢出长气，唉声叹息后才舒服一些。中医称为“喜叹息”。

(14) 心慌心跳：神经衰弱患者常无缘无故地感到心慌心跳，令人不舒服，越是注意数脉搏，越是跳得快，使患者更加着急，怀疑自己是不是患了心脏病。到医院检查，并没有发现异常。

(15) 汗多手凉：这种疾病的患者，有的汗出得比较多，甚至手心和脚心都有明显的出汗现象。手部常常发凉，有的穿很多衣服手也是凉的。

(16) 肌肉跳动：有的患者，会无缘无故地感到身上某部肌肉一阵阵地跳动，受惊害怕时有的患者往往心惊肉跳。

(17) 口苦口甜：少数患者总觉得口中有异常感觉，一会感到口苦，一会感到口甜，一会又口淡，一会又口腻。

(18) 食欲不振：部分患者食欲不振，饭量减少。有时感到脘腹胀气饱满，心情不畅时尤为如此；有时出现泄泻或者便秘；有时出现暖气打呃。当然也有患者食欲比较正常。

(19) 身痛麻木：部分患者感到全身的肌肉酸痛，尤其是

腰背部的肌肉。四肢时常感到麻木难受。去医院检查，其结果都是正常的。

(20) 尿频尿急：有的患者小便次数特别多。稍微喝一点水，不一会就要上厕所。遇到开会、进考场、上汽车前，马上就有尿意，越是紧张越要小便。

(21) 其它方面的临床表现：神经衰弱患者的临床症状十分广泛，循环、呼吸、消化、神经、泌尿生殖、运动等系统，都可能出现相应的症状。上列表现仅是常见的一部分。因每个人的情况不同，主观感觉程度也有差异，症状的多少与轻重都会有区别，不能一概而论。在此不一一赘述。

3. 神经衰弱的诱发因素有哪些？

引起神经衰弱的原因很多，说法纷纭。根据研究资料来看，导致神经衰弱的直接或间接的原因有以下十多种。

(1) 过度紧张：无论是强烈的精神刺激、沉重的精神负担、持久的环境压力或是不当的工作方法等，都可造成大脑神经过度紧张，兴奋和抑制失调，以致发生神经衰弱。可以这样说，长期地或急剧地过度紧张是造成神经衰弱的根本原因。

(2) 生活不规律：有些人生活不规律，工作与休息时间不分，睡眠与饮食时间不定，常常在夜晚学习或工作得很晚，侵占了正常的睡眠时间。有人则漫无节制地寻找娱乐，直到深更半夜还不罢休，白天又蒙头睡觉。把白天当晚上，夜晚当白天。有的人常上夜班或三班倒，身体不能适应。总之，长期无规律的生活是患神经衰弱的一个重要原因。

(3) 工作和学习方法不当：有些年轻人学习或工作缺乏计划和科学的方法，不会合理地安排时间，常打乱仗，死记硬背，东一榔头西一棒，造成大脑过度劳累。有时为了应付考

试、加班加点，大伤脑筋。

(4) 用脑过度：在思考问题、撰写文章、复习功课、赶写总结或草拟文件时，有人喜欢打疲劳战，不休息地接连干下去，用脑过度，使得大脑神经细胞过分消耗能量，失去正常调节。这是引起神经衰弱的常见原因之一。

(5) 睡眠不足：除上述的原因造成睡眠不足之外，有人则是不重视睡觉，不保证睡眠时间。或环境嘈杂影响睡眠，或临睡前喝浓茶，或睡前看了令人兴奋、紧张的小说、电视、电影等等，都可引起失眠或睡不安神，致使睡眠不足。这样，大脑得不到充分的休息，不利于消除疲劳，有损神经系统的正常功能。

(6) 不能正确对待困难：有的人在工作和生活上，一旦遇到困难就犯愁，不能正确对待。总认为难于解决，这样做不行，那样做也不好，左右为难，于是就忧虑焦急、烦躁不安，提不起放不下，觉也睡不着，饭也吃不香。有人受到批评后不能正确对待，认为自尊心受到损伤，很不愉快，十分消沉，老是想不开。上述情况，也可能诱发神经衰弱。

(7) 精神上受到创伤：如失去亲人，没有考取大学、失恋、患上重病、和同事吵嘴……，都会给人以精神创伤。如果这些精神创伤过分强烈，或时间持续过久，引起大脑过度紧张而容易发生神经衰弱。

(8) 思想上常有矛盾冲突：理智和情感，理智和堕性，愿望和实际遭遇等，常会在人的思想上发生矛盾，彼此冲突。经常如此，也可能诱发神经衰弱。如少数青年人犯了手淫的毛病，随后发生遗精，由于认识到手淫是一种不好的行为，对身体有损害，因而产生了恐惧和懊悔的情绪。于是下决心改掉，但因毅力不强，往往成了又犯，以致瞧不起自己。这样，恐

惧、悔恨、焦虑和自卑感等情绪交织着，使身心不胜苦恼，神经系统长期处于紧张状态，变相地成为精神创伤，久而久之就会造成神经衰弱。

(9) 生活刻板单调：有的人生活太刻板，过于单调，每天的安排都是工作、学习、吃饭、睡觉。天天如此，月月如此，也不看看电影、电视，不去公园散散步。这种刻板、枯燥的生活，缺乏正当的文化和体育活动，会直接或间接地损害人们的健康，使人们精神疲劳。天长日久，可能诱发神经衰弱。

(10) 过度安逸：有的人条件较好，养成了一个好逸恶劳的习惯。如整天躺在床上，肢体很少活动，也不作适当的文娱体育活动。我们知道，肌肉的活动是同脑子活动密切关联，由脑子来指导和调节的。如果过度安逸，不工作不学习，不做肢体活动，不用脑，脑子就长期处于不良的状态中，会越来越虚弱。好比一部机器，长久不用会生锈一样。这时，稍一受到打击，便可能引起神经衰弱。

(11) 不能正确对待疾病：有的人患上慢性病后，不能采取正确的态度对待。总认为自己的健康受到损害，不能象别人那样愉快地生活和工作，要花时间精力去治病疗养，为家庭增添了负担……。而且，对疾病本身也总是担忧，时刻考虑能不能治好，什么时间才能治好等问题。对外界各种事物渐渐不感兴趣，愁眉不展，总是处在烦恼、焦虑之中，这样紧张下去，也可能导致神经衰弱。

(12) 医源性因素：有些医务人员说话不注意，往往容易使病人背上思想包袱，也是诱发神经衰弱的一个原因。如有的人本来比较健康，体检时，由于紧张，心跳稍快一点。医生说，别的没有什么，就是心跳快了。这句话深刻印在脑子里，

以后他经常数自己的脉搏，愈数愈紧张，心跳愈快，有时达到100~120次/分，就更加害怕了。这样天天数脉搏，恐惧和紧张的心理愈来愈加深，以致头昏、头痛、失眠、心跳等症状都涌现出来了。类似这样造成神经衰弱的情况，在生活中是可以遇得到的。

(13) 环境因素：长期处在嘈杂喧闹的环境中，无法安宁，无法保证睡眠，得不到安静的休息，也可令人发生神经衰弱。长期接触嘈声、刺眼的亮光、刺鼻的气味或污染的空气等，都会使神经受到损害。这一点，过去往往被人们忽视。

4. 什么人容易罹患神经衰弱？

在日常生活中，造成神经衰弱的因素普遍存在。但有的人患了神经衰弱，而有的人却没有神经衰弱的临床表现。这是因为，外因是通过内因起作用的，神经衰弱的发生与人们的个性、气质或者说与神经类型有关。

医学上将神经分为四种基本类型：

- (1) 强而不平衡型，又称不可抑制型。
- (2) 强而平衡的灵活型，又称活泼型。
- (3) 强而平衡的不灵活型，又称安静型。
- (4) 弱的抑制型。

古代希腊和罗马医生用体液解释人体气质，将人分为胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质，由于这种气质类型的分类法比较实际，一直被沿用到现在。中医古代医学将人分为太阳型、少阳型、太阴型、少阴型及阴阳平和型五种，也是符合科学道理的。

例如，弱抑制型（即抑郁质或少阴型）的人，特别胆小怕事，敏感多疑，常患得患失，庸人自扰。一旦发生什么事，哪

怕与自己仅有一点联系，整天都在考虑，忐忑不安。常常怀疑别人在背后搞了自己的小动作，顾虑重重。咳嗽两声，就怕自己得了肺结核，胃痛两天就担忧患上胃癌，医生解释说不是，他内心总觉得可疑。这种人心胸狭小，意志薄弱，害怕困难，好生闷气，遇事犹豫不决，思想上总是处在矛盾之中，适应能力差，换一个环境就睡不着觉……。这样势必容易罹患神经衰弱。

又如，不可抑制型（即胆汁质或太阳型）的人，控制自己能力差，情绪反应性高，但又不灵活。他们往往直率、热情、精力旺盛，但容易冲动、急躁、任性，忍耐性差，容易发脾气，甚至暴跳如雷。做事急于求成，方法不当……。这种人的神经系统能量消耗多，负担重，本来兴奋占优势的不平衡状态，很容易变得更加不平衡，抑制过程更加削弱，一旦受到特殊刺激，便会出现神经衰弱的表现。

上述两种类型的人，较其它类型的人容易患神经衰弱，这是事实。但其它类型的人，也不是绝对不会患神经衰弱，在某些致病因素强烈而持久的作用下，也可能患病。应说明的是，典型纯粹的神经类型的人并不多见，大部分人都是以某种类型为主的混合型（交叉型），不能说是和神经衰弱无缘。

此外，后天的教养也不可忽视。所谓个性、脾气、性格之类，其实质是“神经类型加后天教养”。后天的教养对人的个性形成影响很大，与神经衰弱的发病自当有关，应引起我们的重视。

5. 少年儿童会患神经衰弱吗？

生活不规律，作息制度经常被打乱，精神受刺激或创伤，持续性情绪不良，生活和学习极度紧张，高强度集中注意力，学习环境经常变动等，都是诱发成人神经衰弱的因素。这些因

素同样可以在少年儿童（一般指十二岁以下的学生）的学习、生活中出现，因而少年儿童也有患神经衰弱的可能。

发现和诊断少年儿童神经衰弱比成人要难，因为对他们的精神检查比较困难。少年儿童接触医生时，往往害怕、害羞、一言不发，需要经过一段时间的熟悉，最好是能共同生活在一块，在无形中观察他们的表情、动作、姿势和行为等，才能得出正确的结论。此外，少年儿童和成人的心理活动并不相同，拿成人的心理活动规律去对照了解少年儿童，很容易出误差。如成人说话时娇柔造作，就可能被诊断为心理不正常，而对少年儿童来说，则是正常的撒娇行为。因此，一定要通过细致周密的观察才能诊断出少年儿童是否患有神经衰弱。

少年儿童患神经衰弱的症状比较简单，和成人相反，动作方面的异常多于思维方面的异常，如咬指甲、挤眉弄眼、手脚动、梦游以及害怕黑暗、害怕“鬼”等。当然，也可能有轻度的头昏，记忆力减退等表现。

引起少年儿童患该病的原因，往往和家庭、学校及社会环境影响有关。如听家长讲鬼的故事、看电视发现坏人总是在夜晚杀人等，就会对黑暗产生莫名其妙的恐惧感；模仿其他小孩的怪样，久而久之，自己也会不自觉地做怪样；学习成绩下降，为此常受到老师和家长指责，见了考试卷子就觉得头胀、头痛……。需要指出的是，少年儿童的暗示性很强，容易受大人谈话或情绪的影响。如一个家长带着患功能性头痛的孩子四处求医，强调孩子病状重，则会加重头痛的程度，如果家长和医生对他正面给予解释，说明这头痛的性质，是学习方法不妥造成的，不必为此发愁，这样，从思想上真正解除疙瘩，孩子的头痛就可能很快减轻。

治疗少年儿童的神经衰弱，原则和成人相同，尤其需要医

生和家长的密切配合，循循善诱地解释和指导。坚持锻炼身体，加强营养，合理安排学习时间，让生活有规律，多参加一些集体活动，这些都有利于康复身体。

6. 神经系统有哪些主要结构？

如果想有效地治疗神经衰弱，必须先弄清楚神经系统有哪些基本结构，了解神经衰弱的发病实质，方能有的放矢。

人体的神经系统，包括中枢神经与周围神经两大部分。中枢神经包括脑和脊髓，脑又分大脑、小脑、间脑、脑干（中脑、桥脑、延脑）。周围神经从解剖上分为12对颅神经和31对脊神经；从机能上分为传入（感觉）神经和传出（运动）神经；而传出神经又再细分为躯体神经、植物性神经（包括交感神经、副交感神经）。大脑是整个神经系统的高级部分，它分为左右两个半球。大脑表面的一层灰色层称做大脑皮质，由密集的神细胞体及互相联系的神经纤维组成，是整个机体的最高司令部（大脑皮质的结构和功能将要专题介绍）。皮质下的白色部分称白质，由许多上下联系的神经纤维组成，中间也有聚集成团的“神经核”。它们和下面的间脑、脑干等统称为皮质下中枢。

间脑在大脑两半球的中间、胼胝体的下方，它包括丘脑和丘脑下部。丘脑是大脑皮层以下的高级感觉中枢；丘脑下部是各种内脏活动的中枢，如体内水盐的平衡，体温的恒定，心跳强弱，血压高低，消化、代谢、内分泌腺活动，睡眠和觉醒，情绪和生殖等。丘脑下部还联结一个黄豆粒大小的脑垂体，它能分泌许多激素，调节人体的生长发育和新陈代谢。

间脑以下的脑，依次是中脑、桥脑和延髓，总的叫做脑干。脑干的外形好象一条结实粗壮的树干，支持着大脑两半球，

是上下位脑神经纤维来往的交通干道。靠近它的背侧还有许多神经核组成的灰质，分别是呼吸、心跳、血压等神经中枢，对维持生命有重要作用，又称做生命中枢。

在大脑后下方和脑干的背侧还有一个发达的小脑。小脑有许多神经纤维和其它部位的脑发生密切联系，它的主要作用是配合大脑皮质，协调全身的随意运动，使肌肉保持一定的紧张性，维持身体平衡。

周围神经由神经纤维组成，它们一股一股地从颅腔或脊椎骨的孔里穿出来，又组成一根一根的神经分布到全身各个角落去。每一根神经几乎都包括有两种纤维：一种是传入（感觉）纤维，把外周的触觉、痛觉、温度觉、位置觉、饥饿觉等向中枢传导；另一种是传出运动纤维，把中枢的“命令”传导到效应器官去，如使肌肉运动、使腺体分泌等等。

就功能来说，神经可分做躯体神经和植物神经两部分。躯体神经主要管理躯体四肢的感觉和运动，这些活动大都是随意的。植物神经主要调节内脏的活动，如呼吸、心脏跳动、肠胃蠕动、血管舒缩等，这些活动是非随意控制的。当然，躯体神经和植物性神经都是在大脑皮质的统一管辖和调节之下的。

7. 大脑皮质的奥秘何在？

大脑皮质号称人体的“最高司令部”。要了解神经衰弱的发病本质机理，首先就得对大脑皮质的情况有所粗略的认识。

大脑皮质是一层颜色较深的灰质层，体积大约有300立方厘米，表面积约是2200平方厘米。大脑皮质是由各种不同的神经细胞和神经胶质细胞构成的。神经细胞又称神经元，据计算有140~170亿个，它们不是杂乱地堆聚，而是有条不紊地密集组织起来的。