

神經衰弱

王 芷 沅

中華全國科學技術普及協會出版

神經衰弱

王 正 沅

中華全國科學技術普及協會出版

1957年·北京

本書提要

經常失眠，感到全身無力，記憶力減退……這是神經衰弱的現象。

神經衰弱是怎麼得來的呢？得了神經衰弱怎樣治療呢？怎樣預防神經衰弱呢？這本小冊子根據巴甫洛夫的學說結合作者的臨床經驗來說明這些問題。它鼓舞着我們向神經衰弱進行鬥爭，並着重說明在消滅了剝削和貧困的社會主義制度下，一定能從根本上將神經衰弱剷除。

總號：248

神經衰弱

著者：王 芷 萍
出版者：科學普及出版社

（北京市西便門外蘇家坨）

北京市書刊出版業營業許可證出字第091號

發行者：新華書
印刷者：公私合營崇文印刷
（北京市磁針市15號）

開本：787×1092 1/32

印張： $\frac{3}{4}$

1956年3月第1版

字數：14,000

1957年12月第3次印刷

42,100—47,78

統一書號：1051·18

定價：（9）1角1分

目 次

神經系統是怎样構成和進行活動的·····	1
神經衰弱是能治好的·····	5
神經衰弱的症狀和發生的原因·····	7
你得的病是不是「神經衰弱」·····	10
得了神經衰弱應該怎样療養·····	13
怎样預防神經衰弱·····	18

神經衰弱這種病是很普遍的。粗略地估計一下，得這種病的人要佔精神科門診病人總數的60—70%，佔內科門診病人總數的40—50%左右。由於過去我國醫學受着資產階級的唯心主義學說的影響，對神經衰弱這種病的認識一直是非常模糊，甚至是錯誤的。解放後，由於接受了劃時代的、偉大的巴甫洛夫的學說，在醫學思想上批判了舊的醫學中的唯心主義觀點，批判了對各種疾病的錯誤認識，在神經衰弱這一常見的問題中也徹底地揭露了資產階級學者們的唯心主義觀點的錯誤，使我們對神經衰弱這一疾病的本質有了正確的認識。因之在治療神經衰弱方面，特別是在預防方面，有了正確的方向。現在就談一下有關神經衰弱的主要問題。

神經系統是怎樣構成和進行活動的

要想了解神經衰弱的本質，就必須對於神經系統的構造和它活動的情況有一基本的認識。高等動物和我們人類神經系統的組織是非常精細而完善的。它主要由神經細胞、神經纖維、膠質細胞、膠質纖維等組成。此外，還有豐富的血管，外面包

着被膜。其中神經細胞和神經纖維是和神經衰弱這個病有密切關係的。神經細胞很小，它只有5—150微米（1微米即百分之一米）那麼大。它的最突出的特性是可刺激性，受到刺激就會發生反應，並且能依靠它的纖維或周圍的體液（註1）將刺激向一定的方向傳出或接入，這就是反射（註2）的基礎。其中組成大腦皮質的神經細胞，更能將所受刺激的「痕跡」保留下來，這就是我們能夠記憶事物的基礎。

神經系統可分為中樞神經和末梢神經。中樞神經包括腦和脊髓；末梢神經從腦或脊髓分散到身體的各種組織中（除頭髮、爪甲與牙齒的表層等處），或者從各種組織中最後進入脊髓及腦。我們把前者叫离心性神經，把後者叫向心性神經。中樞神經系統分成很多階層。最高的階層，亦即最高級部位是大腦的皮質，它是大腦最外表的一層，顏色有些發灰，因此也叫灰質。所有的离心性神經纖維直接或間接都是從大腦皮質發出來的，所有的向心性神經纖維最後都達到大腦皮質。這些离心性神經和向心性神經就構成了反射徑路。從功能來說，可將神經系統分成動物性和植物性神經兩部分。動物性神經主要是管理覺感與四肢、軀幹、頭部等肌肉運動的，由它所引起的反應很多是我們能意識到的，而植物性神經系統主要是維持或管理我們臟器的活動，如肺和心的活動、胃腸蠕動以及腺體（註3）的分泌等，在正常情況下，它的活動多半是我們意識不到的。這些功能都是藉着反射作用來完成的，換句話說我們人類的行為都是反射作用。

反射包括非條件反射和條件反射兩種。條件反射建於非條件反射的基礎上。非條件反射是先天的、簡單的、高度固定

的、適應範圍狹窄的中樞神經低級部位的反射。例如針刺皮膚，立即躲開；食物入口，即分泌唾液等。條件反射是後天獲得的、複雜的、高度變化的、適應範圍廣大的高級的大腦的反射。例如「望梅止渴」、「談虎變色」等。人類的一切行為除很少是非條件反射外，都是條件反射。

無論是動物性神經或是植物性神經，它的最高中樞都是在大腦皮質。它們按照反射的規律將內外環境變動的狀況都傳導給大腦皮質，大腦皮質滙合了各方面情況後所起的總的反應又通過它們傳達到相應的器官，如肌肉或腺體等，以引起它們相應的活動。人類因為有這樣組織周密的神經系統，有大腦皮質這樣強有力的統一領導，又有眼睛、耳和鼻等感覺器官，才能一方面使身體上的各器官、組織的機能彼此聯繫，相互配合，另一方面對外界刺激能隨時隨地給以適當的反應，即與環境保持着平衡。例如，飢餓的時候就去尋找食物；不愉快的气味可以引起噁心，甚至嘔吐；強烈的光綫可以使瞳孔縮小；稀薄的空氣就會使人大喘氣。這些現象都充分說明，我們身體的各部機能是相互配合而且與內外環境的刺激相適應的。

語言和文字的应用是我們人類一種特有的功能。人類從事勞動，過着集体的社會生活，須要隨時交換意見，这样就產生了語言和文字。由於語言、文字的概括性，它就成為一種最廣泛、最豐富的刺激物，也和真實事物一樣能刺激我們的神經系統，使之發生同樣的反射。不是常常有人因為受到政治上的鼓動而勇往直前，或听了一些諷刺打擊的話而頹喪氣餒嗎？還有句俗話：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，這就足夠證實語言、文字對於人類神經系統所發生的重大影響。由於人類

有了語言、文字，發展了高級的思維活動，就和動物有本質上的不同了。換句話說，語言、文字和思維活動是我們人腦所特有的功能，也是人腦最高級、最細緻的功能，這種功能是由大腦皮質來實現的。如前所述，大腦皮質與身體各部（包括臟器、腺體等）直接或間接地聯系着，控制和調節着它們的功能，因此思維活動也就對於身體各部分的功能起着很大的影響。例如，聽到或看到一件不合理的事，可以使人勃然大怒，這時毛髮根也豎立了起來（所謂怒髮沖冠），瞳孔放大了，兩眼圓睜起來，兩手握成拳，脈搏和心跳加快，血壓也較平時為高，即使當時胃內已經空虛，也不會感到飢餓；另外的一些話或一件事可以使人眉開眼笑，感到全身輕鬆，吃飯也能多吃兩碗，這證明胃腸的蠕動、分泌機能都增強了。由此可以看出語言、文字和思維活動的刺激，可以反射性地引起肢體、臟器的活動和腺體的分泌。

大腦皮質為什麼能有這樣複雜細緻的功能呢？為什麼它能控制所有身體上的各種活動呢？大腦皮質的功能是由神經活動的興奮和抑制過程來完成的。興奮時可以引起肌肉的收縮，腺體的分泌，凡是說話、寫字、思考等活動都和興奮有關。抑制並不是靜止，而是一種控制的力量，它阻滯着各器官、組織的活動，例如打針的時候感到疼痛，按照本能來說，遇針刺是要躲開的，但打針時我們卻不躲避，忍受着疼痛，這是由於為了要達到治療目的而控制了躲避的動作。從生物化學方面來說，神經系統興奮時異化作用較強，抑制時同化作用較強（註4）。當抑制時，神經系統就能補充興奮時所消耗的能量。興奮和抑制過程在大腦皮質上很靈活地相互轉換着，而且可以擴散到皮

質下。兴奋的周圍必有抑制，抑制的周圍必有兴奋。这种情况叫「誘導」。例如，当我们專心閱讀的時候，即使下着傾盆大雨，卻也可以听不到雨聲，因为这时大腦皮質司視覺的地方高度兴奋，而司听觉的地方为抑制过程所佔据的關係；当我们注意听什麼聲音的時候，又可以忽略眼前的某些事物，因为这时兴奋的中心已轉移到司听觉的地方，而司視覺的地方这时为抑制过程所佔据的關係。在正常情况下，神經的兴奋和抑制过程，由於当时內外环境的刺激与以往刺激所遺留的痕跡，按照非常嚴格的規律，進行着錯綜複雜的变化，經過分析与綜合之後而給以適當的反应。假如刺激过重、过繁或过久，神經系統就負擔不起了，这时它的活動就会失常而表現出一定的病态，在某些人身上可以表現为神經衰弱，这时大腦皮質已經發生毛病，它对內部器官的控制与調節也隨之部分失常，对外界的一些刺激就不能給以適當的、及時的反应了，因此出現一些症狀，關於这方面將在後面作比較詳細的介紹。

神經衰弱是能治好的

由上述可知神經衰弱是由於神經活動，主要是大腦皮質活動的过度緊張而失調，以致它的机能發生了紊亂，呈現出病态，而不是腦子裏長了瘤子，也不是發炎，更不是腐爛。因为不論用眼睛看，或是用顯微鏡檢查，都不能在神經系統內看出形态上有不可復原的改变；在臨床上用愛克斯射綫檢查，也不能發現異常的現象。大家也許要問腦子上是不是任何改变都沒有呢？当然也不是，因为不論什麼現象都有它的物質基礎，患神經衰弱時，神經系統功能有改变，神經系統的本身也会有改

變，但是應該強調地指出，這些改變是屬於生理性的，而且也是可逆的，也就是說經過良好的環境（如大腦已得到適當的休息或藥物的輔助等）是可以復元的，這就與我們在長跑後大腿肌肉疲勞時經過適當的休息後恢復起來相彷彿。不過腦是我們身體上最複雜的器官，它關係着我們全身各部，也是我們思維的器官，情感與意志活動也無不取決於它，因此在它過度緊張後的表現和大腿疲勞後的表現是不同的，對我們的影響也是較大的。像這樣精細複雜的器官，如果過度緊張了，恢復起來比大腿疲勞後的恢復當然慢些，而且使它恢復的方式也是不相同的，但無論如何，它必然是會恢復的。應該強調指出：合理的勞動對神經系統不但毫無損害，而且是有益的。只有那些使神經的興奮和抑制過程或者這兩種過程彼此的轉換的過度緊張，才能引起神經衰弱。例如：工作過度繁重時，不注意適當的休息，情緒的緊張，焦慮不安，長期間思想上的矛盾，患得患失，都可以引起神經衰弱。前面已經提過，思維活動是由大腦皮質來實現的，大腦皮質對身體各部的功能是有很大影響的，因此由於思想上的矛盾，過度的恐懼憂傷等引起大腦皮質功能失調，結果會出現精神和身體的不適。在這種情況下，如果同時得了其它的病，如結核、貧血、營養不良等等，就更容易得神經衰弱了。如果結核、貧血等患者，又得了神經衰弱，那麼他原有的病就可能會加重一些。但有些病，如結核、貧血、副鼻竇炎、高血壓等的症狀雖然也很像神經衰弱的症狀，但不能叫作神經衰弱，因為我們不能只從一些現象上來判斷，而是要分析這些症狀的本質和整個疾病的过程，才來斷定是什麼病。所以有時感到頭暈、失眠、全身無力……時，並不一定是得了

神經衰弱，很可能是其它疾病的症狀，經過醫生診斷，「對症下藥」，經過一定的治療，這一切症狀常常很快就消失了。

神經衰弱的症狀和發生的原因

神經衰弱的症狀是多种多样、千變萬化的。同是神經衰弱病人，某甲可以突出地感到頭痛、全身無力等，而某乙却以記憶力減退、心跳、氣短，或遺精、早洩這些症狀最突出。這是由於神經衰弱的症狀一方面與病人以往的生活經驗、身體情況、精神上所受的刺激等有關係，另一方面佔有重要地位的是引起疾病的原因的性質、強度與作用時間的長短等等。

要嚴格地把神經衰弱按症狀的發展劃成幾個階段是不容易的，但是一般還可以按照三個階段來敘述。

首先，病人常表現為焦慮、煩躁不安，易於動情感，愛發脾氣，不能忍耐，同時睡眠很不好，常是難於入睡，睡後稍有响動就會驚醒，容易作夢，早晨常醒得很早，而午間又不易入睡。這時病人尚能照常工作。

這些症狀的發生都是由於神經活動過程中的抑制過程，尤其是內抑制過程減弱的緣故。抑制過程可以分為內抑制和外抑制兩種。個人的忍耐能力，不焦不燥、堅持工作、以及「猝然臨之而不驚」等等表現，都說明內抑制很堅強、很穩定。這些表現都和培養、鍛鍊有關係。內抑制比較脆弱，遇到危害，例如像前面所提到的過度緊張後，容易減弱。因此，在患神經衰弱時，最初就是內抑制的減弱，病人以往可能很有涵養，而這時由於內抑制的減弱却容易發脾氣、動情感。很多人不了解這點，常以為病人在鬧情緒。

那麼睡眠為什麼會不好呢，這就首先要了解睡眠是怎麼一回事。關於這個問題，很久以來就有嚴重分歧的意見，直到巴甫洛夫根據客觀的實驗和觀察，才發現了睡眠的本質。根據巴甫洛夫的學說，睡眠這個過程就是抑制過程。當抑制過程佔據了皮質的大部或全部，甚至擴散到皮質下部的時候，就會發生睡眠。既然睡眠和抑制是同一過程，神經衰弱時抑制過程首先減弱，那麼睡眠自然就會發生障礙，這時就會發生難於入睡、容易驚醒等情況，

關於多夢的問題也是不難理解的。夢是這樣來的：當大腦皮質大部為抑制過程所佔據，卻還有個別的一些地方仍為興奮過程所佔據的時候，就會作夢。這個興奮，可以和當時外界的刺激有關係，也可以和當時體內的生理情況有關。例如，當膀胱充滿了尿的時候，常夢到找廁所；也可以完全是以往的痕跡的復現，有時作的夢是荒謬離奇的、不可理喻的；也可能是從來沒有經歷過或想過的一些事。這是為什麼呢？這是因為大腦皮質絕大部分被抑制過程所佔據而個別的一些部分仍舊在活動時，腦內機能的聯繫就和醒覺時不一樣，這是零亂地拼湊起來的，因此就作出意想不到的夢。患神經衰弱時，抑制過程減弱了，大腦皮質自然就不容易完全為抑制過程所佔據，而常留着些興奮的部位，因此夢就會比健康時多些，這是一個很自然的現象。

在第二階段，除了以上的症狀外，還發生頭痛、頭暈、耳鳴、眼花、全身酸痛等症狀，由於注意力不能集中，記憶力也會減退，工作效力也降低了，這時精神與軀體兩方面都很容易疲勞。有些病人可能感到心跳、氣短、脈搏加速，有些病人

還發生遺精、早洩、陽萎、性慾亢進、容易出汗、毛髮常常脫落等現象，病人對各種刺激都過敏，普通的聲、光都能使他煩躁或畏懼，甚至刮鬍子都使他感到疼痛難忍。有了這些症狀，病人就更焦慮不安，情緒低落，睡眠也就更不好了。早晨起床後就感到疲勞，以致白天工作時打瞌睡，病人常因此喪失信心，並且引起強烈的自卑感。

產生以上種種症狀的原因是什麼呢？原來這時不僅神經活動中的抑制過程減弱，而且興奮過程也受到影響，這主要表現為易於興奮，卻很容易衰弱，同時感覺閾（註5）低下，因此對一切刺激都過敏，平時所感覺不到的一些來自身體內部的神經衝動，例如帽狀肌膜的張力平時是感覺不到的，而此時則感到好像有什麼東西緊緊地匝在頭上似的。大腦皮質功能弱化的結果，使它对植物性神經的控制与調節的作用失常，因而產生很多植物性神經功能失調的症狀。前面說過，植物性神經主要的功能是維持和管理內臟活動的，所以植物性神經功能的失調就會表現出心跳、氣短、性功能失常等症狀，又由於內抑制的進一步弱化，病人就更容易煩躁、焦慮，加上自己對這些症狀的本質不了解，更助長了焦慮和不安的心情，在這種惡性循環的情況下，也就更加重了失眠。

當病發展到第三階段，病人非常容易疲勞，更顯得萎靡不振，需要常常躺在牀上，幾乎不能工作。各種刺激對於他都成為過度強烈的刺激，他懶於言語，不喜和別人來往，不喜諠譁歡樂，因為這一切都會使他感到疲倦、厭煩。前面所談到的一些症狀也更加嚴重，但是這時病人反而不太焦慮、不愛發脾氣了，這種表現並不是恢復了他原有的涵養，而是因為任何刺激

對於他都成为过度强烈的刺激，神經系統为了防止繼續消耗下去而出現了保護性抑制，因此再刺激它時也引不起反应了，就好比我們走累了再也邁不開步，抬不起腿一样。

但是，神經衰弱的病人，並不是都要从第一階段發展到第二、第三階段，應該說極大部分都在第一階段時期就痊癒了。有很多已經發展到第二、第三階段的病人經過一个時期的療養，也都能逐漸恢復健康。

總起來說，神經衰弱就是像上面所叙述的一种病，有其一定的症狀，而且这些症狀都有它的病理生理的基礎。健康的人因某种原因有時也偶尔有失眠、心跳、头晕、头痛等感觉，以及肌肉的偶尔跳動情况，这决不能算是神經衰弱，这些現象常常很快就会过去的。

你得的病是不是「神經衰弱」

有時我們會感到头晕、头痛、心跳、气短、失眠……，很像得了神經衰弱似的，但是你到底是不是得了神經衰弱呢？有些病的某些症狀确实也很像神經衰弱的症狀，可是我們决不能因为症狀相似而說是得了神經衰弱。下面我們就要談到这些病，它們都有自己特有的症狀，这是患神經衰弱時所不会有的，这样我們就能把它們和神經衰弱區分開來。

(1) 副鼻竇炎 在顏面骨內与鼻子相通的有幾個空洞，叫作副鼻竇。这个地方發炎時叫作副鼻竇炎，此時會感到头痛、头晕、头部發沉、發木，也会引起失眠、多夢，这些症狀都很像神經衰弱。但是患副鼻竇炎時常常是鼻子不通气、流鼻涕，在得副鼻竇炎之前，往往得过感冒，这是和神經衰弱不同的地方。

(2)近視、遠視、散光 眼睛有近視、遠視或是散光等毛病的人，假若未能配戴合適的眼鏡也常常會引起頭痛，因此注意力也不能集中，這也有些像神經衰弱。但是因為眼睛毛病引起的頭痛常與閱讀有明顯的關係，假如閱讀時間稍長，尤其是在黃昏或燈下閱讀時間稍長即感到頭痛等等，這是得神經衰弱時所不會有的現象。

(3)貧血 貧血患者常感到頭痛、四肢無力、易於心跳、氣短等。但此時病人的顏面和結膜的顏色常較蒼白，而且驗血時可以明顯地看出血色素（見註1）的量減少，紅血球（見註1）的數目也降低，根據這點可以和神經衰弱症加以區別。

(4)急性傳染病的恢復期 在流行性感冒、傷寒、赤痢和肺炎等急性傳染病剛剛痊癒之後，通常會有頭痛，全身無力，易於疲勞，全身各處不適等感覺，這些症狀很像神經衰弱，但是因為這些現象都在得過某些急性傳染病之後發生的，而得神經衰弱之前，不一定會得急性傳染病，所以這是很容易區別的。

(5)維生素缺乏 解放後，由於人民生活水平的提高，缺乏維生素的情況是很少見了。只要不是偏食、長期的胃口不好或慢性的下痢是不容易患這種病的。維生素缺乏症的一些症狀和神經衰弱的症狀相似，但是醫生可以根據軀體的其他症狀，譬如說缺乏了乙種維生素時各腱反射會減低或喪失，這是患神經衰弱時所不會發生的，因此也很容易與神經衰弱區別開來。

(6)早期肺結核 在得肺結核的初期，會感到全身無力、心跳、氣短、並且有失眠、多汗等現象，這些都很像神經衰弱的症狀。但是得了肺結核，體溫常高一些，尤其是在晚間。醫

生根据各种檢查，很容易和神經衰弱區別開來。

(7) 甲狀腺机能亢進 甲狀腺在頸部前側，是和物質代謝（見註4）有密切關係的內分泌腺（見註3）。如果甲狀腺的机能过强就会出现种种病态，有時和神經衰弱差不多。这时由於甲狀腺經常腫起來，所以頸前部也粗大了（必須注意，並不是所有的甲狀腺腫大时机能都过强），用特殊裝置檢查時，可以見到基礎代謝（見註4）明顯地增高，据此也很容易和神經衰弱區分開來。

(8) 高血压 高血压病的症狀有時也很像神經衰弱，但是这个病常發生在年齡較大的人（三、四十歲以上，当然也有十幾歲、廿幾歲的人就患高血压的），而且血压比正常人要高，这样就很容易和神經衰弱區別開來。

(9) 腦動脈硬化 这种病一般發生在四十歲以上的人，最常見的症狀也是头痛、失眠、健忘等。但是根据發病的年齡和在檢查時可以發現末梢的血管和視網膜動脈硬化的情况，就很容易診斷出來了。

根据以上所說，医生能根据病人主觀的感覺和客觀的異常表現，很容易確定是否患神經衰弱。从以上的幾种病來看，如果僅僅因为某些症狀与神經衰弱的症狀相似，就肯定了自己得了神經衰弱，更自作主張地按神經衰弱的療法去治療，就大錯特錯了，不但治不好头痛、头晕、失眠等等，反而由於沒有「对症下药」以致延誤了治療。所以当自己感到很不舒服時应立刻去找医生，因为一切病如果我們能早期發現和治療都是容易治好的。

得了神經衰弱應該怎樣療養

神經衰弱並不可怕，只要醫生和病人之間真誠地合作，經過適當的治療，很快就會好的。得了這種病決不會發展成為「癲狂」，也不致有性命之憂，或長久不癒留下什麼殘疾。醫生要十分關心病人，病人對醫生要有足夠的信任，切實執行醫生的囑咐，病就能很快治癒。為什麼要病人真誠合作呢？因為對這種病來說，醫藥確是有一定效果，但解除不必要的顧慮與自我療養更起着主導的作用，在這方面醫生僅能提供意見，具體的措施是完全要依靠病人自己來做的。

治療神經衰弱的藥多得很，但是並沒有什麼「特效藥」，不可能吃幾片藥片或注射幾針之後，立刻把神經衰弱治好。因為病是受多方面的影響的，環境中的刺激，精神上的緊張與不愉快，對於自己的病或其它事情的過分擔心、憂慮等等都能阻止病情的好轉，甚至會使病惡化下去，而這些都不是什麼「特效藥」所能解決的問題，因此我們不能單獨依靠吃藥、打針來治療。再說神經衰弱是腦，尤其是大腦皮質活動過度緊張所造成的，這就需要休息，要使大腦得到很好的休息也不是單靠吃藥、打針能達到目的的。

正確地認識一些有關神經衰弱的問題，在神經衰弱的療養方面佔着首要的地位。前面簡單地介紹了神經系統的解剖和生理功能、神經衰弱的一般概念和各種症狀發生的原因等等，主要目的也就是使我們正確地認識這種病，知道了病的本質，就不要再着急，就不要再有過多的顧慮，知道這種病是絕對可以痊癒的，因而增加了我們向它鬥爭的信心。例如，一個人不知