SHENJING SHUAIRUO
ZHILIAO 53 FA

神经衰弱治疗53法

李清亚 主编

金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

责任编辑：甄树德
封面设计：吴大伟

SHENJING SHUAIRUO
ZHILIAO 53 FA

神经衰弱治疗53法

ISBN 978-7-5082-4827-1
9 787508 248271 >

ISBN 978-7-5082-4827-1
R·866 定价：12.00元

神经衰弱治疗53法

主　编

李清亚　王晓慧　张　涛

副主编

张　媛　崔丽华　宋瑞华　沈鸿宾

编著者

李清亚　王晓慧　张　涛　张　媛
崔丽华　宋瑞华　沈鸿宾　程永虎
张尚荣　宋端铱　张志芳　蔡红霞
赵莉萍　杨叶芃

金盾出版社

内容提要

本书从西药治疗、中医中药治疗、心理治疗、运动治疗、饮食治疗、自我调节治疗及其他治疗七个方面，归纳整理了53种治疗神经衰弱的良方。其内容丰富新颖，语言通俗易懂，方法科学实用，可操作性强，是神经衰弱患者、患者亲属及广大脑力劳动者的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

神经衰弱治疗53法/李清亚等主编；程永虎等编著．—北京：金盾出版社，2008.1

ISBN 978-7-5082-4827-1

Ⅰ．神…　Ⅱ．①李…②程…　Ⅲ．神经衰弱-疗法　Ⅳ．R749.705

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第178158号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码：100036　电话：68214039　83219215

传真：68276683　网址：www.jdcbs.cn

封面印刷：北京百花彩印有限公司

正文印刷：北京天宇星印刷厂

装订：科达装订厂

各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32　印张：6.75　字数：138千字

2008年1月第1版第1次印刷

印数：1—13000册　定价：12.00元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

前言

随着社会的不断发展，竞争的日益加剧，人们的生活节奏也日益加快，需求不断增加，人际交往日趋复杂。在这个时代里，人们有了更多的自由和选择、希望和欢乐，同时不可避免地带来一些约束与烦恼、痛苦与失望。工作及生活的快节奏需要适应，人与人之间的交往关系需要处理，当人们的物质生活获得满足之后，对精神生活的追求就变得更加迫切。人们在享受现代社会给自己带来的物质财富的同时，心理不良刺激的强度和频率不断增强，所以导致了神经衰弱患者日趋增多。

在我们周围，经常有人感到无法平静，入睡困难，体乏无力，心情紧张，烦躁不安，头昏脑涨，记忆减退，消化不良，胸闷气短及男性阳痿、早泄，女性月经紊乱……这些虽然算不上什么大病，但严重影响着他们的工作效率和生活质量。

为了给神经衰弱患者、患者亲属及广大脑力劳动者提供一些实用简便的神经衰弱防治方法，我们广泛收集古今中外的各种良方，进行认真筛选，归纳整理，并结合多年的临床实践，编写了《神

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

经衰弱治疗53法》一书。通过书中所提供方法的应用，可以有效地调整机体的不良状态，使自己尽快摆脱亚健康而恢复健康，从容地应对生活中的各种挑战，在激烈竞争中不落伍，并轻松、快乐地过好每一天。

本书从西药治疗、中医中药治疗、心理治疗、运动治疗、饮食治疗、自我调节治疗及其他治疗七个方面，归纳整理了53种治疗神经衰弱的方法。其内容丰富新颖，语言通俗易懂，方法科学实用，可操作性强，是神经衰弱患者、患者亲属及广大脑力劳动者的必备读物。

作　者

目　录

一、西药治疗

1. 安定类药物治疗法/(1)
2. 抗抑郁药物治疗法/(3)
3. 胰岛素治疗法/(4)

二、中医中药治疗

4. 中医辨证施治法/(5)
5. 中药疗法/(8)
6. 单方验方疗法/(35)
7. 按摩疗法/(37)
8. 针灸疗法/(39)

三、心理治疗

9. 个别心理治疗法/(40)
10. 集体及家庭心理治疗法/(43)
11. 暗示疗法/(44)
12. 森田疗法/(46)
13. 催眠疗法/(51)

14. 放松疗法/(53)
15. 生物反馈疗法/(58)
16. 音乐疗法/(59)

四、运动治疗

17. 想象运动疗法/(65)
18. 跳舞及大肺活量运动疗法/(66)
19. 健身走疗法/(67)
20. 慢跑疗法/(69)
21. 骑自行车疗法/(70)
22. 保健体操疗法/(72)
23. 八段锦疗法/(78)
24. 其他运动疗法/(81)

五、饮食治疗

25. 常用食物疗法/(87)
26. 药膳疗法/(107)

六、自我调节治疗

27. 适度休息疗法/(141)
28. 科学用脑疗法/(144)
29. 调整情绪和心态疗法/(148)
30. 体力劳动疗法/(154)
31. 培养广泛兴趣疗法/(156)
32. 烦恼自我调节疗法/(157)

33. 疲劳感自我调节疗法/(159)
34. 失眠自我调节疗法/(161)
35. 冥想疗法/(169)
36. 呼吸调节疗法/(172)
37. 紧张状态自我调节疗法/(175)
38. 静默疗法/(177)
39. 想象调节疗法/(179)
40. 建立良好人际关系疗法/(181)
41. 瑜伽松弛与坐禅疗法/(183)

七、其他治疗

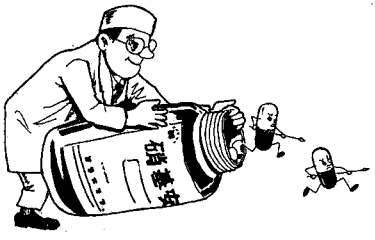
42. 梳头疗法/(185)
43. 枕头疗法/(186)
44. 自然疗法/(187)
45. 物理疗法/(189)
46. 睡眠剥夺疗法/(191)
47. 饲养宠物疗法/(192)
48. 垂钓疗法 /(193)
49. 歌咏疗法/(195)
50. 书法疗法/(196)
51. 绘画疗法/(198)
52. 阅读疗法/(200)
53. 饮茶疗法/(202)

一、西药治疗

神经衰弱的药物治疗并不是药物越贵，效果就越好，关键在于药物的选择是否恰当，剂量是否适宜。治疗方法既要掌握原则，也要灵活多样，要因人而异，因病施治，不可照搬。治疗不仅要根据病情，还应详细了解病人以往治疗的情况和疗效，然后抓住病人目前最痛苦的症状，首先给予解决。例如，失眠严重的病人对此症状最为忧虑，除了进行心理治疗，消除致病的心理因素外，可给一些镇静安眠药物，睡前服。如果病人长期食欲缺乏，则应当先设法提高病人的食欲，这样使病人最感痛苦的症状得到消除或缓解，就会增强治疗信心，为争取早日治愈创造了条件。

1. 安定类药物治疗法

焦虑和失眠是神经衰弱患者常见的症状，病人常感忧虑、紧张、恐惧，并常伴有头痛、心慌、易激惹。安定类的药物具有减轻忧虑、稳定情绪和改善睡眠的作用。可松弛肌肉的紧张状况，是目前治疗神经衰弱常用品种中非常多的一类药物。这一类药物一般在医生的指导下，根据其



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

催眠作用、抗焦虑作用、肌肉松弛作用强弱来选择。其镇静催眠作用的强弱顺序如下：硝基安定＞安定＞利眠宁＞安宁＞去氧安定；抗焦虑作用的顺序为安定＞去氧安定＞利眠宁＞安宁＞硝基安定；肌肉松弛作用的顺序为安定＞羟基安定。

安定类药物具有抗焦虑作用强、见效快、时间持久、安全可靠、疗效好、不良反应小的特点。

常用剂量如下：利眠宁每日 10～60 毫克；安定每日 5～15 毫克；去甲羟基安定每日 30～90 毫克；硝基安定每日 10～20 毫克（用于失眠睡前服）；去氧安定每日 10～40 毫克；环丙安定每日 10～60 毫克；甲基安定每日 15～30 毫克（用于失眠睡前服）；舒乐安定每日 1～3 毫克（用于失眠睡前服）。其中利眠宁、安定、硝基安定、环丙安定具有作用时间长的特点，每日给药 1～2 次即可。去甲羟基安定、甲基安定具有作用时间短、无活性代谢物的特点，适用于老年人及肝病病人，每日给药 3 次。

常见的不良反应有困倦、眩晕、乏力、便秘。大剂量使用可发生震颤、视力模糊、兴奋不安、失眠、共济失调、皮疹等。长期使用容易发生药物的成瘾。突然停药时会出现震颤、痉挛发作、心慌、出汗、兴奋、失眠等症状。

目前，在神经衰弱病人中对于安定类药物的使用存在两种不同的态度，一是害怕安定类药物的成瘾而完全拒绝，二是习以为常而完全依赖，这两种态度都是不正确的。因为在神经衰弱的治疗过程中，安定类药物的使用是为了重建睡眠的正常节律。所以，其科学的使用还是

必要的，既不要害怕成瘾，也不要完全依赖，应该在物理疗法无效的情况下，给顽固性失眠的病人间断、小剂量、短时间使用，最好不要超过1个月，或者是两种安定类药物交替使用。

2. 抗抑郁药物治疗法

抗抑郁药物主要有三环类抗抑郁药及新型的抗抑郁药物，即五羟色胺再摄取抑制剂，具有疗效好、不良反应少的特点。应用范围较为广泛，适用于以忧郁为主要表现的神经衰弱病人。

三环类抗抑郁药物主要以丙咪嗪、阿米替林为代表。在治疗的过程中，可根据它们振奋、镇静作用的强弱进行选择。丙咪嗪具有明显的抗抑郁作用和激活作用，可以用于少语少动的病人；阿米替林具有抗抑郁作用和镇静作用，适用于焦虑和抑郁状态。三环类抗抑郁药一般剂量为每日50～300毫克，如果超过此剂量，效果并不一定提高，反而会增加药物的不良反应。在使用三环类抗抑郁药治疗的时候，应当从小剂量开始，如应用丙咪嗪应从25毫克，每日1～2次开始，以后每隔2～3日增加25～50毫克。具有振奋作用的药物，如丙咪嗪应在早晨和中午服用；具有镇静作用的药物，如阿米替林应在中午和晚上服用。三环类抗抑郁药物作用较为缓慢，起效的时间多在1～2周，一般在2～3周出现最佳的治疗效果，如果病人使用效果较好，则可再巩固治疗2～4周，然后逐渐减量，每周减量25毫克，至原剂量的二分之一，在维持治疗3个月后，再继续减药，1～2个月后停用。三环类抗抑郁

药的主要不良反应有口干、视力模糊、便秘、排尿困难、心动过速等。此外，还有头晕和体位性低血压、胃肠道不适、恶心、呕吐、皮疹、震颤、反射亢进、共济失调等。本药对心脏有直接的毒性，常见有 T 波倒置和 ST 段、T 波改变及 Q—T 间期的延长，所以心脏病病人应慎用。癫痫、严重的心血管疾病、急性窄角性青光眼、老年人直肠麻痹、尿潴留等病人，以及孕妇、儿童也应慎用。三环类抗抑郁药具有一定的毒性，家属一定要保管好药物，防止病人因抑郁情绪而服用此类药物自杀。

3. 胰岛素治疗法

神经衰弱病人对自己长期的食欲缺乏非常重视。长期的食欲缺乏，使他们对自己的身体非常担忧，并因此而加重病人的抑郁情绪。所以，要想改善病人的突出症状，则应当积极纠正病人的食欲缺乏。可用正规胰岛素加入10%的葡萄糖液体中，静脉点滴，经过 15 日左右的治疗，可有效地改善病人的食欲。目前，这种治疗方法的作用机制还不明了。一般认为，胰岛素可以改善大脑的功能，特别是丘脑的功能，对自主神经功能紊乱也有改善，从而可减轻神经衰弱病人的食欲缺乏及其他自主神经功能紊乱的症状，并且对病人因长期饮食不好导致的营养不良，具有一定的治疗作用。

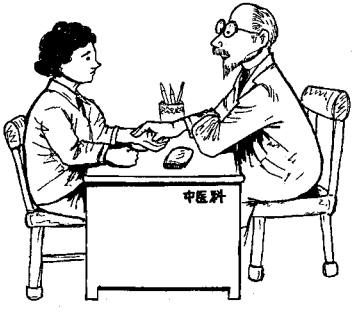
二、中医中药治疗

中医对神经衰弱的治疗由来已久。虽然在中医学中没有神经衰弱这个病名，但是根据神经衰弱病人的主要表现，如睡眠障碍、记忆力减退、焦虑、烦躁、心慌、头昏等，可以在中医的病证中找到。

4. 中医辨证施治法

(1)肝肾阴虚：这类病人主要是青年男性，往往因身体的过度疲劳或者有手淫的毛病，导致肾阴的不足，肾虚则精髓不足，不能上充于脑，故记忆力减退，最终导致神经衰弱。

①主要表现。头昏目眩，失眠多梦，心悸耳鸣，心烦易怒，腰酸腿软，遗精尿频，精神萎靡，盗汗，手、足心热。舌红少苔，脉弦细。有的病人对遗精和早泄感到恐惧，甚至不敢入睡，因此导致注意力不集中，短时期内记忆力减退。



②治则。滋补肝肾，养心安神。

③方剂。六味地黄丸或杞菊地黄丸加减。

④处方。熟地黄、山药、

酸枣皮、牡丹皮、茯苓、泽泻、枸杞子。遗精加金樱子、锁阳；失眠加夜交藤、酸枣仁、远志；便秘将熟地黄改生地黄，加玄参、麦门冬、肉苁蓉、火麻仁。

（2）心肾不交

①主要表现。头昏失眠，心悸怔忡，健忘耳鸣，烦热盗汗，腰酸腿软，遗精阳痿，月经不调，心烦咽干。舌尖红，尿少，脉细数。

②治则。交通心肾，滋阴安神。

③方剂。补心丹、酸枣仁汤。

④处方。酸枣仁、川芎、知母、茯苓、甘草。

⑤用法。每日1剂，水煎，分2次服。

（3）心脾两虚：这类病人多因过度劳累，或是因为学习而日夜苦读，还有成年人因为工作和生活中的压力过大而伤心耗神，或是在大病之后，或是在大出血后导致气血不足，心神失养而出现的失眠、心悸、头昏等。

①主要表现。失眠多梦，心悸怔忡，口淡无味，腹部不适，食少便溏，倦怠无力，面色无华。舌淡红，苔薄白，脉细弱。病人感到非常困倦，自觉躯体易疲劳，对日常的工作和学习感到吃力，记忆力明显减退，如果勉强记忆，则可引起头痛，在一般的情况下可出现头晕，如果工作紧张则可出现晕倒，有时心慌气短，尤其是在上楼和活动后明显，食欲缺乏，大便稀少，妇女的月经期经常错后，量少或者是色淡，或者是在一个月的时间里来两次月经，男性常常有性欲减退。

②治则。健脾养心，补血益气。

③方剂。归脾汤加减。

④处方。白术、茯神、黄芪、桂圆肉、酸枣仁、党参、木香、当归、远志、甘草等。

⑤用法。每日1剂，水煎，分2次服。

(4)阴虚阳亢(内热)

①主要表现。头痛眩晕，心烦耳鸣，急躁易怒，梦遗，五心烦热，夜寐不安，口燥咽干，健忘胁痛，大便燥结，小便短黄。舌质红、少苔，脉细数。

②治则。滋阴清热，平肝潜阳。

③方剂。杞菊地黄丸合朱砂安神丸加减。

④处方。熟地黄、山药、山萸肉、牡丹皮、茯苓、泽泻、枸杞子、菊花、川黄连、当归、甘草、石决明、生牡蛎等。头昏眩晕加女贞子、天麻、钩藤；失眠加夜交藤、远志、酸枣仁。

⑤用法。每次1丸，每日2次服。

(5)肝气郁结

①主要表现。情志不畅，郁思内伤，情绪不稳，闷闷不乐，头昏目眩，叹息食少。舌苔白腻或白滑，脉弦滑。

②治则。调肝舒郁。

③方剂。逍遥散加减。

④处方。当归、白芍、柴胡、茯苓、白术、干姜、栀子、薄荷。失眠加夜交藤、远志、酸枣仁，月经不调加丹参。

(6)肾阴虚

①主要表现。精神萎靡，少寐易醒，注意力不集中，记忆减退，阳痿早泄，神疲乏力。舌淡、苔白，脉沉细弱。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com