

给神经衰弱患者的话

王玉璽編著



重慶人民出版社

R749
15

給神經衰弱患者的話

王玉璽編著

重慶人民出版社

內 容 提 要

3174

27

这是寫給神經衰弱患者讀的一本通俗小冊子。

它根据巴甫洛夫高級神經活动的学說，和作者臨床經驗，簡明地介紹了神經衰弱是怎么一回事，怎样發生的，應該如何正确对待这个病；并針對患者中較為普遍存在着的一些思想情况作了具体分析。它在丰富患者衛生知識，帮助患者建立乐观、積極的情緒，減輕精神負担，促進療养效果方面，都能起到相当的作用。

給神經衰弱患者的話

王 玉 璽 編 著

吳大俊封面設計

*

重慶人民出版社出版
(重慶李子壩建設新村81号)

重慶市書刊出版業營業許可証出字14

重慶市印刷公司印刷

新華書店重慶發行所發行

*

開本787×1016 1/32 印張5 字數1

1957年9月第1版第1次印刷

印數1—6,300

統一書号：14114·9

定价：(7) 0.09元

目 錄

- 一 人类的神經系統.....(2)
- 二 大腦兩半球如何進行工作.....(6)
- 三 神經衰弱是怎样得來的.....(9)
- 四 神經衰弱有那些表現.....(13)
- 五 神經衰弱的治療和預防.....(18)

給神經衰弱患者的話

王五璽編著

重慶人民出版社

一 人类的神經系統

知己知彼，百戰百勝

治病好象打仗一样，“知己知彼，百戰百勝。”要想有效地防治神經衰弱，必須首先知道它是怎样发生的。顧名思义，神經衰弱是与神經系統有关的疾病。为了便于理解这个病，首先談談人类的神經系統。

神 經 細 胞

神經系統是由无数个神經細胞構成的。每个神經細胞叫作一个神經單位。神經細胞又分为細胞体和突枝（一般称神經纖維）兩部分（如图1），身体上一条条的神經便是由成束的突枝構成的。突与突之間相互联結，構成复雜的神經系統。

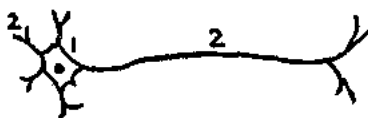


圖1 神經單位

1.細胞体 2.神經突

中樞神經系統与外周神經系統

由基本神經單位所組成的神經系統大体上分为兩部分，就是中樞神經系統和外周神經系統。中樞神經系統包括腦和脊髓（圖2、圖3），它們是中樞調節機構，担負着全身各部的領導工作；外周神經系統包括和腦与脊髓相連的

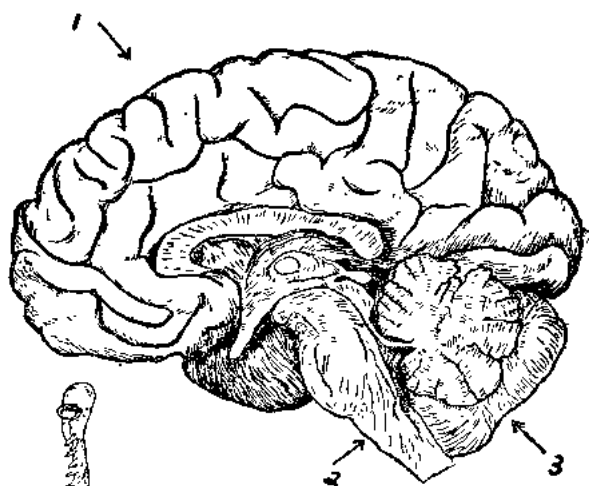


圖2 人的腦髓（从中縱剖）

1.大脳半球 2.延髄 3.小脳

全部神經，这些神經布滿了身体各部，并且以各种不同的神經末梢与全身各部联系起來，从而發揮不同的作用——有些神經管感觉，有些神經管执行。感觉神經用各种不同的神經末梢感知內外界事物的变化（圖4），例如：眼球里有視神經末梢可以看；耳朵里有听神經末梢可以听。全身各部的感觉神經随时随地把这些变化傳达到脊髓和腦髓，由这里发出“命令”，通过执行神經指揮各部分的动作，以适应內外环境的变化。

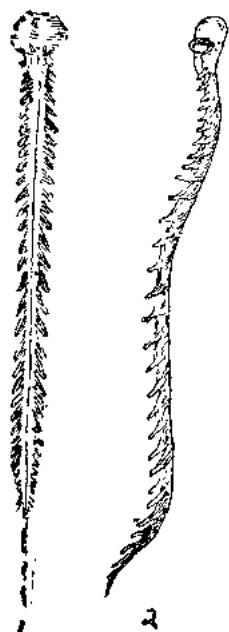
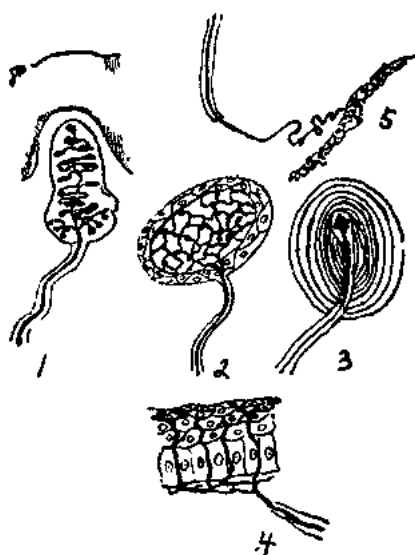


圖3 人的脊髓和与其相連的神經（神經已被切斷）

1.正面 2.側面

圖4 几种不同的神經末梢

1. 触觉小体
2. 冷觉小体
3. 压觉小体
4. 角膜上的痛觉小体
5. 温觉小体



大腦皮質——人体机能的最高統率部

腦髓又分为大腦兩半球、小腦和腦干。如果把腦髓切开就可以看到兩種顏色不同的物質：一种是白色的，叫做白質，它們是由神經突枝所構成的；一种是灰白色的，叫做灰質，它們是由神經細胞体及一种神經纖維所組成的。大腦兩半球外部的灰質就叫做大腦皮質。这是人体机能的“最高統率部”，也是思維活動的物質基礎。一切条件反射都要从这里接通，而条件反射正是人类心理活動的基本形式。

神經傳導的路徑

在內外环境各种刺激的交互作用下，为了保證身体各

部机能的协调一致，神經細胞經常執行着传达消息和命令的任务。神經傳導的路徑往往是很复杂的，但总的說來不外乎以下几部分，即：

末梢→傳入神經→中樞神經系(包括腦和脊髓)→傳出神經。

由这几部分構成的路徑通常叫做反射弧(見圖5)，反射弧上任何一部分有了毛病，都会影响身体的机能。

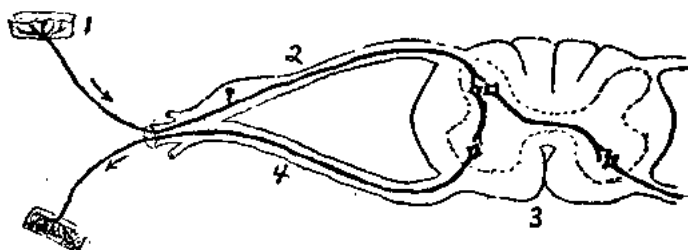


圖5 脊髓反射弧

1.神經末梢 2.傳入神經 3.脊髓(中樞) 4.傳出神經

神經衰弱是大腦機能失調的一種表現

神經系統的構造和作用是这样的复杂，它們的工作之所以經常有条不紊，大腦兩半球負着主要的領導責任。大腦兩半球在工作的时候随时傾听來自各方面的“意見”，然后把材料進行分析和綜合，以便決定在什么时候人們應該有什么反应，反应的結果通过感觉神經又报告給大腦兩半球。

大腦兩半球既然担负着身体領導的主要責任，大腦機能一旦发生障碍，将会影响整个身体，使各部分的工作失

調，因而發生各種疾病。神經衰弱就是大腦半球工作輕度失調的一種表現。所以在談神經衰弱以前，我們應該了解一下大腦半球的正常活動。

二 大腦兩半球如何進行工作

興奮和抑制

偉大的生理學家巴甫洛夫早就指出過，大腦兩半球的工作方式就是條件反射；而形成條件反射的基本因素，乃是神經組織的興奮和抑制。

條件反射不是生來就有的，它須經過一定時間的練習。由於新鮮事物不斷出現，環境條件不斷變化，條件反射也就不斷地在形成。所謂活到老學到老便是這個道理。如果以舊的反射對待新的事物（老一套的處理問題），那便是經驗主義了。

內外環境的刺激達到大腦兩半球，從而引起一定的動作這叫做興奮。但不是每一種刺激都可以引起興奮，相反的，有的刺激卻引起與興奮相反的狀態——抑制。抑制是一種控制的力量，而不是靜止。譬如，火車司機看見綠燈就開車，看見紅燈便停車。綠燈對火車司機來說是引起興奮的信號；紅燈則是一個停車不動的信號，這種信號在大腦皮質引起的不是興奮，而是抑制。同是燈光，因為它們所指示的事物不同，對火車司機就會產生兩種不同的作用。

抑制有兩種：一種是生來就有的無條件抑制，象日常

生活中由于有兴趣的事物吸引着我們的注意，因而暫時“忘却”了其他問題，就屬於这种抑制；一种是在生活中逐漸养成的条件抑制，条件抑制又叫做主动性抑制，一个人所表現出來的涵养、耐心、克己、作事有条不紊等等都是与主动抑制分不开的。大腦皮質有了病变，这些良好的涵养多少会遭到破坏，因为只有大腦皮質才是主动抑制的主持者。

大腦皮質細胞的灵敏性很高，但是它們也很容易疲劳，所以工作之后就需要足够的休息。当整个大腦兩半球都進入抑制状态進行休息的时候，便叫做睡眠。如果睡眠不深，部分細胞还在活动，那就表現为夢境。

日常生活中，每个人入睡的快慢，是不一样的。有的比較快，表明他們的灵活性比較高；有的比較慢，表明他們的灵活性比較低。

兩 种 信 号

巴甫洛夫在他的晚年觀察了很多病人以后，又提出了著名的兩信号系統學說。什么是兩信号系統學說？我們知道，决定神經反射的是外界各种各样的刺激，譬如，每当敲鐘吃飯的时候，我們就去進餐，鐘声就成了吃飯的信号，这种信号引起了進餐的反应。象鐘声这一类的刺激物便叫做现实的第一信号。除了人以外，其它动物也可以对现实的第一信号起反应，这就是人和动物所共有的第一信号系統。但是，人类除了对现实的第一信号发生反应外，还可以对代表

现实信号的信号——语言文字起反应，譬如說“打鐘了”可以代表真正的鐘声，便是一个例子。语言文字是现实的第二信号。对语言文字起反应的神經活动，便叫做第二信号系統。动物界只有人类才有第二信号系統，憑着语言文字的联想，人才可以完成复雜的思想活动，从而进行劳动生产和創造科学。所以第二信号系統，是人腦高度進化的產物。

不同的神經类型

根据大腦兩半球兴奋和抑制的强弱，以及它們的均衡性和灵活性，巴甫洛夫把高等动物和人分为四种不同的基本类型。

第一种类型，兴奋和抑制都强，兩者又是均衡的。这就是說，兴奋或抑制都沒有明顯的優勢現象，并且，由兴奋轉变到抑制和由抑制过渡到兴奋又是敏捷的。这是最理想的神經类型。这样的神經型，在适当的鍛煉下既可以担负起复雜艰巨的工作任务，又敏于事物，容易适应变化无穷的环境。

第二种类型，神經系統的兴奋和抑制也是强而均衡的，但是，灵活性比較差。他們也是良好的工作者，不过，对于适应环境的速度和机动性不如前一种类型好。

第三种类型，兴奋强，抑制比較弱，兩者是不均衡的。由于缺乏相应的抑制作平衡，所以这种人就顯得急躁和缺乏耐心。

第四种类型，兴奋和抑制都弱。这种人顯得胆怯，对于

艰巨的事物常常畏縮不前。

根据巴甫洛夫的研究和他的臨床觀察証明，弱型(第四种类型)和强而不均衡的类型(第三型)容易患神經官能症。而神經衰弱便是神經官能症的一种。

生鉄久煉也成鋼

人类神經类型并不是生來就注定了的。父母的遺傳固然有一定的关系，但是起決定作用的还是周圍环境的影响，所謂“生鉄久煉也成鋼”就是这个道理。

巴甫洛夫关于大腦兩半球工作的学說，对于我們理解正常人和神經衰弱患者都是十分重要的。

三 神經衰弱是怎样得來的

繃得过緊的琴弦容易折断，拉得过猛的彈簧往往失去彈力。腦神經細胞也和彈簧一样，它們的功能是有一定限度的，如果所受刺激过多过重，兴奋和抑制过度緊張，或兴奋与抑制兩種过程轉換得过于紊乱、頻繁，都会造成大腦功能的失調，而引起疾病。神經衰弱便是这样產生的。

人类的头腦比一般动物复雜得多，接触的事物非常广泛，在許多情况下，很难說神經衰弱是由那件事情直接引起的，不过，从長期的治療經驗中，可以看出，神經衰弱与下面几种情况有較為密切的关系：

神經类型上的弱点

前面說过，人可以分成四种不同的神經类型，第一、二两种类型是比較健全的，不易患病；第三种类型和第四种类型，都多少有些缺陷，前者急躁，后者軟弱，即是說兴奋与抑制本來就不是十分健全的，如果遇到外界刺激，便容易失去平衡，而形成神經衰弱。

但是神經类型不是絕對不变的，它和环境的陶冶有很大的关系。巴甫洛夫曾經說过：“人类和动物的行为方式，不僅决定于神經系先天的性質，而且也与个体发育过程中机体遭到的和正在遭到的影响有关，也就是說，也决定于經常的教育与訓練（这里教育和訓練二字包括最广义的意思）。”所以为了預防神經上的疾病，在孩子还小的时候，便应給以适当的鍛煉与教育，培养其对环境的适应能力。

病莫病于無常

生活的不規律，長期过度的劳累，都会給腦神經帶來損害，形成神經衰弱。

人类的神經也和其他器官一样，工作久了要休息，休息与工作，要按一定的規律進行，疲劳才容易恢复。起居无常，情緒变化太大，熬夜过久，神經細胞的兴奋和抑制的平衡便会受到不良影响。常言道：“病莫病于无常”，“積劳成疾”，不是沒有道理的。

但是，如果認為少用腦筋，或強調生活習慣与生活規

律，就是好的，也不太妥當。神經系統的機能，通過鍛煉可以逐步提高，腦筋是愈用愈靈活的，對環境的適應能力，也會愈來愈強，工作也是愈作愈熟練。今天覺得困難的工作，到明天熟練以後就會感到輕而易舉，所謂潛力挖不盡，正是這個道理。問題在於鍛煉要循序漸進，不可急躁冒進。

重大的精神刺激

重大的精神刺激，往往使人長期焦慮不安，情緒緊張，生活無常，如思想鬥爭與階級鬥爭中所受的刺激，婚姻戀愛上的波折，以及名譽地位方面的患得患失等，都足以使人神經過度緊張而產生病態。

情緒不好，非但有害健康，對工作影響尤大。常識和科學研究都充分證明，一個人的工作效率是和他的情緒分不開的。當情緒高漲時，心情愉快，工作效率隨之提高，工作以後也不感到十分疲勞；反之，當情緒低落的時候，工作起來很吃力，效率也降低。情緒的高低，與外界的刺激有很密切的關係，但主要的還是決定於自己對客觀事物所抱的態度，如果把個人的利害、得失看得輕一些，把自己與美好的社會主義遠景聯繫起來，情緒就不會波動太大。

大病之後

在外傷、傳染病或大手術之後，常有神經衰弱的症狀。這是因為任何疾病都會影響到大腦皮層，使它的機能發生改變。感染、外傷或大手術削弱了大腦皮層的機能，是助發

神經衰弱的一个因素。

不过，由于感染、外伤或大手術所發生的神經衰弱症狀，通常并不叫作神經衰弱，因为這些症狀常常隨着原來疾病的痊愈而好轉或消失。可是，如果原來的疾病虽然已經終止了，而神經衰弱的症狀長期固定下來，那就与真正的神經衰弱没有什么兩樣了。現在，医学上广泛地利用療养和休息，使患者在手術或大病以后，健康得到充分的恢复，这对于神經衰弱的預防是很重要的。

有一些疾病，如肺結核、貧血、維生素缺乏、近視、远視、散光、副鼻竇炎、腦動脈硬化等，本身便具有和神經衰弱相同的一种或数种症狀，病人常常憂慮不安，疑心自己患了神經衰弱，这样的憂慮对疾病治療有極其不良的影响。在医生沒有診斷出你有什么病以前，最好不要去胡乱猜测，胡思乱想有时候真会想出一身毛病，使自己受罪不淺。即使由于旁的疾病的影响，出現了一些神經衰弱的症狀，也不要惊惶失措，乐观、積極的情緒，配合适当的治療，將使这些症狀逐漸消失。

多种因素的結合

在神經衰弱的发生上，任何原因都不是孤立的和絕對的。前边虽然談到，強型的人不容易得神經衰弱，但是，过分強大的精神刺激，超过了他們的忍受限度，也会发生神經衰弱。反之，屬於弱型的人，生活上一帆風順，也不会发生神經衰弱。不过，比起強型的人，弱型的是經不起風吹雨打的。

四 神經衰弱有那些表現

睡 眠 障 碍

神經衰弱患者的睡眠，都是不正常的，極少數是通宵失眠，絕大部分是不容易入睡，容易早醒，睡眠不深，時睡時醒，睡中多夢，並往往為惡夢惊醒，精神上的些微小刺激可以使病人通宵失眠，或睡眠時好時壞起伏不定。

按照巴甫洛夫學說，睡眠就是大腦半球的普遍抑制。在一定的條件下，當抑制在大腦半球散布開來的時候，便可以引起睡眠。抑制越深，在大腦半球分布得越普遍，我們的睡眠就更加香甜；反之，若是抑制減弱，或者因為興奮的抵抗不能得到適當的發展，便會產生失眠。所以，失眠的人在睡前避免興奮性的活動，是很重要的。

睡眠中如抑制不全，就會出現夢境或似睡非睡的蒙眬狀態。

因為長期失眠的痛苦，病人往往產生顧慮和緊張，而睡前的顧慮和緊張又會加重失眠。這時，如果醫生給以適當的解釋，使病人心平氣和，睡眠是可以好轉的。睡眠好轉，神經系統得到充分的休息，其它症狀跟着也就緩和下來。

精神方面的改变

疾病早期，病人顯得不够耐心，性情也變得暴躁起來，常常不能適當地控制自己，容易和別人發生爭執，易動肝