



怎样治疗神经衰弱

陈 学 诗 著

上海卫生出版社



怎样治疗神经衰弱

周 中 翰 著

上海卫生出版社

內 容 提 要

神經衰弱在目前廣大的知識分子中是比較常見的一種疾病。它能影響學習和工作，以致使精神異常痛苦。本書將神經衰弱的發病原因和治療方法詳加介紹，文字通俗易懂。本書主要是針對神經衰弱患者而寫的，但它不但對神經衰弱患者有所幫助，而且對一般羣眾預防神經衰弱也能起到一定的作用，因此，可供廣大的知識分子和衛生工作者參考。

怎样治疗神經衰弱

陈 学 詩 著

上海 衛 生 出 版 社 出 版

(上海南京西路2004号)

上海市書刊出版業營業許可證出 080 号

上海新华印刷厂印刷 新华書店上海發行所總經售

开本 787×1092 耗 1/32 印張 2 1/8 字數 46,000

(原人卫版印 80,000 册)

1957年10月新1版 1958年4月第2次印刷

印數 10,001—28,000

統一書号 T 14120 · 345

定價(5) 0.16 元

序 言

在 1950 年初作者根據臨診上有限的經驗曾寫過一本「神經衰弱的科學療法」。那時作者還沒有學習巴甫洛夫高級神經活動的學說，所以它的內容不是以巴甫洛夫學說為基礎的。現在把它重新寫過，除了症狀一章較少變動外，其他各章都作了很大的修正，把它改名為「怎樣治療神經衰弱」。

這小冊子主要是為神經衰弱患者寫的，盡量用通俗的文體寫出，希望藉此對他們的病在防治方面有所幫助。

「一位神經衰弱的患者如果能夠正確地了解這個病的本質，那麼，他就能成功地治好這種病」。根據這個原則，在這小冊子裡用了相當多的篇幅寫出神經衰弱的症狀、病因和發病的機轉等，希望患者們能夠全面地了解這種病，並可藉以明白為什麼要進行那許多治療方法，因為這許多治療的原則就是根據病因和發病機轉而來的。相信這樣做對神經衰弱的治療是必要的。

由於作者的學識有限，書中難免有不妥當的地方，國內專家們如惠予指正，以便再版時修訂，使這小冊子能更好地為患者服務，這是作者所深深感盼的！

陳學詩 1954 年 11 月

目 錄

一、神經衰弱到底是什麼病·····	1
二、神經衰弱的症狀·····	3
三、爲什麼會得神經衰弱·····	11
四、神經衰弱是怎樣發生的·····	24
五、怎樣治療神經衰弱·····	41

一、神經衰弱到底是什麼病

頭痛
乏力

近來為什麼老覺得頭痛呢？早晨起來就覺得頭昏沉沉的，上班工作後，頭腦昏沉得更厲害，又脹又痛，稍微做了點工作，就覺得很累，渾身沒有勁。對工作是抱着很大的熱情和信心，但為什麼工作一開始就沒有精神，而且頭腦脹痛得難受呢？昨天是這樣，今天還是這樣，這不像是偶然的事，是病了麼？對的，一定是病了，要不然，以往身體本是很健康的，從天亮忙到天黑都不覺得累，現在一動就渾身乏力、頭昏腦脹，不是病怎麼會這樣呢？

容易激動
和失眠

頭痛是每天一樣的繼續着，心裡也感覺到說不出的煩躁，有一點小事情，也會激動起來，引起很大的不安，並且容易生氣，容易興奮。自己時常惦記着這病：這到底是什麼病呢？不僅如此，慢慢地飲食也減少了，坐到飯桌子上，就不大想吃飯；到了夜裡，躺在床上，覺也睡不着了，腦子裡胡思亂想，翻來覆去，不勝痛苦；照照鏡子，似乎比從前消瘦多了，兩眼也沒有神，體重一定也減輕了。這樣下去，怎麼行呢？應該及早醫治才對，否則自己痛苦事小，影響工作事大，上醫院瞧瞧去吧！

是神經
衰弱

到了醫院後，醫生問明了病情，就從頭檢查到腳，檢查了好一會，醫生說：「身體檢查沒有查出什麼病徵來，你這病是神經衰弱。」給開了藥，回去照服之後，病情好像減輕了些。但沒有根本解決，因此不久病又恢復原狀了。再找別的醫生，也說是神經衰弱。那麼醫生的診斷是沒有錯誤的了。

神經衰弱了
怎麼辦呢？

神經衰弱這病，顧名思義，是「神經」發生了「衰弱」現象。神經是身體上最重要的器官，腦子不

也就是神經中樞麼？身體的一切活動都要由腦子來管理，工作是更離不了腦子的。腦子這樣的重要，可是，現在，衰弱了，怪不得頭經常痛，記憶力減弱，注意力不易集中，精神不振，身體虛弱。但是，工作怎麼辦呢？最首要的是工作呀！自己雖然勉強在堅持着工作，可是工作效率那麼低，而且，不知還能堅持多久呢？

煩躁
寡歡

日子一天天過去，病情總不見好轉。更討厭的是失眠已成了習慣，夜晚睡眠不足，白天精神更見萎靡，又怕腦子休息不餒，神經會更衰弱起來。看到別人有說有笑，而自己總是提不起興致來，顯得鬱鬱寡歡，老是想着自己的病。情緒更見低落了，脾氣也越來越壞，在這種痛苦中，不知怎樣才能解脫自己！

神經衰弱
是機能性
疾病

前面說過，在醫院裡經過醫生詳細檢查，並沒有查出病徵來。這就是說，你的病並不是由各種微生物、寄生蟲、機體變化、或其他發炎等症所引起的。就是你的腦子以及全身各部分的器官也都沒有什麼反常的病狀。但是沒有病的徵狀，並不是等於沒有病，你所害的却是神經衰弱。神經衰弱這種病是由於高級神經活動過度緊張而造成的神經活動趨於衰退的一種狀態。像這樣的病，我們稱它為機能性疾病。至於高級神經活動怎麼樣過度緊張，和怎麼樣衰弱，以後我們還要詳細談到。

神經衰弱
是可以治
得好的

神經衰弱既然是因高級神經活動過度緊張而引起的，就可以用適當的治療來治愈它。在治療這種病時，患者必須以堅強的意志，與醫生合作，按照一定的方法始終貫徹下去，才能獲得美滿的結果。等到神經衰弱治好後，你就可以像正常人一樣，生氣勃勃地從事學習，心情愉快地從事祖國偉大的和平建設事業了。

二、神經衰弱的症狀

神經衰弱的症狀，真是千變萬化，非常廣泛，而且也常可遇見有些意想不到的症狀。患者們所訴述的症狀，固然大體上都差不多，但很少是完全相同的，多半是各有各的特殊症狀。現在爲了便於患者認識這病起見，把這多種多樣的症狀列述如下：

循環系統 的症狀

在循環系統方面的症狀，最普通的是心跳。心跳本是情緒激動時常見的現象，在受驚、害怕、忿怒時，第一個現象就是心跳。在神經衰弱的患者，心跳是經常發生的，往往無緣無故地心就跳起來，胸部如小鹿亂撞，很不舒服。每逢心一跳，就提醒患者，是不是心臟壞了，否則爲什麼心臟會這樣崩崩地跳呢？這樣愈是注意，心跳每愈不停止。倘若碰到什麼事故，心跳就更劇烈，常使患者不知所措。在心跳時，病人常按着脈搏或胸前部數心跳的次數，每分鐘能跳到一百次或超過一百次。有些患者每天數，越數越焦慮。

有時可發生一種「焦慮發作」，發作時心臟特別加速的跳動，覺得心臟好像要從喉嚨裡跳出來了，患者非常驚慌，認爲自己快要死了。

「升火」也是常見的症狀，就是臉發紅。有的患者每天有定時的面部發紅發熱，常在下午或晚上，使患者懷疑自己是否得了肺結核病。有時遇到情緒激動時臉就發紅；或是每當與人談話時，臉就紅起來，自己愈不要它紅，紅得愈厲害，使患者非常窘迫和苦惱。

有些患者手足發冷，這現象在有些正常人也是常有的，可是神經衰弱病患者特別注意這情形。此外手足多汗也是不少見的現象。

**消化系統
的症狀**

消化系統的症狀是大部分的患者所有的，花樣也最多。最普通的是上腹部不舒服、脹、悶，尤其在飯後，雖吃得並不多，却覺得非常飽滿。有時且有惡心，甚至可以發生嘔吐，嘴裡膩得難受。還有上腹部疼痛也是常見的症狀，患者常說是「心口痛」，這種痛不致於很厲害，而是一種脹痛或鈍痛，多半發生在飯後，或同食物沒有關係，不管什麼時候都能發生，當情緒激動時和不愉快時痛得更明顯。痛的位置也沒有一定，有時在這裡痛，有時在那裡痛。

胃部發熱發燒的感覺也是常有的症狀。

很多患者有食慾不振，坐在飯桌旁，總是不想吃，只能勉強吃一點。但也有很多患者食慾很好，身體也長得相當胖。

少數患者覺得腹內有氣，這氣可以在腹內流動着，一會兒在這裡，一會兒在那裡，使患者很煩惱。

便秘也是一種常見的症狀，就是正常人也常有。神經衰弱的患者特別注意這件事，兩天不解大便，就着急了，要服瀉藥了。每次大便，還要注意大便的量有多少，顏色和形狀等，或是硬的、軟的還是稀的。有的患者還有腹瀉，情緒激動時，或是食物忽然變更時，就會引起腹瀉。

少數患者有下腹部或中腹部疼痛，這種痛沒有一定的位置，常是一種模糊的脹痛。

**泌尿系統
的症狀**

泌尿系統的症狀比較少見。普通是小便次數增多，當參加一次會議時，可能要跑出去小便三、四次。夜裡也常起來小便。碰到情緒激動時，尿意也就馬上增加起來。但把小便送去化驗，却檢查不出什麼異狀。

**生殖系統
的症狀**

很多患者有生殖系統的症狀，特別是遺精、陽萎、早洩等，最易引起患者的注意和造成患者的焦慮。患者常誤認為是「腎虧」的徵象，因此非常恐懼。在解放

前，很多製藥者、藥商和開業醫生們，常為這類患者製造用以治療「腎虧」的藥，替病人處方給藥，因而賺了這類患者很多錢。例如補腎丸、固精丸、補腦汁、賜保命等等，花樣繁多，實際上都是無濟於事的東西。

在婦女，常有月經痛。或月經不調等。

**呼吸系統
的症狀**

很多患者容易傷風，鼻粘膜發炎，往往一次傷風剛好，接着第二次又來了。有些患者有氣喘發作，特別在情緒激動的時候。或覺得胸部發悶，呼吸不很自然。胸部疼痛也是常有的症狀，感覺胸部隱痛，痛的部位沒有一定。患者常因胸部疼痛而懷疑有肺結核，更增加了他的思想負擔。

**頭昏與
頭痛**

在神經衰弱的症狀中，最常見的要推頭昏與頭痛了，差不多百分之八十的患者有這症狀。患者每在早晨起身後就覺得頭腦很不清爽，總覺得沒有睡足，頭部昏沉沉地很是難受，並且周身疲倦，有點頭重腳輕，覺得頭裡發脹，或有頭部壓迫或束緊的感覺。比較嚴重的還覺得周圍的景物常在旋轉，或是眼前發黑。這種頭昏，到了下午往往更厲害，患者勉強支持着工作，很是痛苦。到了晚上頭昏往往反而變得好些。

頭痛的發生，沒有一定的時間，很多患者整天頭痛不停，有時厲害，有時輕些。多半在工作時、用腦力時、開會時、閱讀時、不愉快時、遇到困難時，就痛得特別厲害，但尚能支持着做必要的工作，也決不會痛到不能忍受的程度。頭痛的時候，常同時覺得面部發熱，或有潮紅，但不會有流淚怕光的情形。頭痛的性質多半是脹痛或壓痛，偶或有跳痛或刺痛。頭痛的部位往往沒有一定，有的在兩側顳部痛，有的在額前部痛，有的在兩眼之間痛，在頭頂部或枕部痛的也很多，並有覺得整個頭

部痛的。有些患者老是在固定的位置痛，但大部分患者的頭痛，是不易捉摸的，有時這裡痛，有時那裡痛。很多患者到了夜裡就不痛了。

耳鳴與
眼花

在休息時和臨睡前，容易發生耳鳴，覺得耳內如蟬鳴、如水流、如風吹，還有難以形容的聲音。很多患者認為耳鳴是「腎虧」的現象，所以特別注意。

眼花也是患者時常訴述的，常在閱讀書報時覺得視力模糊起來，須閉一會眼睛再讀。有時看東西也看不很清，須擠了擠眼睛再看才能看清楚的。這種情形，如請眼科醫生檢查，眼球和視神經都是正常的，並不能發現視力的反常徵狀。

周身
疼痛

身上的疼痛也是常見的症狀，最普通的是腰酸背痛，有些患者以為這是「腎虧」的徵候。四肢的疼痛也不少見，痛的地方沒有一定，似移行性的痛。痛區的皮膚沒有異常發現，沒有紅腫等情形，關節也是正常的。另有些患者在身體某一部分有麻木的感覺，很多是一半的身體感覺麻木，或是一條手臂、一條腿、兩手或兩足有麻木的感覺。檢查起來，可並沒有皮膚感覺的異常，這就是說，主觀上雖覺得麻木，而實際上對於觸、痛、熱、冷的感覺仍能感受，和正常一樣。

心驚
肉跳

平常在情緒劇烈改變的時候常會發生心驚肉跳。神經衰弱的患者也常有這種情形，覺得某一部分的肌肉在跳動。最常發生的是眼部的肌肉，其次是嘴角的肌肉，此外如臂、腿、軀幹的肌肉都可發生。有的固定在一處跳動，也有不固定在一處的。

震顫也常發生，普通正常的人在發怒時或恐懼時，常發生嘴唇、手指或兩腿的抖動。在患者也是在情緒激動時容易發生。很多在寫字時手就發抖，但當他一個人心平氣和的時候，

寫字則並不發抖。

痛苦的
失眠

大部分神經衰弱的患者有失眠症，這是最使患者痛苦和焦慮的事。他們到了夜裡，睡到床上，心裡就恐懼起來了，深怕今天夜裡又要睡不好。患者往往想盡各種辦法努力使自己入睡，有的在臨睡時用冷水擦身體，然後躺到床上閉目等睡；有的睡在床上後數一、二、三、四……，直數到幾千而往往仍不能入睡；有的躺在床上閱讀書報，希望讀累了可以入睡；有的盡力使腦子不要胡思亂想，把一切雜念趕出去，以便入睡，但往往腦子並不受控制，你愈不要它想，它愈要想。結果，這類努力往往都是白費，還是睡不着。越睡不着，心裡越發着急，深怕腦子得不到足夠的休息，會使神經更衰弱起來，可是你越着急，就越睡不着，這樣造成了一個惡性循環。吃安眠藥吧，只能當夜有效，而且又怕多吃了會成癮，也不是辦法，失眠就此繼續下去。每夜萬籟俱寂時，在床上輾轉反側，胡思亂想，心裡着急，真是痛苦不過的事。

少數患者常訴述他的失眠，說是整夜沒有入睡。可是實際上他也許睡得很熟，跟他同寢室的人夜半醒來，往往聽見他鼾聲如雷，而他却感覺得整夜沒有睡着。所以患者自覺的失眠有時是並不確實的。

身體
消瘦

身體消瘦、體重減輕、容顏清癯，很多患者有這情形，這同營養不良是分不開的。營養不良不一定是吃的飲食不好，主要是因為食慾不振，每餐雖有很好的飯菜，但不想吃，因此身體得到的營養料少了，以致體重減輕，顯出營養不良的現象。患者因為身體消瘦，情緒變得更焦急，並且害怕別人說他瘦了，可是愈焦急食慾愈不好，身體更瘦下去。不過很瘦的病人並不多，有的還相當胖，並且還有些患者的食慾是很健旺的。

精神不
足和容
易疲倦

這是神經衰弱的特點，大多數的患者都有這現象。早晨起來就感到精神不佳，勉強拖着疲倦的身體去工作。很多患者非午睡不成，否則下午便支持不住。到了晚上多半精神好一點了，腦子也清醒了些。倘若稍稍做點體力勞動的工作，就覺得疲倦不堪，走不了多遠的路就很累了。有些患者話也說不響，語音低弱無力，說了兩句還要休息一會再說。這種情形，患者常認為工作過累，身體虛了，所以疲倦無力，應該好好休養去。當然，休養對某些患者是需要的，但對另外很多患者往往並沒有功效，他們經過休養之後，仍然感覺疲倦，也許身體是胖了些，而疲倦並不減。有些患者在休養的初期覺得很好，精神恢復了些，但到後來疲倦又跟上來了，甚至越休養越不行，不解決問題。

注意力不
易集中和
記憶力減
退

患者的注意力不易集中，腦子容易開小差，譬如在閱讀書報時，讀了幾行就想到別地方去了，讀了半天不知裡面講的是什麼。聽報告聽課也是這樣，一會兒就想着或注意別的事去了。

與注意力不易集中相關聯着的，是記憶力的減退。幾乎所有神經衰弱的患者訴述他們的記憶力不好，特別是對剛發生過的事，很容易忘記，對人名、地名更難記住；在學習時，往往一面學，一面忘。不過他們對自己的病的發展經過，往往能記得很清楚的。

易興奮
易激動

神經衰弱的患者特別敏感，外界一點小聲音、小嘈雜就會引起他們的煩躁和不安，他們怕吵、怕煩、怕強光、怕氣味。碰到一件小事情，就會激動起來，興奮起來，可是興奮不久，就很快地疲勞了。故既容易興奮，也容易疲勞。在情緒方面，也同樣地表現得不穩定，一點小事就會使他發脾氣。有時變得很自私，只想着自己，如果別人對他的照

顧稍爲疏忽了些，就老大地不滿意。有些在醫院裡就診的患者，常爲了一些小事情而同醫務工作者發生小衝突，這實在也是這類患者的症狀表現。

很多患者對於氣候的改變也是特別敏感，稍爲冷一點就得加件衣服，再冷一點再加一件，加多了不成，加少了也不成，似乎成了一個寒暑表。

焦急
恐懼

患者深刻地焦慮着自己的病，深怕病好不了，注意力集中在自己的身體上，時刻想着自己這病。並且眼看着別人爲了祖國偉大的建設事業而混身是勁地埋頭工作着，自己却拖着衰弱的身體落在時間的後面，別人在努力學習，而自己是學得很少。而且，病什麼時候才會痊愈呢？到底能不能痊愈呢？焦急、恐懼、萬分痛苦！要如聽到有個人病死了，立即聯想到他自己恐怕也快死了！惴惴然不知如何是好。有位患者寫來封信，開頭第一句就是「大夫同志，請您快救救我吧！」你可想像到他是如何地焦急和痛苦。少數患者因爲久治不愈，加上這種深刻的焦慮和恐懼，漸漸產生悲觀情緒，覺得這樣活着受罪，還不如死了好，有時竟會發展到自殺的路上去。

怕診察
的結果
不確實

神經衰弱的患者大多有這樣的特點，當找醫生看病時，總怕醫生診察得不够仔細，對診察的結果表示懷疑。他們時常找醫生，由於症狀帶給他的苦痛，他們是最有耐心去看病的。很多患者在訴述他們的病狀時，常聚精會神，娓娓不休，形容得無微不至。還有些患者怕診病時把自己的症狀遺忘一部分，所以在事先就寫好一張單子，帶來給醫生看，多是長篇的記載。經檢查身體以後，醫生沒有查出身體上任何病徵，他們總覺得沒有檢查仔細，下次來復診時要求再行檢查，或是再到別處去檢查。

倘若有位醫生對他說，你的腦子衰弱或身體虛弱，需要注射多少補針。這樣他們常覺得不錯，注射補針一定能治好這個病的，所以不厭其煩地一次又一次去注射，有時注射了幾針確是好了些，覺得很滿意。其實這不過是受了暗示的關係，並非真是補針的功效；以後再注射下去，就不一定有效了。有些患者發現無效後，再去嘗試別種補針。另有些患者注射補針成了習慣，病雖然沒有注射好，但注射了總覺得舒服些，不注射就覺得不好受，這是成了補針癮了。

還有些患者經醫生檢查後，沒有查出什麼病徵，醫生告訴他這是神經衰弱，不是嚴重的疾病，用不着耽心，只要着重有規律的生活，不要老是想着這病，就會好的。這樣的話雖也說得不錯，但患者往往不能深切地體會，認為醫生沒有給他仔細診治，沒有完全理解他的病，只是隨便敷衍他，[不要老是想着這病]，難道我自己喜歡頭痛麼？喜歡失眠麼？因此大不滿意而去。這還是要歸咎於醫生的，沒有把道理說清楚，沒有取得患者的合作與信任，所以不能達到良好的結果。

症狀有輕重之別

上面所列舉的症狀，不是每一患者全有的，有的只有這幾種，有的只有那幾種。病情較嚴重的，症狀多些，輕的，少些。其中以頭痛、頭昏、精神萎靡、失眠、記憶力減退為最常見。症狀的嚴重性也是不完全一樣的，有的輕些，有的重些。例如有些患者通宵失眠，有的只失眠一兩小時。症狀的表現也不是完全相同的，例如頭痛，有的在前額痛，有的在兩邊痛，有的是脹痛，有的是壓痛或跳痛等。

我的病你見過嗎？

有些神經衰弱的患者認為他所患的是種奇怪的病，他們經醫生診查後，常問：「像我這樣的病，你會見過嗎？」他們不知道這病的症狀雖然各不相同，但實在太普遍了，幾乎沒有一個門診處，每天不看到這類病人。另有

些患者雖已相信自己得的病是神經衰弱，但對某些症狀認為是特別的，與衆不同，一定另有道理，因此極為細緻地，反覆地向醫生描述，深怕醫生忽略了。這情形也是表示患者為病所苦，求愈之心切，故此不厭求詳，作為一個醫生，是必須體會到的。

三、為什麼會得神經衰弱

無論什麼事的發生，都有其原因，決不是偶然的。神經衰弱自然也是這樣，必有其發生的原因。我們治療疾病，倘能了解疾病的原因，針對病原進行治療，那麼治愈的希望就大了。如果光治疾病的現象，而不從病原着想，頭痛醫頭，腳痛醫腳，這樣治病是難於治好的。譬如治療瘧疾，醫生只給病人吃退熱藥，而不給他治療病原——給吃抗瘧原蟲的藥——那麼，即使熱退了，瘧疾可還是要發作。有些神經衰弱的患者，要求醫生只要把他的頭痛治好，或是把失眠治好，別的不必管了。向他們了解症狀的時候，他們談得非常熱烈，等到同他們討論病原的時候，就又談到症候上去了。他們總是不大重視病原，把症狀孤立起來看，認為醫生把他們的症狀了解得愈詳盡，治好的希望就愈多。我們說症狀固然是要詳細了解的，但病原也同樣地重要。祇有在了解病原之後，始可從各方面進行治療，才能得到滿意的結果。

下面所述是神經衰弱的常見的病原。

是工作太
重嗎？

工作，包括體力勞動和腦力勞動。很多患者認為神經衰弱的原因是由於工作太重，特別是用腦過度，腦力消耗太多之後，自然要慢慢衰弱下去了，這樣看法也不能說不對；如長期地工作過度，缺少休息，確可造成神經衰弱。不過，光是工作重，却不致於成為神經衰弱的主要原

因。我們看一看那許多勞動英雄們，那許多科學家、發明家們，他們所做的工作，所用的腦力不比你我輕，勞動英雄們在工作時一息不停地、緊張地工作着，並盡量用他們的智慧來創造發明；科學家在實驗室裡孜孜鑽研，絞盡腦汁。可是，他們曾有多少人得了神經衰弱呢？他們都是既健康，又愉快，對工作抱着無限的熱忱和信心。他們也都是和我們一樣的人，他們身體的構造並沒有特別優越性，為什麼他們很少得神經衰弱症呢？蘇聯醫學科學院院士、醫學博士達魏堅柯夫在他所著的「巴甫洛夫關於人的神經症及其治療的學說」中告訴我們：「在不久前曾有人認為神經衰弱的原因之一，是費力的腦力勞動，這是很有害的成見。無論何種勞動都不能對神經系統有害。勞動，包括腦力勞動，只能鍛鍊神經系統使神經系統益加堅強，銳敏。而游手好閒對神經系統却反而是有害的。」所以，當我們搞某項工作或進行某種學習，不管這工作或學習是多麼複雜、多麼費腦力，而我們的神經系統是完全可以勝任的，不致於因工作或學習太複雜、太費腦力而使神經系統受害，產生神經衰弱。

缺乏休息 這裡要談到一個重要問題，就是關於休息的問題。上面說過，不管那種勞動都不能對神經系統有害，費力的腦力勞動也並不是神經衰弱的原因。不過事實上，的確有一部分患者是因為工作過度而得了神經衰弱。這是什麼緣故呢？我們要弄清楚一個問題，努力的勞動和過度的勞動是有區別的，努力勞動是在工作時間內不懈的工作着，過度勞動是工作時間經常超出了腦子所能負擔的限度，例如：在白天工作了八小時或九小時，晚上仍繼續工作，甚至還要工作到深夜，而且非常緊張。這樣持續下去，沒有休息，只是緊張的工作，腦子自然要受不了，發生衰弱症象。這裡面，