

神經衰弱失眠

魏睦森 著



百病中醫自我療養叢書

趙



百病中医自我疗养丛书

神经衰弱 失眠

魏睦森 著

人民卫生出版社

内 容 提 要

本书包括神经衰弱与失眠两个病症。

神经衰弱部分体裁新颖，内容丰富，通过主人公向有经验的医生、有亲身经历的病人及其家属、长期从事医学科普教育工作的同志学习求教，将神经衰弱的概念、发病机理、临床表现、辨证分型与中药、针灸、气功、按摩、身心调节、家庭护理等各种防治方法，逐步地介绍给读者。

失眠部分简要地介绍了睡眠生理、失眠原因、辨证及各种防治方法。

全文深入浅出，附有插图，既是业余医学爱好者、患者及其家属防治本病的参考资料，又是可供具有中等文化程度的广大群众学习的科普读物。

在本书的编写过程中，笔者从不少书刊作者那里学到了许多宝贵的经验，在此谨致谢意，并期望广大读者不吝指正。

百病中医自我疗养丛书

神 经 衰 弱 失 眠

魏睦森 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 2 $\frac{7}{8}$ 印张 63千字

1983年8月第1版 1983年8月第1版第1次印刷

印数：00,001—78,600

统一书号：14048·4450 定价：0.25元

〔科技新书目52—63〕

出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗(包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法)、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

目 录

神 经 衰 弱

一、为婚事俊卿得病，不懂医难断病症	1
二、困惑中登门求教，指点后茅塞顿开	3
(一) 神经系统解剖生理概况	4
(二) 精神活动与心理反应	8
(三) 神经官能症与精神病	9
(四) 神经衰弱的概念	10
(五) 发病原因	10
(六) 发病机理	11
(七) 主要临床表现	13
(八) 诊断要点	17
三、善养生老当益壮，听讲座喜获真知	18
(一) 中医对精神活动及神经衰弱的认识	19
(二) 病因病机	20
(三) 辨证分型	22
(四) 治疗方药	23
(五) 证治要点	32
四、医患配合疗法多，身心并治效始彰	33
(一) 心理疗法	35
(二) 改变不正确的处世之道	37
(三) 休息、睡眠与运动	38
(四) 气功的概念及其治疗作用	41
(五) 太极拳及其练习要点	42
五、衣带渐宽心焦虑，自疗疾病复健康	45
(一) 针灸疗法	46

(二) 按摩疗法	49
(三) 外治法	50
(四) 气功疗法	51
(五) 五禽戏	57
(六) 家庭护理	61
六、未病先防是上策，健全体魄靠磨炼	63
(一) 劳逸结合、调节身心	64
(二) 陶冶情操、美化环境	67
(三) 视重幼小教育、改进学习方法	69

失 眠

一、睡眠的生理意义	72
二、睡眠的机制	74
三、睡眠的时间与效果	75
四、做梦是怎么回事	76
五、什么叫失眠及失眠的机制	78
六、失眠的原因	78
七、失眠的分类	80
八、失眠的防治	80
(一) 消除引起失眠的原因	81
(二) 创造促进睡眠的条件	82
(三) 辨证分型与方药	83
(四) 气功及其它防治措施	84

神经衰弱

提起神经衰弱，想必大家早有所闻。但它常被一些人所轻视，看成是一种没有多大关系的轻微疾患。其实不然，本病发病率高，自觉症状繁多，病程缠绵，容易反复，以患者自身而言，是一种十分痛苦的疾病。与此相反，在日常生活中我们又常常可以看到一些神经衰弱患者，由于对本病缺乏正确的认识，心烦意乱，顾虑重重，四出求医，急切地希望医生能用特效的药物在短期内把疾病治好。但事与愿违，欲速不达，以致惶惶不安，食不甘味，夜不安枕，精神萎靡，体力日减，严重妨碍了学习、工作与生活。实际上，神经衰弱患者只要能与医生密切配合，有信心，有毅力，适当地选用各种治疗方法和进行自我疗养，是能够彻底治愈，恢复健康的。

一、为婚事俊卿得病，不懂

医难断病症

我叫叶巍，对于医学原先我也和多数读者一样是一个门外汉，对于神经衰弱更是所知不多。说来奇怪，我对它发生浓厚的兴趣，还是在三年前观看一场电影之后。经过向有经验的医生、有亲身经历的病员及其家属和长期从事医学科学普及教育工作的同志学习求教，现在我对与本病有关的知识已有了比较系统全面的认识。尔若不信，请听我慢慢道来。

众所周知，新凤霞是一位享有盛名的杰出的评剧表演艺

术家。她身段优美，功夫扎实，戏路宽阔，舞姿飘逸，行腔圆润，委婉动听，表演真挚细腻，善于传神。由她主演的《花为媒》，剧情趣味横生，表演恰到好处，富有个性，耐人寻味。所以早在十几年前，就赢得广大观众的好评。而电影《花为媒》上映后，更是座无虚席，众口称赞。

我和好友陈蔚曾两次相约，同往观赏。某晚我们再次观看之后，倍感此剧确能给人以美的艺术享受，使人不能不有感于衷。一路上我们又自然而然地谈论起来。

陈蔚说：“封建社会的旧礼教、旧习惯是套在人们脖子上的绳索，它曾经给多少青年男女带来了不幸和痛苦，确实是应该予以批判、破除的。但是象剧中人王俊卿那种‘宴席间情牵一线，终日里意绪缠绵。困难与表姐结成姻眷，愁成病气息奄奄’的精神面貌、思想境界，实在是不值得同情的。”

对此我亦有同感，但认为剧中第八场另一个书生贾俊英的相劝之词富有深意，可供借鉴。贾俊英说：“见表兄，满腹愁和恨，堪笑你痴情太可怜，听我良言来相劝，切不可辜负了青春少年。您本是好男儿，前途无限，展雄图，驰万里，一马当先。儿女私情休贪恋，立大志，应学那古圣前贤。”可是目前却仍有个别青年男女亦似王俊卿那样，由于不能正确对待个人问题，为失恋而郁郁不乐，积久成病。实在是太不值得，太不应该了。

陈蔚紧接着又说：“过去表姐、表兄成亲的屡见不鲜。听别人说，近亲通婚有百害而无一利。你说是吗？”

我回答说：“是的，从优生学角度来说，近亲结婚的害处可大了！不仅生下来的孩子体弱多病，而且还容易发生各种遗传病，贻害子孙后代的健康。从古至今，因遗传病造成

的悲剧不胜枚举，比比皆是。如过去在我国一些偏远山区，由于经济、文化落后，交通闭塞，长期自然形成了近亲通婚的习惯，结果生出了很多畸形儿、痴呆儿。所以那些自幼青梅竹马、而属于近亲相恋的人们，当然应该用理智去战胜感情，趋利避害，勿因一时的感情冲动而致终身悔恨。”

这样边谈边走很快地就到了他的家。他邀我进内再略叙片刻。

坐定后，我们一边喝茶，一边又继续谈论起来。当时针已经指向夜晚十点半的时候，陈蔚忽然又问道：“听你刚才说的关于近亲结婚的害处很有道理。看来你对医学也颇有研究。那么你说剧中人王俊卿究竟是得了什么病呢？”

这一下可把我难住了。说实在话，我平时吃得香，睡得好，年青力壮，很少生病，因此对医学知识未曾留神。刚才说的那些都是刚从别人那里听来的。出于应付，我随口说了一句：“他得的是‘相思病’。”

陈蔚听后忍不住地笑了起来。他反问我：“难道医书上也有‘相思病’吗？我要问的是现代病名啊！”

由于不懂医学，难断病症，无法回答。最后我只得认输告别，承认自己对医道是“擗面杖吹火，一窍不通。”但脑海里却一直萦绕此事，以致返家后久久不能入睡。

二、困惑中登门求教，指点

后茅塞顿开

此晚在进入梦乡之前，我想到了另一位好友张道禹——我中学时的同班同学，他的父亲是一位精神科大夫。为了寻

求答案，我打算于本星期天去拜访他的父亲，以解除困惑，但不知能否如愿以偿。

第二天上午我抽空给张道禹挂了一个电话，向他讲明了事由，提出了要求。下午他就给我回电转告说：他父亲满口答应，表示欢迎。

星期天清晨，我怀着求知的欲望，兴致勃勃地赶往张道禹家——环城东路鱼塘新村三幢 302 室。

这里风景如画，空气新鲜，环境宁静，屋前屋后灌木环抱，花草簇生。张道禹家内陈设整洁典雅。壁上挂着绘有花、鸟、兰、竹的画轴，窗上遮着浅绿色的纱帘，室内光线既充足又柔和，一进门就有一种沁人心脾的舒适感觉。

道禹的父亲由于事先知道我的来意，所以招呼我坐下之后，就嘱我将要求解答的问题提出来。

我首先对打扰他的休息表示歉意。张伯伯却说：“人们到医院看病，常对‘候诊几个小时，看病一小会儿’有些意见，因此利用业余时间宣传、辅导医学科学知识，实在是对我们目前临床工作的一种弥补方法。最近我正打算编写一些通俗读物，今天解答你的问题，向你介绍医学知识，也可以说是准备编写内容的另一种形式。殊途同归，有问必答，你只管放心问吧。”

听了张伯伯如此热情的一席话，我就把自己想要询问的内容源源本本地提了出来。

他听了后说：“要搞清《花为媒》中王俊卿所得的病症，并不是十分简单的。首先得向你介绍一些有关的医学知识。

（一）神经系统解剖生理概况

我们的身体是一个统一的整体。一般依据结构和功能的

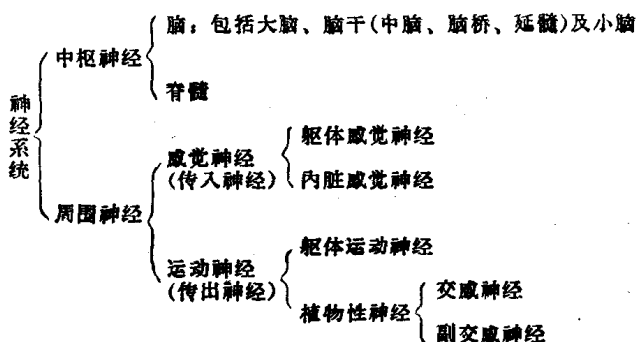
不同，可以划分为骨骼肌肉、循环、呼吸、消化、泌尿、生殖、血液、内分泌、神经等九大系统。其中神经系统组织周密，在体内起着管理、支配和调整其它各个系统、各个器官的作用，使体内各部分的活动能互相协调，得到统一与合作。神经系统又能够依靠眼、耳、鼻、舌、皮肤等感觉器官，通过视、听、嗅、味、触、位置等感觉的传导，掌握外界环境的变化，使人体与外界环境发生联系，对周围环境作出适应性反应，使人体与外界保持相对的平衡。由于它对机体的一切活动都起着主导作用，所以神经系统机能的正常与否是极其重要的。

人体的神经系统由中枢神经和周围神经所组成。中枢神经包括脑和脊髓。脑又包括大脑、间脑、脑干及小脑。脑干又包括中脑、脑桥和延髓。周围神经也叫末梢神经，它们是从中枢神经发出来的一条条索状的纤维，它们长短不一，分布全身各处，象电话线一样直接和全身各组织器官相联系，是神经中枢和身体各部分互传讯息的通道。其中由脑发出的叫作脑神经，共十二对，多数分布于头部的感觉器官、皮肤和肌肉等处。由脊髓发出的叫作脊神经，共三十一对，它们分布到全身各个器官，以支配这些器官的活动。周围神经根据其传导方向的不同，可分为传入神经（即感觉神经）和传出神经（即运动神经）两种。传出神经的功能是把中枢的命令传给各个器官，使它们活动。其中分布到体表及运动系统肌肉、骨骼的是躯体感觉神经和躯体运动神经。分布到内脏、心血管和腺体的感觉神经叫作内脏感觉神经。而把支配这些部位的肌肉运动和腺体分泌的传出神经特别命名为植物神经。平时，心、肺、肠、胃等内脏器官的活动，都是依靠神经反射作用来完成的。植物神经的最高中枢亦在大脑皮层

内。植物神经根据其功能又分为交感神经和副交感神经两种，这两种神经纤维常分布在同一器官中。交感神经兴奋能使心跳加快，血压升高，汗腺分泌，胃肠蠕动变慢，消化液分泌减少等；而副交感神经兴奋时产生的结果恰恰与此相反。在正常情况下，它们在中枢神经系统的控制下，保持着对立统一的关系，使器官的活动随时适应机体的需要。”

张伯伯怕我一时搞不清楚，又在纸上为我画了两张神经系统的解剖简图（图 1、2），并用表格的形式作了归纳。

神经系统表：



他接着说：“

脑的形状和结构较为复杂，它位于人体头部由头颅骨构成的颅腔内（图 1）。脊髓藏在由脊椎骨构成的椎管里，它是脑的延续部份（图 2）脑的主要部分是左右大脑半球，在大脑的外层覆盖着由神经细胞体组成的灰质，叫大脑皮质或大脑皮层，其平均厚度约 2~3 毫米，表面有许多凹陷的沟和隆起的回，这就大大增加了大脑皮质的总面积，据计算约有 2.2 平方米左右。构成大脑皮质的神经元的细胞体约有 140 亿个。它是机体全部生命活动的最高调节器。它接受各种感受器传导过来的信息，发出随意识运动的命令，控制全身骨

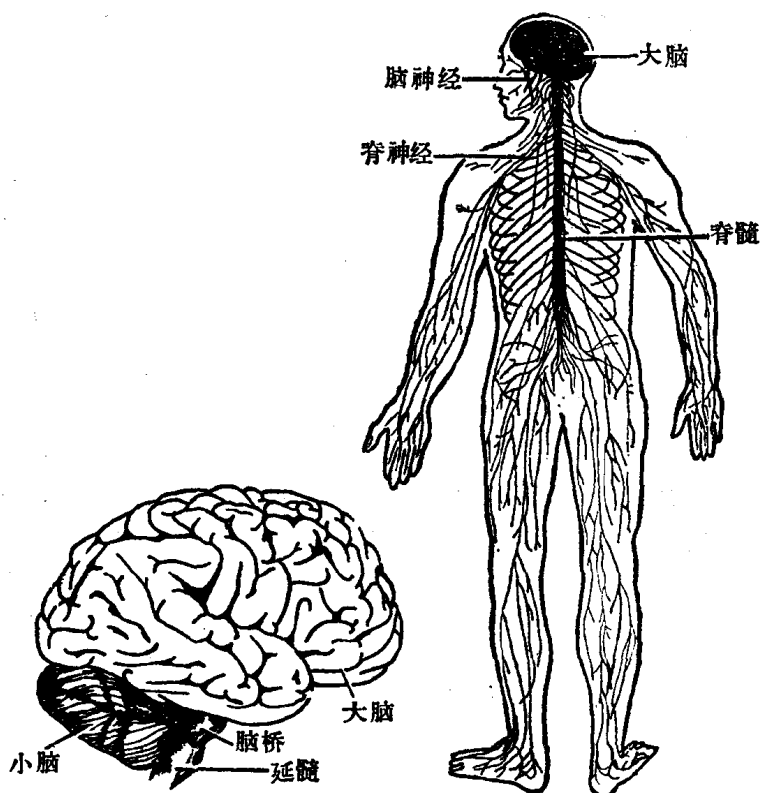


图1 脑的外形

图2 神经系统解剖示意图

骨骼肌的运动，调节内脏各部分的活动；同时大脑皮质还是思维的器官，能进行最高级的分析、综合，以作为认识客观世界的根据。所谓人的思想意识就是大脑皮质神经细胞活动的结果，加工后的产物。大脑皮质的各个区域都有特定的功能。根据它们在主要功能上的差异，可将其划分为许多机能区（也叫神经中枢）。比较重要的有躯体感觉中枢、躯体运动中枢、视觉中枢、听觉中枢、语言中枢等。大脑皮质是一

个极为精细的、既有分工又有合作的统一功能体系。它们之间的联系是错综复杂的，非常周密的。

（二）精神活动与心理反应

神经细胞的活动是人类精神活动（或称为心理活动）的基础。正常的精神活动包括：感觉、知觉、注意、记忆、思维、情感、意志、行为和言语等几个基本过程。其中情感是人们对现实生活中各种外界因素产生的内心体验和态度，如：紧张、惊恐、焦虑、悲哀、委屈、愤怒、欢乐等等，它可伴随发生一系列生理变化，包括植物神经功能、躯体运动功能和内分泌方面的变化。其中时间短暂的情感反应被称为情绪。它是人们普遍具有的心理反应，与认识过程是紧密联系的。情感反应的外部表现叫做表情，在正常情况下，人的外部表情与内心体验是一致的。但同样一种外界刺激，对于具有不同素质的个体，所产生的影响是不同的。在某些人，特别是性格上有明显弱点或思想方法主观片面的人，各种外界刺激所引起的心理反应往往较为强烈和持久。另外由于睡眠不足、精神紧张、工作忙乱无秩序等原因，致使神经系统功能减弱，再加之强烈而持久的心理反应，就会造成中枢神经系统过分强烈或持久的紧张。如果超过了它所能耐受的限度，就有可能导致神经衰弱这样一种疾病的发生，出现头昏、头痛、失眠、体倦乏力、内脏植物系统机能不稳等症状。这里还应该补充说明的是，当人们在受到某些不良的精神刺激之后，多数情况下都会出现一些反应，如失眠、兴奋等。但对精神健康的人来说，这种反应是可以很快消除而恢复正常的。如果这种反应持续时间较长，则可能是发生神经衰弱的前驱症状。如果在原发病因失去作用后，上述症状仍持续不退，或

原发病因虽未消除，但症状日益增多、增剧，超出了一般正常的紧张、疲劳的心理生理反应的范围，这样就可以考虑为神经衰弱症。

(三) 神经官能症与精神病

神经衰弱是精神活动能力的减弱。它虽然也属于精神科的研究范围，但一般不叫做精神病或‘神经病’。神经衰弱是神经官能症的一种。我们在遇到精神疾患时，首先要分清是神经官能症，还是精神病。神经官能症以情绪不佳、睡眠障碍、躯体不适感为主要症状。患者神志清楚，自知有病，能诉说自己的不适和痛苦，能主动求医服药。而精神病则以精神错乱、妄想、幻觉，行为异常，否认有病，讳疾忌医为特征。其中发病原因与婚姻、恋爱问题有关，对异性有追逐表现或赤身裸体、行为荒唐，不知羞耻的精神错乱者，群众一般称之为花癲。它是严重的精神病——精神分裂症的一种类型。

在评剧《花为媒》中，王俊卿是一个传奇中的人物。对他，我们不可能进行病史的询问和作必要的检查，但根据剧情所能提供的个人素质、起病原因、病情简况、病愈过程来看，我认为首先可以将精神病排除于外。凡是看过这部电影的人都知道，在舞台上王俊卿的病是瞬间出现的，但戏剧所反映的情节，在实际生活中必定是有一段变化、延续的过程。假如在古代确有此人、此事的话，那么，我们现在据理推测，他所患的病症似与现代医学所描述的神经衰弱较为符合。”

至此，张伯伯已替我解开疑团，我内心感到非常愉快。但由于对神经衰弱这个病仍缺乏认识，因此我又要求他再给我讲一些与此病有关的具体细节。张伯伯欣然同意，并嘱咐

我择要作些记录。张伯伯接着又分点向我介绍了神经衰弱的有关知识：“

（四）神经衰弱的概念

神经衰弱是一种可逆性的、功能性疾病。也就是说，神经系统是处于一种可以恢复的机能暂时失调的状态。它既不会一直衰弱下去，亦无实质性的病理改变。神经衰弱是由于突然的精神创伤、长期的忧虑、工作和学习上的困难、长期的繁重脑力劳动、睡眠不足等因素所产生的精神活动能力相对减弱。本病是神经官能症中最多见的一种。发病率较高。据某些医院神经精神专科门诊统计，约占全年初诊病例的一半以上。多数病例发生于16岁至40岁之间，特别是在知识分子中更为多见。其主要临床特点是易于兴奋和迅速疲劳，并常伴有各种躯体不适感和睡眠障碍。

（五）发病原因

主要涉及三个方面，即精神因素、个体素质和躯体疾患。

强烈或持久的精神刺激、经常的焦虑和长期的情绪紧张是导致神经衰弱的重要原因。例如：突然遭遇到某些意外，亲属伤亡或得了难以治愈的重病，或其它天灾人祸，过度悲哀长期不能平复；工作中受到挫折，家庭、婚姻及生活中遇到难以解决的问题，思潮起伏难以平静；或者曾经犯了错误，而自己又不能正确对待，感到委屈苦闷、郁郁不乐；或者隐瞒了某些问题而长期悔恨；或耽心病后不能复康；或者听了医生及旁人的某句话，或者是读了一点医书，但似懂非懂，生搬硬套，疑神疑鬼，紧张恐惧；或者因某些因素造成心理

创伤等等。这些不同的情绪或刺激均可引起长期的内心冲突，造成精神负担过重，使神经系统强烈而持久地处于紧张状态，一旦超过了它所能耐受的限度就可导致本病发生。

神经衰弱的发生、发展，既取决于致病因素的性质、强度和持续时间，又取决于个体对某些精神刺激的态度和情感反应的强烈程度。也就是说，与个体素质（包括先天的遗传因素、后天形成的性格特征、思想方法）密切相关。例如同样一类性质的精神因素，对某些人可能成为致病的直接原因，而对另一些人则不起致病的作用。在临床所见，凡是体质欠佳、较为瘦弱，性格脆弱、胆小怕事、自卑、敏感、多疑，对自己的某些病痛和不适感过分重视，依赖性强，适应性差，或者胸襟狭窄，好生闷气，主观任性，急躁好胜，缺乏耐心，自制力差的人，在同类情况下，比别人易得神经衰弱。而且得病后，病情容易反复，难以迅速痊愈。

对于躯体疾患和睡眠不足在神经衰弱发病中的作用也应加以重视。有的病例可发生于感染、中毒、脑外伤或者其它疾病之后；有的起病于长期过分疲劳，特别是睡眠不足、用脑过度之后；或营养不良，或分娩时大量失血以后。以上这些情况均可以降低神经系统对有害因素的耐受性，为本病的发生提供条件。但是以上这些并非致病的直接原因，它们只是诱因或者是附加因素。因此仅有工作繁重或者曾经患过其它疾病，并不一定都会发生本病。

（六）发病机理

本病系因中枢神经系统兴奋和抑制失调所致。根据生理实验的研究，中枢神经系统、特别是人的大脑皮质神经细胞的基本活动形式，包括兴奋和抑制两个过程。在正常情况下