

按摩医疗保健丛书

神经衰弱

防治按摩图解

黄宝福 刘建文 夏国荣编著

上海科学技术出版社



神 经 衰 弱

防治按摩图解

黄宝福 刘建文 夏国荣 编著
上海科学技术出版社

按摩自疗保健丛书 (3)

神经衰弱防治按摩图解

黄宝福 刘建文 夏国荣 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 江苏太仓印刷厂印刷

开本 787 × 960 1/32 印张 3.75

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数 1 - 10,000

ISBN 7-5323-4188-7/R · 1104

定价: 9.00 元

出

版说明

按摩,是中医治病方法之一,可说深入人心。一般人有些不舒服,也会在患处推推揉揉——在某个程度上,这亦是按摩了。

严格地说,按摩是运用按、摩、推、拿、揉、捏、拍、提等手法,刺激人体的某些部位和穴位,活动肢体或关节,以达到治病保健的目的。这里面,触及了人体的奥秘,显示了中医博大精深的一面,却又提掇为几乎人人都可学习的手法,有利普及,使大众受益。

近数十年间,随着中医学的发展,按摩疗法从理论到实践都有长足的进步,在中国内地也出现

了一批治疗经验极为丰富的医师;《按摩自疗保健丛书》正是他们经验的结晶。

本丛书以图解的形式,详细而准确地介绍了都市人一些常见病的按摩自疗方法。轻度患者依书进行自疗,当会达到治病保健的目的;重度患者在医生指导下,以按摩来辅助治疗,亦可帮助早日康复。

对于按摩治疗师和物理治疗从业员来说,《按摩自疗保健丛书》更是务必备用的参考书。



神经衰弱是一种常见的功能性疾病,是由精神过度紧张而造成神经系统的生理功能失调所引致。本病以精神活动容易兴奋但也容易疲劳为主要特征,常自觉身体有多种不适感觉,但是医生却检查不出有什么器官性病患。

神经衰弱病程缓慢,初时头昏、头痛、周身不适,继而多梦易惊、食欲不振,全身无力,记忆力消退,工作效率降低,情绪波动。患者往往由于对本病缺乏认识,焦灼不安,反而加重病情,有的虽然长期求医服药,却收效甚微。

本书深入浅出地讲解了神经衰弱的基本常

识,并以图解方式详细介绍了多种简便易行的按摩疗法,令读者能正确认识这种疾病,并根据自己的症状,积极进行自我治疗,以期早日康复。

目

录

《按摩自疗保健丛书》出版说明

前言

第一章	神经衰弱的基本常识	1
第一节	什么是神经衰弱.....	3
第二节	神经衰弱的主要症状.....	4
第三节	哪些人容易得神经衰弱	7
第四节	如何预防神经衰弱	8
第二章	神经衰弱的常用疗法	11
第一节	按摩疗法	13
第二节	气功疗法	35
第三节	其他疗法	54

第三章	神经衰弱不同症状的治疗	61
第一节	头痛与头昏的按摩治疗	63
第二节	失眠与多梦	70
第三节	注意力不集中,记忆力下降的按摩 治疗	85
第四节	精力不足,易疲倦	92
第五节	食欲不振,消化不良	96
第六节	便秘的按摩治疗	102

第一章 神经衰弱的基本常识

第一节

什么是神经衰弱

神经衰弱是一种常见的功能性疾病。它不是由于神经系统的病变所引起,也就是说在大脑等神经系统并没有发生病理性的改变,而是由于精神状态过度紧张而造成的神经系统的生理功能失调。本病以精神活动容易兴奋但也容易疲劳为主要特征,常自觉身体有多种不适感觉,且部位常不固定,但检查后很少有病患。

神经衰弱的发展很缓慢。初起时有头痛、头昏、周身不适。然后睡眠节律颠倒,白天昏昏沉沉,晚上头脑清醒,不易入睡,多梦易惊。以致食欲不振,全身无力,记忆力减退,工作学习效率锐减,情绪波动,因而产生各种各样的奇症怪状。

神经衰弱是一种能够治愈的疾病,通过一定

的治疗和心理调节基本上都能恢复健康。

第二节

神经衰弱的主要症状

神经衰弱可出现各种各样的症状,有时患者自己也诉说不清,最常见最主要的症状有如下几种:

1. 头昏与头痛

头昏头痛可整天出现,绵绵不休,部位难定。常常早晨起床就感到头昏脑胀,偶尔头部会出现跳痛或刺痛。

2. 失眠与多梦

主要表现为上床后难以入睡,即使入睡也不能熟睡,也容易早醒。入睡后均有多梦现象,有时即使睡很短的时间,也会产生恶梦。睡醒后无头脑清醒的感觉。

3. 注意力不集中与记忆力下降

思维常难以固定,注意力不能持久集中,常做着这件事而想着另一件事。对刚接触的事物很容易忘记,经常丢三拉四。因此工作效率很低。

4. 精力不足与容易疲倦

晨起即感到精力不足,稍微做点事,就会气喘气急,浑身乏力,疲劳不堪。即使经过适当休息,也不能改变症状。有的患者到了晚间会感到好一些。

5. 情绪不稳

神经衰弱患者情绪容易激动、兴奋。常因一些琐事而烦恼、流泪、发脾气,过后又感到后悔,而郁郁不乐。在一天中,情绪总是忽好忽坏,很不稳定。有的患者对任何事都感到很厌烦,对声光刺激特别敏感。

6. 食欲不振和消化不良

常无饥饿感，整天感到吃饭不香。稍微进食一些难于消化的食品即会出现消化不良症。有的人常感到胃部胀满；有的人则会发生便秘或腹泻。以至患者常怀疑自己得胃病或某些重病，整天焦躁不安。

7. 其他

有些人还会感到胸闷、胸痛，周身不适，个别部位的肌肉会发生跳动。有的人会产生性欲减退，阳萎早泄；女性病人可出现痛经或月经不调。

第三节

哪些人容易得神经衰弱

神经衰弱的发病原因,与个体因素和环境因素有密切的关系。

1. 性格因素

性格内向,沉默寡言,感情脆弱,好独居多思,患得患失者,当遇到精神刺激后,情绪波动,焦虑不安,闷闷不乐,又缺乏朋友,不愿或无处发泄和倾诉,便容易患神经衰弱。

2. 体质因素

长期患病或大病之后,如全身感染、中毒、动大手术治疗后、妇女产后等等,或长期营养不良者,体质较差、对疾病的抵抗力减弱、精神负担沉重的人,也容易患神经衰弱。

3. 环境因素

长期处于紧张工作状态的人,或长期处于不良的生活环境,如在噪音太大的环境工作生活,家庭夫妇关系不睦,邻居之间不和,多次失恋,工作经常失利等等,都会导致精神紧张。这些人若缺乏豁达开朗的性格,往往容易促使神经衰弱的发生。

第四节

如何预防神经衰弱

1. 保持愉快的情绪

愉快的情绪,有益于人体各器官的功能协调,保持人体内环境的平衡,使神经系统的功能处于良好的状态。因此,改变自己孤僻的性格,广交朋友,尽量培养自己的幸福感、自豪感、美感等愉快的情绪,笑口常开,就不容易罹患神经衰弱。

2. 注意劳逸结合

人体的生活作息是有一定规律的,也就是说