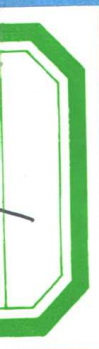


SHENJING-WEIQUO-ANGHANG-WEIQUO

# 神经衰弱防治问答

孙跃祥 李春昌 编写

吉林人民出版社



# 神经衰弱防治问答

孙跃祥 李春昌 编写

吉林人民出版社

## 内 容 简 介

人类的大脑是思维的器官，是产生精神活动的中枢。大脑的功能一旦失调，人就可能产生各种类型的精神科疾病，神经衰弱症就是其中的一种。

本书就怎样保护好大脑的功能，预防神经衰弱症的发生，和患了神经衰弱症以后，怎样正确对待、综合治疗和合理用药，给予科学的指导性的回答。在预防方面，回答了在脑力劳动时，如何正确思维、注意劳逸结合、保护大脑皮层的兴奋与抑制的平衡；在治疗方面，包括西药、中药，也包括心理治疗、针刺、按摩、气功、体育疗法等。

同时，本书还回答一些有关对青年、老年、妇女更年期的神经衰弱综合征，以及性神经衰弱的预防和治疗问题。

## 神经衰弱防治问答

孙跃祥 李春昌

\*

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行

长春新华印刷厂印刷

\*

787×1092毫米32开本 3 1/4印张 69,000字

1981年12月第1版 1981年12月第1次印刷

印数：1—60,940册

书号：14091·86 定价：0.26元

## 目 录

1. 什么叫神经衰弱症? ..... ( 1 )
2. 为什么人会得神经衰弱症? ..... ( 2 )
3. 都因为哪些原因会得神经衰弱症? ..... ( 3 )
4. 哪些因素可以诱发神经衰弱症? ..... ( 5 )
5. 神经衰弱症和人的神经类型、个性特征有关系  
吗? ..... ( 7 )
6. 神经衰弱症会变成精神病吗? ..... ( 8 )
7. 神经衰弱症都有哪些症状? ..... ( 9 )
8. 神经衰弱症分几种类型? 各类型的主要表现是  
什么? ..... ( 11 )
9. 神经衰弱症病程中的各个时期都有哪些不同表  
现? ..... ( 14 )
10. 患了神经衰弱症为什么会有性情急躁和睡眠障  
碍? ..... ( 15 )
11. 患了神经衰弱症为什么会记忆力不好? ..... ( 17 )
12. 患了神经衰弱症为什么会常感到疲劳? ..... ( 18 )
13. 患了神经衰弱症为什么容易发生头痛? ..... ( 19 )
14. 手脚发麻, 好出汗是怎么回事? ..... ( 21 )
15. 何谓“神经衰弱综合征”? 它与一般的神经衰弱  
症有无区别? ..... ( 22 )
16. 慢性酒精中毒引起的神经衰弱综合征有哪些表  
现? 性格可能发生哪些变化? ..... ( 23 )
17. 患高血压病时出现的神经衰弱综合征有哪些特  
点? 也可以引起性格的改变吗? ..... ( 25 )

18. 患感染性疾病之后也能发生神经衰弱综合征  
吗? ..... ( 26 )
19. 老年人为什么也能患神经衰弱综合征? 老年人的  
性格改变也是由神经衰弱综合征引起的  
吗? ..... ( 27 )
20. 脑外伤后也能出现有类似神经衰弱的症状  
吗? ..... ( 29 )
21. 铅、苯、汞中毒后的神经衰弱综合征都有哪些  
特点? ..... ( 30 )
22. 妇女在更年期出现一些类似神经衰弱的症状是  
怎么一回事? ..... ( 32 )
23. 什么是性神经衰弱? ..... ( 34 )
24. 早泄到底是怎么一回事呢? ..... ( 35 )
25. 阳痿又是怎么一回事? ..... ( 36 )
26. 什么是手淫? 它在神经衰弱症发病中有什么意  
义? ..... ( 38 )
27. 患了性神经衰弱怎么办? ..... ( 39 )
28. 已经得了神经衰弱症, 应如何正确对待? ..... ( 40 )
29. 得了神经衰弱症应该怎样对待用药问题? ..... ( 42 )
30. 得了神经衰弱症应该怎样看待休养问题? ..... ( 43 )
31. 神经衰弱症病人是否需要作脑电图检查? ..... ( 44 )
32. 得了神经衰弱症后, 采用哪种治疗方法好? ..... ( 45 )
33. 治疗神经衰弱症有哪些常用的口服药物? ..... ( 46 )
34. 药物治疗失眠要注意哪些问题? ..... ( 49 )
35. 长期服用安眠药物时会出现哪些副作用? ..... ( 50 )
36. 用药物治疗神经衰弱症还有非经口服用的药物  
吗? ..... ( 52 )

37. 治疗神经衰弱症的中药成方有哪些? ..... ( 53 )
38. 治疗性神经衰弱的中药成方有哪些? ..... ( 55 )
39. 在综合疗法中, 为什么要重视心理治疗? ..... ( 57 )
40. 如何应用针刺疗法治疗神经衰弱症? ..... ( 58 )
41. 何谓自我按摩疗法? 怎样用自我按摩疗法治疗  
神经衰弱症中常见的症状? ..... ( 58 )
42. 自我按摩疗法中的“床上五字卧功”怎样进  
行? ..... ( 60 )
43. 自我按摩疗法中的“床上十二段坐功”怎样进  
行? ..... ( 70 )
44. 何谓气功? 做气功有什么好处? ..... ( 79 )
45. 应该怎样做“气功”? ..... ( 82 )
46. 脑力劳动时, 如何注意保护大脑的功能? ..... ( 88 )
47. 正确的思维方法对预防神经衰弱症有什么意  
义? ..... ( 90 )
48. 性格的陶冶与预防神经衰弱症有什么关  
系? ..... ( 92 )
49. 坚持体育活动, 为什么能够预防神经衰弱症? 应  
该怎样进行体育活动? ..... ( 93 )

# 1. 什么叫神经衰弱症?

“神经衰弱症”是一种大家熟悉的疾病，也是神经精神科中最为多见的一种疾病。根据国内各专科医院门诊统计，本病一般占全年初诊病例的65.8%。神经衰弱症90%以上发生于16~40岁之间的人，好发生在有沉重精神负担（心理矛盾冲突）或缺乏良好、科学的工作和学习方法；或坚持长时间的繁重脑力劳动，而又缺少适当的体力活动和体育锻炼的人。特别是在大、中学校里的青少年当中，更为多见。

神经衰弱症是属于神经系统方面的疾病。虽说神经系统方面的疾病有各种各样，但概括起来，大体上可以划分为三大类：一类是由于组成神经系统的组织发生了形态上的病理变化（或叫器质性改变），而导致疾病，通常把这一类疾病统称为神经病；另外两类则只是神经系统在功能上有了改变，又因为其改变的方式不同，而将其区分为精神病和神经官能症两类。神经官能症是一类疾病的名称，其中又包括了几种疾病，如：神经衰弱、癔病、精神衰弱和混合型神经官能症等。可见，神经衰弱是神经官能症里的一种，它是神经系统发生了功能上的变化所致，没有器质性改变。一般临床上习惯称呼它为“神经衰弱症”。

如果追溯“神经衰弱”这一词的来源，它是由美国医学家Buland在1869年首先提出的。当时他指出，由于不良的生活、学习、劳动方式都会引起神经活动的过度紧张，进而产生精神活动能力的减弱和意志活动的低下，其主要表现特点为容易兴奋和迅速疲劳。不少患这种病的人，在病前就有神经衰弱的易感素质和不良的个性特征。

从个人的素质方面来看，多数病人体质欠佳、较为瘦

弱；性情胆怯、软弱，克服困难的<sub>精神</sub>较差；适应新环境、新事物的能力弱，敏感焦虑，常对自己的某些病痛和不适感觉过分重视，以至成为严重负担。

## 2. 为什么人会 得神经衰弱症？

神经衰弱症是人类特有的疾病，一般说来，其他动物是不会得神经衰弱症的。这是为什么呢？因为人类在长期的劳动和社会实践过程中，获得了世界上任何其他动物也不具备的高度分化、发达的大脑。人类就是依靠这个发达的大脑，使机体与周围环境在复杂的关系中相适应，使人体产生思维，通过高级神经活动，利用工具，改造自然，创造美好的生活。那么人类的大脑究竟发达到什么程度呢？从形态学上说，人类的大脑呈两个半球形，左右各一，故常称“大脑两半球”。在大脑半球的表面有一层由很多神经细胞所构成的特殊组织结构——大脑皮层。人的大脑皮层表面积最大，大约有两平方米左右；人的大脑皮层中细胞数目最多，大约有140亿之多。人类这样发达的大脑皮层，使其功能远远超出其他动物的大脑功能，产生了思维，具有分析和综合的能力。因此，大脑皮层是一个极为精细的、既有分工又有合作的统一功能体系，著名的生理学家巴甫洛夫称其为“镶嵌细工”。

这样复杂、精细、功能繁多的大脑皮层，一旦发生了一时性的功能失调，就可能产生各种类型的精神科疾病，神经衰弱症就是其中的一种。因此，我们可以说，大脑皮层是发生神经衰弱症的物质基础，所以也只有具备高度发达的大脑皮层的人才会得神经衰弱症。

3. 都因为哪些  
原因会得神经衰  
弱症？

引起神经衰弱症的原因，古往今来，说法很多。目前，根据国内外的研究资料来看，现代医学认为能够引起神经衰弱症的原因，主要有如下几方面：

① 强烈或持久的精神刺激。

现代医学的研究表明，强烈的精神刺激、沉重的精神负担或持久的精神刺激因素，都可以造成人的大脑皮层的神经过程弱化，应激性增高，植物神经系统和内分泌系统的功能紊乱。例如，在惊恐的刺激下，会出现心率加快、面色潮红（或苍白）、瞳孔散大、汗液分泌增加（出冷汗）、血压上升……等，这时如果进行脑电图描记，同样可以见到相应的改变。如果上述这些改变经常发生或持久存在，则容易导致神经衰弱症。

② 劳逸结合不适当，长期过分劳累，特别是持久地脑力劳动、睡眠不足。

长期的脑力劳动，过度的思维、记忆，不仅造成大脑皮层神经细胞的疲劳，不易恢复，而且致使大脑皮层神经兴奋和阻抑过程的失调，容易使大脑皮层处于高度兴奋状态，进而形成神经衰弱症。

③ 在某些慢性疾病的基础上，进一步引起神经衰弱症。

机体已有的某些慢性疾病，如：单纯性高血压、动脉硬化、感染中毒、慢性酒精中毒、慢性铅中毒、慢性苯中毒、慢性汞中毒……等，常常是引起神经衰弱症的基础。因为这些慢性病都有不同程度的神经症状，而且这些神经症状与神经衰弱症较为相似，在其基础上进一步发展，形成神经衰弱

症是较为容易的。

#### ④ 某些颅脑损伤的恢复期。

多数的颅脑损伤对大脑皮层来说都导致一定的刺激，而且这个刺激常常是较为严重而显著的。当病人渡过颅脑损伤的急性期之后，逐渐进入恢复期，此时虽然颅脑损伤的病情日趋好转，但其引起的大脑皮层神经刺激及其遗留下来的痕迹却日益显示出来，因此病人常常出现头晕、头痛等神经症状。在此基础上如果不进行合理的治疗和适当的休息，往往进一步形成神经衰弱症。

祖国医学常常把神经衰弱症划属于“不寐”、“惊悸”、“头痛”、“眩晕”、“郁证”、“遗精”、“脏躁”、“梅核气”、“百合病”等病证的范畴。祖国医学认为发生这些病症的主要原因是七情所伤，思虑过度所致。“思之太过，则流荡失节，必至神伤，神伤百病云集矣”。所以，劳心思虑，损伤精神，阴精亏耗，气血不足，从而导致脏腑功能失调，这是产生神经衰弱症的主要途径。心主神志，心血不足，思忧伤心，神不内守，则失眠、惊悸、健忘。忧思伤脾、气机紊乱，则健忘失眠、食欲减退、腹脘胀满；脾虚气血生化之源不足，则神疲乏力，失眠健忘。忧思过度，心肾两伤，心阴不足，心阳偏亢，则心悸不寐，忽忽善忘，恐惧不安，头晕耳鸣，腰酸腿软；如思虑太甚，心血耗散，则怔忡恍惚，言语颠倒；肝血不足，则肢体麻木，肌肉跳动；肝气内郁，则胸闷不舒，烦急易怒。总之，祖国医学认为本病涉及的脏腑较多，临床见证也十分错杂。

4. 哪些因素可以诱发神经衰弱症？

直接导致发生疾病的原因，称为病因，而有些因素虽不能直接引起疾病，却可增强病因、诱发疾病，常把这些因素称为诱因。如果我们能注意、了解或掌握这些诱因，便可以主动、积极地减少神经衰弱症的发生。

根据临床资料统计分析来看，引起神经衰弱症的诱因主要有下述几种：

① 对工作和学习缺乏信心和方法。

临床资料证实，约有半数以上的神经衰弱症患者，都有工作和学习过度紧张的情况。而进一步追究其过度紧张的原因，可以发现，这种紧张并非是实际情况，而只是个人的主观感觉而已。之所以造成这种主观感觉和客观存在的差异的主要原因，是患者对工作和学习缺乏足够的信心和科学的方法，为了坚持工作和学习，常常采用加班加点的办法，业余时间得不到充分、合理的使用，缺少有意义的积极的休息；学习方法不当，死啃硬背，不能熟练地运用所学的基本理论知识在实践中举一反三地灵活应用，最后会造成神经活动过程的过度紧张。因这种“紧张”与真实的紧张有区别，所以还应当把它看做是诱因的一类。这里也说明，我们对待自己的工作和学习一定要有一个正确的态度，应具备有鼓足干劲、力争上游、努力工作、奋发图强、勤学苦练、百折不挠的精神和毅力，积极、热情、正确地投入到劳动或学习中，这才能保持大脑皮层有适当的张力，产生正常的心理状态。这是人们能够保证工作和学习顺利完成的必不可少的条件。

② 思想上的矛盾冲突。

思想上的矛盾冲突可以产生于各种情况，如：学习不如意，工作不安心，家庭纠纷，以及婚姻恋爱不理想、经济生活拮据、同志关系紧张……等各方面问题。这些情况的发生，大多数都能在思想上引起一定的矛盾冲突，很可能形成兴奋或抑制的过度紧张，以至成为发病的诱因。在临床实践中遇到不少患者，都是由于思想方法不对，看问题片面，缺少辩证的逻辑思维，每当遇到一些思想矛盾、冲突之后，不能很好解决，甚至成为长期的思想负担或思想苦闷的根源。长此以往，便可诱发神经衰弱症。

对大多数同志来说，因为能够正确对待和解决客观存在的各种问题，所以虽然一时受到一些思想矛盾、冲突的刺激，但很快就能得到合理的处理。

### ③ 对突然事件的发生，缺少冷静的态度。

所谓的突然事件，多数是指人们在日常生活中，突然遭遇到的某些意外，以致在精神造成较大的刺激而言。如：亲人的离丧、自己或亲人得了某些严重而难以治愈的疾病、天灾人祸的突然事件的发生……等。这些事情的发生，几乎每个人都能遇到，但是，由于每个人的精神状态，修养素质、思想方法、认识能力的不同，对待这种突然事件造成的急性精神创伤的反应也不一样。多数人经过一段暂短的痛苦之后，都能得到较好的平复；只有少数人，对这种急性精神创伤达到难以承受的程度，以至由此而引起心理状态的适应不良，医学上称此为“负性情绪”，即形成类似消极情绪状态。

临床统计资料证明，发生神经衰弱症的诱因单一存在的不多，多数是复合存在的。总之，上述的神经衰弱症诱因在发病作用上都不是孤立存在的，而是要与发病基础联系起来，相互影响，共同发生作用。

5. 神经衰弱症  
和人的神经类  
型、个性特征有  
关系吗？

前面已经说过，神经衰弱症常常是由于不良的工作、劳动、学习方法，致使精神负担沉重而造成。那么为什么在同样的条件下，有的人得了神经衰弱症，而有的人又不得呢？经过医学科学家研究证实，神经衰弱症

的发生，除和上述的“外因”有关之外，还与每个人的“内因”——人的神经类型、个性特征有关。

什么叫“神经类型”呢？有人解释说，“神经类型是先天素质与后天教养的合金”，其实通俗一点说，就和大家习惯说的“脾气”“性格”相类似。在医学上将神经类型分为四种，即：①强而不均衡的兴奋型；②强而均衡的灵活型；③强而均衡灵活较差型；④弱的抑制型。由于每个人的神经类型不同，每个人对外界事物的反映方式也就不同。如：弱型人的特点是：胆小怕事，敏感多疑，常为个人的得失而忧虑不安，也常因无根据的怀疑而引起不必要的顾虑。如有的人，在领导不指名的批评时，虽然与自己关系不大，但他总是惊慌失措，凡事总和自己联系，整天心里忐忑不安。也有的人，只因感冒、咳嗽，就怀疑自己得了肺病，到处求医检查，虽经解释，但还是半信半疑，思想负担很大。这种神经类型的人，对每件事情容易只看到黑暗的一面，抱有悲观的情绪，对困难畏缩不前，意志薄弱，心胸狭小，好生闷气，夜间难以入睡……等，因而容易导致神经衰弱症。再如：强而不均衡的兴奋型人的特点是：对事情往往主观要求过急，特别是在中学生里，对待生疏困难的课程缺乏正确的学习态度，性情急躁，急于求成，方法不好，缺乏持久学习的恒心和功到必成的信心。有的人是由于工作缺乏节奏和计划，忙

乱不堪，造成神经系统兴奋过程的过度紧张。有时不看现实，企图完成自己暂时根本不能完成的任务，受到挫折则丧失信心，形成自卑而走上另一个极端。在这个基础上，再加上某些特殊的刺激，就很容易产生神经衰弱症。

临床实践证明，上述这两种神经类型的人容易罹患神经衰弱症。当然，这并不是说其他神经类型的人就根本不得。

神经衰弱症的发生还与每个人的个性特点有着密切的关系。所说的个性特点，即是指一个人的经验、知识、才能、兴趣、意识的倾向性。一个人的个性特点如何，与其儿童时期受到的教育有关。因此，重视儿童教育和儿童心理卫生，同样是预防神经衰弱症的重要环节。

## 6. 神经衰弱症 会变成精神病 吗？

有时某些医生习惯把神经衰弱症叫作“轻型精神病”，致使患有神经衰弱症的人精神更加紧张，唯恐进一步变成精神病。其实，这是完全多余的，因为神经衰弱症与大家所说的精神病有着本质的区别。所以，一般的神经衰弱症也不会转化为精神病。

那么为什么有人要把它叫“轻型精神病”呢？是因为它属于精神科领域里所要研究的一种较轻的疾病，为了和大家所说的精神病（即重型精神病）相区别，才加上“轻型”两个字。它和精神病不论是在症状表现上，还是在发病规律上都根本不同。

神经衰弱症仅是高级神经活动的轻度紊乱，兴奋和抑制过程的一时性失调。患者对现实环境反映是正常的，只是在某一个时期出现些不舒服的感觉，而且症状很多，几乎身上每一个系统都有异常感觉。把这些丰富、多变的症状组合在

一起，又叫“症候群”或“综合征”。一般地说，神经衰弱症经过一段治疗之后，都会很快收到效果。

精神病（重型）则是一种严重的大脑功能紊乱所引起的精神失常，患者突出地表现为情感、思维、知觉、行为、意识和智能等各方面的功能障碍，如兴奋、吵闹、胡言乱语、哭笑无常、不知羞耻、不知清洁、毁物伤人、举止行为与现实环境脱节、违反正常人的生活规律和常情常理等，病到晚期，可发展成痴呆。

总之，精神病和神经衰弱症是两类性质不同的疾病，精神病并非由神经衰弱症发展而来，神经衰弱症也不会变成精神病。

应当指出，神经衰弱症虽不能变成精神病，但是，因为神经衰弱症患者多数性格都不甚开朗、多思多虑，经受不了过强的精神刺激，因而，与其他人相比，较为容易得精神病。也就是说，在相同的精神刺激之下，得神经衰弱症的病人比健康人易得精神病。当然，这与神经衰弱症变成精神病是两回事。“变成”是指原有疾病发展严重、自然转化而成；“得病”是指由病因作用，而重新获得的疾病。因此，即使是健康人，也有得精神病的可能。

### 7. 神经衰弱症 都有哪些症状？

神经衰弱症的临床症状有两个特点，一个是“多”，另一个是“变”。常常一天之内就有几种不同症状发生，而且在轻重程度上也变化很快，往往使人琢磨不定，疑惑费解，病人深为苦恼。其症状可发生在身体的各个系统，各个器官。有的病人可能以一个系统的某几个症状为主，也有的病人可能兼有几个系统的各种症状。因此，总的来看，神经衰弱症的症状是繁多、复杂、交错、

多变的。医生为了便于了解、观察和治疗，在临床上常将其症状分成几个系统：

① 循环系统和呼吸系统方面的症状：病人觉得心跳的厉害，有时像要从喉咙冲出一样，因而惊慌不安。呼吸费力，拔气（长出气）、胸口闷塞、手脚常常发冷、容易出汗等。有时病人由于经常注意自己的心跳、脉搏和呼吸，特别是在思想情绪焦虑时，更会觉得心跳快，呼吸急促，这样反过来又影响了病人的情绪，更加感到惊慌和不安。

② 消化系统方面的症状：病人觉得胃口不好，饭量减少，胃部胀闷不适，大便不规律，时稀时干。有的病人也可感觉腹部疼痛，呈串气状，甚至全腹发胀、饱满。这些症状往往与病人的精神状态有关，情绪不好时加剧，心情舒畅时缓解。

③ 神经系统方面的症状：睡眠不安，易醒多梦，经常失眠；白天头昏头痛，容易疲劳、困倦，记忆力减退，健忘等。

④ 泌尿生殖系统方面的症状：小便频、尤以白天为著，夜间则往往正常。

男病人可有遗精、阳痿、早泄等性机能紊乱症状；女病人可有月经失调，行经时腹痛，腰酸或其他身体不适等状况。

⑤ 其他方面的症状：多表现为全身无力，腰背酸痛、耳鸣眼花、自觉烦热、心情急躁，行走坐卧都感不舒服等。由于情绪不稳定，常常容易产生无原因的恐惧，思想顾虑多端；也有的病人可能感觉身上某一部位的肌肉有跳动感或蚁走感。

上述这些症状都不是神经衰弱症所特有的，也就是

说，很多其他疾病也能有这些症状。因此，不能因为有上述症状的一项、两项，自己就轻易地认为自己是得了神经衰弱症，而应该到医院，请医生协助进行一些其他的必要检查，然后根据具体病情，确定诊断。

**8. 神经衰弱症**  
**分几种类型？各**  
**类型的主要表现**  
**是什么？**

在临床上，为便于诊断和治疗，常常根据神经衰弱症病人所具有的症状，将其分成五种不同的类型。现将各种类型的不同表现，简单介绍如下：

① “兴奋型”——属于这一类型的神经衰弱症病人，表现为睡眠少，多是入睡困难，每到晚间，便担心睡眠，深感失眠的苦恼。也有的病人入睡尚可，但醒的过早，醒后不能再睡，只好挨到天明，致使起床后感到软弱无力，不爱活动。长期失眠，可使病人的自制力减弱，常因小事而激怒、发脾气。暴躁烈性并不持久，很快消失火性，平静之后，反觉心情懊悔。也可使病人情绪沮丧，终日怏怏不快，闷闷不乐，有说不出的苦恼。

还表现为情感脆弱，易伤感，动感情，看戏剧、电影时，对其动人的场面不能克制感情，常常落泪不止；也有时无何原因突然出现不平静的感觉，心情紧张，好似大祸将临，心慌意乱，忐忑不安。还有时怕动静，每遇小小意外，便惊慌不已，心跳急剧。

记忆力减退，特别是近日发生的事情更易忘怀。性功能易冲动，但不持久，多伴有早泄或阳痿。

神经衰弱症兴奋型病人，多数都可照常工作和学习，并不觉得自己得了什么病，只是认为脾气变的古怪了，或性情改变了，因而重视不够，很少就医。