



常见病自然疗法丛书
CHANGJIANBING ZIRAN LIAOFA CONGSHU

神经衰弱 自然疗法

尹国有 主编



. 705

金盾出版社

常见病自然疗法丛书

神经衰弱自然疗法

主 编

尹国有

副主编

李汉生 朱 磊 韩振宏

编著者

尹国有 李汉生 李 广 朱 磊

陈玲曾 陈慧曾 徐心阔 韩振宏

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简述了神经衰弱的发病原因及临床表现,对治疗神经衰弱的各种自然疗法,如耳穴贴压、按摩、运动、食疗、艾灸、拔罐、洗足、刷浴、药枕、药敷、沐浴、情志调理和生活起居调摄等作了详细介绍。内容通俗易懂,方法简便易行,是神经衰弱患者家庭治疗和自我康复的必备用书,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

神经衰弱自然疗法/尹国有主编. —北京:金盾出版社,
2004.12

(常见病自然疗法丛书)

ISBN 7-5082-3283-6

I. 神… II. 尹… III. 神经衰弱-疗法 IV. R749.705

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106465 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.75 字数:151 千字

2004 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:8.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

自然疗法是指运用自然物质充分激发或调理人体生命活力来防治疾病的方法。随着现代科学技术的发展和人们生活水平的提高，回归自然，返璞归真，已成为人们的生活理念。由于自然疗法是利用自然资源治疗人们的心身疾病，使之在自然状态下恢复健康，所以深受患者的青睐。

神经衰弱是由心理、社会因素引起大脑皮质功能紊乱所致的一种疾病，其临床症状复杂、多变，具有心理冲突、心理障碍特征。神经衰弱不同于其他躯体疾病，如果单靠化学药物治疗，效果难以令人满意，并有不少副作用；若采用自然疗法治疗，不仅对病人无任何损伤，而且治疗过程轻松自如，效果良好。

为满足广大读者利用自然疗法治疗神经衰弱的需求，我们组织编写了《神经衰弱自然疗法》一书。书中简要介绍了神经衰弱的发病原因及临床表现等。重点介绍了治疗神经衰弱的自然疗法，包括耳穴贴压疗法、按摩疗法、运动疗法、饮食疗法、艾灸疗法、拔罐疗法、洗足疗法、刷浴疗法、药枕疗法、药敷疗法、沐浴疗法以及情志调理、生活起居调摄等内容。

本书文字通俗易懂，方法简便易行，疗效可靠，可作为神经衰弱患者家庭治疗和自我康复的常备用书。

在编写过程中，参考了一些公开发表的著作和刊物上的

相关内容，在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限，书中不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

尹国有

2004年6月

目 录

一、概 述	(1)
(一)神经系统的构成	(2)
(二)神经衰弱病因和发病机制	(4)
(三)神经衰弱的发病情况	(6)
(四)神经衰弱分型及临床表现	(6)
二、耳穴贴压治疗神经衰弱	(9)
(一)耳穴贴压疗法的作用	(10)
(二)神经衰弱常用耳穴贴压方法	(10)
(三)耳穴贴压疗法注意事项	(21)
三、按摩治疗神经衰弱	(22)
(一)按摩疗法的作用	(23)
(二)神经衰弱常用按摩方法	(23)
(三)按摩疗法注意事项	(46)
四、运动疗法治疗神经衰弱	(47)
(一)运动疗法的作用	(47)
(二)神经衰弱常用运动疗法	(48)
(三)运动疗法注意事项	(78)
五、饮食治疗神经衰弱	(79)
(一)神经衰弱患者的饮食原则	(80)
(二)天然食物对神经衰弱的治疗作用	(81)
(三)天然药物对神经衰弱的治疗作用	(90)
(四)神经衰弱常用食疗方	(97)

六、艾灸治疗神经衰弱	(124)
(一) 艾灸疗法的作用	(124)
(二) 神经衰弱常用的艾灸方法	(125)
(三) 艾灸疗法注意事项	(130)
七、拔罐治疗神经衰弱	(130)
(一) 拔罐疗法的作用	(131)
(二) 神经衰弱常用的拔罐方法	(131)
(三) 拔罐疗法的注意事项	(135)
八、洗足治疗神经衰弱	(136)
(一) 洗足疗法的作用	(137)
(二) 神经衰弱常用的洗足方	(137)
(三) 洗足注意事项	(143)
九、刷浴治疗神经衰弱	(144)
(一) 刷浴疗法的作用	(144)
(二) 刷浴的方法	(145)
(三) 刷浴疗法注意事项	(145)
十、药枕治疗神经衰弱	(146)
(一) 药枕疗法的作用	(147)
(二) 治疗神经衰弱常用的药枕	(147)
(三) 药枕疗法注意事项	(160)
十一、药敷治疗神经衰弱	(161)
(一) 药敷疗法的作用	(162)
(二) 神经衰弱常用的药物敷贴方	(163)
(三) 药敷疗法的注意事项	(174)
十二、沐浴治疗神经衰弱	(175)
(一) 矿泉浴	(175)
(二) 海水浴	(177)

(三)冷水浴	(179)
(四)空气浴	(181)
(五)日光浴	(182)
(六)森林浴	(184)
十三、情志调理治疗神经衰弱	(185)
(一)情绪对神经衰弱的影响	(186)
(二)保持良好情绪的几种疗法	(188)
十四、神经衰弱患者的生活起居调摄	(194)
(一)生活起居调摄要点	(194)
(二)日常生活中应注意的几个问题	(196)
十五、神经衰弱的预防	(201)
(一)提高心理素质	(202)
(二)加强体育锻炼	(203)
(三)保持良好情绪	(203)
(四)合理安排工作与生活	(204)
(五)消除引起神经衰弱的不利因素	(204)

一、概 述

神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两大部分。大脑是人体各种生命活动的高级神经中枢,是机体的“最高司令部”,其通过感觉神经感受体表和内脏器官的各种感觉,通过运动神经支配头部、颈部、躯干和四肢的肌肉活动,通过自主神经调节内脏器官的功能和血管的舒缩、汗液的分泌等。同时,大脑也是人类语言、思维、记忆、情感和行为等精神活动的首脑机关。因此,大脑出现问题,就会给机体带来很大的影响。

人的大脑具有兴奋和抑制两种基本功能,它的兴奋和抑制能力都有一定限度。如果超过了限度,会造成大脑工作能力下降,导致大脑兴奋和抑制功能的失调,从而产生易兴奋或易疲乏,情绪不稳定等以心理、生理症状为特点的神经性障碍,即神经衰弱。

神经衰弱多起病于青壮年,在 15~59 岁人群中发病率为 13%,是神经精神科的一种常见病、多发病。据统计,神经衰弱约占内科门诊人数的 10%,占神经精神科门诊人数的 40%。近年来,随着人们生活节奏的加快,各种竞争的日趋激烈,神经衰弱的发病率有不断上升的趋势。神经衰弱的发病与个体素质、精神刺激、身体因素等密切相关。过度紧张、生活无规律、精神创伤、工作单调、内心矛盾冲突、疾病困扰,以及长期处于嘈杂喧闹的环境、长期接触刺眼的亮光和刺鼻的气味等,均可引发神经衰弱。

(一)神经系统的构成

1. 神经系统的构成 根据所在部位和功能的不同,神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两大部分。中枢神经系统包括脑和脊髓。脑和脊髓位于人体的中轴位,其周围有颅骨和脊椎骨包绕。这些骨质很硬,在人年龄较小时富有弹性,可以很好地保护脑和脊髓。脑分为大脑、小脑和脑干三部分。脊髓主要是传导通路,能把外界的刺激及时传送到脑,然后再把脑发出的命令及时传送到周围组织器官,起上传下达的桥梁作用。

周围神经系统包括脑神经、脊神经和自主神经。脑神经共有 12 对,主要支配头面部器官的感觉和运动。人能看到周围的事物,听见声音,闻到气味,尝出滋味,以及有喜、怒、哀、乐的表情等,都必须依靠这 12 对脑神经的功能。脊神经共有 31 对,其中包括颈神经 8 对,胸神经 12 对,腰神经 5 对,骶神经 5 对,尾神经 1 对。脊神经由脊髓发出,主要支配身体和四肢的感觉、运动和反射。

自主神经也称为内脏神经或植物神经,主要分布于内脏、血管和腺体。心跳、呼吸、胃肠蠕动、血管舒缩等,都受其调节。自主神经分为交感神经和副交感神经两类,两者之间相互拮抗又相互协调,组合成一个配合默契的有机整体,使内脏活动能适应内、外环境的需要。神经衰弱往往会影响到自主神经功能的协调。

2. 自主神经的功能 自主神经主要支配内脏、心血管和腺体,它管理着瞳孔、心脏、血管、小支气管、胃肠、膀胱、子宫、精囊及其他腺体的活动。内脏、心血管和腺体受自主神经中的

交感神经和副交感神经双重支配,不过这两种神经的作用既相互拮抗,又共同维持机体生理功能的平衡。交感神经兴奋时,临床可表现为心跳加快,血压升高,支气管扩张,瞳孔扩大,消化活动受到抑制,毛发直立,膀胱括约肌收缩,精囊肌收缩,以及汗腺分泌增加等;而副交感神经兴奋则表现为心跳减慢,血压下降,支气管收缩,瞳孔缩小,消化活动增强,膀胱逼尿肌收缩,精囊肌舒张,以及胃肠道腺体分泌增加等。

当交感神经活动加强时,机体的代谢增强,能量消耗加快,以适应环境的急剧变化。当副交感神经活动加强时,人体趋向于保存实力,有利于体力的恢复和能量的储存。一旦失去这种平衡,人体就会生病。

3. 自主神经功能紊乱 自主神经由低级中枢和高级中枢管理,低级中枢在自主神经的发出处。当自主神经功能紊乱时,其支配的内脏器官、心血管和腺体便发生改变。可出现瞳孔时大时小、心悸、胸闷、腹泻或便秘、潮热、多汗、阳痿、女性月经不调等,但体检及化验检查均为正常。

4. 自主神经功能紊乱与神经衰弱 在国外,不少人使用自主神经功能紊乱这一名称来代替神经衰弱。他们认为,单纯疲劳而没有情绪因素的参与,一般是不会使人患神经衰弱的,而情绪与自主神经关系最为密切,所以提出了自主神经功能紊乱这个名称。目前,我国的医师也喜欢用自主神经功能紊乱诊断神经衰弱,但自主神经功能紊乱的诊断并不能确切反映神经衰弱的其他特点,如烦恼,睡眠障碍及脑力、体力的衰弱等,因此至今这一名称并没有被广大医师所接受。

神经衰弱是以烦恼、衰弱为主要表现的神经症。其并非神经系统的病理改变所引起。神经衰弱是由于大脑神经活动长期处于紧张状态,导致大脑兴奋和抑制功能失调而产生的一

组以精神易兴奋,脑力易疲乏,情绪不稳定等症状为特点的神经功能性障碍。患者常因睡眠不佳、躯体不适而苦恼,这些症状不能用已存在的躯体疾病、脑器质性病变或某种特定的精神性疾病所解释,但与其发病前就存在的情绪紧张或精神压力,以及个体素质等密切相关。

(二)神经衰弱病因和发病机制

1. 神经衰弱的病因 神经衰弱的发病原因十分复杂,至今尚无定论。一般认为,在个体易感素质的基础上加诱发因素的刺激,是导致神经衰弱发生的主要原因。

(1)易感素质:素质是人类个体的先天遗传与后天环境、文化教养等相互作用下形成的内在固有特性,类同于个性和人格。一个人的素质决定其处事态度、行为取向和情感反应。有神经衰弱易感素质的人,当遇到对别人来说是无足轻重、完全能排解的心理矛盾和精神压力时,他们往往无法面对,久之便成为发病的主要原因。

神经衰弱患者的性格大多内向,不善交际,其性格刻板,不知变通,多愁善感、感情丰富。生活中往往表现为孤僻、胆怯、敏感、多疑、急躁、做事谨小慎微、依赖性强、遇事容易紧张。在某些事情上却又好表现自己,欲念过高,脱离实际,对喜、怒、哀、乐等情感反应强烈又不能控制。同时人们还注意到,多数神经衰弱患者体质羸弱,身体瘦长,骨骼单薄,肌肉软弱无力,自主神经易兴奋,血压常偏低。

(2)诱发因素:具有易感素质的人,并不一定患神经衰弱,只是发病机会比平常人要多。在其易感素质的基础上和各种诱发因素的迭加作用,才能导致疾病的发生。

①精神过度紧张。精神刺激,不当的工作方法,环境压力,家庭纠纷,学习和工作中的竞争及人际关系紧张等因素,使大脑活动过于紧张,是诱发神经衰弱的最重要因素。

②生活、工作无规律。有的人工作与休息的时间不分,饮食与睡眠的时间不定,甚至毫无节制过分娱乐,通宵达旦。人的生理活动应是平衡协调的,应有规律,以顺应人体生物钟的节律。如果长时间生活在无规律状态下,会导致大脑过度疲劳和紧张。

③自然环境因素的影响。如果人长期处于嘈杂喧闹的环境中,被强烈的噪声、刺眼的亮光、刺鼻的气味或污染的空气干扰,也会使神经系统受到损害,引起大脑皮质的兴奋和抑制功能失调。

④健康状况。健康也是影响易感素质人群的重要方面,如患有慢性疾病时,因为躯体的痛苦及其对中枢神经系统的影响,具有易感素质的人极易产生精神负担,对外界各种事物逐渐失去兴趣,处于烦恼、焦虑之中,使神经系统长期紧张而致神经衰弱。

2. 神经衰弱的发病机制 有关神经衰弱的发病机制仍不十分清楚。现在较为一致的认识是,大脑皮质兴奋和抑制功能紊乱,大脑皮质内抑制过程弱化,也就是说该兴奋时不兴奋,该抑制时抑制不了。

大脑皮质的基本生理活动有两个过程,即兴奋和抑制。兴奋是中枢神经细胞的活动过程,抑制为中枢神经细胞的休息过程。神经衰弱的发生主要是由于大脑皮质内抑制过程的弱化。内抑制过程有调节神经细胞对刺激的反应速度和强度的能力,并能加速其恢复过程。当神经活动处于高度紧张状态时,最易受损害的即是内抑制过程。内抑制过程减弱,神经细

胞的兴奋性相对增高,对外界可产生强而迅速的反应,从而使神经细胞的能量大量消耗,临床表现为既容易兴奋又容易疲劳。另外,大脑皮质功能弱化时,其调节和控制自主神经系统的功能也相应减弱,会同时出现各种自主神经功能亢进的症状。

(三)神经衰弱的发病情况

神经衰弱患者绝大多数症状轻微,但被失眠、头晕、疲劳、记忆力减退等症状长期困扰,严重影响了患者的工作、生活和健康,所以神经衰弱的发病愈加被人们重视。

1982年,对我国12个地区精神疾病流行病学调查显示,在15~59岁的居民中,神经衰弱的患病率为13%,占全部神经症病例的58.7%,居各种神经症之首。据统计,神经衰弱约占内科门诊人数的10%,占神经精神科门诊人数的40%,明显超过其他神经症,成为神经精神科第一位的疾病。神经衰弱的发病特点为女性发病率明显高于男性,多起病于青壮年,集中在15~39岁,以脑力劳动者居多。有性格偏向的人、体质欠佳的人、生活环境不良的人易于发病。

(四)神经衰弱分型及临床表现

1. 神经衰弱分型及临床表现 根据神经衰弱临床表现的不同,通常将其分为兴奋型、兴奋衰弱型、衰弱型、衰弱抑制型及迁延型5种类型。

(1)兴奋型神经衰弱:兴奋型神经衰弱患者主要表现为入睡困难,或醒得过早,醒后不能入睡。失眠使其自制能力减弱,

感情脆弱,遇到感人或伤感的场面不能自制,常常流泪不止。无任何原因可突然心情紧张,好似大祸将临。一旦遇到小小的意外,则忐忑不安。男性患者可有早泄。

兴奋型神经衰弱患者往往不觉得自己有病,照常坚持工作和学习,但能感觉到自己脾气变了,或者听到别人评论自己性情古怪了。

(2)兴奋衰弱型神经衰弱:兴奋衰弱型神经衰弱患者主诉症状较多,表现为睡眠明显减少,神倦乏力,疲惫不堪,自觉难以坚持工作,极易因小事而大发雷霆,事后又悔恨不已,导致心情抑郁。患者感觉灵敏,对疼痛、寒冷、炎热等缺乏耐受力,有时感觉周身麻木,甚至出现蚁行感,注意力不集中,记忆力减退,处理问题能力下降。

此外,因每个人的体质和处境不同,还可能出现以下临床症状:头晕,头痛,视物不清,耳鸣,颈项僵硬,胸部有堵塞感,时有叹息,疑心重,易猜忌,爱哭,对人对事冷淡,常心悸不安,无故出冷汗,男性可能出现阳痿。

(3)衰弱型神经衰弱:衰弱型神经衰弱主要表现为睡眠多,但睡眠质量差,梦多纷扰。患者感觉困倦,精神萎靡不振,反应迟钝,情绪低沉、沮丧,对任何事情都不感兴趣,性情孤僻,记忆力很差,思维能力减弱,不能准确而系统地思考问题,工作和学习效率下降,伴有食欲不振,身体消瘦,性欲减退。

(4)衰弱抑制型神经衰弱:衰弱抑制型神经衰弱主要表现为睡眠增多且睡得较深,但醒后仍然头晕,精神萎靡,甚至白天嗜睡。患者稍用脑就感头晕,处理问题能力很差。

(5)迁延型神经衰弱:如果以上各型神经衰弱得不到及时治疗,日久常可转化成迁延型神经衰弱。此型的临床表现多样,症状可轻可重,并不雷同。其病情特点随工作强度、生活环

境及身体状况而呈波浪式地变化。平时症状并不明显,但在患者工作负担稍有加重时,即可出现头痛、头晕、睡眠不安、疲倦、记忆力减退等。由于病情缠绵,可使患者变得情感脆弱,易激动,易悲伤,给工作和生活带来不同程度的影响。迁延型神经衰弱是临床最为多见的一个类型。

虽然将神经衰弱分为上述 5 种类型,但由于每个人的体质有所不同,实际临床表现复杂多样,常表现出许多过渡型状态。所以,以上 5 种类型的划分要因人而异。

2. 神经衰弱中医辨证分型 神经衰弱属于中医学“不寐”、“郁证”、“惊悸”、“健忘”等范畴。主要由于素体虚弱,情志失调、思虑劳倦、饮食不节等,致使气血不足,阴阳失调,脏腑功能紊乱而成。根据临床表现和发病机制的不同,通常将神经衰弱分为以下几种基本证型。

(1)心脾两虚型:主要表现为失眠多梦,心悸易醒,头晕目眩,神疲乏力,多思善虑,健忘,面色萎黄,口淡无味,食少便溏,舌质淡,苔薄白,脉细弱。

(2)心肾不交型:心悸怔忡,头晕失眠,耳鸣健忘,烦热盗汗,腰酸腿软,男子遗精阳痿,女子月经不调,咽干口苦,舌尖红,苔薄少,脉细数。

(3)心胆气虚型:夜寐多梦、易醒,心悸怔忡,心虚胆怯,坐卧不安,多疑善恐,神疲气短,健忘,舌质淡,苔薄少,脉弦细。

(4)阴虚火旺型:虚烦不寐,躁扰不安,焦虑紧张,头晕耳鸣,手足心热,心悸健忘,急躁易怒,口燥咽干,颧红唇赤,腰膝酸软,乱梦遗精,舌红少津,苔薄少,脉细数。

(5)肝郁化火型:头晕头痛,失眠多梦,烦躁易怒,面红目赤,胸胁胀痛,口苦,便秘尿黄,肌肉紧张,麻木震颤,舌质红,苔薄黄,脉弦数。

(6)痰热内扰型:失眠头重,心烦懊恼,胸闷脘痞,头晕目眩,吞酸恶心,痰多口苦,舌质红,苔黄腻,脉滑数。

(7)肝肾阴虚型:头晕目眩,失眠多梦,心悸健忘,耳鸣如蝉,腰膝酸软,手足心热,遗精,尿频,精神萎靡,舌质红,苔薄少,脉弦细。

(8)肝气郁结型:情志不畅,情绪不稳,闷闷不乐,头晕目眩,叹息食少,胁痛作胀,失眠多梦,多疑多虑,注意力不集中,舌质淡,苔薄腻,脉弦滑。

(9)脾肾阳虚型:精神萎靡,倦怠乏力,多卧少眠,易醒健忘,形寒怯冷,手足肿胀,纳呆腹泻,性欲减退,阳痿,女子月经不调,腰酸腿软,注意力不集中,舌质淡,舌体胖大,舌苔薄白,脉沉弱。

(10)气滞血瘀型:顽固性失眠,固定性头痛,持续性健忘,反复波动性情绪,烦躁不安,眼眶暗黑,舌质紫或有瘀斑,苔薄少,脉弦涩。

二、耳穴贴压治疗神经衰弱

耳穴贴压疗法是在耳部穴位上压贴小颗粒的植物种子或具有一定形状和质地的药物颗粒及制品,并给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、痛等感觉,以达到防治疾病的独特治疗方法。

耳穴贴压疗法以方法简便、安全有效、适应证广而深受人们的欢迎。通过贴压耳部相关穴位,可疏通经络气血,调整阴阳,改善脏腑功能,使大脑皮质兴奋与抑制趋于平衡,有助于