

蔡树涛 主编

江西科学技术出版社

神

经

衰

弱

和

失

眠

◎ 运动疗法

◎ 心理疗法

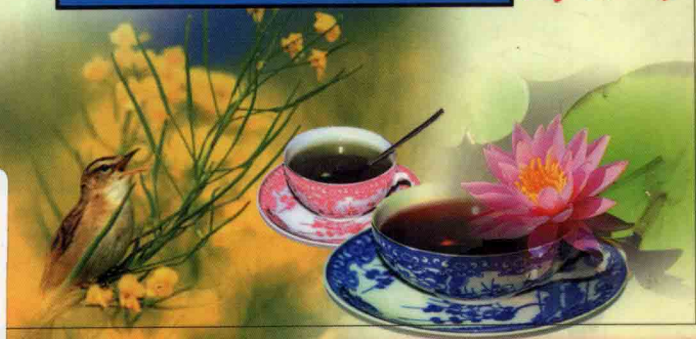
◎ 饮食疗法

◎ 其它疗法

常见慢性病

自然疗法

系列



常见慢性病自然疗法系列

CHANGJIAN MANXING BING ZIRAN LIAOFA XILIE

神经衰弱和失眠

江西科学技术出版社

业学院图书馆
书章

图书在版编目(CIP)数据

常见慢性病自然疗法系列——/蔡树涛
神经衰弱和失眠

——江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1731-7

I. 常见慢性病自然疗法系列——
神经衰弱和失眠

II. 蔡树涛

III. 个人卫生

IV. R16

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://WWW.NCU.EDU.CN:800/)

常见慢性病自然疗法系列——
神经衰弱和失眠

蔡树涛 主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	787mm × 960mm 1/32
字数	200 千字
印张	11.5
印数	4000 册
版次	2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1731-7/R·393
定价	14.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

自然疗法主要运用自然药品、自然物品,采用自然方式以达到治疗疾病、强身健体的目的。实质上,自然疗法近似于我国的传统医药学体系,可以看成是在世界范围内对以中医药学为主要内容的传统医学的新认识、新概括。自然疗法基于对自然界、人类社会和人体生理、病理、健康的整体观和辩证观的认识,主张人是自然界、社会的组成部分,人的健康是身心两方面良好状态的综合,这符合世界卫生组织 1990 年重新公布的关于健康的定义。自然疗法在医疗保健模式上主张天人相应,天人合一,返朴归真,回归大自然;强调人与自然、社会的和谐统一。这与现代医学所主张的“生物-心理-社会”模式相呼应。

现代医学的突飞猛进从根本上改变了医学发展的进程,使许多疾病得到了有效的控制,但随之而来的是化学药品的副反应日趋严重。现代文明使得人们与大自然之间的距离逐渐增大,许多文明病、富贵病亦随之产生。化学药物在治疗一些疾病时往往显得力不从心,因而自然疗法再次盛行于世,越来越受到人们的重视。相信今后的医疗将会趋向于多元化,人们一方面

前言

通过先进的仪器和设备来研究疾病和死亡的奥秘,试图在此基础上达到早期防治疾病的目的;另一方面则会对自然疗法寄予厚望,希望能回归大自然。

自然疗法起源于远古时代,浩如烟海的中医药学是自然疗法的博大体系。在长期的生活实践中,先人总结出“法于自然”的养生原则,远在数千年以前就有认识“自然力量”、利用“自然力量”防治疾病、延年益寿的文献记载。春秋战国时期的《黄帝内经》中提出了“天人相应”和“正气存内,邪不可干”的重整体、重内因的观念;古书中有“神农氏尝百草之滋味,一日而遇七十二毒,晓水泉之甘苦,令民知所避就”的记述;在养生方法上主张“起居有常,饮食有节”,“和于术数,法于阴阳”(体育养生),照射日光,呼吸新鲜空气及采用“摩之浴之”、“行水渍之”的水浴,直到现在,太极拳、五禽戏等保健养生之术仍被广泛采用。这些传统的方法和手段为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献,同时也成为现今自然疗法的主要内涵。在自然疗法中,还应包括印度的草药、瑜伽术,美国的筋骨按摩术,日本的足反射疗法,以及近年颇受注意

的森林疗法、泥沙疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等等。这些疗法与传统的疗法相映成趣,越来越引起人们的重视。

自然疗法在西方亦之为“另类医疗”或“替代疗法”,也就是指“非正统”的治疗和保健方式,其内容五花八门,包括天然药物、健康食品、针灸、气功、按摩、打坐、芳香疗法、音乐疗法等。1998年,美国出版的一本畅销书《8周完全健康术》介绍的就是形形色色的自然疗法。由此可见,美国人的医疗保健视野正在拓宽。仅就美国而言,已有许多医学院开设了“另类医疗”的相关课程。标榜“音乐疗法”的激光唱片纷纷出版上市,其中包括闲情音乐、太极音乐、易经五行音乐、睡眠音乐、现代身心疾病保健音乐等。

自然疗法大体包含五个方面的内容。一是回归自然,食自然界五谷杂粮,吐纳清新空气,饮用没有污染的清泉。应用自然界对人体无害的物质(森林、太阳、空气、泥沙、矿泉水等)疗疾,用非损伤性的(按摩、导引等)办法防病治病,用顺应大自然规律的运动方法治病养生。二是心理疗法,遇

前言

上心烦之事会使人的精神状态不佳,必然导致机体免疫功能低下而生病。心脑血管疾病、糖尿病、癌症等发病率高、危害大,其病因都与社会心理因素有很大关系,因此,除了注意心理预防外,临床上也需心理和药物治疗相结合,以达到良好的效果。其中气功疗法、音乐疗法、书画疗法、娱乐疗法也都起到了心理上的治疗作用。三是气功疗法,气功是通过调身、调心和调息原理,锻炼人的精、气、神而起到防病治病的作用,气功强调自我锻炼,而且要持续数月、数年。四是食物疗法,亦称食物养生,是指通过调节饮食来防治疾病、强壮体质的一种自然疗法。五是传统医学中的其他自然疗法,主要指在中医理论指导下的纯天然药物疗法、针灸疗法、刮痧疗法、点穴疗法、火罐疗法等。

自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点,一是完全摒弃化学合成药物,充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病,如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉,以至草木花果、酒茶饮品的内服、外用(如药敷、熨敷等)和磁、蜡、热能等等,都是利用自然环境和资源为主

的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代医学不同，它重在激发人体自身的自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，达到祛病养生的目的。

自然疗法在调节身体的功能状态、保障健康方面有其独到之处。现代社会中的许多疾病与环境有关，在充满噪声、粉尘、废气、废水、空气污染的环境中，人类的生存质量下降。倘若回归自然，享受一下森林浴、太阳浴、空气浴、温泉浴，会令人心情舒泰，神清气爽。自然疗法有时也可用于解决一些疑难病症，如抗癌症、治肝炎、祛风湿等。自然疗法相对安全无害，副作用及不良反应较少，不仅可以帮助自己摆脱困难，还能有效地帮助别人。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以

前言

揭示,但其美好前景应是可以预见的。

在应用自然疗法时,应当考虑的是如何与正规治疗相配合,而不是要单纯地回归自然,因为人类社会的进步总是螺旋式上升的。人们应当认识到,虽然中西药都有一定的局限性,但在人们的医疗实践活动中,现代医学占有绝对优势,应是医疗的主体。自然疗法以及世界各国的传统医学只能处在从属地位,起必要的补充作用。现代医学的理论体系已相当完备,对人体功能活动、生理病理的认识已非常精微,更为重要的是现代医学总能借助先进的仪器和最新的科研成果来从事基础研究和医疗实践。毋庸讳言,现代医学有确切的疗效,而很多传统医学疗法则往往有“取巧”之嫌。现代医学能随时从传统医学以及大自然中借鉴,取其精华,完善自我。但是,自然疗法也并不是可有可无的,由于自然疗法具有取材方便、见效易、痛苦小、副作用少、安全无害等优点,理所当然受到人们的青睐。另外,还有不少疾病尚未得到有效解决,人们还不能完全脱离自然疗法。

自然疗法已受到愈来愈多人们的重视,我国许多地方分别成立了自然医学会,

出版了有关书刊。倡导自然疗法是每一位医学工作者的应尽之职。祖国传统医学是世界上较为完善的自然疗法,为弘扬祖国传统医学的优势,并吸取世界各国自然疗法的合理精髓,我们组织有关专家共同编撰了这套《常见慢性病自然疗法系列》丛书,愿她能为患者的养生康复尽菲薄之力。

本丛书涉及面较广,编撰过程中参考了古今中外的大量资料,谨致衷心感谢!本丛书是对世界自然疗法的一个新探索,恐难免有遗漏和不当之处,谨请读者不吝赐教。

编著者

二〇〇〇年三月九日

● 神经衰弱和失眠患者须知	(1)
一、神经系统的基本结构	(2)
(一) 神经元和神经胶质	(3)
(二) 神经系统的构成	(4)
(三) 自主神经的管理范围	(5)
(四) 神经细胞的兴奋与抑制	(6)
(五) 自主神经功能紊乱	(8)
二、什么是神经衰弱和失眠	(10)
(一) 神经衰弱一词的由来	(10)
(二) 什么是神经衰弱	(11)
(三) 神经衰弱对人类健康的危害	(12)
(四) 神经衰弱与神经官能症	(14)
(五) 神经衰弱与自主神经功能紊乱	(14)
(六) 神经衰弱与疲劳症状群	(15)
(七) 神经衰弱与精神分裂症	(15)
(八) 神经衰弱的发生与人的个性有关	(16)
(九) 什么是失眠	(17)
(十) 失眠是健康的敌人	(20)
(十一) 失眠与神经衰弱	(22)
(十二) 情志过激与失眠	(23)
三、神经衰弱和失眠的中医分型	(24)
(一) 神经衰弱的中医分型	(24)
1. 心肾阴虚	(24)
2. 肝阳上亢	(24)
3. 心脾两虚	(25)
4. 肾阳虚损	(25)

目 录

5. 气郁痰结	(25)
(二)失眠的中医分型	(25)
1. 心肝火旺	(26)
2. 脾胃失和	(26)
3. 悲忧伤肺	(26)
4. 心肾不交	(26)
5. 气血两虚	(26)
四、神经衰弱和失眠的发病原因	(27)
(一)神经衰弱的发病原因	(27)
1. 个体素质	(27)
2. 精神刺激	(30)
3. 身体因素	(30)
(二)失眠的原因	(31)
1. 环境因素	(31)
2. 疾病因素	(32)
3. 药物因素	(34)
4. 心理因素	(36)
5. 其他情况	(38)
五、神经衰弱和失眠的诊断	(39)
(一)神经衰弱的诊断	(39)
(二)神经衰弱的筛选	(42)
1. 筛选方法	(42)
2. 评分标准	(43)
(三)神经衰弱的辅助检查	(43)
1. CT 检查	(44)
2. 磁共振成像	(44)
3. 脑电图	(45)
4. 脑血流图	(46)

(四)神经衰弱的鉴别诊断	(47)
1. 神经衰弱与各种疾病引起的神经衰弱症候群	(47)
2. 神经衰弱与某些严重精神病	(49)
3. 神经衰弱与其他类型的神经症	(50)
4. 神经衰弱与疲劳状态	(50)
5. 神经衰弱与脑外伤所致的神经衰弱症候群	(50)
6. 神经衰弱与脑动脉硬化症	(51)
7. 神经衰弱和强迫症	(51)
8. 神经衰弱与心脏疾病	(52)
(五)失眠的诊断	(52)
六、神经衰弱的典型症状	(53)
1. 脑力不足	(53)
2. 自主神经功能紊乱	(54)
3. 对内外刺激的敏感	(54)
4. 精神方面的表现	(56)
5. 紧张性疼痛	(58)
6. 睡眠障碍	(58)
7. 心理障碍	(60)
8. 性功能障碍	(60)
9. 食欲不振和消化不良	(61)
七、容易罹患神经衰弱的人群	(62)
(一)有性格偏向的人	(62)
(二)体质欠佳的人	(63)
(三)生活环境不良的人	(63)
(四)从事脑力劳动的人	(64)
八、神经衰弱和失眠的预防	(64)
(一)神经衰弱的预防	(64)

目录

1. 保持愉快的情绪	(65)
2. 注意劳逸结合	(65)
3. 维护优美的环境	(65)
4. 摄取合理的营养	(66)
5. 提高心理素质	(66)
(二)失眠的预防	(67)
1. 要有一个良好的睡眠环境	(67)
2. 保持心境平稳	(67)
3. 远离不良的嗜好	(67)
4. 按时作息	(68)
5. 积极休闲和运动	(68)
6. 消除病痛	(68)
7. 睡前进食应合理	(69)
 回归大自然	(70)
一、起居疗法	(70)
(一)起居有常	(71)
(二)要适应自然界的气候变化	(74)
(三)营造良好的家庭氛围	(75)
(四)创造一个良好的居住环境	(76)
(五)安排好作息时间	(78)
(六)美美地睡上一个好觉	(79)
(七)注意劳逸结合	(82)
(八)健脑防衰很重要	(83)
(九)加强营养可健脑	(85)
(十)用脑也要讲科学	(86)
(十一)夜间娱乐勿过度	(88)
(十二)正确对待烟酒茶	(89)

(十三)讲究卫生	(91)
(十四)保持良好的心态	(92)
(十五)注意减轻压力	(93)
(十六)注意性的和谐轻松	(94)
二、沐浴疗法	(97)
(一)温水浴	(97)
(二)热水浴	(98)
(三)冷水浴	(98)
(四)海水浴	(98)
(五)足浴	(99)
(六)矿泉浴	(100)
(七)日光浴	(100)
(八)森林浴	(102)
三、按摩疗法	(104)
(一)按摩治疗神经衰弱的机理	(104)
(二)按摩治疗神经衰弱的方法	(104)
1. 自我按摩	(104)
2. 穴位按摩	(106)
3. 他人按摩法	(107)
4. 神衰按摩法	(107)
(三)按摩治失眠的机理	(108)
(四)按摩治失眠的方法	(110)
1. 穴位按摩	(110)
2. 综合按摩	(110)
3. 失眠自我按摩法	(111)
4. 经穴自我按摩	(112)
5. 额三线按摩法	(113)

目 录

6. 单穴位按摩	(113)
7. 指压治失眠	(113)
8. 睡前按摩催眠三法	(114)
9. 耳部按摩法	(115)
10. 足部按摩治失眠	(115)
四、运动疗法	(116)
(一)运动有利于神经衰弱患者康复	(117)
(二)神经衰弱患者的运动方法	(120)
1. 散步和慢跑	(121)
2. 健脑操	(121)
3. 太极拳	(122)
4. 跳舞	(123)
5. 其他	(124)
(三)神经衰弱患者运动时要注意的问题	(124)
(四)运动可以帮助入眠	(125)
(五)失眠患者的运动方法	(127)
1. 走步	(127)
2. 入眠操	(127)
3. 睡前保健操	(128)
4. 其他	(130)
五、花香疗法	(130)
 心理疗法	(132)
一、神经衰弱和失眠对心理健康的危害	(133)
(一)神经衰弱是心理冲突的反应	(134)
(二)神经衰弱患者的焦急情绪	(135)
(三)不良暗示也会引起神经衰弱	(136)

(四)神经衰弱与性格及职业有关	(137)
(五)神经衰弱与心理冲突的关系	(137)
(六)神经衰弱与疑病心理	(139)
(七)神经衰弱与工作负担过重	(139)
(八)神经衰弱与学习紧张	(140)
(九)神经衰弱患者否认心理致病因素的常见原因	(141)
(十)心理健康是预防神经衰弱的关键	(142)
二、神经衰弱的心理治疗	(143)
(一)心理疗法对治疗神经衰弱的作用	(144)
(二)心理治疗应具备的条件	(146)
(三)神经衰弱的心理治疗原则	(148)
(四)神经衰弱患者要保持心情愉快	(150)
(五)神经衰弱患者的精神调养	(151)
(六)治疗神经衰弱需要周围环境相配合	(152)
(七)患者亲属的注意事项	(153)
(八)心理治疗前要对患者进行全面体检	(154)
(九)集体心理治疗	(154)
(十)个别心理治疗	(156)
(十一)神经衰弱的综合治疗很重要	(158)
(十二)神经衰弱的心理治疗方法	(160)
1. 暗示疗法	(160)
2. 催眠疗法	(161)
3. 生物反馈疗法	(162)
4. 音乐疗法	(163)
5. 森田疗法	(165)
6. 行为疗法	(170)