

大众医学专题丛书

祝您精神健康

《大众医学》编辑部



多愁善感，焦虑烦躁，
郁郁寡欢，疑神疑鬼，
申 倚里傻气，杞人忧天，
至精神分裂，歇斯大发作，等等，都
世界里的不正常

学技术出版社

DACHONG YIXUE
ZHUANTI CONGSHU

大众医学专题丛书

祝您精神健康

《大众医学》编辑部

上海科学技术出版社

大众医学专题丛书

祝您精神健康

《大众医学》编辑部

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11 字数 241,000

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数 1—15,000

ISBN 7-5323-0180-X/R·38

统一书号: 14119·1983 定价: 2.10元

前 言

亲爱的读者,你也许偶然翻阅过、浏览过《大众医学》月刊,会觉得其中的某些文章是值得你一读的,因为它配你的胃口,符合你的需要。但是,你又觉得这些文章虽然搔到了痒处,却意犹未尽,不能真正解渴。不错,三两千字的文章,只能是蜻蜓点水,而且往往是一鳞半爪,难以满足你对某些知识的需求,解决你需要解决的问题。现在,让我们奉献给你这套《大众医学专题丛书》吧。

这套《大众医学专题丛书》,根据不同的专题,集中选编了一九七八年《大众医学》复刊以来的有关文章,汇编成册(其中极少数是尚未发表过的),让你在这个专题范畴内,获得比较完整的印象,使“一鳞半爪”组成“全豹”,零星片断的知识汇成相对完整的内容。

从历史的眼光来看,人生的历程似乎是短暂的。不过,春来秋去数十年,每个人都不可避免地要遭遇到生老病残、养儿育女、防病治病之类的问题,而这套丛书正是围绕着诸如此类的问题做文章,所以它很可能成为你的良师益友,在人生的某个历程中向它取经、向它求教,它会象一盏明灯一样,指导你摆脱困扰,走向健康、幸福、长寿之路。

选编过程中,我们对个别的文章略有删节,有些题目也作了改动,删去了一些纯属装饰性的插图。因为是选编,不同的作者有不同的见解,发表时间也有早迟,某些说法可能略有出

入,故在每篇文章之末,加注了原来发表的年份和期数,以备查考。

我们相信,《大众医学》月刊将与《大众医学专题丛书》齐头并进,相辅相成,共同为提高广大读者的医学卫生知识水平和健康水平服务。

最后,我们要向《大众医学》的原作者表示衷心的感谢!正是他们卓越而辛勤的劳动,才使我们得以集腋成裘,将这套丛书奉献给亲爱的读者。

《大众医学》编辑部

大众医学专题丛书

这套丛书是从近年出版的《大众医学》杂志中发表的文章选编而成。

目前已有下列品种：

《性教育与优生》第一辑

《性教育与优生》第二辑

《年轻妈妈之友》

《青年生活卫生》

《祝您精神健康》

全国新华书店均售。如当地买不到，可直接向上海瑞金二路450号上海科技出版社发行部邮购（个人购买另加挂号费0.12元，单位购买按书价另加邮挂费10%）。银行信汇：卢办打浦桥分理处5366068。

目 录

一、精神卫生与精神病

- 什么是精神卫生?张明园(1)
- 漫谈精神病与精神卫生 沈渔邨(2)
- 现代家庭精神卫生王冠民(8)
- 美国的精神科和精神卫生一瞥 闵 远(12)
- 精神病的发生——遗传因素, 还是环境因素?
..... 江三多 余 真(21)
- 预测: 精神分裂症子女的患病风险率 江三多 张兆麟(26)
- 时隐时现的精神病 陈 斌 饶顺曾(32)
- 从林黛玉的性格说起——漫话抑郁症 杨 权(34)
- 面带笑容的抑郁症 陈钟舜(38)
- 抑郁症的自我诊断和治疗 杨 权(42)
- 着了魔似的诉讼狂 李胜先(49)
- 特殊的“医院”——精神病工疗站 王昌华(54)
- 中药可以治疗精神病 陈 斌(57)
- 精神病人不宜练气功 单怀海(59)
- 不要歧视精神病患者 朱秀娥(61)

二、儿童少年的心理卫生

- 家里的“小皇帝”——独生子女过分溺爱的后果 赵淑英(63)
- 当心幼儿社会心理的偏离 许积德(68)
- 儿童的行为心理障碍 于 濂(72)
- 你了解孩子的心理需要吗 陆文民(76)
- 情绪与小儿疾病 陈文庆(80)

小儿偏食与心理矫治..... 赵再甯(83)
小儿脑功能轻微障碍综合征——兼谈小儿心理病态

..... 许积德(86)

莫将顽皮当多动..... 忻仁娥(90)

影响孩子学习的几种精神性疾病..... 蔡 能 刘帼芳(94)

婴幼儿的精神食粮——爱..... 王文正 郝胜丽(100)

让大自然启迪孩子的智慧..... 朱延麟(103)

在玩耍中开发智力..... 盛荣宗 张 伟(106)

怎样发现孩子的智力发育异常..... 吴永礼(108)

孩子智力低下 需要特殊教养..... 张宗昊(112)

教育智力落后儿童的尝试..... 银春铭(119)

如何看待智能测验..... 金星明(122)

看电视会影响儿童智力吗?..... 胡正瑜(124)

三、精神病与社会治安

精神病人为什么会违法肇事..... 贾谊诚(127)

精神疾病患者的伤害行为..... 张益鹤(131)

嫉妒妄想造成的悲剧..... 贾谊诚(136)

精神病人犯法是否要负刑事责任..... 贾谊诚(140)

四、“千姿百态”的神经官能症

什么是神经官能症..... 苏 复 张明园 王希达(146)

为数众多的神经衰弱..... 苏 复 张明园 王希达(147)

变化万端的癔症..... 苏 复 张明园 王希达(149)

烦躁不安的焦虑症..... 苏 复 张明园 王希达(150)

症状奇特的强迫症..... 苏 复 张明园 王希达(152)

多愁善感的抑郁性神经症..... 苏 复 张明园 王希达(153)

多疑善虑的疑病症..... 苏 复 张明园 王希达(154)

杞人忧天的恐怖症..... 苏 复 张明园 王希达(156)

神经官能症的治疗原则..... 苏 复 张明园 王希达(157)

疯疯癫癫也会“传染”..... 罗开林(163)

五、身心健康与心身疾病

- 谈谈心理平衡的重要性……………徐维经(169)
- 什么是心身疾病……………章 圆(176)
- 心理社会因素与心身疾病……………朱 琪(178)
- 心身健康的自我测定……………郭莲舫(184)
- 紧张情绪影响身心健康……………张伯源(188)
- 学会自我消除紧张状态……………博 元(192)
- 漫谈手术后的变态心理……………王惠利 屈 鸿(197)
- 遭受挫折后怎样寻求解脱……………习海平(200)
- 怎样解除升学考试前的紧张情绪……………孙仲贤 杨立能(202)
- 您“扮演”着病人角色……………张明园(206)
- 他的病因在内心深处……………张坚学(207)
- 少女的心病心治……………邵公权(211)
- 心理治疗能治病……………闵 远(213)
- 心理治疗等于政治思想工作吗?……………闵 远(215)
- 病人的心理护理……………翁巾华(217)
- 良言胜过良药——谈药物的心理效应……………余展飞(219)
- 日本风行的“自律训练法”……………余展飞(224)
- 为保健和治病服务的生物反馈法……………蔡雄鑫(227)
- 女歌唱家为何突然失音……………胡逸仁(231)
- 演员怯场 有药“壮胆”……………曹 维(234)

六、一个精神科医师的见闻

- 开场白……………易 木(237)
- 什么人容易患精神病?……………易 木(239)
- 精神病人的家庭问题……………易 木(245)
- 精神病人的家庭照顾……………易 木(250)
- 查无实据的神经症……………易 木(256)
- 恋爱与婚姻中的精神刺激……………易 木(261)
- 生离死别——家庭中的悲剧……………易 木(268)

- 精神刺激与精神紧张……………易 木(272)
 躯体疾病中的心理变化……………易 木(278)

七、精神科医师谈《红楼》

- 重读《红楼》……………张明园(286)
 宝玉疯病之谜……………张明园(287)
 黛玉心病之由……………张明园(291)
 妙玉的“走魔入火”……………张明园(296)
 赵姨娘的“神鬼附体”……………张明园(299)
 香菱的“干血癆”……………张明园(302)
 《红楼》中的同性恋现象……………张明园(306)

八、精神科咨询

- 神经衰弱会变精神病吗?……………徐韬元(311)
 精神病与神经病有什么区别?……………夏镇夷(312)
 精神病是思想问题引起的吗?……………郑瞻培(314)
 家中有人得了精神病怎么办?……………王冠民(315)
 精神病人不肯到医院治疗怎么办?……………郑瞻培(317)
 精神分裂症病人为什么要长期服药?……………张明园(318)
 精神病人能否参加工作?……………王冠民(319)
 遇到癔症性晕厥怎么办?……………王祖承(321)
 梦游症是怎么回事?……………王冠民(322)
 冲喜能治花痴吗?……………杨继宗(324)
 长期服用氯丙嗪会不会中毒?……………张明园(325)
 服氯丙嗪出现副作用怎么办?……………杨继宗(326)
 妊娠期可以服用精神药物吗?……………张明园(327)
 电休克治疗是怎么回事?……………金德初(329)
 家中有个“慧大”小孩怎么办?……………郭莲舫(330)
 失眠是怎么回事?……………李胜先(332)
 果真会整夜做梦吗?……………张坚学(337)

一、精神卫生与精神病

什么是精神卫生？

张 明 园

精神卫生，又称心理卫生，它的概念和内容有狭义和广义之分。

狭义的精神卫生，是指精神疾病的预防。精神疾病的预防一般可以分为三级。一级预防，就是针对疾病的病因，采取措施，以防止精神疾病的发生。例如，在旧中国猖獗了近百年的鸦片成瘾，解放后采取了“禁烟禁毒”的种种措施，现已基本绝迹。这便是一级预防的良好实例。二级预防，是指早期发现，早期治疗，争取良好的疗效，预防复发。近年来，上海市和其他省市建立的精神疾病防治网，在普及精神病知识方面已取得了初步成效，这便是二级预防的一个重要内容。三级预防，是指已患病者的康复工作，尽量减少因病所致的精神衰退和能力丧失。各地为精神病人和精神发育不全患者设立的福利工厂和工疗组等，就属于这一范畴。可惜由于许多精神疾病的病因尚未真正明确，缺乏切实有效的病因预防手段，因而，目前的精神卫生工作，主要是指二级和三级预防。

• 1 •

广义的精神卫生,则为保障和提高人们的精神健康水平。主要包括三个方面:第一,防止和减少精神疾病,上面已作介绍;第二,提高精神健康水平,使人们感到精神愉快,能有效地对付各种精神压力;第三,提高精神效能,使人们能最大限度地发挥其心理的潜在力量。由此可见,广义的精神卫生的内容是很广的,它基本上属于精神医学的范畴,但又涉及心理学、社会学、行为科学等许多学科。精神卫生当然是很重要的。以一个单位为例,精神卫生水平的标志是:患精神疾患者比例低,工伤事故发生少,劳动生产率高,工作人员心情舒畅,单位内人与人之间关系良好。

广义的精神卫生,近年来在世界上已日益受到重视,正在不断发展,已经形成了许多分支。例如儿童精神卫生、青少年精神卫生、老年精神卫生、家庭精神卫生、军队精神卫生、企业精神卫生和环境精神卫生等。各国和各地,应根据自己的特点和需要,确定精神卫生咨询、服务和研究的目标和重点。

(1984.5)

漫谈精神病与精神卫生

沈 渔 邨

话说精神病

十九世纪中叶,人们公认精神病是由于脑的病变引起的。当时的精神病学主要研究精神疾病与脑形态变化的关系,发现某些精神病在脑的形态上具有明显的病理变化,如麻痹性痴呆、老年性痴呆、酒精中毒性精神病等所谓器质性精神病。但是,另有一些精神病人虽有明显的精神行为异常,却未能发

现脑的形态上有什么变化,如精神分裂症、躁狂抑郁性精神病等所谓功能性精神病。

精神疾病与躯体疾病

近半个世纪来,人们对精神活动和大脑生理功能的认识大大发展了,认为脑的生理功能不是孤立的,它和机体其他系统的活动不可分割,它要受机体内外环境中各种因素的制约,当然,也必须认识到中枢神经系统在协调、筛选和整合来自机体内外环境的各种刺激中起着主导作用。

不少的躯体疾病,例如心血管功能障碍、内分泌失调等等,均可影响脑的功能而出现精神症状。像心力衰竭、肺气肿造成脑缺氧,轻则引起脑衰弱状态,重则出现意识模糊不清。另一方面,躯体疾病所出现的症状,又可成为心理上的刺激,使病人产生神经精神症状,或加重躯体疾病的发展,如心绞痛发作后病人出现恐怖和焦虑,手术前病人的惶恐不安等,均可削弱大脑生理功能,影响植物神经、内分泌活动,出现焦虑、疑病、恐怖症等。

众所周知,精神因素对一系列躯体疾病,如高血压、溃疡病、哮喘等的发病、进程和预后,都有很大影响。情绪、心理因素和它所引起的神经精神反应、内脏和植物神经功能失调等,在医疗实践中是大量存在的,与临床各科的关系密切。这就难怪有些精神病学家,已将精神病学改称为精神医学了。

精神病与社会环境

社会环境的改变,包括生活环境、社会文化等等的改变,都会使个体产生心理和生理上的反应,对人们的精神健康、精神卫生都有很大的影响。欧美和日本城市的工业化进程中已

经出现了这种影响。例如，由于社会文化生活的改变而带来一系列新的社会心理问题，使某些精神疾病的发病率明显上升，如老年性痴呆、抑郁症、焦虑症、吸毒和酒精中毒等；社会环境的改变，以致生活紧张、拥挤、环境污染等，均可引起个体的应激反应；风俗习惯的变化，如大家庭变小家庭，子女不抚养老人，老年人感到孤独，家庭成员间缺少情感上的相互支持，以及家庭的组成不够稳定，离婚率高等等，对儿童、老人和成年人的精神带来不少问题，也会使精神病的发生率升高；又如人口结构的变化，老年人在人口中的比例愈来愈大，老年精神卫生问题也就突出起来了。

精神卫生的重要性

自第二次世界大战以来，人们对精神卫生的重要性，认识日益加深。在工业技术发达的国家，已将精神卫生列为卫生保健事业的重要任务。在医学院校的教学中，精神病学的教学时间仅次于内科。有的国家在临床医疗中，采取精神病学家和各科专家共管病房的方法。精神卫生咨询工作远远越出医学领域，而深入到社会生活的各个方面，如城市建设、建筑设计、计划生育、儿童行为问题的指导、青少年犯罪问题的研究等等。

我国的精神卫生工作基础在解放前极为薄弱，解放后主要致力于当时我国的主要精神卫生问题——鸦片成瘾和梅毒等性病引起的精神疾患。全国上下花了三年多的时间，拯救了数以百万计的鸦片烟瘾者，梅毒性精神病的流行也已基本解决。

近二十多年来，我国卫生工作的重点放在控制各种传染病、寄生虫病和地方病的流行，以及计划生育等问题上；再由

于十年内乱,极左路线对这一学科的摧残,使我国精神卫生这门学科的发展和人员的培养严重落后于形势的需要。今后随着四化建设的发展,精神卫生这门学科的建设必须迎头赶上,精神卫生知识必须大大普及。

所谓精神活动

精神活动(心理活动)是人类特有的神经功能,属于高级神经活动,其物质基础是神经系统中的大脑。人脑是由近千亿高度分化的细胞组成的。机体的内脏功能、基本的反射活动、感觉和运动,无不受大脑的调节。它有接受外界信息,并储存起来加以利用的功能,在人类即成为经验、思维、意识的物质基础。

人的精神活动可分为认知活动、情感活动和意志活动三个方面。

认知活动即感知、认识、注意、记忆、计算、思维、推理和判断。例如以眼耳鼻舌身辨别外界事物的颜色、声音、气味、形状,便叫感知;感知后在脑中留下印象,以后能回忆或再认出来,便是记忆;从感知的大量事物中进行分析、比较,从而认识某些事物的特点,并利用既往学得的知识进行综合、判断和推理,以便区别事物,或认识事物的内在联系,这就叫思维。

情感活动是人们对于事物、环境或观念所引起的主观体验和客观表情,如愉快、激愤、恐惧等。

意志活动是人们在认识和接触外界事物时,为了实现自己的需要和愿望而表现的行为。

精神病的病因

精神疾病的病因是多种多样的,但可大致分为遗传-素质

因素和后天环境中的各种致病因素两大类。对于某一个具体精神病患者来说,致病因素往往不是单一的,例如在先天性素质的基础上,生活中又发生了不幸的遭遇;在躯体疾病的背景下又受到精神刺激,等等。

生物在进化中获得的性状特点,生物体的遗传特征,主要



由染色体基因的脱氧核糖核酸(DNA)决定。

亲代的个体特征,神经类型特征,机体的某些缺陷、疾病,通过DNA所携带的遗传信息,传递给子代。DNA在细

胞分裂时,复制自己,把亲代信息的复本传给下一代。因此子代的DNA分子结构和亲代的结构完全一样,从而保证了遗传信息从亲代传给子代。这就是遗传的物质基础。

精神分裂症的发病与遗传缺陷有一定的关系。父母均为精神分裂症,子女的患病机率不能忽视,但后天生活环境中的因素也十分重要。

有遗传缺陷的人,如果后天生活环境好,心身发育健康,也不发病。反应性精神病是由精神创伤引起的,情感脆弱者易得;但思想开朗、神经类型强者,在严重、持久的精神创伤下,亦可得病。

避免近亲结婚,在减少遗传性疾病的发生上,十分重要。很多城市的医疗单位已开展了遗传咨询门诊,以及婚前健康检查等工作。

产前诊断也有助于早期发现遗传性疾病,但说来话长,此处从略。

社会环境和精神卫生

人是生活在社会环境中的,因此社会环境的变化,大的如政治、经济的变革,洪水、地震等自然灾害,小的如家庭生活中的种种不幸和纠纷,环境污染和噪音,都足以引起人们的应激反应。应激可能仅仅是一种心理反应,也可能带来一系列生理、生化方面的变化,即所谓全身适应综合征。长期的紧张、焦虑、疲劳、倦怠、恐惧,可带来抑郁、躁狂等精神反应。

近年认为应激和心理因素对癌症的发生和发展都有一定的影响。

精神病院不宜离城市过远

欧洲早期建设的精神病院都设立在离城市很远的地方,现在发现这是一种错误的措施。精神病人长期住院达数十年后,脱离社会生活,脱离与家庭成员的接触,缺乏情感刺激,生活内容单调贫乏,可使精神症状加重,精神衰退。最近二三十年来,欧洲许多国家纷纷实行改革,把集中的大精神病院缩减病床,而在综合性医院内建立少量精神病床,使精神病学的发展与临床其他分科相接近,以利于大量轻的精神疾病能够得到及时的治疗,居民能得到精神咨询的机会。对精神病院的建筑,也竭力讲究精神卫生,使病人有安全感、安静感,减少一般居民去精神病院就诊时的精神压力,纠正社会上对精神病人的歧视。

我国自1958年第一次全国精神病防治工作会议以来,提倡精神病人的治疗需要药物、教育、文娱、体育和劳动相结合。不少精神病院改革管理制度,使得精神病人在医院里能