

樣 本 庫

香港宏業書局出版

广西民族出版社重印

神經衰弱療養食譜

陳存仁著



神经衰弱疗养食谱

陈存仁 著

☆

香港宏业书局出版

广西民族出版社重印

广西新华书店发行 南宁市郊南华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张5·25 100千字

1986年11月第1版 1988年11月第2次印刷

印数 9501—22900册

ISBN7-5363-0374-2/R·13

定价：1.50元

目錄

前言

神經衰弱成因和證狀

十種因素 錢財居首

追思往事 傷腦最甚

難得糊塗 有益神經

腦弱證象 頭部最多

頭痛昏脹 倏來倏往

更年時期 發病更多

耳鳴心悸 怔忡慌張

心跳痛苦 難以言狀

氣短氣翳 衷氣不足

元氣不足 需要補氣

一 二 四 六 八 一〇 一 一 三 五 七 九

血不養心	終夜難眠	二一
汗腺鬆弛	虛汗妄流	二三
心腎不交	記憶力薄	二五
神經過敏	喜怒無常	二七
縱慾自瀆	致病之源	二八
整天講病	滔滔不絕	三〇
白天見鬼	惡夢頻生	三一
氣分鬱結	經絡疼痛	三二
飲酖止渴	並非上策	三四
修心養性	治病無形	三六
心病心醫	效果最顯	三八
悲觀情緒	徹底消除	三九
豁達大度	摒除萬慮	四一
一意孤行	終歸失敗	四二
毋憂毋慮	身心泰然	四五

二 神經衰弱患者的飲食宜忌

補腦食品 豬腦第一……………四七

豬牛骨髓 腦髓兼補……………五〇

若干植物 有益養腦……………五二

單純藥品 難除病根……………五四

如屬婦女 必兼貧血……………五五

血不養心 病情加重……………五七

以肝養肝 功效顯著……………五九

補血藥物 中藥最多……………六一

三 神經衰弱的特例……………六四

雙手震顫 有失斯文……………六四

手震原因 酒色吸毒……………六六

疾病震顫 有關氣血……………六八

愛潔成癖 行爲怪誕……………七〇

古怪潔癖 啼笑皆非……………七二

心理變態	鑄成大錯	七四
一急卽疴	全無控制	七六
想疴就疴	苦不堪言	七八
元氣充沛	戰勝魔怪	八〇
聲如蚊蚋	步履艱難	八二
陽氣式微	疲莫能興	八三
腎氣不足	小便如垂	八六
白日呆頓	夜間驚夢	八八
幢幢鬼影	歷歷如繪	九〇
更年期到	八卦婆多	九二
性情怪誕	無理取鬧	九四
思慮太多	自尋煩惱	九六
胸襟狹隘	得失縈懷	九八
氣量宏大	無往不樂	一〇〇
客嚮善妒	百病叢生	一〇二

四

惹事生非	禍從口出	一〇四
精神力量	能驅病魔	一〇六
相思病和發花癲		一〇八
日思夜想單戀成病	風月寶鑑足資借鏡	一一〇
及笄女郎兩發抽搐	古稀老翁慾火猶旺	一二二
男大未婚昏瞽妄言	婦病花癲見男即抱	一二四
花癲大發神志昏迷	裸體奔走不顧羞恥	一二五
慕男成疾鬱結經閉	最佳治療莫如心藥	一二七
相思不遂熱極生狂	任性任意閉戶作狀	一二九
宿願難償神志狂妄	追憶亡郎與鬼同牀	一二一
慾火旺盛如火如荼	男鬼纏擾胡作胡爲	一二三
邪乘於心幻覺重重	癲症大發爪痕斑斑	一二四
發熱譫語疑爲狐祟	邂逅傾心私訂鴛盟	一二六
思女不遂舌卷囊縮	病入險境循衣摸牀	一二八
舊禮教下怨偶最多	黃色書報火上加油	一二九

五 心理治療的古籍記載

杯弓蛇影庸人自擾	湯蟲獅子全屬幻覺	一三二
重憂之下飢不欲食	藝妓逗笑怒消食增	一三四
華佗施術辱罵太守	激怒方法勝過服藥	一三五
狀元及第大喜傷心	以死駭之不藥而癒	一三七
疑蟲入腹憂慮不解	名醫施術如釋重負	一三九
廿四橋頭艷妓驚夢	個郎魂歸泣訴衷情	一四〇
思親成疾藥石無靈	醫延巫婆鬼話見功	一四二
韓魏公憂雨困二豎	大國手觀氣起沉疴	一四三
鹽販被劫諸病雜呈	名醫妙術藥裏乾坤	一四四
父死於賊悲慟成疾	醫以戲謔其病若失	一四六
日夜泄瀉屢醫罔效	故聾聽聞病勢消失	一四八
匠人掘金如癡如狂	指金爲銅神志清新	一五〇
女病不食歷時半載	醫加呵斥一怒進食	一五二
鐵金剛授徒竟仆地	生華佗辱罵癡怪病	一五三

結

語

年關難過塾師得病
鄰醫偵知臨別遺銀

一五六

一五四

一 神經衰弱成因和證狀

「神經衰弱」，是近世都市人士最多見的疾患，一部分的成因，由於生理的關係；一部分的成因，是由於心理的關係。

所謂生理的關係，譬如先天不足，受父母孱弱的影響，再加上患有某種消耗性的疾病；或是自己對身體戕伐過甚，或是進入更年期，那末，就會引起許許多多神經衰弱證象。所謂心理的關係，成因就複雜了，如人事應付不良好，經濟困難無法打破，商業上的患得患失，以及夫婦子女間的種種問題，都會引起神經衰弱。

我們放眼一看整個都市間的人物，可以說每十個人之中，幾乎有一個人，或一人以上患神經衰弱。而且有若干行業，在業務方面，得失太重，競爭太劇烈，因此可能十人之中，有六七人神經衰弱。在此時此地，甚至連孩子們也會有神經衰弱的現象，譬如學科繁重、考試落第，常常會發生許多舛張的言語和行動。有些年輕人常時有憂鬱性，或自卑感，籠罩着不正常的情緒。這都與不正常的家庭有關，比如父母間鬧着婚姻糾葛，往往會令到子女思想不正常。

中年人的神經衰弱，常與追求異性有關，有許多人會爲此攪到思想全部錯誤，天天處在神思恍惚情形中。稍有不如意，會自殺以了一生，其實這完全是神經衰弱所致。

男子們的神經衰弱，多數與經濟生活有關，如：有些人因找不到職業，坐困愁城，對人對事，都不能應付；又有些人因職務繁重，患得患失太多。

婦女們的神經衰弱，大抵與先天有關。凡是向來神經質的人，碰到某種挫折，就很容易成爲神經衰弱患者。尤其是失戀的女性，或是耽誤了婚姻年齡的老處女，或是結婚之後丈夫有外遇，或是經濟情況惡劣，都能成爲神經衰弱患者。其中尤以因丈夫有外遇的爲最多。

此外，女子在四十九歲前後，男子在六十四歲前後，進入更年期階段。這時氣血衰退，生理上起了很大的變化，心理上也失却正常，就有許多神經衰弱證象呈顯出來。

每一個人患了神經衰弱之後，起初就有種種不正常現象，繼而就發生許多幻覺病象。再進一步，就由幻覺作用而天天鬧着有病，病症一開始，就纏綿不休，連生存意志都動搖了。

十種因素 錢財居首

我在香港所見到神經衰弱患者的來源，不外乎十種因素：

第一，患者多數與經濟有關，俗語所說「錢財關心境」，本症成爲很普遍的心病。大部分人人因生活困難，想法尋求生存之道，雖然所得甚薄，還要有很大的顧忌，或是怕失業，或是怕生病。如此情況之下，如果身體上稍有不舒適，便會疑慮有病，可是一經疑慮開始，心病便跟着來了。

商人們因爲生意有盈虧，因而常常患得患失，這樣就很容易造成神經衰弱的病患。依賴投機買賣爲生的人，早晚市面都有起落，對神經的刺激更多，那就更易有此病患了。

第二，與本人身體虛弱有關，或有胃病，或有肺癆，或因貧血，或因腎虧，都是致病之因。一面患着這種病症，一面又患神經衰弱的症候，病勢更易增進。

第三，家庭主婦，或因丈夫有外遇，或因缺乏子嗣，或因子女太多，都是致病之因。

第四，青年學子，因功課過多，爲了考試或會考，神經過度緊張，也會引起神經衰弱的病患。一場會考，接着如果沒有假期休息，真會把青年們的神經都攪壞了。

第五，若干青年，因受黃色電影和黃色書刊的引誘，在少年時有了不良的自瀆行爲，也是本症致病的要因。還有若干人因爲追求異性，失戀之後，更容易患此症。

第六，中年時縱慾無度，對天賦的精力，耗損過度，又是本症致病的原因。

第七，因人事上的糾葛交涉，或法律訴訟，最易獲致此患。

第八，大事業家一人兼數種職務，這種人，往往事業越發達，他的神經衰弱越加嚴重。

第九，著作家整日埋頭書案，搜索枯腸，嘔心瀝血，稿子寫得愈多，神經衰弱亦易加甚。其他用腦爲生的人，都易有此患。

第十，若干人羈旅他鄉，離妻別子，閒時緬懷往事，終日反覆思慮，也容易有神經衰弱的病患。

還有，如經營不正當的商業，或是走法律隙縫，欺詐舞弊，掙扎圖存。這種人常因畏懼法律的制裁，惶惶不可終日，有禍起旦夕的感覺，神經病患自然更多了。

追思往事 傷腦最甚

神經在軀體上，不但有控制視覺、聽覺、嗅覺、觸覺等等作用，而且主宰了人的思想和智慧，同時還指揮着人體內部臟腑、四肢和肌膚的活動。

每一個人，有生以來，就有健全的神經系統組織，以供畢生應用。在應用時，如果很不平衡的用着，那末，神經非常健全正常而完美。本來不應該有甚麼神經衰弱病症。

許多人運用不當，使神經失常，如盡量的忍受刺激，盡量的忍受緊張，使神經的負擔太重，超過了正常限度，神經便失掉了正常的機能。輕的就是神經衰弱，發生許許多多錯誤的生理感覺；較重的就是神經錯亂，錯亂到一個定型的時期，就會變成神經病。本篇所談，祇限於輕的一種，即是神經衰弱的病症。

神經衰弱，怎樣會有病症發生呢？我用一個簡單的譬喻來說明它，以便比較容易了解。譬如我們日常用的「橡筋帶」，本來能够拉長，也能縮短，很經久耐用的。可是橡筋帶的伸縮能力，有一定的限度，如果你把一個很小的橡膠圈，用來綑綁一件龐然大物。綑了三天之後，再把橡膠圈取下時，便鬆弛而不會收縮到原狀了。神經的應用超過了限度，也和橡筋帶一樣，有了衰弱的現象，再也不聽你的指揮了。你要它思想，偏偏迷糊健忘，你要它不想，偏偏日夜亂想，無休無止。

所以醫治腦神經衰弱要點，除了用藥品糾正病態之外，一定要將本人的事務減少。譬如原來工作有三兩處的，要減為一處，原來做操心工作的，最好能改為勞力工作，否則年深日久，成為廢人。

保養腦部，最好的方法，要自己修心養性，力求睡眠時間充足，特別是晚餐以後，要找一些正當的娛樂來消閒。日間功課已經很忙的學生們，宜停止夜課，業務繁忙的人在工

作之餘，一定要尋求正當娛樂，調劑精神。

自己發覺有後列各項病象之後，除了必要的工作以外，對各種事務切勿操心太甚，要養成「大智若愚」的氣度，凡事要放得開，得失不介於心。病因起於事業失敗的，不再緬懷追思。須知人的腦部如果受到損傷，無法另行更換一副新的。只要留得健全的頭腦，將來還是有遠大前途的。

難得糊塗 有益神經

近世紀創行心理衛生，其實是中國醫家和儒家的老學說。鄭板橋說「糊塗就是福」，要「難得糊塗」，才是最聰明的辦法，也是保養腦神經的最高超的方法。

「神經」兩字，似乎是西醫的名稱，中國古書上，本來沒有這個名稱。但在中醫古書上，說到有關神經的動作和功能，向來用一個「氣」字來代表。這是中國生理學說上的抽象名詞。所謂「氣」，並不是指呼吸的空氣，是指活動運用於全身的力量，中醫術語「氣血兩旺，氣行則血行」等，如用新學說來解釋，就是指神經機能而言。

中醫說氣分鬱結，如肝氣、胃氣，都是指神經受到刺激而言。凡是氣閉作痛，如脅氣痛、胃氣痛、肝氣痛，都是指神經痛而言。諸如此類，凡是講神經的活動現象，往往用氣

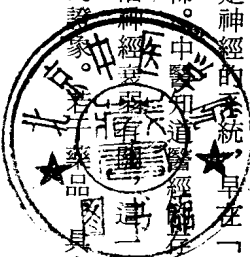
字來表達的。中醫的術語所謂「氣血不和」，就是說神經系統與血液循環不協調的現象。一部分就是指神經衰弱的證象而言。

西醫傳入中國，最初的介紹工作，是靠譯書。最早是在明朝萬曆年間，開始有西方科學書，最初把「神經」兩字，譯爲「細筋」，這個名詞當然譯得不大好。可是利瑪竇最早譯的書，仍有一定的價值。

但利瑪竇沒有把中國醫學上的一個「氣」字包括在內。直到清朝咸豐元年，英醫合信氏與廣東陳修堂合譯「全體新論」，關於神經的名詞，改譯爲「腦氣筋」。這裏面已包括了一個氣字，是從中醫書上悟解得來的。

後由日人杉田玄白譯的「解體新書」上，採用中國「內經」上常用的傳神的「神」字，再採用「內經」上常用的經絡的「經」字，由此二字，合成「神經」之名。從此之後，中國的西醫書，都改用「神經」兩字作爲正式譯名，一直沿用至今。

所以中國古代醫書上，舊時雖沒有神經兩字，可是神經的系統，早在「內經」上列出了十四經的分佈，針灸的刺激點，都是根據神經的分佈。中醫知道神經系統存在，古書上記載着許多神經病和神經衰弱的證據。而且有許多與醫治神經衰弱有類藥物，不但功效卓特，而且各種不同的品質，可以應付許多不同的證象。



具有慢性持久的

功效，配合應用之後，可以面面俱到的治療神經衰弱的各種證象。這是中國醫藥的特色，比之若干國家醫治神經衰弱時，僅用兩三種單純的藥品，那是要高明而安全得多哩！

腦弱證象 頭部最多

神經衰弱患者的證象，全身各部都有，從頭到腳，各處都有不舒服的感覺，今且從頭部講起：

頭暈頭眩，和頭重頭風，是神經衰弱患者常有的證象。頭暈的感覺，其情況因人而異，輕重也大有不同。

用腦之後，輕輕頭暈，受刺激後，頭暈較重；頭腦顯然不甚清爽，暈暈糊糊，好像坐在船中一般。頭部轉動搖曳時，暈眩更甚。工作時覺到大大的不自在，走路時好像足部飄浮，最劇烈時，竟像天搖地動要跌倒似的。

雖然多數人頭暈時，並不致劇烈到如此嚴重地步。但是經常作輕微的頭暈，已經使人很難受了。

有些人，頭暈時，頭部異常沉重，名「頭暈」，像有一件東西重重的壓住着，使人擡不起頭來。又像有一頂帽或一個套壓在上面，頭皮也作脹而頭暈不已。或者頭上好像有一