神经衰弱失眠

魏 睦 森 著

猖

百 病 中 醫 自 我 瘴 後 業 言

道

百病中医自我疗养丛书

**神** **经** **衰** **弱** **失** **眠**

**魏睦森** **著**

**人** **民** **卫** **生** **出** **版** **社**

**内** **容** **提** **要**

本书包括神经襄弱与失眼两个病症。

神经襄弱部分体载新颖，内容丰富，通过主人公向有经验的医生、 有亲身经历的病人及其家属、长期从事医学科普教育工作的同志学习求 数，将神经衰弱的概念、发病机理、临床表现、辨证分型与中药、针灸、 气功、按摩、身心调节、家庭护理等各种防治方法，逐步地介绍给读者。

失眠部分简要地介绍了睡眠生理、失眠原因、辨证及各种防治方法。

全文深入浅出，附有插图，既是业余医学爱好者、患者及共家属防 治本病的参考资料，又是可供具有中等文化程度的广大群众学习的科普 读物 。

在本书的编写过程中，笔者从不少书刊作者那里学到了许多宝贵的 经验，在此谨致谢意，并期望广大读者不客指正。

百病中医自我疗养丛书

**神** **经** **衰** **弱** **失** **眠**

魏睦森 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版 (北京市崇文区天坛西里10号) 人民卫生出版社印刷厂印刷 新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米32开本 278印张63千字

1983年8月第1版 1983年8月第1版第1次印刷

印数：00,001-78,600

统一书号：14048 · 4450定价：0.25元

〔科技新书目52 -63〕

出 版 说 明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药 防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织 编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原 则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及 如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗(包括中药、 针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法)、调养 护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确 切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应 用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适 宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者 阅读，也可供中西医务人员参考。

**目** **录**

[**神** **经** **衰** **弱**](#bookmark1)

[一 、为婚事俊卿得病，不懂医难断病症 1](#bookmark2)

[二 、困惑中登门求教，指点后茅塞顿开 3](#bookmark3)

[( 一 )神经系统解剖生理概况 4](#bookmark4)

[( 二 ) 精神活动与心理反应 8](#bookmark5)

[(三) 神经官能症与精神病 9](#bookmark6)

[( 四 ) 神经衰弱的概念 10](#bookmark7)

[(五) 发病原因 10](#bookmark8)

[(六)发病机理 11](#bookmark9)

[(七)主要临床表现 13](#bookmark10)

[(八) 诊断要点 17](#bookmark11)

[三 、善养生老当益壮，听讲座喜获真知 18](#bookmark12)

[( 一 ) 中医对精神活动及神经衰弱的认识 19](#bookmark13)

[(二) 病因病机 20](#bookmark14)

[(三) 辨证分型 22](#bookmark15)

[(四) 治疗方药 23](#bookmark16)

[(五)证治要点 32](#bookmark17)

[四 、医患配合疗法多，身心并治效始彰 33](#bookmark18)

[(-) 心理疗法 35](#bookmark19)

[(二) 改变不正确的处世之道 37](#bookmark20)

[(三) 休息、睡眠与运动 38](#bookmark21)

[(四) 气功的概念及其治疗作用 41](#bookmark22)

[(五)太极拳及其练习要点 42](#bookmark23)

[五 、衣带渐宽心焦虑，自疗疾病复健康 45](#bookmark24)

[( 一 ) 针灸疗法 46](#bookmark25)

[(二) 按摩疗法 49](#bookmark26)

[(三)外治法 50](#bookmark27)

[(四) 气功疗法 51](#bookmark28)

[(五) 五禽戏 57](#bookmark29)

[(六) 家庭护理 61](#bookmark30)

[六 、未病先防是上策，健全体魄靠磨炼 63](#bookmark31)

[( 一 ) 劳逸结合、调节身心 64](#bookmark32)

[(二) 陶冶情操、美化环境 67](#bookmark33)

[(三)视重幼小教育、改进学习方法 69](#bookmark34)

[**失** **眠**](#bookmark35)

[一 、睡眠的生理意义 72](#bookmark36)

[二 、睡 眠 的 机 制 74](#bookmark37)

[三 、睡 眠 的 时 间 与 效 果 75](#bookmark38)

[四 、做梦是怎么 一 回事 76](#bookmark39)

[五 、什么叫失眠及失眠的机制 78](#bookmark40)

[六 、失 眠 的 原 因 78](#bookmark41)

[七 、失 眠 的 分 类 80](#bookmark42)

[八 、失 眠 的 防 治 80](#bookmark43)

[( 一 ) 消除引起失眠的原因 81](#bookmark44)

[(二)创造促进睡眠的条件 82](#bookmark45)

[(三) 辨证分型与方药 83](#bookmark46)

[(四)气功及其它防治措施 84](#bookmark47)

**神** **经** **衰** **弱**

提起神经衰弱，想必大家早有所闻。但它常被一些人所 轻视，看成是一种没有多大关系的轻微疾患。其实不然，本 病发病率高，自觉症状繁多，病程缠绵，容易反复，以患者自身 而言，是一种十分痛苦的疾病。与此相反，在日常生活中我 们又常常可以看到一些神经衰弱患者，由于对本病缺乏正确 的认识，心烦意乱，顾虑重重，四出求医，急切地希望医生 能用特效的药物在短期内把疾病治好。但事与愿违，欲速不 达，以致惶惶不安，食不甘味，夜不安枕，精神萎靡，体力 日减，严重妨碍了学习、工作与生活。实际上，神经衰弱患 者只要能与医生密切配合，有信心，有毅力，适当地选用各 种治疗方法和进行自我疗养，是能够彻底治愈，恢复健康的。

**一** **、为婚事俊卿得病，不懂** **医难断病症**

我叫叶巍，对于医学原先我也和多数读者一样是一个门 外汉，对于神经衰弱更是所知不多。说来奇怪，我对它发生 浓厚的兴趣，还是在三年前观看一场电影之后。经过向有经 验的医生、有亲身经历的病员及其家属和长期从事医学科学 普及教育工作的同志学习求教，现在我对与本病有关的知识 已有了比较系统全面的认识。尔若不信，请听我慢慢道来。

众所周知，新凤霞是一位享有盛名的杰出的评剧表演艺

术家。她身段优美，功夫扎实，戏路宽阔，舞姿飘逸，行腔 圆润，委婉动听，表演真挚细腻，善于传神。由她主演的 《花为媒》,剧情趣味横生，表演恰到好处，富有个性，耐 人寻味。所以早在十几年前，就赢得广大观众的好评。而电 影《花为媒》上映后，更是座无虚席，众口称赞。

我和好友陈蔚曾两次相约，同往观赏。某晚我们再次观 看之后，倍感此剧确能给人以美的艺术享受，使人不能不有 感于衷。 一路上我们又自然而然地谈论起来。

陈蔚说：“封建社会的旧礼教、旧习惯是套在人们脖子 上的绳索，它曾经给多少青年男女带来了不幸和痛苦，确实 是应该予以批判、破除的。但是象剧中人王俊卿那种‘宴席 间情牵一线，终日里意绪缠绵。因难与表姐结成姻眷，愁成 病气息奄奄’的精神面貌、思想境界，实在是不值得同情 的。”

对此我亦有同感，但认为剧中第八场另一个书生贾俊英 的相劝之词富有深意，可供借鉴。贾俊英说：“见表兄，满腹 愁和恨，堪笑你痴情太可怜，听我良言来相劝，切不可辜负 了青春少年。您本是好男儿，前途无限，展雄图，驰万里， 一 马当先。儿女私情休贪恋，立大志，应学那古圣前贤。”可 是目前却仍有个别青年男女亦似王俊卿那样，由于不能正 确对待个人问题，为失恋而郁郁不乐，积久成病。实在是太 不值得，太不应该了。

陈蔚紧接着又说：“过去表姐、表兄成亲的屡见不鲜。听 别人说，近亲通婚有百害而无一利。你说是吗?”

我回答说：“是的，从优生学角度来说，近亲结婚的害 处可大了!不仅生下来的孩子体弱多病，而且还容易发生各 种遗传病，贻害子孙后代的健康。从古至今，因遗传病造成

的悲剧不胜枚举，比比皆是。如过去在我国一些偏远山区，由 于经济、文化落后，交通闭塞，长期自然形成了近亲通婚 的习惯，结果生出了很多畸形儿、痴呆儿。所以那些自幼青 梅竹马、而属于近亲相恋的人们，当然应该用理智去战胜感 情，趋利避害，勿因一时的感情冲动而致终身悔恨。”

这样边谈边走很快地就到了他的家。他邀我进内再略叙 片 刻 。

坐定后，我们一边喝茶， 一边又继续谈论起来。当时针 已经指向夜晚十点半的时侯，陈蔚忽然又问道：“听你刚才 说的关于近亲结婚的害处很有道理。看来你对医学也颇有研 究。那么你说剧中人王俊卿究竟是得了什么病呢?”

这一下可把我难住了。说实在话，我平时吃得香，睡得 好，年青力壮，很少生病，因此对医学知识未曾留神。刚才 说的那些都是刚从别人那里听来的。出于应付，我随口说了 一句：“他得的是‘相思病’。”

陈蔚听后忍不住地笑了起来。他反问我说：“难道医书 上也有‘相思病’吗?我要问的是现代病名啊!”

由于不懂医学，难断病症，无法回答。最后我只得认输 告别，承认自己对医道是“擀面杖吹火， 一窍不通。”但脑 海里却一直萦绕此事，以致返家后久久不能入睡。

**二、困惑中登门求教，指点** **后茅塞顿开**

此晚在进入梦乡之前，我想到了另一位好友张道禹—— 我中学时的同班同学，他的父亲是一位精神科大夫。为了寻

求答案，我打算于本星期天去拜访他的父亲，以解除困惑，但 不知能否如愿以偿。

第二天上午我抽空给张道禹挂了一个电话，向他讲明了 事由，提出了要求。下午他就给我回电转告说：他父亲满口 答应，表示欢迎。

星期天清晨，我怀着求知的欲望，兴致勃勃地赶往张道 禹家——环城东路鱼塘新村三幢302室。

这里风景如画，空气新鲜，环境宁静，屋前屋后灌木环 抱，花草簇生。张道禹家内陈设整洁典雅。壁上挂着绘有 花、鸟、兰、竹的画轴，窗上遮着浅绿色的纱帘，室内光线 既充足又柔和， 一进门就有一种沁人心脾的舒适感觉。

道禹的父亲由于事先知道我的来意，所以招呼我坐下之 后，就嘱我将要求解答的问题提出来。

我首先对打扰他的休息表示歉意。张伯伯却说：“人们 到医院看病，常对‘候诊几个小时，看病一小会儿’有些意 见，因此利用业余时间宣传、辅导医学科学知识，实在是对 我们目前临床工作的一种弥补方法。最近我正打算编写一些 通俗读物，今天解答你的问题，向你介绍医学知识，也可以 说是准备编写内容的另一种形式。殊途同归，有问必答，你 只管放心问吧。”

听了张伯伯如此热情的一席话，我就把自己想要询问的 内容源源本本地提了出来。

他听了后说：“要搞清《花为媒》中王俊卿所得的病症，并 不是十分简单的。首先得向你介绍一些有关的医学知识。

(一)神经系统解剖生理概况

我们的身体是一个统一的整体。 一般依据结构和功能的

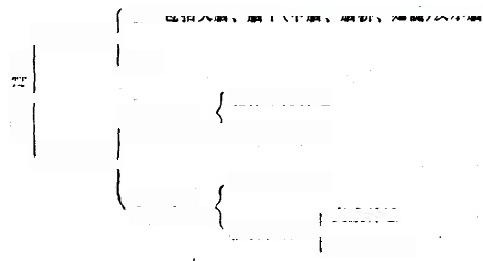
不同，可以划分为骨骼肌肉、循环、呼吸、消化、泌尿、生殖、血 液、内分泌、神经等九大系统。其中神经系统组织周密，在 体内起着管理、支配和调整其它各个系统、各个器官的作 用，使体内各部分的活动能互相协调，得到统一与合作。神 经系统又能够依靠眼、耳、鼻、舌、皮肤等感觉器官，通过视、 听、嗅、味、触、位置等感觉的传导，掌握外界环境的变化，使 人体与外界环境发生联系，对周围环境作出适应性反应，使 人体与外界保持相对的平衡。由于它对机体的一切活动都 起着主导作用，所以神经系统机能的正常与否是极其重要 的。

人体的神经系统由中枢神经和周围神经所组成。中枢神 经包括脑和脊髓。脑又包括大脑、间脑、脑干及小脑。脑干 又包括中脑、脑桥和延髓。周围神经也叫末梢神经，它们是 从中枢神经发出来的一条条索状的纤维，它们长短不一，分 布全身各处，象电话线一样直接和全身各组织器官相联系，是 神经中枢和身体各部分互传讯息的通道。其中由脑发出的 叫作脑神经，共十二对，多数分布于头部的感觉器官、皮肤 和肌肉等处。由脊髓发出的叫作脊神经，共三十一对，它们 分布到全身各个器官，以支配这些器官的活动。周围神经根 据其传导方向的不同，可分为传入神经(即感觉神经)和传 出神经(即运动神经)两种。传出神经的功能是把中枢的命 令传给各个器官，使它们活动。其中分布到体表及运动系统 肌肉、骨骼的是躯体感觉神经和躯体运动神经。分布到内 脏、心血管和腺体的感觉神经叫作内脏感觉神经。而把支配 这些部位的肌肉运动和腺体分泌的传出神经特别命名为植物 神经。平时，心、肺、肠、胃等内脏器官的活动，都是依靠 神经反射作用来完成的。植物神经的最高中枢亦在大脑皮层

内。植物神经根据其功能又分为交感神经和副交感神经两 种，这两种神经纤维常分布在同一器官中。交感神经兴奋能 使心跳加快，血压升高，汗腺分泌，胃肠蠕动变慢，消化液 分泌减少等；而副交感神经兴奋时产生的结果恰恰与此相 反。在正常情况下，它们在中枢神经系统的控制下，保持着 对立统一的关系，使器官的活动随时适应机体的需要。”

张伯伯怕我一时搞不清楚，又在纸上为我画了两张神经 系统的解剖简图(图1、2),并用表格的形式作了归纳。

神 经 系 统 表 ：

，： 包1括大胸，脑干(中脑，脑桥、延髓)及小脸

中枢神经

神 脊健

躯体戚觉神经

成觉神经

统 {(传入种经)内脏成觉神经

周围神经

运动神经

(传出种经)

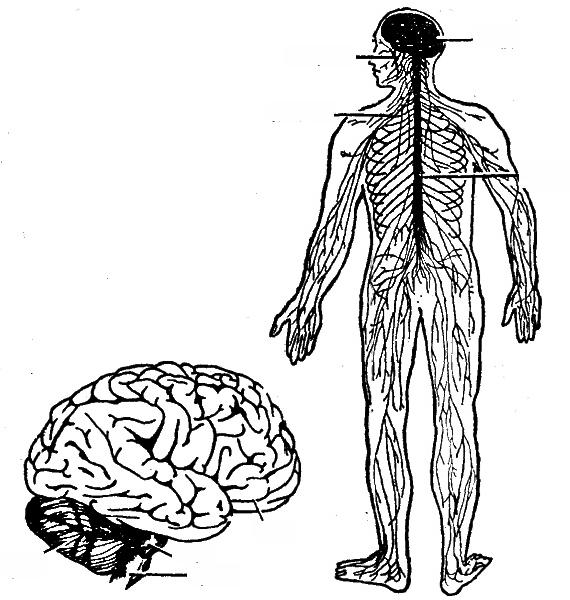
躯体运动神经

(交戚神经 植物性种经

副交戚神经

他接着说 ： “

脑的形状和结构较为复杂，它位于人体头部由头颅骨构 成的颅腔内(图1)。脊髓藏在由脊椎骨构成的椎管里，它是 脑的延续部份(图2)脑的主要部分是左右大脑半球，在大 脑的外层覆盖着由神经细胞体组成的灰质，叫大脑皮质或大 脑皮层，其平均厚度约2~3毫米，表面有许多凹陷的沟和隆 起的回，这就大大增加了大脑皮质的总面积，据计算约有 2.2平方米左右。构成大脑皮质的神经元的细胞体约有140 亿个。它是机体全部生命活动的最高调节器。它接受各种感 受器传导过来的信息，发出随意识运动的命令，控制全身骨



脑神经一 大脑

**脊种经一**

一**有髓**

大脑

脑桥

一延髓

小脑

图 1 脑的外形 图 2 神经系统解剖示意图

骼肌的运动，调节内脏各部分的活动；同时大脑皮质还是思 维的器官，能进行最高级的分析、综合，以作为认识客观世 界的根据。所谓人的思想意识就是大脑皮质神经细胞活动的 结果，加工后的产物。大脑皮质的各个区域都有特定的功 能。根据它们在主要功能上的差异，可将其划分为许多机能 区(也叫神经中枢)。比较重要的有躯体感觉中枢、躯体运 动中枢、视觉中枢、听觉中枢、语言中枢等。大脑皮质是 一

个极为精细的、既有分工又有合作的统一功能体系。它们之 间的联系是错综复杂的，非常周密的。

(二)精神活动与心理反应

神经细胞的活动是人类精神活动(或称为心理活动)的 基础。正常的精神活动包括：感觉、知觉、注意、记忆、思 维、情感、意志、行为和言语等几个基本过程。其中情感是 人们对现实生活中各种外界因素产生的内心体验和态度， 如：紧张、惊恐、焦虑、悲哀、委屈、愤怒、欢乐等等，它可伴随 发生一系列生理变化，包括植物神经功能、躯体运动功能和内 分泌方面的变化。其中时间短暂的情感反应被称为情绪。它 是人们普遍具有的心理反应，与认识过程是紧密联系的。情 感反应的外部表现叫做表情，在正常情况下，人的外部表情 与内心体验是一致的。但同样一种外界刺激，对于具有不同 素质的个体，所产生的影响是不同的。在某些人，特别是性 格上有明显弱点或思想方法主观片面的人，各种外界刺激所 引起的心理反应往往较为强烈和持久。另外由于睡眠不足、精 神紧张、工作忙乱无秩序等原因，致使神经系统功能减弱，再 加之强烈而持久的心理反应，就会造成中枢神经系统过分 强烈或持久的紧张。如果超过了它所能耐受的限度，就有可 能导致神经衰弱这样一种疾病的发生，出现头昏、头痛、失 眠、体倦乏力、内脏植物系统机能不稳等症状。这里还应该 补充说明的是，当人们在受到某些不良的精神刺激之后，多 数情况下都会出现一些反应，如失眠、兴奋等。但对精神健 康的人来说，这种反应是可以很快消除而恢复正常的。如果 这种反应持续时间较长，则可能是发生神经衰弱的前驱症 状。如果在原发病因失去作用后，上述症状仍持续不退，或

原发病因虽未消除，但症状日益增多、增剧，超出了一般正 常的紧张、疲劳的心理生理反应的范围，这样就可以考虑为 神经衰弱症。

(三)神经官能症与精神病

神经衰弱是精神活动能力的减弱。它虽然也属于精神科 的研究范围，但一般不叫做精神病或‘神经病'。神经衰弱是 神经官能症的一种。我们在遇到精神疾患时，首先要分清是 神经官能症，还是精神病。神经官能症以情绪不佳、睡眠障 碍、躯体不适感为主要症状。患者神志清楚，自知有病，能 诉说自己的不适和痛苦，能主动求医服药。而精神病则以精 神错乱、妄想、幻觉，行为异常，否认有病，讳疾忌医为特 征。其中发病原因与婚姻、恋爱问题有关，对异性有追逐表

现或赤身裸体、行为荒唐，不知羞耻的精神错乱者，群众一 般称之为花癫。它是严重的精神病——精神分裂症的一种类 型 。

在评剧《花为媒》中，王俊卿是一个传奇中的人物。对 他，我们不可能进行病史的询问和作必要的检查，但根据剧 情所能提供的个人素质、起病原因、病情简况、病愈过程来 看，我认为首先可以将精神病排除于外。凡是看过这部电影 的人都知道，在舞台上王俊卿的病是瞬间出现的，但戏剧所反 映的情节，在实际生活中必定是有一段变化、延续的过程。假 如在古代确有此人、此事的话，那么,我们现在据理推测，他 所患的病症似与现代医学所描述的神经衰弱较为符合。”

至此，张伯伯已替我解开疑团，我内心感到非常愉快。但 由于对神经衰弱这个病仍缺乏认识，因此我又要求他再给 我讲一些与此病有关的具体细节。张伯伯欣然同意，并嘱咐

我择要作些记录。张伯伯接着又分点向我介绍了神经衰弱的 有关知识：“

(四)神经衰弱的概念

神经衰弱是一种可逆性的、功能性疾病。也就是说，神 经系统是处于一种可以恢复的机能暂时失调的状态。它既不 会一直衰弱下去，亦无实质性的病理改变。神经衰弱是由于 突然的精神创伤、长期的忧虑、工作和学习上的困难、长期 的繁重脑力劳动、睡眠不足等因素所产生的精神活动能力相 对减弱。本病是神经官能症中最多见的一种。发病率较高。据 某些医院神经精神专科门诊统计，约占全年初诊病例的一 半以上。多数病例发生于16-岁至40岁之间，特别是在知识 分子中更为多见。其主要临床特点是易于兴奋和迅速疲劳， 并常伴有各种躯体不适感和睡眠障碍。

(五)发病原因

主要涉及三个方面，即精神因素、个体素质和躯体疾

**患。**

强烈或持久的精神刺激、经常的焦虑和长期的情绪紧张 是导致神经衰弱的重要原因。例如：突然遭遇到某些意外， 亲属伤亡或得了难以治愈的重病，或其它天灾人祸，过度悲 哀长期不能平复；工作中受到挫折，家庭、婚姻及生活中遇 到难以解决的问题，思潮起伏难以平静；或者曾经犯了错误， 而自己又不能正确对待，感到委屈苦闷、郁郁不乐；或者隐 瞒了某些问题而长期悔恨；或耽心病后不能复康；或者听了 医生及旁人的某句话，或者是读了一点医书，但似懂非懂， 生搬硬套，疑神疑鬼，紧张恐惧；或者因某些因素造成心理

创伤等等。这些不同的情绪或刺激均可引起长期的内心冲 突，造成精神负担过重，使神经系统强烈而持久地处于紧张 状态，一旦超过了它所能耐受的限度就可导致本病发生。

神经衰弱的发生、发展，既取决于致病因素的性质、强 度和持续时间，又取决于个体对某些精神刺激的态度和情感 反应的强烈程度。也就是说，与个体素质(包括先天的遗传 因素、后天形成的性格特征、思想方法)密切相关。例如同 样一类性质的精神因素，对某些人可能成为致病的直接原 因，而对另一些人则不起致病的作用。在临床所见，凡是体 质欠佳、较为瘦弱，性格脆弱、胆小怕事、自卑、敏感、多 疑，对自己的某些病痛和不适感过分重视，依赖性强，适应性 差，或者胸襟狭窄，好生闷气，主观任性，急躁好胜，缺乏 耐心，自制力差的人，在同类情况下，比别人易得神经衰弱。而 且得病后，病情容易反复，难以迅速痊愈。

对于躯体疾患和睡眠不足在神经衰弱发病中的作用也应 加以重视。有的病例可发生于感染、中毒、脑外伤或者其它 疾病之后；有的起病于长期过分疲劳，特别是睡眠不足、用 脑过度之后；或营养不良，或分娩时大量失血以后。以上这 些情况均可以降低神经系统对有害因素的耐受性，为本病的 发生提供条件。但是以上这些并非致病的直接原因，它们只 是诱因或者是附加因素。因此仅有工作繁重或者曾经患过其 它疾病，并不一定都会发生本病。

(六)发病机理

本病系因中枢神经系统兴奋和抑制失调所致。根据生理 实验的研究，中枢神经系统、特别是人的大脑皮质神经细胞 的基本活动形式，包括兴奋和抑制两个过程。在正常情况下

两者互相协调配合，保持着相对平衡的关系，从而使神经系 统能够精确地完成它的功能。如果兴奋活动过度，可以使神 经细胞疲劳和发生一定程度的损耗；而抑制过程可以避免徒 劳无益的消耗，使神经细胞得到休息并恢复功能。如正常人 听到意外的坏消息，就会立刻‘发呆’,对周围的情况可以看 不见，对别人说的话也会听不到，这是一种超限抑制的表 现。这种内抑制是大脑皮质细胞由兴奋过程主动地变为抑制 状态。另外，睡眠也是神经系统高级部位发生普遍性抑制的 一种表现，是人体的保护性生理现象。

一般来说，大脑皮质的抑制过程比兴奋过程容易因遭受 外界刺激而减弱。所以得了神经衰弱之后，在发病的第一阶 段表现为内抑制过程减弱，兴奋性相对亢进，病人产生神经 过敏、烦躁、失眠等症状。在第二阶段表现为兴奋过程受影 响，即兴奋性亢进而不持久、不稳定，病人虽然容易兴奋， 但注意力不能集中，容易疲劳。在第三阶段产生广泛的保护 性抑制，病人反应迟钝，对外界种种现象均缺乏兴趣，浑身 没劲，懒于动作。如果兴奋与抑制过程的失调影响到大脑皮 层以下的部位时，则可引起植物神经功能紊乱，出现心悸等 各种内脏方面的症状。

在临床上，以上三个阶段由于种种原因，往往不能加以 明确区分。有的病人可以表现为某一阶段症状持续存在，而 其它阶段的表现则短暂、甚至缺乏。因此不能一概而论，刻 板划分。如平素急躁、易怒、好争执的人，在外界刺激对机 体的影响较小时，可长期停留在第一个阶段；而平素抑郁不 乐，遇事爱从坏处着想，又不喜欢活动的人，在刺激对机体 的影响较大时，可以很快出现第三阶段症状。”

讲到这里后，张伯伯嘱我一起去阳台上活动一下身子，

调节一下精神。然后又坐下来，继续向我介绍有关神经衰弱 的临床表现和诊断。他说：“

(七)主要临床表现

神经衰弱的临床表现复杂交错，变化多端，使人捉摸不 定，疑惑费解。其症状几乎可以涉及所有器官和系统。归纳 起来，其主要表现有以下几个方面：

1. 情绪不稳定，既容易兴奋激动，烦躁不安，又容易 产生无原因的恐惧，或情绪低落，抑郁不乐。患者脾气变得 越来越古怪，自制力渐趋减弱，遇事缺乏耐心，不能很好与 人相处，常因小事而生气发怒。情感脆弱，看戏看电影时，

对一些动人场面不能克制感情，常常落泪不止。有时无任何 原因，突然出现不平静的感觉，忐忑不安，或大发雷霆。工 作缺乏头绪，杂乱无章。对外界环境适应能力降低，对声 音、光线、气味及气候变化等特别敏感。常因各种轻微的刺 激而影响情绪，干扰学习、工作和睡眠。如患者往往不能耐 受嘈杂的声音，常被突如其来的关门声或招呼声所惊动，或 因台钟的嘀嗒声而影响入睡。不能耐受较强烈的光线，在日 光下感到头昏，有灯光即不能入睡。不能耐受强烈的气味， 如汽油味、煤气味、油漆味都可引起恶心呕吐。不能适应位 置变换的运动，容易晕车、晕船。不耐高温与寒冷，容易晕 倒在澡堂里，容易中暑、感冒。对疼痛的耐受力降低。对来 自内脏的感觉过敏，一些平时意识不到的感觉，现在也变得 明显起来。如随时都感到心跳，特别是在贴枕一侧耳内常因 听到每次心脏搏动的声音而不耐烦。膀胱稍有膨胀即要小便， 在激动时尿意增加尤为明显。晚上起来小便的次数增多，但 每次小便量并不多，不能象正常时那样积足多量小便到清晨

一次排出。由于渴感的过敏，而爱不断喝水，或食欲亢进， 易饿善饥。由于性感的过敏，使早期患者房事增加，或发生 遗精，或出现早泄。

2. 焦虑忧郁在不少病人较为突出。他们常欲闭户独处， 时或悲伤欲哭，搓手顿足，心烦意乱，坐立不安，愁眉苦 脸，六神无主。他们整天想着自己的疾病如何才能解脱，而 对其它事物却毫无兴趣。有的病人终日沉默寡言，经常出现 消极悲观、失望的情绪。

3. 由于感觉过敏，神经细胞兴奋性增高，使患者夜晚 入睡困难，浮想联翩，躁扰不安。往往想尽各种办法，如默 背数字等以诱导入睡。但越担心越不能入睡，到次日清晨， 则感头重脚轻，疲倦万分。患者因焦虑而失眠，因失眠而更 加焦虑，相互影响，互为因果，形成恶性循环。有的睡眠轻 浅，夜间常常多次醒来；有的睡眠时间短促，半夜醒来即不 能再次入睡；或易惊醒，或多恶梦，醒后仍感心有余悸，很 不愉快。有的患者虽然亦诉说夜晚不能安睡，但事实上睡得 却很熟，可以听到鼾声。

4. 精神不足，体力减退，注意力不能集中，思想容易 开小差。如在阅读书报时，读了几行就想到别的地方去了； 或者有口无心地读了半天却不知道里面讲些什么。记忆力减 退，特别对刚发生过的事很容易遗忘。在学习、工作时提不 起精神，经常出现边学边忘，边做边忘的现象。对人名、地 名、数字的记忆特别感到困难，但对自己的疾病发展过程却 往往记得很清楚。思维能力减退、迟钝。学习、工作效率降 低。时间稍长即感力不从心，头昏脑胀，视物模糊，眼前发 黑。

由于来自肌肉、关节中的感觉过敏，患者特别容易感到

疲乏，经常感到头重，支撑头部的颈后肌肉发胀、僵硬而转 动不灵活，支撑躯干的腰背肌肉酸楚。因为呼吸肌的疲劳，而 感到胸闷和气提不上来。站久了腿肌疫胀，躺久了感到受压 的一侧躯体肌肉群麻木，而喜欢经常翻身。患者常常感到身 体某些部位有麻木感，但触觉、痛觉、温度觉均一如常人。 或有手足抖动，眼皮、嘴角等处肌肉跳动，或皮肤内有蚁走 感，多发生于情绪激动或怒恐之时。常有耳内鸣响，或如蝉 鸣，或如风吹，或如水流，或为难以形容的声音。患者容易 升火，经常出现面红肢冷，手足多汗。其中80%的病人有头 痛，头痛大多于午后加重，入夜反而减轻。头痛部位以两侧 太阳穴处较多，或痛无定处，不易捉摸。疼痛性质或为胀痛， 如被紧箍所束，或为跳痛，或为刺痛，种种不一。一般在睡 眠休息之后或注意力转移时可以减轻或消失。在继续原来工 作，或心情不快时，或蹲下站起来时又变严重。

5. 本病常可出现各种内脏功能紊乱，植物神经功能失 调的症状。除心悸、气短、尿频之外，还可出现消化不良、脘 部胀闷，尤其在饭后，虽吃得不多，却觉得非常饱满，口中 发腻。或有胃脘疼痛，于情绪激动或不愉快时更为明显。腹 部痞气走窜，使人烦恼，或有恶心呕吐，泛酸嗳气，嘈杂 烧心，咽喉堵塞不舒，便秘等。或于情绪激动及变更食物时， 发生腹泻。胸闷或胸间窜痛，在激动时尤甚。妇女可出现月 经不调、痛经、性欲减退。男子可发生遗精及性功能障碍。 在男性的性行为方面，如果反射活动增强，其表现形式便是 性交时射精过早，此即‘早泄’;相反，如果在性行为方面反 射活动受到抑制，或者性交时有恐惧心理，则表现为阴茎不 能坚持勃起或勃起无力，结果不能进行正常的性交活动，此 即所谓‘阳萎’。由于患者常对此缺乏正确认识，所以特别容

易引起病人的注意和造成焦虑恐惧的心理。

不少神经衰弱患者常把注意力过分集中于身体的各种变 化。特别是那些没有医学常识的患者，更是惊惶失措，认为 百病丛生。有的人还根据道听途说得来的一些似是而非的理 由，怀疑自己得了脑瘤、心脏病、胃癌等，或害怕会发展成 精神病等而忧心忡忡。他们求治心切，聚精会神地向医生反 复讲述自己的病状。内容详尽细致，滔滔不绝，不厌其烦。 有的患者怕就诊时遗漏了症状，还事先写好了冗长而繁琐的 病情单，有时因医生解释不当，或病人对诊断与检查结果作 出片面的理解，更加深了患者的怀疑。有些病人因为疑心重 重，作了许多不必要的检查(如X 线摄片、生物电图和化验 室检查)。当医生根据检查结果否定了他本人所怀疑的疾病 时，他不仅没有放下包袱，反而认为医生不高明，化验不准 确，因此又另请高明，转院再诊，甚至跑遍了全市的主要医 院。对西医失望了又服中药，长年药罐不离身，组织上及家 属均感到束手无策。有的人虽然仅感头昏乏力，却长期卧床 静养，不能从事学习与工作。

本病多数是逐渐发生的，病程较长，常有反复、波动。 个别患病日久者，可出现形体消瘦，四肢乏力，目无神采等 病情较重的现象，但多数患者均能治愈或自愈，不会出现危 重的征兆。因此没有必要对预后作出悲观的估计。本病恢复 有快有慢，除了决定于病期的长短、病因影响的轻重、治疗 的方法是否及时适当之外，又与患者的信心、毅力及对治疗 的努力程度密切有关。对此必须有一个正确的认识。

神经衰弱的症状广泛多样，轻重不一，多数是主观而含 糊的。每个病人的病情可以各不相同，不一定都具有以上如 此繁多的症状。

(八)诊断要点

1. 发病与长期存在的精神因素和个人素质、不正常的 生活习惯有关。

2. 病程较长，缠绵不愈。

3. 以上所述的数个主要症状掺杂出现。

4. 经全面的体格检查和实验室检查均未发现有明显的 异常。

5. 病人迫切要求医治，唯恐症状诉述不详。

本病诊断虽然并不困难，但也不能草率马虎，轻易作出 结论。必须认真细致地进行全面检查，排除一切器质性疾患 的可能。在临床上不少疾患如高血压、肝病、甲状腺机能亢 进、肺结核、贫血、脑动脉硬化、脑瘤、慢性工业中毒及精 神分裂症的早期，都可能会出现神经衰弱症状。另外，脑震 荡后遗症也易被错认为是神经衰弱。但它们各有其不同的病 因和临床特点，只要在诊断时预先考虑到有无器质性疾病的 可能，仔细搜集病史，周密检查，还是容易鉴别的。此外患有 副鼻窦炎，常流脓性鼻涕，或者眼睛近视、远视、散光未配 带眼镜，或眼镜配得不合适的人，也可出现头昏、头痛、注 意力不能集中等症状，亦与神经衰弱相似，但经治疗或矫正 视力后，症状即能很快消失。”

经过张伯伯如此耐心细致的讲解，我对本病已有了初步 的认识。当他准备再给我讲治疗问题时，挂钟已经敲响了。 我抬头一看已经是十一点钟了，就急忙起身告辞。

在送我出门时，张伯伯又关心地说：“对于神经衰弱，中 医有很多有效的治疗方法。这个月底本省的一位著名老中医 将就此作一专题讲座，如果你有兴趣的话，我这里有一张听

讲证，可以转送给你，.让你去听。”

我高兴地收下了他递给我的听讲证，并再三道谢。

**三、善养生老当益壮，听讲** **座喜获真知**

自从得到张伯伯的指点后，我对医学已经产生了浓厚的 兴趣。除订阅了《大众医学》、《浙江中医杂志》等刊物外， 又多次去书店购买了一些浅近的医学书籍，利用业余时间认 真阅读、摘录，凡有不懂的地方都标上记号，抽空向厂医请 教。而对月底聆听老中医讲座，更是盼之心切，早已事先与 人联系好调休事宜。

那天下午我怀着敬慕的心情，提前半个小时到达了听讲 地点——省科技馆二楼会议室。可是进门一看，室内已经坐 着很多人。我向前排走去，忽听到有人在叫我的名字。我回 头一看，原来是本厂医务室的方春画医师。我答应了一声， 就走回来在他身边坐了下来。方医师对我也来听取讲座感到 十分诧异。为此，我对他做了简短的解释。接着他向我介绍 说：“今天给大家讲课的老中医名叫韦长春，他行医六十余 年，经验丰富，造诣甚深，誉满医坛。由于他善于养生，虽 年过八十，但至今仍老当益壮，每天坚持门诊、教学，还经 常为刊物撰写文章。可谓‘尽柄烛之明，竭驾骀之力’,把晚 阳的每一缕光线都洒在杏林的新枝嫩苗上，倾注于人民的保 健事业中”。过了一会儿，省科协负责同志宣布讲座开始。韦 老步履稳健地走上了讲台。此时室内响起了一阵热烈的掌 声。只见他面有红光，精神曼铄，目光炯炯有神，说话时声

**音洪亮，言词清晰。真令人赞叹、羡慕!**

他说：“今天下午遵照科协的安排，由我在此讲座。由于 年事已高，如果有什么遗漏之处希望与会者能予以补充。同 时考虑到今天的讲座以介绍中医对神经衰弱的治疗方法为 主，所以对有关中医古典文献的引证，将尽量减少。”

继开场白之后，他接着说：“

神经衰弱为临床常见疾病之一。就现阶段来说，尚无特 效的治疗药物。中医学的典籍中虽无神经衰弱这个名称，但 对本病的各种临床表现与治疗方法都有丰富的记载。 一般认 为神经衰弱可以归属于中医‘郁证’、‘眩晕’、‘不寐’、‘惊 悸’、‘健忘'、‘虚劳'、‘百合病等范畴。历年来本人在门 诊工作中，根据中医辨证论治的原则，灵活选用方药，取得 了比较好的效果。现将中医对精神活动及本病的认识，与辨 证分型、治疗方法等作一简略的介绍。

(一)中医对精神活动及神经衰弱的认识

中国医学有着悠久的历史，早在殷代甲骨文中，已有心 疾、首疾等记载。提示古人当时已对精神疾患有所认识。

在我国现存的最古老的医学专著《内经》中，讲述了有 关精神疾患的基础理论。《内经》作者从人是一个统一的整 体出发，把精神活动、情绪变化的产生建筑在脏腑功能活动 的基础上，把它们分别归属于五脏。提出了‘心藏神，肝藏 魂，肺藏魄，脾藏意，肾藏志’和‘心在志为喜，肝在志为怒， 肺在志为忧，脾在志为思，肾在志为恐’的观点。又把心看 作是五脏六腑的统帅，把心神作为精神活动的总称。

在中医学中‘神、魂、魄、意、志’都是一些专门的术 语。它们和虚无飘渺的神鬼、魂灵的封建迷信是截然不同

的。它包含着现代生理学所说的神识、思维、感觉、知觉、 记忆、情感、意志等一系列精神活动的概念。

关于脑髓与精神活动的关系，中医学虽然论述不多，但 对脑髓的解剖生理及脑主宰精神意识和驱使四肢百骸，早在 古代就有相当的认识。如在汉代书籍中就有‘人精在脑’, ‘头者神之居’的论述。明代著名医药学家李时珍称：‘脑为 元神之府’,强调‘人之记性皆在脑中’。在《内经》中还 有‘脑为髓之海’,髓海不足则可出现头昏、耳鸣、视物模糊、 下肢酸软、精神不振等症状的记载，类似现代对神经衰弱症 状的描述。

古人认为精神寓于形体之中，‘形具而神生’,人死则神 灭。神来源于父母先天之精，又依靠后天水谷精气的滋养。 如《内经》指出：‘生之来谓之精，两精相搏谓之神’,‘神者， 水谷之精气也’。这种认为神是在一定的物质基础上反映的 功能活动的观点是朴素唯物的。中医又认为脑髓是由肾精所 化生，脑髓的充盛以肾脏精气的虚实为转移，从脾脏运化吸 收的水谷精气中得到补充，从而把‘元神之府’脑的生理、病 理与其它脏腑的功能有机地联系在一起。

(二)病因病机

本病多因情志不畅，抑郁烦恼，思虑过度所引起；或大 病之后，或劳倦过度，体质虚弱，气血不充，加之自虑其体 虚难复而形成。

在中医学的基础理论中，有一个核心内容，那就是阴阳 学说。它是古代人们朴素的唯物主义和辩证法思想的伟大结 晶。是至今依然放射出夺目光采的医学理论珍宝。阴阳学说 的产生，既非凭空臆想，更与鬼怪神灵无关。阴阳学说认为：

宇宙万物的发生、变化、消亡，都是阴阳运动的结果。阴阳 运动变化的规律，为一切事物所遵循。对人体来说，阴阳两 方面的对立统一，是维持正常生命活动的基本保证。而各种 内外致病因素，在一定条件下，都可以引起人体内部阴阳的 失调，造成疾病的发生。

在精神活动方面，七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、 惊，虽然是人体脏腑功能的一种表现，但必须恰如其分。若 七情过度，情感反常，喜怒不节，杂念丛生，久久不能消除， 则可成为内伤杂病的致病因子。引起人体脏腑功能紊乱，气 血失调，经络阻滞，阴阳失和，促人多病而短寿。如《内 经》中指出：‘心怵惕思虑则伤神’,‘悲哀、愁忧则心动，心 动则五脏六腑皆摇’。

现代医学认为神经衰弱是因中枢神经系统抑制与兴奋过 程失调所致。按中医的阴阳学说分析，兴奋属阳，抑制属阴， 因此神经衰弱的基本病理变化是精神活动在阴阳变化方面的 一种失调现象。如思虑过度，可伤及心脾；突然受惊，则气 乱于中，心肾之气不能相交；情志抑郁，则肝失调达；而房 劳过度，则耗伤肾精，致使髓海空虚；若病情缠绵迁延日久， 则气血皆损，肝肾俱虚，脉络瘀阻。从临床所见，本病以阴 虚阳亢者最为多见，或兼有气郁、食滞、痰火、或属阴阳俱 虚。其病机与心、肝、脾、肾密切相关。其中肝在中医脏象 学说中为将军之官，主谋虑，主疏泄，与人的情绪变化关系 最大。而主决断的胆又附于肝下，它与肝互为表里，因此神 经衰弱的发病机理与中医脏象学说中的肝的关系最为密切。 如阴虚肝旺，肝阳上亢，则发为头昏、头痛、头胀、目花； 虚火内生，则烦躁易怒、口苦、舌红、轰热(或烘热，为阵 发性面颊部及耳部红赤灼热，自觉发热，但无体温上升的现

象。)、多汗；肝虚，血不养筋，则工作不能耐久，容易疲劳； 若虚风内动，则肌肉颤动；肝郁气滞，则胸胁胀满，走窜疼 痛；心血虚，则神志不宁，胆小怕事，心悸怔忡，容易受惊； 心火旺，则神不守舍，发为心烦、失眠、多梦、易醒；脾虚， 则纳少腹胀，运化无力，化源不足，不能滋养它脏；肾虚， 则髓海不足，头昏、肢软、腰疫、耳鸣；肾阴虚而相火旺， 则梦遗；肾阳虚、命火衰，则阳萎不举，畏寒肢冷。

(三)辨证分型

本病诊断可以以现代医学为准，这里我不再多讲。关于 本病的辨证分型，目前虽无统一标准，但根据有关资料和本 人经验，可大致分为以下几个类型。

1. 肝气郁结型 本病初起，所见症状以属实为多。

其主要症状为：心情抑郁不乐，忧思多疑，心烦易怒， 口苦咽干，头昏胀痛，夜寐不安，耳鸣眼花，胸胁不舒或有 走窜疼痛，舌质偏红，脉弦或沉弦。

若肝气犯胃，则可出现食欲不振，脘腹胀满，嗳气恶心， 或有饮食停积不化，或有痰热阻滞气道，咽喉梗塞不舒等症 状。

2. 阴虚阳亢型 本病初起未能及时治疗，气郁化火伤 阴，或平素体虚，阴液不足，虚火内扰。所见之症以虚中夹 实为主。

其主要症状为：头痛、头昏、急躁易怒，心烦不宁，失 眠多梦，或夜寐容易惊醒，咽干口燥，小便频数、量少、色 黄，腰背疫楚，肢倦乏力，目睛干涩，视物模糊。

若心肾不交，则心悸、耳鸣、五心烦热、轰热阵作，头 发脱落，女子带下量多，舌尖红，脉细数。

若心胆虚怯，则触事易惊，夜多恶梦，脉象弦细。

若相火偏亢，可有性欲亢进，梦遗、早泄，舌红、少苔， 边尖有小红点，或苔薄黄，脉弦数或细数。

3. 心脾两虚 病延日久，气血亏损，或思虑过度，脾运 失司，化源不足。所现症状以属虚者为主。

其主要症状为：心悸、气短，神倦乏力，声音低沉，懒 于言词，头昏目花，健忘、喜卧而难寐，饮食无味，纳少便 溏，月经不调，或经闭，或量多色淡，或有脘腹胀满，面色 萎黄，舌胖大、边有齿印、质淡、苔薄白，脉沉细弱。

若心胆气怯，则症见心悸不宁，脉弦细，舌淡而边有小 红点。

4. 肾阳不足 久病阴虚及阳，或房劳过度，肾阳不足， 命门火衰。所见症状以虚寒证为主。

其主要症状为：头昏、耳鸣，神倦乏力，记忆力减退， 腰疫背痛，性欲减退，无梦滑精，阳萎、早泄，两腿乏力， 畏寒肢冷，舌色黯淡，苔白滑，脉沉弦。

(四)治疗方药

中医治疗神经衰弱并无专门的方、药。临床上必须根据 辨证论治原则，对患者的症状、舌苔、脉象作全面的分析归 纳。从调和阴阳着手。如心悸、失眠等症主要是心血不足， 治以养血补心为主；头痛、头胀等症主要是阳有余，治以潜 阳、平肝为主；心烦、口苦、烦躁不安、梦遗属阴不足，火 有余，法宜滋阴降火；胁肋胀痛、脘腹胀满属气机郁滞，治 宜疏肝理气为主；阳萎、肢冷属肾阳不足，则宜温肾壮阳； 对于病延日久者，则以补肝肾、调气血，增强脑力，改善体 质为主。

临床上由于每个患者阴阳失调的程度不一。呈现的类型 不同和主要症状各有差异，因此，多采用分型论治结合随症 加减的治疗方法。它既有原则性，又有灵活性。同时还要懂 得，由于患者体质、性情、环境、职业、嗜好的不同，其治 疗方法亦有所异。如平时性情急躁易怒，嗜食香燥、辛辣之 品者，宜用凉性、润性、柔性药；平素沉默寡言，容易悲郁 不乐，嗜食咸寒、凉润之物者，宜用温热香燥、刚性的药物。

1. 分型论治：

① 肝气郁结型：治以舒肝理气为主，凉肝宁心为佐。以 丹栀逍遥散加减 (丹皮6克、焦山栀9克、柴胡6克、白芍 9克、当归9克、茯神9克、炙甘草3克、生牡蛎15克、钩 藤12克、佛手片9克、酸枣仁9克、或远志6克)。亦可服 用成药逍遥丸。

若肝胃失和，痰食内停，治以平肝和胃，清热化滞。以 温胆汤加减(陈皮9克、姜半夏9克、茯苓12克、炙甘草 3克、枳壳9克、竹茹9克、黄连4.5克、北秫米12克、神 曲9克、莱菔子9克)。或服用成药越鞠丸(川芎、苍术、六 神曲、香附、焦山栀)合左金丸(吴茱萸、黄连)。

若咽喉梗塞不舒如有梅核，欲咽不下，欲吐不出者，可 用半夏厚朴汤(半夏9克、厚朴6克、茯苓12克、生姜3 片、紫苏叶4 .5克)合甘桔汤(生甘草3克、桔梗6克)。

② 阴虚阳亢型：治以滋阴降火，平肝潜阳，宁神定志为 法。以杞菊地黄汤加减(枸杞子12克、菊花9克、大生地 12克、山萸肉9克、丹皮6克、茯神9克、丹参15克、麦 冬9克、酸枣仁9克、制首乌15克、龟板15克)。或服用成药 杞菊地黄丸、或天王补心丹(党参、玄参、茯苓、丹参、五 味子、远志、桔梗、当归、天冬、麦冬、柏子仁、酸枣仁、

生地黄、朱砂),或桑麻丸(桑叶、黑芝麻)合二至丸(女贞 子、旱莲草)。

若心肾不交，相火内炽，遗精症状明显者，可合大补阴 丸(黄柏、熟地、知母、龟板、猪脊髓)。心火偏盛可加朱 砂安神丸(黄连、朱砂、生地、当归、炙甘草)。

③ 心脾两虚型：治以补益心脾，调养气血。以归脾汤加 减(党参12克、白术9克、生黄芪15克、茯神9克、炙甘草 3克、当归9克、远志6克、酸枣仁9克、广木香6克、熟 地12克、五味子4.5克)。或服用成药归脾丸，或人参养荣 丸(党参、白术、茯苓、炙甘草、熟地、白芍、当归、五味 子、陈皮、远志、大枣、生姜、黄芪、肉桂)。

心胆气怯者，可于上方中加生龙骨、生牡蛎、白蒺藜、 琥珀粉。

④ 肾阳不足型：以温阳，补肾，填精为法。以景岳右归 饮加减(附子4.5克、肉桂粉3克分冲、山萸肉9克、淮山 药15克、仙灵脾12克、巴戟天12克、制首乌15克、柏子 仁12克、女贞子15克、生龙骨15克)。或服成药右归丸(熟 地、山萸肉、淮山药、当归、枸杞子、鹿角胶、杜仲、菟丝 子、肉桂、附子),或杨氏还少丹(熟地、淮山药、杜仲、山 萸肉、茯苓、淮牛膝、枸杞子、远志、五味子、楮实、小茴 香、巴戟天、肉苁蓉、石菖蒲、大枣)。

阳萎症状明显者，可加服五子衍宗丸(枸杞子、覆盆子、 菟丝子、五味子、车前子)。

2. 常用法则与药物：神经衰弱症状的临床表现轻重不 一，变化多端。以上分型只能反映一般情况，所举各型治疗 的基本方药，在应用时亦非一成不变，而需要随症加减，灵 活化裁。现再介绍治疗神经衰弱的常用治法与药物如下：

疏肝——柴胡、香附、青皮、枳壳、厚朴、香橼皮、佛 手柑、玫瑰花、绿梅花、川芎。

养肝——白芍、山萸肉、女贞子、何首乌、阿胶、仙鹤 草、当归、玉竹。

平肝——钩藤、桑叶、菊花、决明子、白蒺藜、僵蚕、 地龙、天麻、石决明、生龙齿、代赭石、真珠母、生牡蛎。

滋肾—-大生地、大熟地、天门冬、龟板、鳖甲、桑椹、 枸杞子、玄参、旱莲草、黑芝麻。

清肝——-黄芩、龙胆草、青黛、芦荟、制大黄、夏枯草、 丹皮。

温肾——肉桂、附子、肉苁蓉、仙茅、仙灵脾、巴戟天、 菟丝子、锁阳、紫河车、鹿茸、鹿角片、补骨脂、杜仲、潼 蒺藜。

清心-——-黄连、焦山栀、竹叶、木通、通草、莲子心。 泻相火——黄柏、知母。

养心神——丹参、麦冬、柏子仁、酸枣仁、茯神、五味 子、百合、灵芝、琥珀粉、夜交藤、合欢花、远志。

健脾——党参、太子参、白术、芡实、白扁豆、淮山药、 黄精、广木香、炙甘草、淮小麦、红枣、神曲、石菖蒲、薏 苡仁。

止头痛——蔓荆子、全蝎、苦丁茶、川芎、藁本、白芷、 葛根、细辛、吴茱萸，可根据中药归经选用。如枕部及项背 疼痛多属太阳经，可选用蔓荆子；前额部及眉棱骨疼痛多属 阳明经，可选用白芷、葛根；偏侧头痛多属少阳经，可选用 川芎、全蝎、苦丁茶。巅顶疼痛多属厥阴经，可选用菜本、 吴茱萸、细辛。全蝎、细辛用量不宜超过3克。

涩精、缩尿——金樱子、芡实、覆盆子、益智仁、桑螵

蛸。

3. 验方选介：在临床所见神经衰弱患者的自觉症状以 头痛、头昏、失眠最多；症候类型以虚中夹实、阴虚阳亢最 为常见；在治疗法则中以养阴平肝法使用最多。所以除采用 上述分型论治中所介绍的方剂外，本人还经常以自订的验方 灵活加减运用于临床。经多年实践证实，下列各方对神经衰 弱的治疗安全有效。

百合龙琥甘麦大枣汤

百合24克、青龙齿9克或生龙骨12克、琥珀粉3克分 冲、炙甘草6克、淮小麦15克、红枣5枚。

主治：适于性情忧郁，心神恍惚，易哭易怒，健忘失眠， 或夜多恶梦，头昏目花，头项胀痛，精神不振，呵欠频作， 四肢无力，舌边红，苔薄，脉细之证。

方中百合清烦热，养阴液，宁心神。汉代张仲景的《金 匮要略》即以本品作为治疗类似于现代神经衰弱的‘百合病' 的主药。龙齿镇肝定志，琥珀养心安神，甘草、小麦、大枣 为仲景治疗精神性疾病‘脏躁症’的专方。其中甘草和中缓 急，小麦养心、健脾、柔肝，红枣补中、调营、养血。

补脑汤

制黄精30克、生玉竹30克、川芎3克、决明子9克、 制首乌及藤各30克、女贞子30克、旱莲草30克、鲜马尾 松叶60克。

主治：适于脑力不足，头痛、头昏、记忆力减退，失眠、 多梦、烦躁易怒，肢软体倦，胃纳如常，舌边红，脉细之证。

方中黄精、玉竹、制首乌、女贞子、旱莲草养阴精、补 肝肾，益气、补脑、祛风，可治劳热头痛，首乌藤(即夜交 藤)与马尾松叶均能安神通络，决明子益肝、平肝、散风热，

川芎行气、活血、解郁、止头痛，并能引药上行。 五花芍草汤

玫瑰花4.5克、滁菊花9克、佛手花9克、合欢花6克、 厚朴花9克、生白芍12克、炙甘草3克。

主治：适于情志不畅，肝气郁结，脏腑失和，胸胁不舒 或走窜疼痛，心烦寐差，神倦、头昏而痛，腹胀纳减，舌稍 红，苔薄白，脉弦之证。

本方以五花芳香开郁，调和内脏，疏通气血。其中玫瑰 花疏肝行血；菊花平肝，清肝，止头痛；佛手花理气，和中； 合欢花和胃，安神；生白芍养阴，柔肝，与甘草合用能调和 肝脾，缓急止痛。全方性味和平清淡，具有理气不伤阴，宣 通不滋腻，清火不伤中的特点。对于神经衰弱初起，类似郁 症而无肾亏征象者最为相宜。

4. 简易方：为便于群众自行选择试用，这里再介绍几 张药味精少，便、易、廉、验、无副作用的方剂：

百合夏枯草汤

百合30克、夏枯草15克。

主治：适于阴虚肝旺，头昏头痛，心神不宁，烦躁失眠， 舌红、苔薄之证。

方中百合清虚热，宁心神，养阴液；夏枯草清肝火，散 郁 结 。

生脉散

党参或太子参15克、麦冬12克、五味子6克。

主治：适于气阴不足，心神不宁，口干，头昏，神倦， 气短、懒言，心悸，自汗，夜寐不安，脉虚，舌干燥之 证 。

方中三药均能养气阴。而五味子尚能安神敛汗。本方目

前市场上已有精制的口服液销售。 坎离丹

玄参12克、枸杞子12克、炙甘草6克。

主治：适于心肾不交，心悸、烦热、失眠、遗精等证。

方中玄参入肾经，补肾阴，凉血，清虚火；枸杞子入心 经，养血，补心；炙甘草入脾经，补中益气。在中医五行学 说中，肾属水，心属火；在古代八卦中，坎为水，离为火， 所以本方取名为坎离丹。

栀豉汤

焦山栀9克、淡豆豉9克。

主治：适于虚烦不寐，心中懊恢(烦闷之甚),坐卧不 安，胸脘痞满，脘中嘈杂似饥，但又不欲食，舌红，苔微黄 之证。

方中焦山栀清心，除烦，解热；豆豉发散郁热。适用于 神经衰弱初起，病情轻而属实者。亦可以单用栀子切细代茶 泡服。

其它简易方：

菊花、炒决明子，代茶泡服。能平肝潜阳，明目，止眩， 止痛。

马尾松叶30～60克，水煎服。能安神，催眠。

鲜花生叶半斤，水煎，睡前服；或干花生叶研末适量吞 服。能养血，宁志。

灯心草30克，煎服或泡服。能清心，宁神。 棉花根皮15～30克，煎服。能益气，宁心。

何首乌15～30克，或加络石藤15克、合欢皮15克煎 服。能补肝肾、养脑安神。

酸枣仁11粒，炒半生捣碎，睡前顿服。但药量超过一

倍时有中毒的可能。

五味子4.5～9克，煎服。

酸枣仁30克、琥珀粉1克、朱砂0.6克研磨后制成散 剂，每次服1.5克，一日二次。以上三方均能养心安神，催 眠。

5. 饮食疗法：古人在生产斗争和生活中，通过采食植 物和狩猎，逐渐了解和认识到许多动植物，既可作为食物充 饥，养生，保健，益寿，又可作为药物治疗疾病。早在古老 的药物专书《神农本草经》中就记载了大枣、桂圆、百合、 山药、赤小豆、蜂蜜等食物的治病功效，为后世应用食品治 疗疾病开辟了先河。中医学认为药物有利有弊，偏性较大， 能够损伤正气，不宜久服常服，因此主张在疾病好转后改以 饮食调理，巩固疗效。亦可以饮食代药，治疗疾病。

张仲景在《金匮要略》中曾指出：‘所食之味，有与病相 宜，有与身为害；若得宜则益体，害则成疾’。因此，病人应 了解饮食宜忌，注意选择服用与疾病及个人体质适合的食 物。神经衰弱以阴虚阳亢者最为多见， 一般平时宜食凉润、 潜降之食品，如蔬菜、水果、海产品，不宜食温热、辛辣、 刺激的食物及浓茶、咖啡等饮料。除病久阳虚者外， 一般不 宜进食红参、鹿茸等温热性的滋补品。现介绍食疗方数则于 下：

① 猪脑一只，加川芎4.5克、白芷4.5克，放入开水 后，蒸熟，服食。能补脑，行气，活血，止头痛。

② 猪心一只，用竹刀切开放入朱砂1克，加入开水，蒸 熟后，连汤一起服食。能补心，宁神，安眠。但朱砂含汞不 宜久服。

③ 红枣30克、桂圆30克，加水煎服。能养心脾，补气

血，定神志。

④ 百合30克、薏苡仁60克，煮粥服。能养阴安神，健 脾化湿。

⑤ 薏苡仁30克、红枣10枚加糯米煮粥服。能补益心 脾。

⑥ 海蜇100克、荸荠50克，煎浓汁服。能平肝，养阴， 潜阳，除烦。

⑦ 鲍鱼适量作菜煮食。能滋养肝肾，平肝止眩。

⑧ 海参15克、淡菜30克，加瘦肉作菜煮食。能养肝 肾，补气阴，涩精疗萎。

⑨ 莲子15克、芡实30克，加水煎服。能清心健脾，补 肾涩精。

⑩ 鸡肉适量、当归30克、川芎15克，煮熟后，分二 次服食。能补气血，填精髓。

⑪ 黄花菜(金针)先煎汤饮服，再作配料烧菜。能宁 心，安神，令人忘忧。野生者尤佳。

⑫ 黑芝麻盐水炒后，每次1～2匙， 一日数次常服。能 补肝肾，益精，明目，养脑。

⑬ 蜂蜜，本品乃百花之精华，营养丰富，能补气，润 燥，宁神，提高机体抵抗力，增强神经功能。可以常服。

④ 山药又称山芋、薯蓣，以新鲜山药当菜，或用山药 粉及米粉各半斤炒后，每次1~2匙，或干品120克煎服。能 补脾肾，涩精。有人报道本品常服有防治神经衰弱的功效。

⑮ 桑椹子浸于酒内，每日一小盅常服，或干品15克水 煎服。能补肝肾，养血，乌发，安眠。

⑥ 菊花代茶泡服。能平肝阳，散风热，止头痛。

⑰ 首乌粥。以制首乌30克浓煎去渣，加粳米烧粥。能

补肝肾；益精髓，强身乌发，宁神定志。

8粥油。取粥上面一层，长年饮服。能补肾、涩精，治 不孕、滑泄。

⑲ 核桃肉、黑芝麻、桑椹各30克，捣如泥状作丸，每 服9克，一日二次。能补肝肾，壮筋骨，增强记忆力。

20 带心莲子三十个，水煎放盐少许，每晚睡前服。能治 失眠、心烦、梦多及遗精。

芹菜根60克，水煎服。能治心烦、头痛、头昏、失 眠。

② 小麦60克、炙甘草18克、红枣15枚水煎早晚二次 分服。能健脾，养血，安神。

3小米(粟)15克加制半夏6克，水煎服。此即古方 半夏秫米汤，能治脾胃不和，夜寐不安。

② 韭菜子研粉，每日早晚服9克，开水送服。能补肾、 强腰，疗阳萎。

5麻雀肉煮食， 一 日3~5只；或食雀蛋10个。均能 治阳萎、头晕。

猪腰一对加杜仲30克，或核桃肉30克煎服。治肾 虚腰痛、遗精。

(五)证治要点

神经衰弱从中医理论分析，其病机与心、肝、脾、肾有 关，但与肝关系最大。肝气最易升动，故治疗宜以凉润、潜 降为主；温热辛散之品一般须慎用。

诊疗本病应全盘考虑，既可分型论治，又应抓住主证、 兼证，并注意随证加减药物。

神经衰弱临床表现多种多样，可以分为许多证候类型。

初起之时常有气郁、肝火，继以虚中挟实为主，不能拘泥于 病名中的衰弱二字，而将本病一律看为虚证，乱用大补之药。 从本人临床实践来看，治疗神经衰弱有时用舒缓的方法，反 而能够较快奏效，而补法则不一定都合适。

本病治疗往往需要较长时间，如果用峻猛的药物急求速 效，常常会引起不良的后果。

治疗神经衰弱除用药物外，还应注意对患者的精神状态 予以分析。在治疗的同时应重视思想工作，尽可能讲明道理， 把有关本病的知识交给病人，以消除顾虑，使之得到宽慰， 以加速疾病的痊愈。”

我全神贯注地听完了韦老两个多小时的讲座，从中获得 了许多宝贵的知识。特别是对韦老为了多作工作，注意保养 身体，为了启迪后学，热心教育工作的精神，留下了深刻的 印象。

**四、医患配合疗法多，** **身心并治效始彰**

自从有了业余爱好之后，我每天工作之余，都想方设法 挤出一点时间，学习通俗的中、西医学知识，因此感到时间 过得特别快。

一个月之后，我又再次利用假日去向张伯伯当面讨教。 他又给我讲了一些有关神经衰弱的治疗问题。他说：“

从理论上讲，对神经衰弱的最理想的治疗方法是服用能 改善脑细胞代谢，提高脑细胞工作能力的药物。遗憾的是至

“今尚未真正发现具有这样良好效果的药物。目前临床上对于 神经过敏和焦虑症状严重者， 一般多给予弱安定剂如利眠 宁、安定、安宁、安泰乐等药物。对于失眠症状严重者，一般可 于夜晚加大弱安定剂的剂量以诱导睡眠，必要时也可给予鲁 米那、水合氯醛、导眠能等安眠药。上述药物的主要作用是 增强中枢神经的抑制过程，促进抑制过程的扩散。由于长期 兴奋和紧张可以加重中枢神经及其它内脏器官功能的紊乱， 因此，在短期内服用一些镇静安眠药是有一定好处的，它们 可以暂时消除失眠，使大脑皮质的神经细胞得到一定的休 息。但是，它们既不能从根本上提高和增强大脑皮质细胞的 兴奋能力和抑制能力，又不能协调二者之间的正常节律。因 此，归根结底还是一种消极的、治标不治本的方法。

镇静安眠药物长期服用容易产生耐药性、习惯性和成瘾 性，如果任意地把这类药物当作每天常规服用的药物，日子 一长就变成‘非吃不可’无法摆脱了；而且剂量越吃越大，吃 少了就睡不着；停服后则会感到精神紧张，症状更加明显。 同时这类药物又都有一些轻重不一的副作用，可以影响人体 的肝、肾功能，引起胃肠功能紊乱，如果药物在体内蓄积， 则可以使患者的神经系统处于抑制状态，产生头昏无力、精 神不振等现象，尤其是对记忆力的减退有明显的推波助澜作 用。因此在使用时应根据患者不同情况区别对待，注意选 择，做到间断、交替、适可而止。”

张伯伯接着又说：“

在神经衰弱的发生、发展过程中，精神因素始终起着左 右疾病的重大作用。在神经衰弱形成以后，除了原发病因持 续地起着作用外，患者还会遇到新的困难，或附加新的精神 因素。如果患者存在着严重的怀疑心理，整天为自己的疾病

耽心，怕这怕那，就会陷入‘杞人忧天’的境地。而精神状态 的委靡不振，必然会导致健康状况的衰退，致使症状持续下 去或反复波动，迁延难愈。因此，对神经衰弱固然要用药物 治疗，但还必须重视影响本病发展的各种情况，排除干扰， 调动一切对治疗有利的积极因素，采取有效的治疗措施，才 能获得满意的效果，使中枢神经从暂时的衰弱状态中迅速恢 复过来。

目前，治疗神经衰弱的方法很多，如：中、西药物、针 灸、理疗、气功、按摩、心理疗法、医疗体育等等。根据国 内一些医疗单位的经验来看，本病光靠一种疗法是效果不佳 的。只有患者能与医生密切配合，选用多种疗法，取长补短， 相辅相成，才能获得满意的疗效。值得提出的是有些病人往 往只注重药物治疗，而把心理疗法、医疗体育等看作是可有 可无的非正规疗法。其实，这种看法是不正确的。从某种意 义上来说，对于本病的治疗，心理疗法、医疗体育比药物治 疗还重要。它们常能收到其它疗法所不能得到的效果。现将 有关的治疗方法，分别介绍于下：

( 一)心理疗法

俗话说：‘心病还须心药医’,对于神经衰弱这样一种疾 病，精神上的治疗确实十分重要。早在《内经》中就已有‘喜胜 忧’等利用一种情志活动来调整另一种不正常的情志活动，利 用‘告之，导之，开之'等类似现代心理疗法的记载。在我 国西汉时期，一位著名的辞赋家枚乘在其名作《七发》中还 曾经讲述过精神疗法对类似现代神经衰弱症的良好的治疗作 用。赋中形象地描述了楚太子由于生活骄奢淫佚、精神空虚 而卧病不起。吴客在探望他时指出：虽然他的病良医亦不能

治好，但可以用良言劝慰、引导而使之痊愈。接着逐节铺叙 了吴客通过谈论音乐、打猎、游览等七个方面的事例，逐步 地扩大了楚太子的视野和兴趣。最后，使他恍然大悟，精神 振奋，霍然病愈。同样，如果患者能比较全面地了解有关神 经衰弱的知识，建立对疾病的正确认识，这对于本病的治疗 肯定是十分有益的。因为，这样可以消除患者对疾病的种种 顾虑，把原来集中在疾病上的注意力转移到积极主动的治疗 和工作中去，使原来紧张的状况得以松弛下来。反之，如果 思想负担过重，注意力过分集中于自身，不适感觉就会更加 明显，而不利于疾病的治疗和健康的恢复。

精神治疗的方法可以多种多样，不拘形式。医生应通过 与患者的亲切交谈，相互建立起正常的医患感情，使患者无 拘无束、毫不隐讳地尽叙情由，从而全面、详尽地掌握患者 的得病经过、内心的痛苦、肉体的不适和存在的问题。接着 再进行解释、分析、鼓励、指导和帮助。即耐心讲解有关本 病的知识；注意分析病人的具体情况，善于抓住重点和关键； 鼓励患者增强与疾病作斗争的信心，使之能主动配合治疗。 医生应引导患者认识自己某些性格上的弱点，或在处理事情 中的不足之处，通过诱导和说理，帮助患者面对现实，了解 疾病的前因后果，认识到消极被动的等待或回避是解决不了 问题的，从而启发患者以积极的态度、正确的方法克服困难。 必要时医生还可以与其家属、单位商谈，协助患者解决某些 实际问题。

在临床上男性患者因性神经衰弱——阳萎、早泄而来就 诊者甚多，其中大部分并无器质性病变。对此，也应该从分 析原因，解除思想负担着手。 一般地说，只要夫妻双方均能 树立正确的性爱观，了解一些正确的性知识，互相谅解，互

相照顾，消除害怕‘失败’的顾虑，解除不必要的紧张、慌乱 情绪，做好充分的感情上的准备，就自然能逐步配合和谐， 消除症状。

精神疗法的主要目的是通过开导，使患者解除顾虑，放 下包袱，树立‘既来之则安之，自己完全不着急’的乐观态度， 增强与疾病作斗争的信心。但启发诱导，不宜长篇大论，滔 滔不绝，专讲大道理，而不接触实际问题。在谈话时，医生 态度必须耐心、和善、诚恳而富于礼貌，对于患者的陈述和 意见应仔细倾听，对患者提出的问题应尽可能地用一些生动 的比喻作出针对性的解释，以取得患者的信任与合作。

**(二)**改变不正确的处世之道

在长期的临床工作中，我们发现不少神经衰弱患者长期 处于不愉快的心理状态之中。如有的人好象《红楼梦》里的 林黛玉一样，多心多疑，忧虑善感，容易动气。又有的人性 格孤独乖僻，自尊心很强，即使是小事也固执己见，不肯随 和，喜欢公开争论，喋喋不休，这种情况不仅使别人难于相 处，而且对他自己也是一种折磨。这种剧烈的情绪反应可以 与疾病互为因果，使患者的脾气越变越坏，看不惯的事情越 来越多，愤懑的情绪越来越大，以致病情不断加重。

中医学十分重视精神因素对健康与疾病的影响。认为凡 情志抑郁，惴惴不安，患得患失，妄自奢求等异常的情志变 化均可以引起疾病。并确立了‘郁症’进行专题的研究。

《内经》认为：‘志意和则精神专直，魂魄不散；悔怒不 起，五脏不受邪’,‘静则神藏，躁则消亡’,‘喜则气和志达， 荣卫通利’。因此在治疗过程中，应针对部分患者存在的个性 缺陷及其对人、对事的偏执态度作耐心、反复的劝导，鼓励

他们逐步改变不正确的处世之道，逐渐做到能主动调节自己 的情绪，克服自已的弱点，积极地把自己引到愉快、活泼的 气氛中去，尽可能多参加一些有意义的集体活动，多阅读一 些伟大人物的传记和著作。努力培养忍辱负重，在逆境中仍 不气馁，充满信心的革命乐观主义精神；学习伟人们虚怀若 谷，相信群众，尊重别人，大事不马虎，小事不苛求的工作 态度；学习他们实事求是，襟怀坦白，开诚布公，闻过则喜， ‘先天下之忧而忧，后天下之乐而乐’,不追求虚荣的高尚情 操和爽朗的性格。

有的患者平时不能正确对待自己的工作，好高务远，喜 欢不切实际地胡思乱想。他们这山望着那山高，对本职工作 不热爱，不安心，缺乏兴趣，老是觉得自己大材小用，长期 郁闷不乐。有的人把婚姻恋爱问题放在不适当的位置，朝思 暮想，寝食俱废，或自暴自弃，蹉跎岁月。这种精神状态可 以影响疾病的痊愈。对以上种种，医生亦必须给以说服、劝 导，使患者能够根据客观实际的可能性与主观能力的大小去 确立自己的奋斗目标，调整自己的兴趣与愿望。‘三百六十 行，行行出状元’,尽管社会上每个人的分工不同，但只要 心里有着一个伟大理想：愿将自己的毕生精力贡献给祖国的 ‘四化’建设，为集体和社会的进步而奋斗。那么不管什么样 的工作都可以有无穷无尽的欢乐，就不会患得患失，胡思乱 想，以至影响身心健康。

(三)休息、睡眠与运动

对于神经衰弱患者来说，安静的休息确实是十分重要的。 尤其是对病前用脑过度，症状较重而得病不久的人，更需要 有充分的休息和睡眠。但是休息必须是积极的。否则，百无

聊赖，只能徒增空虚，使脑子容易产生难以克制的乱想。而 乱想难免会给患者带来轻重不一的焦虑，助长神经细胞的虚 性兴奋，使脑子得不到真正的休息。有些患者总嫌睡眠不足， 质量不高，而于白天予以补偿，甚至整天卧床，极少活动， 结果适得其反。患者卧床时间越长，夜晚睡眠越浅，白天更 感全身疲乏无力，兴趣索然。诚如《内经》所说‘久卧伤气， 久坐伤肉’。

‘生命在于运动’,人体也似机器一样，如果长久不用就 会‘生锈’,过逸少动，不但无益于疾病的治疗，反而会使人 产生惰性，对工作益感烦恼、耽心和害怕。因此，神经衰弱 患者， 一般可以采取减轻工作的办法，予以适当休息。如某 些病期较长，症状时轻时重的病人，根据实际情况，在可能 的条件下，可以调换工作或改变工作环境。对于一些稍用脑 力即感到症状加重的病人，在短期内还可以改为以体力劳动 为主的工作。三国时代著名的中医外科学家华佗曾经说过： ‘人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流 通，病不得生，譬如户枢终不朽也’。大量的事实也证明神经 衰弱病人通过参加适当的体力劳动，再辅以其它治疗方法， 病情就会较快改善。这是因为适当的体力活动是保证人体新 陈代谢过程进行的极其有利的因素。它能使气血通畅，睡眠 香甜，思想负担减轻，脾胃运化功能旺盛，体质不断增强， 从而使大脑的正常生理功能得到较快地恢复。

人体进行运动时，处于肌肉和关节部位的神经感受器将 冲动传导到中枢神经，使其与运动有关的皮质部分兴奋，而 .使与思维等有关的皮质部分得到间接的抑制和休息。这种现 象有助于调整中枢神经的活动状态，使全身器官在中枢神经 的领导下，更好地相互配合进行工作。因此，有人认为从某

种意义上来说，肌肉的体操实际上就是神经系统的体操，它 是有助于锻炼神经系统的。同时，这种积极的休息能转移患 者对疾病的注意力，产生愉快的情绪，从而使症状减轻。由 此可见，神经衰弱患者除了需要保护性的休息外，还应该进 行谨慎的锻炼，以使神经系统能逐步地恢复对周围环境和学 习工作的适应能力。其中简单的锻炼形式如：

散步旅游

在陕西省耀县纪念隋唐时著名医学家孙思邈的药王庙大 殿前碑亭内，刻有反映孙氏保健养生观点的《枕中记》,其中 就有‘食饱行百步’的诗句。经近代研究，散步能增强人体对 紧张的忍耐力，使心情开朗愉快，加强血液循环和促进新陈 代谢，增进食欲，振奋精神。如果体力允许的话，神经衰弱 患者还可以作较长距离的散步或旅行参观，以开拓眼界，改 善情绪，增进体力。

空气浴

所谓空气浴就是裸露身体或穿着短衣、短裤，让空气‘沐 浴’。其中可分冷空气浴(气温为6～14℃)和凉空气浴(气 温为15～20℃)两种。空气浴能刺激神经，增进食欲，改善 睡眠；空气中的阴离子还对中枢神经、呼吸、循环系统具有 良好的刺激作用。

冷水浴

短时间的冷水浴能刺激中枢神经的兴奋过程，振作精神， 改善情绪，提高工作能力。经常进行冷水浴可以使整个神经 系统受到锻炼而强壮起来。冷水浴一般宜在早晨起床后进 行。开始时先用温水擦身，经过一段时间养成习惯后，可改 用冷水擦身，最后用冷水冲洗或淋浴约30秒钟到1分钟左 右。

进行空气浴、冷水浴以体格尚好，年龄较轻者最为适宜。 每次时间宜短暂。若情绪较差，精神委靡不振的患者，可以 参加能提高情绪的游戏或运动。如乒乓球、羽毛球、篮球、 划船等，或在户外从事适当的劳动。”

张伯伯接着又说：

“根据有关部门报道，气功和太极拳对神经衰弱也有良好 的治疗作用。近年来我曾对此作了一番初步的研究。现在先 向你简单介绍一下。今后如有机会，你还可以向气功师、拳 师们进一步求教。

(四)气功的概念及其治疗作用

气功疗法是中国劳动人民在长期的实践中总结出来的一 种主动调节心理活动和气血运行的自我强身锻炼法。中医学 认为：精、气、神是人体的三宝。通过气功锻炼，可以加强 呼吸运动，吐故纳新，培养元气，积聚精力，促进‘内气’运 行，是一种治疗神经衰弱的有效方法。近年来，我国的科研 人员，通过对一些气功师放出的外气进行测试，已经证明了， ‘内气'是一种物质，而绝非想象中的虚无飘渺的东西。

《内经》说：‘人以天地之气生’。用现代科学来分析，体 外之气主要是氧气。我们知道人体各脏器组织的新陈代谢， 一刻也离不开氧的供应。尤其是我们的大脑，虽然其重量只 占全身体重的2%,但是它所消耗的氧气量却占人体全部氧 气消耗量的20～25%,在从事脑力劳动时，显然还要多些。 气功的‘入静’状态可以使大脑皮质处于保护性抑制状态；它 使过度兴奋、机能紊乱的皮质细胞得到复原，使顽固的病理 性兴奋转为抑制状态。在练功时，躯体内、外都得到放松， 使各种刺激和因疾病引起的各种异常反应得以减少，身体及

大脑的氧耗量及能量代谢明显降低。同时腹式深呼吸可以使 腹腔内脏器受到有节律的自身按摩，促进人体内部的气血运 行，改善呼吸、消化功能。因此对神经衰弱症患者气功具有 良好的疗效。

但是，为了有效地调整人体阴阳，促进内气运行，增强 体质，单纯练习虚寂的禅坐还是不够的。在我国古代，除了 静功之外，还有活动四肢百骸的导引方法。如五禽戏、八段 锦、易筋经、十二段锦、太极拳都是一些内静外动，配合呼 吸的锻炼方法，它们又称为动功。动功以意引气，以气引血， 使意、气、血三者同时得到锻炼，其中最为人所熟知的是太 极拳。

(五)太极拳及其练习要点

太极拳源远流长，兼有技击、健身两方面的功用。其主 要流派，有开展大方的杨式，有紧凑小巧的吴式，有更为紧 凑而缓慢的武式和步法灵活而轻快的孙式。1956年国家体委 运动司，为了适应广大群众体育活动的需要，通过调查研究， 把在民间流行的太极拳进行整理、改编，按照由简到繁，由 易到难，循序渐进的原则，编了一套‘简化太极拳’。它去掉 了原有套路中过多的重复姿势和动作，集中了原有套路中的 主要结构和技术内容，使初学者易学、易练。

关于简化太极拳，各地书店均有专书出售，公园里也有 许多人在练习、传授。你可以拜能者为师，每天在班前、班 后、或工间操、课间操时间，在本单位的院落、空地练习。 如有可能最好在清晨或晚间就近到公园、树林、广场、河边 等空气清新、环境安静的地方去练习。假如某些地方没有太 极拳辅导站，则可以参加集体学习，采取互教互学的办法来

解决。这样比一个人自己看图解学习要快一些，好一些。总 之，经过一个由生到熟，由熟到巧的逐步提高过程，是能够 把太极拳练得娴熟的。

太极拳是一种使身体能够获得全面锻炼的运动，它具有 以下几个主要特点：

1. 轻松柔和：太极拳的架式比较平稳舒展，动作要求不 僵不拘，符合人的生活习惯。并且一般说来，没有忽起忽落 的明显变化和激烈的跳跃动作，给人以练拳之后有轻松愉快 之感。

2. 连贯均匀：紧密衔接，好象行云流水，绵绵不断。

3. 圆活自然：上肢动作处处带有弧形，符合人体各关节 自然弯曲状态。

4. 协调完整：上下相连，内外相随，即意念呼吸与躯干 四肢动作一致，身体各部分之间密切配合，相互呼应。

人们在打太极拳时，需要心静神敛，用意不用力，所有 动作皆以意识作引导，安祥中兼带全神贯注。因此，对大脑 活动有良好的训练作用，使人养成沉着、宁静的气质。神经 衰弱患者常有心神恍惚和容易兴奋激动等症状，通过打太极 拳则有助于减轻这些症状。

练习太极拳时，动作需要‘完整一气’,从眼神、上肢、 躯干到下肢均须照顾，毫不散乱，前后连贯，绵绵不断。同 时，由于某些动作比较复杂，需要有良好的支配和平衡能 力，这也间接地对中枢神经系统起着训练的作用。

太极拳动作柔韧、稳定、圆活、缓慢，特别适宜于体弱 有病的人练习。练拳时肘、腕、臂、肩、胸、腹、背等各部 肌肉均须放松。柔和的练习和肌肉的放松，可以使原来处于 紧张状态的大脑皮质细胞得到‘安静’和‘休息’,同时，肌肉

的放松又能反射性地引起血管放松，解除头痛、头昏、遍体 疫楚等不适症状。

大致说来，练太极拳可以分成三个阶段。

第一阶段 应该在姿势(完成式)、动作(过渡式)上打 好基础，把步型、步法、腿法、身法、手型、手法、眼神等 基本要求弄清楚。做到姿势正确，步法稳定，动作舒展柔和。

第二阶段 注意掌握动作的变化规律及其特点，做到连 贯协调，圆活自然。

第三阶段 着重练习劲力的运用和意念、呼吸与动作的 自然结合，做到动作轻灵、沉着，周身完整统一。

在锻炼过程中，不管哪一阶段、哪一步都要注意‘心静’、 ‘体松’、动作缓慢三个基本要领。做到动作柔和，呼吸自然， ‘迈步如猫行，运劲如抽丝’。初学太极拳时呼吸可任其自 然，切勿憋气、喘气。待动作熟练后再配以起吸落呼，开吸 合呼，匀、细、深、长，开豁自然的腹式呼吸。上体正直安 舒，避免紧张，力求圆活，不用拙力和僵劲。自始至终都要 默想动作的形象，使想的和做的一致，做到‘意动身随，手到 劲发’。步法的进退转换与躯干的旋转，手法的变化应相互 配合，做到势断意不断，虚实变换得当，脚步轻灵，速度均 匀，动作和缓。练一套简化太极拳一般速度为4~6分钟，有 的人慢练可长达8~9分钟。”

最后张伯伯又补充指出：

“参加医疗性体育活动是治疗神经衰弱的有效方法之 一。患者应当认识到适当参加医疗性体育活动，不但不会损 耗元气，相反还可以增强体力，健全神经系统的功能。

参加医疗性体育活动，项目不在多，关键在坚持。动作 要认真，思想要集中，时间宜固定。只有细水长流，逐步递

增，才能收到满意的效果。切不可一曝十寒，贪多贪快。”

通过听取张伯伯的第二次讲解，在神经衰弱的治疗方面， 我又增加了许多新的知识。

**五、衣带渐宽心焦虑，自疗** **疾病复健康**

有了 一 些医学知识后，我对个人的保健工作比较重视 了，生活亦变得有规律。每天早晨定时起床，慢跑去公园进 行锻炼。随之而来，工作、学习的效率也大有提高。 一个月 之后，我结识了一位名叫曾友平的同志，他向我讲述了前几 年得病及复康的过程。

曾友平现在是本市朝鸣机床厂的技术员。在技工学校读 书时，曾经患过严重的神经衰弱症。在半年多的时间内，他 都是在头痛、失眠、焦虑不安的折磨中度过的。每当夜深人 静、万籁俱寂、别人已经熟睡的时候，他却丝毫没有睡意， 一些杂乱无章、莫明其妙的想法层出不穷地从脑海里涌现出 来，直至将近天明时才迷迷糊糊地睡去。而起床铃响了之 后，他却睡意未除，头昏无力。白天上课时呵欠频作，精神 不振，注意力不能集中。记忆力日益减退，每天刚看过、听 过的学习内容，很快就忘光了，做作业时，这也不懂，那也 不懂，根本无法下手。老师提问时经常回答不上，考试成绩 直线下降。尤其使他感到苦恼的是，老师、同学似乎对他另 眼相看。好象对他精神上的苦楚，肉体上的难受，缺乏同 情，很不体贴。上课时老师仍经常向他提问。有时他的回答

牛头不对马觜，同学们还暗暗发出轻轻的笑声。因此心情急 躁易怒，喜欢顶嘴。两个月后，连胃口也变差了，精神更加 疲惫不堪。他自己认为是患了重病。但去医院检查，医生却 说：“没关系。”只给他开了一些镇静安眠药。虽然服药后的 当晚能够入睡，但起床后仍没精打采，学习的效果依然很 差。停药之后又彻夜难眠，头昏头痛更加剧烈。由于学习成 绩越来越差，内心更是焦急万分。此后，他曾经吃了不少补 品、补药，但是都无明显效果。日子一长就对治疗丧失了信 心。后来还是经过学校体育教师的指点，通过二、三个月不 间断地服药，配合按摩、针灸，坚持做气功与五禽戏，才把 病彻底地治愈了。而且通过不间断的锻炼，现在他的身体比 病前更好了。他总结自身的治疗经验，认为可以用信心、毅 力、身心并治、动静结合、综合疗法这十六个字来加以概括。

某星期天早晨我应邀去他家里作客。在向他父母亲问安 之后，他因我的要求边讲边做地介绍了几种自疗本病的方法。

他说：“在对神经衰弱有了基本了解之后，我根据自身 体格和症状特点，在较长时间内一直以百合、夏枯草二药浓 煎取汁，一日三次，用热开水冲后代茶饮服，再配合其它治 疗方法。”接着他对针刺、按摩、外治、气功与五禽戏分点 作了介绍。

( 一)针灸疗法

针灸通过对末梢神经的刺激，能够起到调整中枢神经的 兴奋和抑制的作用，以达到治疗神经衰弱的目的。 一般刺激 轻、时间短的能够起到促进神经细胞兴奋性的作用，通常称 为补法；刺激强、时间长的能够起到抑制神经细胞活动的作 用，通常称为泻法。治疗本病，穴位选择要少而精，每次可

轮流调换。针刺的浅深要根据年龄、胖瘦、部位的不同，区 别对待。一般以直刺为主。如局部肌肉较薄或深部有重要脏 器的穴位，如头、面、胸、背则可采取斜刺、横刺或沿皮刺 的方法。腹部及四肢肌肉丰厚处的穴位可以深刺，但须注意 不要刺伤大的血管。补泻手法的选择及留针和不留针，应根 据个人体质及症状轻重来决定。 一般不可过分提插、捻转， 对于体虚而敏感的人要防止发生晕针。

常用的穴位是：内关、神门、三阴交、足三里及大椎。 头痛、头昏明显者加针合谷、太阳、风池、印堂。

心烦、失眠明显者加针曲池、百会、涌泉。 胸闷加针膻中。

食欲不振、脘腹胀满加针中脘。 耳鸣加针听宫。

遗精、阳萎、早泄者加针关元、气海、肾俞、命门。

其中四肢的穴位亦可以由本人自己扎针。百会、中脘、 关元、气海、涌泉、肾俞等穴位还可以用隔姜灸或艾条薰 灸。以上穴位的取穴方法是：

内关：掌后横纹上二横指半，正当两筋之间处。(图3) 神门：腕关节小指侧，掌后横纹头凹陷处。(图3)



图3 内关、神门穴部位 图4 曲池穴部位

曲池：屈肘时肘弯部横纹尽头，近骨边缘处。(图4) 合谷：虎口大拇指侧，第二掌骨缘中点处。

太阳：眉梢和外眼角之间向后一横指凹陷处。(图5) 风池：项部头发边上，枕骨下，大筋外侧凹陷处。(图5) 印堂：两眉头的中间。(图5)

百会：头顶正中线与耳尖连线交界处。(图5) 听宫：耳屏中部，张口时耳前凹陷处。(图5)

大椎：低头时突起最高的脊椎骨(即第七颈椎)下的凹 陷 处 。

命门：以两胯骨最高处相平的脊椎骨向上再摸二椎(即 第十四椎),本穴在此椎下凹陷中。一般与肚脐相对。

肾俞：命门穴左右外侧两横指处。

膻中：胸骨柄上两乳头连线中点。

中脘：从胸骨剑突到肚脐中心的%处。

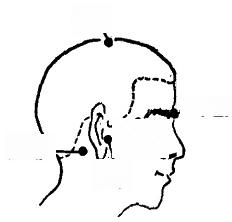
关元：从肚脐中心直下到耻骨边缘，按五等分计算。本 穴在肚脐下三等分处。或肚脐中心直下四横指处。

气海：在关元穴和肚脐连线的中点处。

三阴交：下肢内侧踝尖直上四横指，正当腿骨后边缘 处。



涌泉



百会

印 堂

*太阳*

听官

风池一

图 5 头部各穴部位 图 6 涌泉穴部位

足三里：膝下外侧膝眼正中直下四横指，距离腿骨一横 指处。

涌泉：足底心凹陷处，足底前考与后2/3交界处。(图 6)

(二)按摩疗法

按摩又叫推拿。它是一种用徒手在体表不同部位，采用 按、摩、推、拿、抹、揉、擦、扣等手法，以治疗疾病的方 法。它能够促进气血运行，疏通经络，解除疲劳，振奋精 神。对神经衰弱的治疗有一定效果。按摩手法既可以由医生 及家属进行，也可以由自己操作。今天向你介绍的是我经常 进行的几种自身按摩方法。

1. 点按内关、三阴交或神门、足三里：用拇指轮流掐 按以上穴位各50次，使酸麻等感觉向上传导。

2. 抹额：以两手食指屈成弓状，以第二指节的内侧面， 紧贴印堂，由眉间向前额两侧往返移动，推抹约30次。

3. 抹颞：以拇指罗纹面或拇 指指端，逐渐用力，深压捻动，紧 按两侧鬓发处，再由前向后往返推 抹约30次。(图7)

4. 按揉太阳：用拇指罗纹面 或中指指端旋转、按揉太阳穴30

图7 抹颞动作示意图

*次。*

5. 按揉风池：如上法按揉脑后风池穴。

6. 弹脑又称鸣天鼓：即以两手心掩耳，将食指放在中 指上，然后让食指滑下，弹击脑后风池穴附近20～30次。 弹击时本人可听到击鼓样的咚、咚声。

7. 叩囟门：人正坐，眼睁视前方，牙齿咬紧，五指自 然并拢，掌指关节微屈成虚掌，有节律地拍击头顶约10次。

8. 揉腹：两手掌叠放于腹部，左上，右下，用手掌心 按顺时针方向作环形揉摩约5分钟。

9. 按揉脊旁：用双手拇指关节突出处，沿脊椎两旁一 寸半处足太阳膀胱经循行路线，自上而下按揉5遍。以腰部 疫胀感觉明显处为重点。

10. 擦涌泉：先将两手相互搓热，然后用右手小鱼际 (即手掌小指一侧),紧贴左足心，用力来回快速摩擦，至局 部发热为止。然后用上法，换左手擦右足。

以上介绍的几种自身按摩方法，可以合并进行，也可以 选择数种。如头痛、头昏较重者以抹额、抹颞、按揉太阳、 按揉风池为主。头昏、耳鸣较重者以弹脑、拍击头顶为主。 失眠、心悸、遗精症状明显者以点按神门、内关，擦涌泉为 主。脘腹胀满、消化不良以揉腹为主。项背疫楚、精神不振 以按揉脊旁为主。在按揉穴位时，要有酸胀等‘得气’感觉才 有效果。一般手法宜轻柔、缓和而有节奏，虽须用力，但不 能过重。

(三)外治法

外治法是中医学的治疗方法之一。它不仅可以治疗体表 的疾病，也可以治疗内脏疾病。清代一位善用外治法的名医 吴师机曾经说过：‘外治之理即内治之理，外治之药亦即内 治之药，所异者法耳。’我国早在唐代(公元618~907年) 的文献中就有用磁石为枕，以益精髓，治眩晕的记载。目前 市场上已有治疗神经衰弱和失眠的磁疗枕出售。其它尚有用 菊花或夏枯草作枕芯，以清头目、止头痛、安心神的方法，

**早已被广大群众所采用。此外神经衰弱患者还可以作头顶热** **敷，温水浸脚，花椒末适量以鸡蛋清调后涂敷足底心，用珍** **珠层粉、丹参粉、硫黄末等量混合后适量外敷脐部，均有助** **于神经衰弱及失眠的治疗，可供选择试用。**

**(四)气功疗法**

1. 准备工作：练功前10～15分钟应停止学习、工作及 文体活动。有大、小便者须先解去。练功前5分钟松开衣 领、腰带等束缚的东西。然后选择光线稍暗、空气流通而又 不会直接吹到风的地方作为练功场所。

2. 练功姿势：常用的有以下几种。

① 仰卧式：全身仰卧床上，头自然平直，所垫枕头以 使颈部舒适并保持呼吸通畅为度。口眼轻闭，四肢自然伸 展，两手随意分置身旁，两足平伸。亦可以采用侧卧式。

② 平坐式：坐在普通方凳上或椅子上，身体自然端正， 保持含胸拔背姿势，即头颈不仰不俯，腰不弯不挺，不挺 胸，不突肚。同时沉肩坠肘，两手轻轻平放在大腿中部，掌 心向下，肘关节自然弯曲，以手臂舒适为度。以胭窝到骶尾 的二分之一坐在凳面上。两腿自然分开，距离与肩宽相等， 脚尖朝正前方，脚底踏实地面，膝关节屈成90°。眼睑自然 下垂，或注视鼻尖，口轻轻闭合，舌尖自然抵住上腭。也可 采用单膝或双膝盘坐式。

③ 立式：头部及身体姿势同坐式，两目轻闭或平视前 方某一目标。两臂从腰部处抬起，分别向前方伸展，两肘弯 曲成环抱树干状，保持沉肩坠肘。即肘关节位置比肩低，肩 关节下沉，勿耸起。两手掌相对，手指微曲成握球状。两手 距离与肩宽相等，高低约相当于胃脘部。两小腿直立，左右

分开，间距与腐宽相等，两脚尖适当内收，站成一个圆形。 两膝微曲，如同坐在凳上(图8)。也可采用自然站立，两膝 微曲，两手自然下垂，手指稍稍张开，掌心朝后朝下。

以上三种姿势各有特点。其中卧式 最轻松，坐式不难不易，兼有锻炼和静 养的因素，立式的锻炼量较大。凡体力 不支或年老体弱者可先采用卧式，待体 力好转，再改为平坐式。 一般的可采用 坐式。年龄较轻，体力中等，上实下虚 者可练站式。初练站式，每次以5～10 分钟为宜，以后可视体力情况逐步增加 站立时间。通常站式可单独练，也可与 坐式结合起来交替练。

3. 练功方法：



图8 立式练功图

① 放松：松就是不紧。放松的目的是使全身肌肉舒松。 解除大脑的紧张状态，改善血液循环，调节各部活动。练功 时先选定功式，摆好姿势，闭目静默1～3分钟，以排除杂 念。然后有意识地指挥身体各部放松。身体的放松有一定的 顺序。首先是头部放松，次转移注意到上肢、两肩、两手放 松，再转移到躯干，使胸腹放松，然后转移注意到下肢，使 两胯、两腿、两足放松，最后注意到背部使脊骨放松。在放 松的整个过程中，呼气时可反复默念‘松’,使各部有轻松舒 服的感觉。放松的顺序由上而下，从头到足，由内向外，由 中枢神经到神经末梢，慢慢进行。练到纯熟一些还可进一步 练局部放松。如六部(眼、耳、鼻、舌、身、意)放松。如 此从头到脚为一遍，每次练功可反复几遍。其中放松功即以 练放松为主。练习气功，从放松功入门，由松入静，可以避

免许多弊端，防止可能产生的各种不自主的外动现象(如身 体摇动，两手挥舞)。

② 调息：调息就是有意识地调整人的呼吸节律(粗细、 长短、快慢)。‘息调则心定’,调整呼吸与思想入静有密切 关系。调息功即以此为主。在身体各部放松后，采用鼻吸 鼻呼或鼻吸口呼，基本上按平时节律和深度，只要求把呼吸 调整得细、匀、稳。在吸气时可默念‘静’,呼气时默念‘松’, 使整个身体有松静、柔和的感觉。调息后呼吸声愈轻，息愈 细，大脑愈能进入高度安静状态，愈有利于神经衰弱症的治 疗。体弱或初练气功者可以采用这种呼吸法，练放松功亦常 用此法。练习日子长久后可以注意作自然柔和的腹式呼吸， 吸气时腹部自然隆起，呼气时凹下。呼吸缓慢连续，逐渐加 深，直至每分钟呼吸6～8次左右。亦可以作停顿呼吸法， 如内养功，用鼻吸鼻呼，腹式呼吸，每次呼吸稍作停顿，并 默念含有良性暗示意义的3~7个字，如‘安静好’,‘安静放 松身体好'等。

如果练功时有杂念可用数息法，即计算呼吸的呼和吸， 直到注意力集中一些之后才放弃数息。

③ 意守：所谓意守，就是指思想集中在身体某个部位， 借以排除杂念。以此为主者即称意守功。常用的意守部位 是：小腹的丹田、足底的涌泉穴、胸部的膻中穴及前后阴交 界的会阴穴。本病以上实下虚为主， 一般宜意守丹田。在意 守前必须先练放松和调息，使身、意、气三方面都达到松、 静的程度，然后把注意力转移到意守部位，在呼吸过程中保 持小腹部自然缩张，气守丹田。

以上三者可按先后次序配合练习，或以某一项为主进行 练习。初练者每次以20分钟为宜，以后可逐渐增加至45分

钟。

4. 练功要领：气功锻炼的方法虽然多种多样，但有些 基本要领却是相同的。即要掌握：‘松静自然，意气相依， 动静相兼，上虚下实，循序渐进，坚持不懈，善于保养'等 七个方面。

① 松静自然：练功时首先要放松全身肌肉，尤其要放 松小腹部，不耸肩，不挺胸，不勉强用力维持身体姿势。练 功时，身体如有牵强之处，可随意调整，求其自然。当然 ‘松’不是松弛、松懈或弛缓无力，而是要做到松中有紧。练 功中感到紧而不僵就是松。其次，要求精神上也要放松，练 功时做到心情愉快、稳定、无所牵挂。在得到初步放松后， 再注意调整呼吸。往往在呼气时可以体验到身心的放松。

静就是思想集中，排除杂念，减少思潮起伏的现象，使 大脑逐步地进入内抑制的‘入静’状态。对外界的刺激如声 音、光线等的感受减弱，逐步达到目无所视，耳无所闻，心 平气和，宁静欣快的境界。初次练习气功的人，可能会有心 情烦躁、杂念浮现的情况。此时可默想：‘战胜病魔，必须 有坚强的意志和毅力’,这样慢慢就能安静下来。而通过长 期的练习必然会有成效。松和静可以互相促进，放松可以帮 助‘入静’,‘入静’又可帮助进一步放松。

‘自然’是指练功时的姿势要自然，心情神态要自然， 一 切要顺其自然，千万不能勉强。

② 意气相依：练气功强调要把意和气的锻炼结合起 来。练意的关键在于‘静’,练气的功夫在于‘细、深、长、慢、 稳、悠、匀'七个字。练功者要以意领气，用意念带领或跟 随内气的运行，放松身体各个部位；用意念来调整呼吸，逐 步形成自然柔和的腹式呼吸，去影响内脏活动功能，使自身

的精神力量能够在内部起作用。但初练时切忌过分追求呼吸 的深、长、细、慢、或鼓劲用力。在作停顿呼吸法时，不要 使劲闭气，只是把意识集中在小腹部。切不可把气闭在上腹 部或喉头造成不应有的‘逆气现象’。意守部位时，用意一定 要轻，不要以意强领，不要硬守，要做到‘若有意，若无 意’,逐步达到‘意气相依’的境地。

③ 动静相兼：气功疗法一般以静功为主，但年龄轻、 体质好的还应配合打太极拳、练五禽戏等动功或参加其它体 育活动。动功和各种体育活动都应安排在练习气功之后进 行。至于动功与静功的配合，应根据病情、体质、练功阶段 的不同，灵活掌握。 一般开始时以静功为主，动功为辅。只 有把动静妥善结合起来，才能起到相得益彰，提高疗效的作

**用。**

④ 上虚下实：气功师一般以脐部为界，把躯体分为上、 下两个部分。认为‘气沉丹田，气息归元，息息归根’。只有 把丹田气练得稳固，下元才能充实；只有元气下沉丹田，上 体才能虚灵。练到‘上虚下实’,就会感到头脑清醒，耳聪目 明，生机活泼。‘上虚下实'是以‘下实’为基础的。因此练功 者必须注意引气下行，充实下元。

⑤ 循序渐进：练功切忌急躁，必须稳步前进。因为人 体内部活动，没有经过锻炼是不容易掌握它的规律的。欲速 则不达。如果锻炼过度，反而会使内部活动不能适应。例 如：用意过度，就可能产生神经机能活动的紊乱而出现头

**胀、头痛等。**

⑥ 坚持不懈：气功是一种调动机体自身修复能力的自 我锻炼方法。它的作用是随着练功的进度逐步呈现出来的。 只有经常练习，逐渐积累，才能达到纯熟的地步，收到预期

的效果。俗话说：‘只要功夫深，铁杵磨成绣花针’。如果稍 遇困难就丧失信心，那就无法取得效果。因此练功必须专心 认真，定时进行，切忌三天打鱼两天晒网。

⑦ 善于保养：练功期间应合理安排饮食、起居，戒绝 烟酒，节制房事。同时应注意一些有关事项，如：练功完毕 后，不要匆忙站起，应该先用两手擦面，轻揉两眼，然后缓 缓起立，活动四肢。在雷雨天、空腹时或饱食后一小时、及 妇女行经期、月经过多的情况下不宜练功。

5. 异常反应的纠正：练习气功只要方法对头， 一般是 不会出现偏差的。但由于初练功时人们对气功所要求的姿 势、呼吸和意念要求等不习惯，或由于各人对练功的技术掌 握程度不同，可能会出现一些异常反应。这些反应一般都是 可以预防的； 一旦出现异常反应，经过适当调整也是可以纠 正的。其中：

① 与练功姿势有关的有：坐得久了感到腰背疫痛，这 是由于不习惯或不适宜的坐式引起的。预防的办法是先练卧 式，然后过渡到坐式；或采取坐式，累后即改为卧式；亦可 缩短每次坐式练功时间。采取盘腿坐式时感到两腿麻木，预 防的办法是先做下肢屈伸活动，然后盘腿入坐。如出现两腿 麻木时，可按摩腿部或调换两腿位置，或起来稍事活动，然 后再行入坐。

② 与呼吸方法有关的有：呼吸短促不畅，烦躁不安， 多由于呼吸方法不恰当，初练时过分追求深长呼吸，或姿势 不正确，或精神不愉快，思想开小差所引起。可先停止练 习，在室内步行片刻，待心情平静后再做。有的人在练功后 感到胸闷气塞，两胁疼痛，这多因呼吸过分用力，或闭气时

间过长，或把气‘停闭’在胸部、喉头所致，可针对原因予以

纠正。

③ 与意念有关的有：昏沉嗜睡，多发生在卧式或精神 极度疲倦时。可改为坐式，或两眼微露一线之光，目观鼻 尖；并注意今后不要再在疲惫时练功。有些人初练功，亦可 以发生练功时睡着的情况。预防办法是先喝口热茶，在室内 走动片刻，然后入卧、入坐练功。有的人在入静后，觉得自 身某些部位的皮肤、肌肉有发麻、虫行、蚁走、搔痒、灼热 等感觉，这多为错觉。对此不必多加注意，只要继续意守小 腹部和避免呼吸过深，便会逐渐消失。

④ 其它：有的人入静后感到心悸、眩晕、出汗。往往 是由于吸气过深，或闭气时间过长，或精神紧张所致，应针 对原因进行纠正。有的人在侧卧时下颞动脉有跳动感，此时 可改变头部姿势避免压迫耳部即可消除。

(五)五禽戏

据历史考证，早在四千多年前，我国已有人知道仿效鸟 兽的动作来健身治病。如西汉马王堆三号墓帛画导引图，就 有一些动作是模仿动物的形态和姿势的。后汉华佗总结前人 的理论和经验，创编了成套的五禽戏，此后历代相传，沿习 至今。

五禽戏的动作，有简有繁，有易有难。五种类型的作用 各不相同。一般说来，经常练虎势，能使周身肌肉、骨骼、 关节强壮，精力旺盛。练鹿势能引伸筋脉，平降肝火，补肾 强腰，增进体力。练猿势能清醒头脑，增强记忆，开阔心 胸。练熊势能增强脾胃功能，促进饮食的消化吸收，有助睡 眠。练鹤势能使呼吸调和，气血调达，经络疏通。

我目前坚持操练的五禽戏，以编制好的五禽动作配合气

功锻炼。它外动内静，既练精、气、神，又练筋、骨、皮， 是一种内外功结合的锻炼方式。它不仅要求形似，而且要求 神似。它用意控制力，使气血发于脏腑，运行周身，以加强 外的动功和内的气功。在操练时要求做到：守住意，运好 气，集中精力，尽快‘入静’,动作紧而不乱，松而不散，引 伸肢体，活动关节，用劲含蓄而不外露，呼吸柔和而缓慢。 使之心静体松，动静相兼，刚柔既济，以意引气，气贯周 身，以气养神，精生神旺。

1. 操练方法：

① 虎寻食操练方法：自然站立，左腿向右跨步；右手 向左上方划弧横于前额，呈虎爪形，掌心向下，距头部一拳 远；左手横于后腰，掌心向上，距腰一拳；身向左扭动；眼 看右足跟，同时抬头，睁视片刻，轻身稳步，形似寻食(图 9)。

② 鹿长跑操练方法：自然站立，左腿起步踢出，上体 前倾，脚掌距地一拳；右腿微屈，躬身成剪子步；右臂前 伸，腕部弯曲，手呈鹿蹄形，指尖下垂与头平；左臂于后， 距腰一拳，指尖向上；眼斜视(图10)。



图9 虎寻食动作示意图 图10 鹿长跑动作示意图

⑧ 猿摘果操练方法：自然站立，左腿迈出，足跟抬起， 脚尖点地；右腿微屈；左臂紧贴乳下方，指尖下垂成猿爪 形；右臂弯曲上抬，右手从右脑后绕于前额，拇食中三指捏 拢，身子倾斜，动作灵捷，状似摘果；眼向上视(图11)。

④ 熊撼运操练方法：自然站立，左腿迈出，脚尖里扣， 起动收小腿甩胯，成斜马步；步法稳重，两大臂挟紧，小腿 伸平；双手浮于左膝上，肩膀着力，手掌向下平按，呈熊掌 式；眼平视(图12)。



图11 猿摘果动作示意图 图12 熊撼运动作示意图

⑤ 鹤飞翔操练方法：自然站立，左腿蜷曲，脚轻轻迈 出，平放于地；右腿弯曲前进成鸡步；两臂平伸，轻灵如

絮，状似白鹤远征；腕部自然弯屈，指 尖下垂，如摄物上提(呈钩子手),两 手伸平，向外推按，如肩挑担：头随腿 向左摆动；眼环视(图13)。

以上五禽之戏，左动后，接着右 动。从相反方向，按上述动作方法操 练。

2. 操练要领：操练五禽戏，首先

图13 鹤飞翔 动作示意图

应掌握这五种动物的特点，做到从外形到神色都要象所模仿 的鸟兽。如：虎的威猛、鹿的回首奔跑、猿的敏捷好动、熊 的浑厚沉稳、鹤的昂然挺拔。每势腿有屈直，步有虚实，躬 身前进。始终保持腿为支架，腰为主轴，把强腰固肾放在第 一位。仿效鸟兽的动作，可以使人们在日常生活和劳动中活 动不到的部位得到活动，从而使机体各部功能得以改善。因 此操练必须认真，模仿务求逼真，动作应该起落自然，用力 得 当 。

五禽戏各势走的是别扭步，拧的是麻花弯。它使全身各 器官、组织、肌肉、骨骼都处于运动之中。使周身气血运行 旺盛，从而起到自身按摩的作用，促进了新陈代谢，调节了 神经系统功能，增强了机体的抗病能力。在操练时汗液分泌 会增多，这是正常的现象，亦有助于废物的排泄；而且在操 练日久之后，汗液还会逐渐减少。

操练这种五禽戏，还要掌握好呼吸和意念。呼吸要平 稳、均匀、自然，轻轻由鼻吸进，微微从口呼出，切勿张口 喘气，这样才能激发元气。为了消除各种杂念，操练时应把 意念局限于狭小的范围内。目不旁视，耳不旁听，聚精会 神，心身宁静，意守丹田，逐步达到以意领气，意气相随的 境地。在操练时要做到‘三合'、‘三稳’。三合即手与足、肘 与膝、肩与胯配合一致。三稳即起得稳，练得稳，收得稳， 要轻轻发动，速度平均，最后缓慢停下收功。

这样的五禽戏既是体育锻炼，又是气功疗法和自我按 摩。它对健身和防治疾病均有一定作用，但必须通过一段时 间的锻炼才能显示出来。决不可高兴就练，不高兴就停。动 作的速度要随着呼吸的长短而定，要求既慢又稳。初学者开 始往往配合不好，经过一段时间操练就能运用自如。在正常

情况下，每作一势以5～6秒钟为宜。每势开始从几步或几 十步，逐渐增加到百步。可以全练，也可以选练，体强的可 从头练到尾，体弱多病者可选练一、二势。决不可超量， 尤其是初学者更应适量。但是，不管次数多少，每次操练时 间，除预备动作外，一般以不少于三、四十分钟为宜。”

友平讲完之后，又将五禽戏从头到尾做了一遍，以供我 琢磨、参考。收功之后，他进内沐洗身体，由他母亲陪我聊 天。在扯了一些零碎事情后，又谈到了护理问题。她说：“

友平在家治疗休养期间，除了上医院看病外，还要我们 担当一定的护理工作。从几个月的家庭护理工作中，我深深 地感到：家庭护理是否得当，对于本病的痊愈和康复是有很 大影响的。友平刚得病时，我们出于爱子之心。心里十分着 急。但是由于缺乏医学知识，所以每天都要问长问短，问上 好几遍，结果是越问他心里越着急，症状越明显。有时候我 夜半起来听他鼻有鼾声，而第二天问他，他却说整夜未睡， 浑身没劲儿。我劝他请几天假在家休息，结果他越躺越疲 倦，夜晚就更加睡不好了。日子一长家庭中不无怨言，而友 平更是感到抑郁不乐。结果弄得全家无可奈何，不得安宁。 后来还是住在附近的一位护士师给我们作了指点，才使我们 逐渐摸到了门路”。

接着她又向我作了具体的介绍：“

(六)家庭护理

1. 对神经衰弱病人，家属应经常了解他的愿望、要求、 思想动态。对于患者的忧虑和苦闷，应该随时作热情、耐心 的解释、开导。但关心必须恰如其分，言谈必须以有利于康 复为准。同时应把病人出现的精神方面的症状和一般思想问

题明确区分开来，切忌不讲方式方法的批评、指责，更不应 该严词训斥。

2. 家庭中应该造成一种热情活跃的气氛，从而使患者 的心情也受到感染。亲属在探视病人时态度要冷静、沉着， 不要老是询问病情，不要在病人面前露出忧愁、紧张的表 情；而应多讲一些愉快的事情，或举一些别人恢复健康的实 例，以减轻患者的思想负担。

3. 在日常生活中亲属要尊重患者，善于听取他的不同 意见。在非原则问题上可以采取息事宁人的谅解态度，作些 必要的退让和解释，避免无谓的争论。对于患者提出的合理 要求，尽可能及时处理，给予解决，以打消患者的疑心和成 见。但是决不能把满足要求，顺其所好，无原则的迁就看作 是精神安慰。这样日子一长，反而会滋长患者的依赖心理和 错误想法；一旦在无法满足和解决时，就会情绪更差，脾气 更大，反而不利疾病的治疗。

4. 督促患者遵守医嘱，按时服药，定期复诊。观察有 无不良的药物反应，注意安全，妥善保管药物，尤其是安眠 药之类，更不应该乱放。为了防止患者产生对安眠药的依赖 性，必要时家属还可以用外型相仿的维生素之类片剂或注射 用水，以假代真对患者作暗示疗法。

煎中药时应有人在旁看管，防止溢出和煎焦，并要注意 先下、后下及冲、烊等煎服方法。药罐宜选择瓦罐或铝锅， 不宜用铁锅。

5. 督促患者注意劳逸结合，制订和遵守合理的作息制 度，随时了解患者休息与睡眠的情况。劝其不要整天躺在床 上，适当参加一些体育锻炼和文娱活动，或作一些力所能及 的家务劳动。

6. 在给患者适当增加营养的同时，还应注意饮食的宜 忌；并嘱其做到定时、定量，不要偏食或乱进补品。

7. 保持患者卧室的整洁安静，尽量减少不良刺激，使 病人能够安静地休息和睡眠，以利于疾病的痊愈。”

通过曾友平同志的现身说法，不仅使我学到了许多自疗 神经衰弱的方法，而且使我对神经衰弱能够彻底治愈更加深 信不疑了。此后，我在工间休息时，常常向别人介绍有关本 病的知识和治疗方法，帮助不少人解脱了疾病的痛苦。以致 工厂内有不少人竟把我称为“业余医生”。工会的福利干部， 还约我抽空给大家讲讲防治神经衰弱的知识。我虽知自己水 平有限，而且对本病的预防知识所知不多，但想到通过宣讲 可以为集体做点好事，为防治本病贡献一点力量，还是高兴 地接受了这项任务。

第二天下班后，我去找了张伯伯。当我将自己的想法禀告 他之后，他十分高兴，表示赞成。他说：“我有一个老朋友名 叫李博谦，他长期从事医学科学普及工作，现任本市《生活 与健康》月刊的副主编。他对于疾病的预防问题具有丰富的 知识。如果你想登门求教，我可以向他推荐。相信他一定会 给你详尽的指点。”接着他提笔写了一封便信，并把李博谦 同志的家庭地址告诉了我。

诸位读者欲知神经衰弱的预防措施，且听下回分解。

**六、未病先防是上策，** **健全体魄靠磨炼**

某天晚上，我带着张伯伯的便信，去拜访了李副主编。

他十分热情地接待了我。他说：

“对于疾病的预防问题，我们祖先历来是很重视的。早在 中医学的经典著作《内经》中就有了‘不治已病治未病’的防 重于治的医学思想；和‘上工救其萌芽’,‘善治者治皮毛’等， 强调早期治疗，防微杜渐的论述。提出了‘食饮有节，起居 有常，不妄作劳’,‘恬恢虚无，真气从之。精神内守，病安 从来’,‘嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心'等养生方法，

并一直被人们所珍重。

神经衰弱是一种好发于中、青年的常见病。它给患者的 学习、工作和生活都带来了很大的影响。因此，积极宣讲本 病的防治知识，确实是十分必要的。

根据本病的发病原因和机制，应该注意做到以下几点：

(一)劳逸结合、调节身心

大脑的工作是有一定规律和限度的。合理地用脑，可以 增强和提高大脑的效能；反之，就会使脑力过度损耗而减 弱。可是，有些人在用脑问题上却总是违背大脑活动的生理 规律。例如：有的人生活无规律，作息无定时，饮食与睡眠 时间不定，生活单调乏味，缺乏愉快乐观的情绪，缺少必要 的活动；有的人工作无计划，注意力不集中，心猿意马，三 心二意；有的人工作时想学习，学习时又想工作，休息时仍 不停思索，办事杂乱无章，忙忙碌碌，成效很少；有的人在 该休息的时候却进行工作，或喜欢在深夜从事脑力劳动，当 感到疲倦时用香烟、浓茶、咖啡等来兴奋、刺激大脑；更有 个别的人漫无节制地娱乐，打扑克、下棋、跳舞，直至三更 半夜还不休止，严重地妨碍了睡眠和休息。以上这些情况， 如果长期持续下去，便容易使精神疲惫，神经细胞逐渐陷入

紧张状态。

保护脑功能的办法，首先就是不要无限制地使用脑力。 在经过一段时间的学习、工作之后，应间隔一段时间的休 息，或改换一下活动方式。对于一昼夜24小时，人们应该 有一个合理的安排，既要把主要时间用于学习、工作；又应 分配必需的时间进行休息，以增进健康。

睡眠是人体的一种重要的休息方式。特别是儿童和青少 年正处于发育阶段，保证足够的睡眠时间更显得十分重要。

对于人的脑子来说，它的休息不单单是睡眠一种形式。 适当地安排文娱体育活动，或以一种活动替换另一种活动， 也是一种积极的休息方式。它可以使大脑皮质不同区域的神 经细胞得到交替休息。例如：在体力劳动之后，看看报，唱 唱歌，听听音乐，画画图；在脑力劳动之后，打拳，做操， 干些家务劳动，搞搞清洁卫生，或参加一些力所能及的体力 劳动。从事这些与原来工作性质不同的活动，就可以使整个 身心得到协调配合，获得积极的休息。特别是脑力劳动者平 时大多坐在室内，缺乏活动，又习惯于浅呼吸，更需要定时 到室外活动，呼吸新鲜空气，锻炼身体。

中医学一贯认为劳与逸、动与静必须有机结合，不能偏 废。长期锻炼不仅可以使人体格健壮，肌肉骨骼发达，动作 灵活有力，对外界各种刺激的适应能力提高；而且也可以促 进神经系统功能进一步完善，培养人的坚毅、勇敢、果断、 团结互助以及敢于克服困难的优良品质。而良好的品质和健 康的体魄在预防神经衰弱的发生上，无疑会使人获得足够的 抵抗能力。因此，不同年龄的人们都应该安排一定时间参加 体育活动。早晨空气新鲜、环境宁静，能使人头脑清醒、心 情舒畅。在这时进行体育锻炼尤为适宜。体育活动的形式可

以根据个人健康状况和爱好的不同，自由选择。

合理安排作息时间。如按时起床，按时睡觉，按时进食， 建立有规律的生活制度，对于人体的健康也是十分重要的。 日久之后就能养成良好的生活习惯。使人睡得快，睡得深， 吃得香，消化好，精神爽，体力旺，注意力集中，学习、工 作效率提高。

吸烟、酗酒是一种不利于身心健康的坏习惯。烟中含有 烟硷等有毒物质，对神经系统有不利的影响。长期吸烟可以 使人视力衰退，精神不振，夜寐不宁，记忆力减退，容易产 生疲乏的感觉。酒中含有酒精。在节日里，偶而饮一些性质 比较温和的酒，这也未尝不可。但是长期酗酒则可以损害心、 肺、肝脏、神经、血管。如果发生慢性酒精中毒，就可以出 现神经衰弱综合征和性格改变。浓茶、咖啡虽能给人以兴奋， 但也可以影响中枢神经系统的抑制过程，导致失眠，影响休 息。青少年平时切勿抽烟、酗酒、睡前切勿饮用浓茶、咖啡。 有烟酒嗜好的成年人，也应下决心予以戒除。

在部分青年中还存在着一种影响健康的坏习惯，那就 是手淫。手淫如果偶然发生，对身体还没有多大影响。若经 年累月就可能在生理上、心理上造成不良影响，导致遗精、 早泄、阳萎等性功能障碍。严重者还会影响将来的结婚和生 育。而长期的自卑、自责、矛盾痛苦的心理状态，必然会导 致精神萎靡不振，思想负担日益沉重，这样也就会慢慢发生 神经衰弱症。凡沾染了这种不良习惯的人在充分认识了手淫 的害处之后，只要把思想集中到工作、学习和一些有意义的 文体活动上去，并注意不穿紧身的短裤和保持外阴部的清洁 卫生，就能够使手淫习惯在无形中戒除。

(二)陶冶情操、美化环境

神经衰弱的发生与个体的性格、情操有密切的关系。乐 观、愉快与平静的心情，可以耐受较大的矛盾冲突；而在烦 躁、不满或焦急的心情之下， 一点小事也容易惹起很大的情 绪变化。如果一个人能胸怀大志，精神振奋，情绪饱满，具 有克服一切困难的决心和毅力，就能胜任工作。即使在十分紧 张的情况下，也不容易产生疲劳，影响身心健康。因此，陶 冶高尚的情操，培养良好的性格，具备坚强的意志，对于预 防本病是有重要意义的。

有人认为性格是先天生成的，是无法改变的，这种看法 是错误的。一个人的性格主要是在后天教养及日常生活中形 成的，是受思想方法支配的，是可以改变的。但是，良好性 格的培养，新习惯的形成，是要经过一段长时间的努力才能 实现的。

在高尚情操的陶冶过程中，意志锻炼极为重要；而锻炼

意志首先应该建筑在热爱祖国，热爱人民，热爱劳动的基础 上。只有这样，才能在服从国家需要的前提下，对本职工作 及专业知识的学习，产生浓厚的兴趣和强烈的责任感。才能 在长期的工作中培育出勤劳、勇敢、顽强、坚定及遵守纪律 的优良品质。才能遇事态度冷静，善于解决困难，能够正确 对待工作、学习、生活及恋爱、婚姻、家庭方面出现的各种 问 题 。

培养各方面的爱好和兴趣，能够丰富人们的业余生活， 调节身心。历史上许多杰出的政治家、科学家常兼具艺术家 的气质。他们在繁重、紧张的工作之后，常以欣赏音乐，参 加文娱活动来振奋精神，恢复疲劳。人们的生活应该充满生

气，充满愉快。枯燥沉寂或终日忙忙碌碌，对于健康都是不利 的。特别是长期居留闹市，工作紧张的人们在假日更应该尽 可能去公园或郊外走走。观赏晨曦、浓雾及自然风光，远眺 空谷翠林及清澈湖水，游览名胜古迹，这样既可以开眼界， 长见识，又能调节情绪，增进健康。它们是生活中的乐事， 工余的最好休息。

每一个人都应该学习一些美学知识，培养艺术欣赏能 力，抽出一点时间听听音乐，看看戏剧、歌舞与电影。实验 表明，优雅悦耳的音乐通过人的听觉器官，传入大脑皮质以 后，对神经系统是一种良好的刺激。它能使人消除烦躁的情 绪，松弛紧张的神经，帮助恢复疲劳。有时候优美悠扬的乐 曲，还能启发人的智慧，使长时间未能解决的问题在短期内 得到正确的答案。对于从事单调而紧张的工作的人们，在音 乐声中休息，要比呆板的坐着、躺着更能消除疲劳。但是， 沉醉于靡靡之音，则会使人精神颓废，感觉迟钝；而尖声怪 叫，吵闹的声音，则会使人心神不定，它们对身心健康都是 有害无益的。

环境对人的心情与健康也有一定影响。绿化种树，整洁 卫生，道路住宅布局合理，建筑式样别致、色采柔和，环境 安静幽美，屋前屋后鲜花盛开，阳光充足，空气新鲜，能给 人带来舒适愉快的感觉。工作环境和房间内的色泽、光线亦 可产生不同的效应。如绿色和蔚蓝色能使人安静喜悦，反常 情绪减少；黄色或桔黄色能使人聚精会神；红色给人以暖和 的感觉；纯白色对温度较高的车间，会使人产生凉爽的感 觉。另外，气味对人的情绪也有一定影响。如水仙花、紫罗 兰、茉莉花、丁香花、玫瑰花、薄荷散发的香气能使人感到 轻松愉快、头脑清醒。而潮湿、发霉的物品及污水等散发的

气味则可以使人产生厌恶，甚至恼怒的情绪，影响身心健康。

(三)重视幼小教育、改进学习方法

神经衰弱本身并不存在遗传现象，但父母有本病，子女也 有本病的情况却是屡见不鲜的。这主要是由于二者之间常存 在着某些类似的发病条件和个性特征。儿童时期对于一个人 性格的形成，和体魄的成长关系极大。因此，重视幼小教育，

也是预防神经衰弱的一个重要环节。几童善于模仿，家长的 一举一动可以给孩子带来深刻的影响，所以培养良好的性格 不仅对于家长自身，而且对下一代的身心健康和本病的防治 也有积极的意义。

父母必须注意从幼小的时候就重视儿童的教育。注意培 养孩子独立生活能力，树立热爱劳动的观点，教育孩子从小 养成勇敢、热忱、耐心、虚心、随时改正过错的优良品行和 良好的生活习惯。切不可老是夸奖， 一味迁就，只讲吃、穿、

打扮。以免无形中养成娇气自私、任性孤傲，不讲礼貌，爱 好虚荣的坏脾气。另外，哄骗恐吓、打骂训斥，过于严厉的 管束也会使孩子形成偏激的心理。

孤独有损于健康，合群有利于身心发育。因此，即使家 里有人照顾，凡是有条件的都应该送孩子去幼儿园，过集体 生活和接受学前教育。

幼儿的早期教育必须适合不同年龄的智力、体力水平。 有的家长由于望子成龙心切，苛求孩子背诵一些无法理解， 缺乏趣味的文章；或用填鸭式的教育方法，硬塞知识；甚至 在孩子打哈欠或回答不出问题时责骂体罚，结果把天真烂漫 的孩子逼得象个小老头，使孩子幼小的心灵里过早产生思想 负担，反而会影响智力的发育。

儿童和青少年必须有充足的睡眠时间。家长应配合学 校，督促子女自觉遵守作息制度。对于中、小学生，在学习 负担重的情况下，夜晚常看电视是不适当的。长时间看电 视，不但会加深机体的疲劳，还会破坏正常的休息制度，甚

至造成失眠。

青春期是人一生中的黄金时代，这个阶段的体育锻炼对 于调节中枢神经和生理上出现的不平衡现象，培养意志，丰 富生活，增进体质，提高学习效率都是十分重要的。学校必 须在德、智、体全面发展的方针下，认真搞好学生的体育教 育。

每一个人对待自己的工作和学习， 一定要有正确的态 度。应该奋发图强，勤学苦练，力争上游，百折不挠。但是 青少年的大脑发育还没有最后完善。对于超强度的、持久的 脑力活动容易感到疲倦和发生大脑功能失调。长期的过度疲 劳，可以导致学生产生慢性的顽固性脑血管充血。严重的还 会造成神经衰弱及身体其它器官的功能紊乱，影响发育。因 此，为了提高学习成绩，切不可单纯采用增加学习时间的办 法。

有的学生学习方法不当。一股劲儿地死啃硬背，囫囵吞 枣，不能运用所学过的基本理论知识解答问题；更谈不上举 一反三，触类旁通。 一旦遇到疑难问题，常独自冥思苦想。 结果是越想越糊涂，越搞不通越想。二者相互影响，造成恶 性循环。他们虽然经常夜以继日地刻苦学习，但考试成绩总 是不够理想。对此，必须从提高单位时间学习效果、改进学 习方法着手。如果遇到困难，在较长时间内仍未弄懂，则应 暂时搁置一边，闭目养神，停止思索；或先去参加一些有兴 趣的活动。俗话说：‘踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫’,

有时通过调济身心的办法，常能收到豁然开窍的效果。”

最后，李副主编又将他昔日自编的防治神经衰弱的诗歌 念给我听。

“起居有定时，户外常锻炼；知足人常乐， 坦坦无忧虑；早餐要吃饱，午餐营养高，

晚餐清、淡、少，饭后散步好；劳逸相结合， 动静须调剂；食饮有节制，烟酒不沾边；

环境清静美，兴趣多方面，时听悦耳曲，

心旷精神爽；身心获健康，劳动干劲足。”

通过李副总编的热情讲解，使我补上了神经衰弱预防知 识这一课。

至此本人已将所了解、掌握的有关神经衰弱的知识介绍 完毕。诸位读者，假如您还有什么费解之处，或想进一步了 解一些其它医学知识的话，那么建议你也仿效我的办法去向 刊物、书本、及一切内行的人们学习求教。

俗语说：“久病成良医”。对于患有神经衰弱的患者，本 人除祝愿您早日恢复健康外，也希望您能与我一样走自学 之路，成为一个受人欢迎的“业余”医生，为宣传医药卫生 知识，保障人民的健康作出自己的贡献。

**失** **眠**

失眠为临床常见的症状之一。对于它，多数读者是不会 感到陌生的，有的人或许还有过亲身的体验。

当大地沉寂、人们已经进入梦乡的时候，失眠的人却 躺在床上毫无睡意，干瞪双眼或心烦意乱，直到翌晨才能合 眼；或至深夜勉强入睡，而醒过来以后就再也无法入睡。长 期失眠带来精神上的苦痛，有碍身体健康及原有疾病的痊 愈，影响人们的学习和工作。因此了解睡眠生理、失眠原 因、辨证分型及防治方法，对保障健康是具有一定意义的。

从临床所见，由精神因素引起的失眠最为常见。它与神 经衰弱密切相关，常互相影响，互为因果；在辨证分型及防 治方法上也有许多类似之处。所以在已经比较完整地介绍了 神经衰弱的有关知识之后，这里仅对失眠作一简略的叙述。

**一、睡眠的生理意义**

睡眠为养生之要务。从时间上讲，睡眠占去了人生的为 时间。睡眠时，人体一方面把体内蓄积的代谢废物如二氧化 碳、尿素等继续分解排泄出去；另一方面又使自身获得充分 的休息。在睡眠时人体各种生理功能普遍减低。表现在：

1. 几乎所有的骨骼肌都舒张，肌肉的紧张度普遍降低， 甚至消失，身体不能维持自主的姿势。运动神经的反射，随 同肌肉紧张度的降低一起减弱。

2. 心跳每分钟减慢10～30次。血压降低10~20毫米 汞柱；随着睡眠加深，血压还可以降低更多些。

3. 呼吸次数减少，吸气明显延长。在睡眠浅时，呼吸 运动是有节律的；而睡眠深沉时，常可显示无规律及周期性 变化。肺的通气量可减少25%。

4. 唾液分泌明显减少；胃液分泌轻度增加或无变化； 胃的运动持续进行，还可能增加；胃排空及消化时间一般与 清醒时相同。

5. 尿分泌减少，但尿的浓度却增加；泪液分泌减少； 汗液分泌增加。

6. 深睡时，基础代谢率可降低10～20%。体温略有降 低，通常于清晨2～4时最低。脑组织葡萄糖需要量减少， 体内糖元含量增加。这些表明，睡眠时人体的合成代谢占优 势。

睡眠对人的神经系统来说是一种不可缺少的保护性措 施。睡眠和清醒交替进行，是正常生理过程的必要转换；没 有这种交替转换人就会发生疾病。如上所述，睡眠时人体处 于相对静止状态，人体大多数功能降低，合成代谢大于分解 代谢；它有利于营养供给，弥补损耗，储存能量，解除疲劳。

人体大脑的皮质细胞具有高度的反应性和复杂的功能活 动，它需要丰富的营养，但本身又缺乏储备营养物质的能 力，所以特别脆弱。睡眠能保护大脑皮质的神经细胞，维护 皮质这种高度分化的组织功能，有利于防止遭受严重的损 伤。

睡眠虽然丧失了时间，但它有利于精神和体力的恢复， 使人重新获得充沛精力，更好地投入第二天的工作和学习。

睡眠有浅、深之分。对于儿童来说，年龄越小不仅需要

的睡眠时间越长；而且浅睡眠的比例也越多。当儿童浅睡 时，眼球仍不断地在眼皮下转动，手指及足趾也常有轻微的 跳动，在头脑里则血液量增加。它有利于小儿脑的发育。同 时对于青春期以前的儿童，只有在睡眠时才有生长激素分泌。 因此，保证儿童充足的睡眠，对于大脑和身体的健康发育显 得更加重要。

**二、睡眠的机制**

关于睡眠发生的机制，以往一般认为是由于大脑皮质在 相当时间的连续兴奋，或一时兴奋过分强烈，或在单调而持 续刺激之后，神经细胞逐渐产生疲劳，因而主动地由兴奋转 化为抑制。或由于大脑皮质得不到皮质下部传来的兴奋的刺 激，致使大脑皮质被动地转入抑制状态。当抑制过程在大脑 皮质中广泛扩散，几乎波及整个皮质，并扩展到皮层下部 时，人体便进入睡眠状态。

按照一般人的生活习惯，经过一天劳动工作之后，大脑 皮质神经细胞逐渐疲劳，兴奋性逐渐降低，至夜深人静，外 界传入冲动大为减少，脑干上行激动系统的活动减弱时，神 经系统高级部位便发生普遍性抑制，人们便进入睡乡。

中医学认为睡眠是人体阴阳转化的结果。如《内经》曾 指出：“阳气尽则卧，阴气尽则寤(音悟，睡醒》”,人体营卫， 昼则行阳而寤，夜则行阴而寐(音妹，睡着),阴阳和平，寤 寐行其常度，何病之有?把睡眠与觉醒的正常交替，看作是 人体阴阳调和的表现，是保障人体健康，免遭疾病折磨的重 要条件。

近年来通过生理实验的研究，发现脑干尾端有一个与睡 眠和觉醒有关的结构—— “睡眠中枢”。认为在正常生理条 件下，睡眠是上行和下行冲动共同作用于“睡眠中枢”的主 动抑制过程；同时它与中枢神经的传递介质亦有关。

**三、睡眠的时间与效果**

为了保障健康，人们应该有足够的睡眠时间。 一般来 说，婴儿的睡眠时间最长， 一昼夜约需20小时；1~2岁的 小孩约16小时；2～4岁约14小时；4～7岁约12小时， 7～12岁约9~11小时；16～20岁约8~9小时；成年人只 要7~8小时就够了；老年人睡5～6小时即可。睡眠不足将 影响人的精神和体力，使抵抗力降低而容易患病。但是以上 不同年龄所需的睡眠时间也不是绝对的。如从事体力劳动或 脑力劳动少的人，所需的睡眠时间可以比同年龄的人少一 些；而病人或病愈不久的人，睡眠时间就需要长一些。同时 睡眠的时间多少，除与个人的年龄、工作性质、健康情况有 关外，也要看他熟睡的程度如何而定。即睡眠效果的好坏， 不仅决定于时间长短，更主要的是决定于睡眠的深度。深沉 的熟睡，效果最好；不安定的浅睡，效果就差。所以说短时 间的熟睡，比长时间的浅睡效果更好。如有些人每天只睡 4～5小时，依然精力充沛，工作得很好；而有些人每日睡 十几个小时，却仍然感到精神不振，工作效率不高。所以不 能把睡眠时间看作硬性规定，不能变更。在日常生活中，有 一些人常因晚上偶而少睡一、二小时，就认为是患了失眠症， 而惶惶不安，焦急万分，这完全是不必要的。

**四、做梦是怎么一回事**

做梦是睡眠中常有的现象。在睡眠时，大脑皮质神经细 胞极大部分已处于抑制状态，而获得休息的机会。但抑制是 有深、浅不同的，其区域也是有大、小的。当大脑皮质处于 局部的、不完全的、或含有兴奋点(区)的抑制状态时，周 围环境与身体内部的刺激传向大脑，便可以产生不正确的反 应。而强弱、范围、久暂不等的脑细胞群的活动，就可以产 生形形色色、变幻莫测的梦境。

具体地说，做梦与以下几方面的原因有关。

1. 身体内、外刺激和疾病的影响：如室内空气不好， 蒙头睡觉，晚餐过饱、过饥，或过暖，肠寄生虫的扰动，冠 状动脉血行不畅等均可导致做梦。如《内经》中曾有：“阴 气盛则梦涉大水而恐惧，阳气盛则梦大火而燔灼，甚饥则梦 取，甚饱则梦予，肝气盛则梦怒”,“长虫多，则梦相击毁 伤”等论述。又如在夜眠时掀动被褥，腿部受凉可梦洗足涉 河；一臂置胸，可梦有人按扑、胸闷难忍；膀胱积尿充盈时， 可梦到欲小便而寻找厕所；此外冠状动脉硬化、供血不足， 可梦见有人追逐，呼喊不已；心脏有病的人，常梦见从高处 跌下或悬挂于空中。这些梦境对于了解病情有一定的参考价 值。但那种所谓可以推断吉凶的“预兆梦”是不存在的。

2. 高级神经的思维活动及种种刺激在皮质细胞中所遗 留的痕迹，也可成为梦境：如过去的遭遇，曾经经历过的一 些紧张、恐怖、使人烦恼的事情，或平时所耽心、期待、思 索的事物或愿望，可在梦中以“化装过”的或“真实”的面

目出现。此即平时所说的“日有所思，夜有所梦”,亦就是 说梦与思维有关。

3. 暗示的结果：如看了惊险、紧张的电影和神怪小说， 夜晚可以出现类似梦境。又有些离奇古怪的梦境，很可能是 由于白天受迷信邪说、言谈书画的影响，所以中医认为梦也 是神不安的一个征兆。

苏联生理学家巴甫洛夫曾经指出：“做梦是一种痕迹刺 激，并且大都是陈旧痕迹的兴奋”。因此经常在梦中出现的， 往往是人们所亲身经历、遭受的和深深思念着的事物和情 境。梦是在大脑皮质普遍抑制的背景上出现的特殊的精神活 动，刺激因子往往被错误地感受，而与客观实际不相符合。 所以大多数梦境都是模糊不清、支离破碎的片断，甚至是歪 曲了的境况。梦绝不是什么灵魂的活动，它是一种特殊的， 改变了的客观事物的形象的反映。

所谓梦魇，就是在睡眠时因恶梦而惊醒的情形。此时可 有神志恍惚、恐惧、心惊肉跳、气急、盗汗等现象，醒后还 使人心有余悸，疲惫乏力。多见于儿童及神经衰弱而精神紧 张的患者。梦话是睡眠中，大脑皮质语言中枢局部兴奋活动 的表现。梦游是大脑皮质某些运动中枢的活动，从而出现无 意识的各种动作，它是一种病态现象。

做梦虽然是大脑皮质没有完全抑制的结果，但是大脑皮 质的绝大部分都在抑制状态之下。由于大脑皮质细胞无组织 的个别活动是随着抑制过程的扩散而很快消失的，所以做梦 的时间实际是很短暂的，而那种能够记忆的梦又多数是在将 要觉醒的片刻内出现的。很多人诉说他们整夜在做梦，这往 往是不确实的，这只不过是人们主观上的感觉而已。做梦一 般是不会影响睡眠的。至于恶梦后，感到疲劳、紧张，也并非

是昨日疲劳的延续，而是由于恶梦造成的一时性精神紧张的 结 果 。

做梦并不是一种病态现象。但一般来说，健康人大都少 做梦，做短梦，做甜梦；而有病的人常常是多做梦，做长 梦，做恶梦。对于常被恶梦惊醒，又不能再次入睡的人，应 作必要的检查并给予相应的治疗。

**五、什么叫失眠及失眠的机制**

失眠是一种睡眠障碍，又称不眠、不寐。它是以经常不 能入睡，或卧床后主观上想睡，而睡眠时间短促，或睡眠不 深熟，或常被恶梦惊醒为主要表现的一种病症。其表现常轻 重不一，时好时差，迁延难愈，或伴有头痛，眼前冒花，心 悸、健忘、耳鸣、神疲乏力等症状。

失眠的机制是大脑皮质兴奋和抑制过程的平衡失调，高 级神经活动的正常规律遭到破坏。当大脑皮质内抑制过程强 度减弱，或兴奋过程转化为抑制过程的能力不足，造成到了 睡眠时间，该抑制而不能很好地抑制，或发生兴奋相对亢 进，或扩散的范围不够广泛，就难于进入睡眠状态，或睡眠 不深沉，时间短促，容易觉醒。

**六、失眠的原因**

造成失眠的原因很多，大致可以归纳为心理因素、生理 因素、环境因素、病理因素四大类。

偶而失眠或不严重的失眠也可发生于无病的健康人。 如：生活中发生了特殊事故或意外打击，导致精神紧张，疙 瘩难解；或过分悲哀、忧虑；或睡前看了紧张而兴奋的电影， 或听了可怕的故事，产生惊恐不安的心理；白天或睡前过度 兴奋，情绪激动；或遇到不愉快的事情；或因身体某部有不 适的感觉，如饥饿、口渴、婴幼儿尿布太紧或变湿；或因没 有合理安排好生活；或因睡眠习惯不良，睡眠时间不定，有 事通宵不眠，无事早早就寝，打乱了正常的睡眠生理规律，致 使晚上睡不着，也睡不好；或因环境不好，太冷、太热、太 吵、光线太亮、空气不流通、床被不适；或因换了新的环 境；或睡前饮咖啡、浓茶和其它诱发兴奋的食物和药物等 等。但这些原因引起的失眠，多为暂时性的。

病理性的失眠，有因身体疾病的影响和精神性疾病引起 的不同。如各种疾病引起的发热、疼痛、搔痒、咳嗽、气喘、 心悸、消化不良、腹泻、呕吐、尿意频繁均可引起失眠。在 临床上，以失眠为主要症状，而要求治疗的则以精神性失眠， 特别是神经衰弱患者最为多见。其它如癔病(又称歇斯底里) 和各种精神病亦常常可以出现失眠这个症状。

中医学的许多典籍对失眠的机理也有专门的论述。如明 代医学家张景岳认为：“神安则寐，神不安则不寐；其所以不 安者，一由邪气之扰，一由营气之不足耳。心为事扰则神动， 神动则不静，是以不寐”。因此，凡劳心之人、虚烦之人、 年高之人、肝虚胆怯、大病后阴虚热扰、心血不足、失志抑 郁、胃肠不和、咳嗽痰多、心悸喘息、癫狂病发、火盛痰壅 之人，都可以发生失眠。

**七、失眠的分类**

根据睡眠过程中发生失眠的不同时间，现代医学常将失 眠分为：起始失眠、间断失眠、终点失眠三种。这种以时间 分类的方法，除了能发现失眠与临床疾病的密切关系外，还 可以作为选用作用时间长短、药效大小、奏效快慢各不相同 的镇静安眠药物的依据。

起始失眠，为入睡困难，不容易睡着和睡着得慢，常到 后半夜或将近天亮的时候才能睡着。这种前半夜失眠是最普 通的一种。大多由于生活紧张，心情忧郁，焦急和恐惧等所 引起。

间断失眠，为间歇中断和不宁静的睡眠。常有恶梦发 生。中年人有消化不良者，亦容易产生此类失眠。中医学对 此有.“胃不和，则卧不安”的说法。

终点失眠或早醒失眠，为入睡并不困难，但持续时间不 长，后半夜醒来后即不能再次入睡。这是高年龄的必然现 象，也常于血管硬化症、高血压症及精神忧郁症等疾病患者 中出现。

中医将失眠分为虚证、实证两大类。虚证多由于阴血不 足所致，重在心、脾、肝、肾；实证多因痰热阻滞，壅遏胃 腑所致；但实证病久未愈，精神委靡，食欲不振亦可转为虚 证。

**八、失眠的防治**

防治失眠不能单纯依赖药物，而必须根据以上所述的各

种引起失眠的原因，采取针对性的综合措施。特别是婴幼儿 和儿童的睡眠不安，更应当以寻找影响睡眠的原因为主。待 除去原因后，自然能够很好入睡。现分点叙述于下：

( 一)消除引起失眠的原因

其具体措施主要有以下几个方面：

1. 积极治疗影响睡眠的躯体和精神疾病。

2. 解除对失眠的不必要的顾虑。不过分计较睡眠时间， 抱定能睡多少就算多少的思想准备。俗话说：“思想无顾虑， 倒头便入睡”。反之，顾虑重重， 一上床就会产生害怕、耽忧 的心理，以致越想入睡，越不能合眼。

3. 保持情绪上的安定和愉快。遇事不患得患失，耿耿 于怀。睡眠前应避免足以引起精神紧张和兴奋的刺激，傍晚 后不喝茶、咖啡，及饮酒、抽烟；临睡前半小时停止紧张的学 习、工作和剧烈的文娱体育活动；不看过分刺激的电影、电 视和小说，不听惊险的故事；睡前不高谈阔论；不坐在床上 看书；不在入睡之前，熄灯之后思索往事，考虑学习、工作 上的问题。

4. 尽量设法消除影响睡眠的各种外界刺激。如：噪声、 光线，注意盖好被褥，随时根据气温冷热，覆盖厚薄合适的 被子、毯子。

5. 合理安排作息时间。建立按时起床、按时就寝的良好 习惯；不要经常熬夜，也不要整天卧床，或在白天睡大觉。 对于婴幼儿还应注意从小培养着床、单独睡眠的习惯，切勿 过分宠爱，养成推、摇或抱着睡的坏习惯。

(二)创造促进睡眠的条件

临睡前最好在新鲜空气中散步15~30分钟。晚间不可 吃得太饱，特别在睡前1~2小时不要再吃东西，以免腹部饱 胀，妨碍入睡；晚饭应该吃容易消化的食物，不要吃胡椒、

辣椒等带有刺激性的调味品。睡前用温开水洗脸、刷牙、洗手 和洗脚，最好能进行一次温水盆浴或淋浴。

睡眠时房间要保持空气新鲜流通。在暖和季节，应习惯开 着窗子睡觉；寒冷的季节，可以开着小窗睡觉；或睡前打开门 窗换换空气。床铺应该放在光线充足和空气流通的地方；床 铺上、下要保持整洁，被褥要经常在太阳下曝晒，每月至少 要拆洗一次。睡前应立即熄灯，关上房门，放下窗帘等等。 正确的睡眠姿势要根据年龄和健康状况来选择。身体强壮 的人和小孩，以仰睡作“大”字形为最好，这样有利于血液循 环；也可以左、右轮流侧卧。身体衰弱的老年人或患心脏 病、肺结核的病人，不宜向左侧或俯着睡眠。 一般地说，采 取侧身向右睡的姿势最为适宜，因为食物由胃入肠的出口在 右侧。向右侧睡，胃里的食物容易进入小肠；同时，向右侧 睡，可以减少对心脏的压迫，使肝脏处在自然位置上。向右 侧睡时，两腿要稍弯曲，但四肢紧紧蜷在一起是有害的。蒙头 睡觉是最不好的习惯。穿着绒线衣裤或长大衣裤睡眠也是不 适当的，因为它会妨碍正常的呼吸和血液循环，也妨碍了皮 肤表面汗液的蒸发；由于衣服压迫血管，血液循环不畅，从 而使肌肤获得的热量减少，身体就会感到寒冷。在正常的情 况下，一般应穿一件衬衣和短裤睡眠。

对于入睡困难的儿童，家长还可以在光线暗淡的卧室 内，用低沉的声音、反复念单调的词句，作为催眠，助其入

**睡。**

近年来，根据国外某些医学专家的研究，人体内除含有 微量的磁性物质外，身体的各部分还存在着微弱的磁场。因 此认为：人的睡眠方位亦能直接影响入睡。其中头朝南，脚 朝北睡觉，能使人的主要经脉与气血和地磁场方向保持平 行，有助于入睡；而头朝东，脚朝西，则与磁力线相切割，可 能会使人产生较强的生物电流，使人情绪焦躁，而不易入 睡。这一点亦可供人们布置卧室时作参考。

(三)辨证分型与方药

1. 心脾血虚：由于思虑劳倦太过，内伤心脾，致使阴 血耗损，血不养心，心神不宁。

主要症状 多梦易醒，健忘，心悸，神疲体倦，饮食无 味，面色少华，舌淡苔薄，脉象细弱；或病后气血不足，形 体消瘦，虚烦不寐。

治法 补益心脾，以生气血。

主方 归脾汤或丸(药物参看前神经衰弱部分内容，下 同 )

2. 阴亏火旺：肾阴不足，心火独亢，心肾不交，因而 不能入睡。

主要症状 心烦失眠，头昏耳鸣，口干津少，五心烦 热，舌质红，脉细微。或有心悸健忘，腰疫，遗精等症。

治法 滋阴益肾，清心降火。

主方 黄连阿胶汤(黄连4 . 5克、黄芩6克、芍药9 克、阿胶12克烊化、鸡蛋黄一只分冲、朱砂0.3克),亦可 服用成药朱砂安神丸或天王补心丹。

3. 心胆虚怯：心胆素虚，或暴受惊骇，而致胆怯心虚，

形成不寐。

主要症状 遇事易惊，恐惧不安，入夜难寐，心悸，多 梦，时易惊醒，脉象弦细。

治法 养心安神，镇惊定志。

主方 酸枣仁汤(茯苓12克、知母6克、川芎4.5克、炙 甘草3克、酸枣仁9克),或安神定志丸(茯苓12克、茯 神15克、远志6克、党参12克、石菖蒲6克、龙齿12克)。

4. 食滞于内：气机不畅，胃不和或胃热上扰而致卧不 安。

主要症状 失眠，脘闷，嗳气，腹中胀满不舒，或大便 闭结，心烦口苦，苔腻，脉滑或数。

治法 消导和胃。

主方 保和丸(神曲9克、山楂9克、茯苓15克、姜半 夏9克、陈皮9克、连翘9克、莱菔子12克)。若大便不通， 脉实大者，加枳实9克、生大黄6克(后下)。

5. 痰热内壅，清窍受阻，心神受扰。

主要症状 胸闷、痰多，目眩，口苦，咽喉不舒，小便 短赤，苔薄黄腻，脉滑。

治法 化痰清热。

主方 温胆汤(竹茹9克、枳实6克、姜半夏9克、陈 皮9克、茯苓15克、炙甘草3克)。若心烦，舌尖红，热象 显著者，可加山栀9克、黄芩9克、黛蛤散(包)12克。

以上各型的主方在临床运用时，皆可酌情增加安神药 物。

(四)气功及其它防治措施

1. 临睡静坐法：取平坐或盘膝坐(以习惯舒适为度),

姿势，闭目养神，自然呼吸，意守丹田，培养睡意。

2. 闭目呵欠法：取平坐或侧卧体位，双目轻闭，下颌 部后缩(后缩至不用力为度),张大口，用鼻深吸气，呼气 自然，不必用意去作。在数分钟后即有睡意。

3. 睡前静卧法：各种卧式均可，闭目养神，肌肉放松， 意守丹田，排除杂念，培养睡意。

4. 丹田随息法：各式姿势均可，取右侧卧更好，双目 轻闭，有意识的气贯丹田，进行腹式呼吸法，思想集中于丹 田，思维跟随呼吸的起伏。也可用一手放于腹部，以体察呼 吸的上下运动，直至入睡。

5. 静力紧松法：双目轻闭，取仰卧式，二膝屈曲约145 度左右(以稍不介意，下肢就会立即自然伸直为度)。此法 极易把思维集中于下肢。当原有的杂念消失并稍感疲乏时， 可一肢伸直，一肢练功。交替进行数分钟后，两下肢伸直放 松时即有一定的舒适感，能有助于入睡。也可采用两膝弯曲 的练功法，直至在似睡状态中不知不觉伸直。在接近睡眠 时，常先有下肢难竖和摇摆感，这是正常反应。

6. 清理反问自勉法：睡前杂念纷起，或一个念头纠缠 不休，无法入睡。可把意念集中于一件事物中(最好去想轻 松又不致深思的事物);分散法，在某个思念纠缠时可多去 想多个事物，以达到分散转移的目的。

7. 听息数息法：在静卧中静听自己的呼吸次数。 一般 采用反复单调的循环数法，即1~3,第四次呼吸又数第一 次。待听不清或数不清时，若存若无，不再介意(此法对杂 念少者有效),即能入睡。

8. 原地“云手”法：在床前原地连续做太极拳中的“云 手”动作(图14)数分钟至十余分钟，稍感疲倦时，即可上



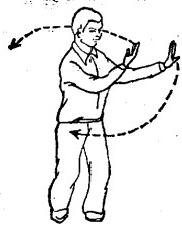


图14.云手动作示意图

床睡觉。

站立姿势：两足左右分开，距离比两肩稍宽，身体直 立，两臂自然下垂，二膝微屈，臀部下沉，眼向前平视。

动作：

① 重心渐渐右移，左脚及身体微向右转。左手掌从下 而上，向右弧形运出至腹前，掌心朝里而稍斜向上；同时右 手掌自下而上，沿弧形运向与右眉相平的高处。掌心朝里。

② 重心渐渐全部移于右腿，左脚提起，脚跟离地，左脚 及身体继续微向右转。右手掌随着身体转动向右弧形下运， 掌心随着前臂内旋，渐渐翻转朝下；同时左手掌继续向右弧 形上运至近右侧腕处。视线始终随转体平移，并顾及右掌。

右侧“云手”后，可以再练左侧“云手”,其动作与上 述相似，但方向相反。练习“云手”时，两臂要随腰运转。 左手为主时，右手相随；右手为主时，左手相随；不散漫， 不僵滞。

9. “野马分鬃”法：在卧室内或邻近卧室之处，临睡 前反复单调地做太极拳中的“野马分鬃”动作(图15),用 意不用力，缓慢连绵，运行数分钟后，上床睡觉。



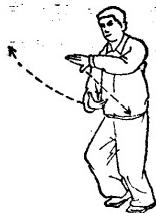


图15 野马分鬃动作示意图

站立姿势与原地“云手”法相似。 动 作 ：

① 左脚尖内撇踏实，身体微向左转，重心渐渐全部移 于左腿，右足收回经左踝侧向前提起；同时左掌屈肘沿弧形 向上移于左胸前，随着手臂的移动和前臂内旋左掌心渐渐翻 朝下方；右掌自下而上，向左沿弧形移至腹前，随右臂移动 和前臂外旋右掌心渐渐翻朝左面上方。两臂皆成弧形，二肘 不可抬起，两手掌上下相对成抱球状，目视左掌。

② 右脚向右迈出，身体渐渐右转，先以脚跟朝地，随 着重心渐渐移向右腿而至全脚踏实。脚尖与膝盖方向一致， 屈右腿，蹬左腿成右弓步。同时，右掌随着转体向右上方， 从大拇指一侧弧形展出，高与眉齐；左掌向左弧形而下，临 空按于左胯旁。目视右掌，并稍先于右掌到达右上方。

作“右分鬃”后亦可以再作“左分鬃”,其动作与上述 相似，但方向相反。 “野马分鬃”的弓步可比一般弓步稍微 开一些。手掌展出要与转体及变换弓步协调一致。下按的手 掌不要离胯部太近。

以上各法可以根据个人情况，选择1～2种配合进行。

只要充满信心，认真操练，即能获效。

此外，针灸、按摩、外治法、饮食疗法对失眠的防治均有 一定的作用。其具体细节可参考神经衰弱部分的有关内容， 这里不再赘述。