



醫學
林取書

神經衰弱預防及治療法

陳爽秋
編著

華光書局發行

MG
R744.7
2



3 1774 1508 4

緒言

「神經」兩字的意義，凡是具有普通知識的人，都知為人身所賴，用得宜，當然可以永保一生的健康，否則運用過當，則就淪于衰弱的地步。嗚呼！今日，不論何種職業，都有所謂「神經交際」，所以社會的交際，一旦繁忙，則生存競爭益烈了，這是當然的事，任何人不能否認的。所以我們如欲適合于世界文明進步的潮流，而謀自全之道，那麼不得不運用天賦健全的神經，以經營角逐于宇宙間了。

可是，外界的刺戟頻繁，身體的勞碌愈分，凡足以為于神經衰弱者，洵乎近世機會尤多，於是對於保衛神經勢所不能，而神經衰弱症，成為生存競爭場的流行病，抑亦文明進化的代謝產物呢？

患有神經衰弱的人們，它的感情知覺，無不呈有一種過敏的狀態，每於不知不覺之中，自然的流露出來，一旦偶受針刺，即感劇痛，稍有響過，嫌疑擾他。

如哀樂失常，喜怒時馴至起無明的憤激，如無謂的傷悲，抑鬱無聊，難以自遣，讀書則披閱未及二三，即感心煩操作未及三小時，就覺悶推還算反投再三，信慮訛誤，庶此種種都是因為神經機能異常過敏，以致容易疲勞，實為本症的體點。

那末這種病人，如聽其自然，不加治療，則病體的亢進，漫無止境了。甚且連懷厭世的惡響，儼爾自觀，或者誘起他種的病症，致蹈危亡。總之，患者本症，殊結果每多不幸，雖在經過之中，不絕的延醫療治，可是終因症候的頑梗，非能一朝一夕間，得到效果的。加之病人的性情，愈信，愈藥，弱愈為治療，越手的端，所以對處神經衰弱，的治療，不是容易的事，更非徒恃藥物，功効固空，必而誤用之者。

衛生書籍，洋洋充棟，非極重學理，即徒恃藥物，功効固空，必而誤用之者，其實尤烈。所以本書的本意，即以斟酌損益而編成的，定名曰神經衰弱療法，及自療法，所以不論是有本病的，或是健康者，都可以腳踏實地的加以實踐，未始非補救本病的一法呢。

神經衰弱預防及自療法目次

陳爽秋編著

第一章

神經系和精神作用

..... 一——六

(一) 總說 (二) 神經系統的解剖

甲 中樞神經

乙 末梢神經 (三) 神經系的作用

(四) 精神生

活 (五) 精神健康術 (六) 睡眠問題

第二章

神經衰弱的原因

..... 一六——二六

(一) 精神方面的 (二) 身體方面的

第三章

神經衰弱的症狀

..... 二六——四一

(一) 精神方面的症候 (二) 身體方面的症候

第四章

神經衰弱和失眠

..... 四一——四五

第五章
第六章
第七章

第八章

(一) 失眠症中的心理狀態

神經衰弱的經過和預後 四五—四六

神經衰弱的診斷 四六—四九

神經衰弱的預防和攝養的方法五〇—八〇

(一) 精神的預防法 甲 精神的修養 乙 失眠症

的預防和治法 (二) 身體的預防法 甲 改良營養

法 乙 性慾的關係 丙 生殖器的關係 丁 攝

攝的關係 戊 其他疾病的關係 己 藥物的關係

神經衰弱的療法 八〇—九二

(一) 營養療法 (二) 精神療法 (三) 理學療法

(四) 藥物療法 (五) 對症療法

神經衰弱預防及自療法

第一章 神經系和精神作用

(一) 總說

人類不單是肌肉體生活的還存着精神作用的所以有靈敏的聰慧和感覺這種作用全賴着一種貴重器官主宰一切這種器官總名稱做神經系統神經系統分做兩系第一支配骨骼肌和感覺器官的稱做腦脊髓的第二是支配內臟和血管的稱做交感神經系這兩系都有中樞和末梢兩部

人體中從許多的器官系統所構成的各有各的作用但是仍有相互的關係必須彼此聯絡以營整個的健康生活神經所担的任務就是這點並有調和統一的能力神經系的構造是由神經細胞和神經纖維兩部聯絡而成的



(南)

(二) 神經系統解剖

甲 中樞神經

1. 腦髓 填充於顱腔內，由大腦前腦、中腦、後腦所構成的。

大腦 大腦為腦髓的最大部分，表面穹窿為卵圓形，表面有多數腦回和

溝，它的中間有矢狀徑的破裂，稱做大腦縱裂，分大腦為左右半球。大腦半球的

幹部分為島葉、穿孔質和嗅葉三部。半球的上蓋部分為額葉、顳葉、枕葉和頂葉。

四葉。諸葉各以溝為區別。溝在各部的境界，深的為主溝，僅及皮質的稱做皮溝。

總稱做破裂。大腦半球的連合部有胼胝體，透明中隔，前連合，穹窿等四部。胼胝

體在大腦縱裂的底部，連兩半球的橫徑為扁平白色的髓板，透射中隔略呈三

角形，縱連胼胝體和穹窿，連合沿第三腦室的前壁，連接左右顳葉的前部。穹

窿在胼胝體的下面。大腦的內部分側腦室和線狀體二種。側腦室在大腦的內

部，為十字狀的腔洞，分之中部、前角、後角、下角。後角的內側有小隆起，稱做小

海馬，下角的內面有長隆起，稱做大海馬，它的下端很膨大，稱做大海馬蹄鐵。

稱做阿蒙氏角線狀，在前腦的視神經床的前外部，側腦室的基底，因為灰白質和白質相錯綜，所以有線狀體的分子，稱大腦的髓質在表面的為灰白質內部的為白質，灰白質中多神經細胞，白質中多神經纖維，神經細胞為神經纖維的中樞神經纖維，以其一端連於神經細胞，專司傳達刺激的。

前腦 前腦的主要部為視神經狀和第三腦室。視神經狀在四疊體的兩上部，為卵圓形，分為三面，上面為側腦室的下底，中央部為第三腦室的上蓋，兩端密附于線狀體，後端連接於松葉腺，內面左有相對為第三腦室的側壁，兩端密附于線的實質，第三腦室在左右視神經狀之間，成扁平破裂狀之腔隙者。

中腦 中腦的主要部分為大腦脚，四疊體和存在於其間之德爾維烏斯導水管。大腦脚左右各一，在後腦之腦橋和視神經交叉的中間，稍呈圓錐狀的隆起，大腦脚的髓質，白質很厚，縱行神經纖維所構成的灰白質混在脚腹之部，稱做頂核。四疊體在大腦脚的上部，小腦的前方形狀為鈍圓的隆起，尾端起數有四前後相對排列，前高後矮，小四疊體表面被以菲薄的白質，內部含有灰白質，稱做四疊體核。

後腦 後腦分為延髓、橋腦、小腦和第四腦室四部。

延髓 延髓在枕骨窩的底部，形狀略如錐體，上端連於橋腦，下端經枕骨大孔而達脊髓，延髓可視為脊髓上端的膨大部，不過通常以錐狀體交叉部為延髓下端的境界，就是第一頸椎神經的起始部。延髓的外觀，也有前後縱裂和前後側三索，前索稱做錐狀體，後索更分內外三索。前索和側索之間有橄欖體，延髓專司肺心等的運動也，司無意識的運動。又有菱形窩的，在第四腦室底部，由延髓的後面和橋腦的後面構成它的形體，扁平斜方，其兩尖端連續於脊髓的正中管，上端與息爾維烏斯導水管相交通。

小腦 小腦處在顱腔內，大腦枕葉的下面，為橢圓形，上面與中部狀很相像，稱做上虫，成自三葉，下面的中部凹陷，稱做小腦縱裂，裂中更有小隆，稱做下虫，它的側緣很鈍，有輪狀的深溝，分界上下三面，稱做地平溝。小腦有腳，就是橋脚，四疊體脚和延髓脚。小腦的髓質外部為灰白質，頗薄，構成皮質中，白質很厚，構成內部，向皮質放散如樹枝狀，稱做活樹。小腦支配隨意肌的動作，以調節運動。

第四腦室 第四腦室和延髓相成的腔隙，形如三角錐體，而延髓的菱形窩為其基底。橋腦在延髓和太腦腳的中間，成橫橢圓形的隆起，中央有基礎溝，即基礎動脈的通路。橋腦也是成有灰白質和白質的。

2. 脊髓 脊髓在脊柱管內，為稍帶圓柱狀的索條，上端以第二頸椎為界，連於延髓的下端，終於第五腰椎。椎外觀在頸腰二部獨形膨大，稱頸膨和腰膨。下部就是上下肢神經的再發部。脊髓的前後有縱裂，全體可分為左右兩半柱。它的中間以狹小的髓板而稍結合，稱做連合。左右兩半柱，又各分前索、側索和後索。前索和側索的中間，有小縱溝，稱做前側溝。側索和後索的中間，有後側溝。連合的中間，亦有縱經的尿管，稱做正中管。脊髓的髓外，外部為白質，其縱行神經纖維，內部為灰白質，由神經細胞、神經纖維、血管和結締組織成的。就橫斷面觀之，它的形狀如豆字狀，它的前大部稱做前角，後大部稱做後角。脊髓在腦和末梢神經的中間，以保二者的連絡。也如延髓的專司無意識運動而為反射運動的中樞。

附 腦膜和脊髓膜

腦和脊髓都有三層的膜被包着，最外層是硬膜，次是蜘蛛膜，最內層是軟膜。

絡膜。

硬膜是強厚的纖維性膜，其在顱腔內的，直固着於骨面，稱做硬腦膜；在脊椎管內的，由脂肪而緩附于管壁，稱做硬脊髓膜；而硬腦膜有皺襞，就是小腦天幕大鑷狀膜和小鑷狀膜蜘蛛膜很厚，在硬膜和脈絡膜的中間，脈絡膜直接於腦脊髓的裏面，而且深入腦的各溝裂，和脊髓的凹陷部，蜘蛛膜和脈絡膜的中間，容有一種淡黃色的液體，稱做腦脊髓液。

乙 末梢神經

出自腦髓和脊髓的神經纖維，分布於全身而終於肌肉，或連續於眼、耳、鼻、舌和皮膚，其終於肌肉的，依中樞的命令而可運動，連續於眼部等的，將該部所受的刺激報告於中樞，前者稱做運動神經，後者稱做知覺神經，神經之出自腦髓的，稱做腦神經，出自脊髓的，稱做脊髓神經，此外尚有稱爲交感神經的。

(1) 腦神經 腦神經有十二對，出自腦的下面，其分布於頸的上部，司該部的知覺運動，其大別如下：

第一對——嗅神經，從大腦半球的嗅葉發出，散布於鼻中隔及側壁的粘

膜。

第二對——視神經，起始於視神經交叉部直走其前外方，進入眼窠，分布

於眼球的網膜。

第三對——動眼神經，起始於大腦腳的內側，透過硬膜，進入眼窠，分上、

二枝，上枝走上直肌和上眼瞼舉肌，下肢入內直肌和下斜肌，而且分布運動於

於睫狀神經節，分布於虹膜的括約肌及睫狀肌。

第四對——滑車神經，起始於四疊體後阜的下部，前走而不入眼窠，分布於

上斜肌。

第五對——三叉神經，是腦神經中之最大的，起始於橋腦的側部，由前後

二根相構成前根細小，運動根後根強大，為知覺根，兩根互相接近，穿過硬膜，

知覺根即集束而成半月狀節，再分為三枝，而運動根合併於其第三枝，第三枝

即眼枝，最小，主宰知覺，進入眼窠，更分為上眼窠神經、鼻睫狀神經和淚腺神經。

第六對——上頷神經，再分為下眼窠神經、眼窠神經和蝶腭神經，第三枝即下頷

枝，為三枝中之最大的，分知覺和運動二枝，其知覺枝又分下齒槽神經、耳顳神

經和神經枝與動枝布於各肌中其枝別有咬肌神經、顳深神經、翼狀肌

神經、頰肌神經等

第六對 外旋神經出自橋腦和延髓錐狀體之間進入眼眶分布於外

直肌

第七對 面神經起始于延髓的上外側與聽神經共達內耳道

中屈曲成膝狀即終分為數枝其在面神經管內的枝別有馬蹄雷肌神經、鼓索

神經、迷走神經交通枝、面神經管外的枝別有耳後神經、莖狀神經

第八對 聽神經起始于延髓的上外側而與面神經共入內聽道分為

二枝一枝稱做前庭神經入膜囊三半規管一枝稱做耳蝸神經分布於耳蝸中

一第卅對 舌咽神經在延髓的上外側聽神經之下口顯現出分為二枝

一為舌枝分布於舌的輪廓狀乳頭一為咽枝分布於咽壁內其他神經的分枝

合而成咽叢分配於該部諸肌及粘膜間

第十對 迷走神經也是內臟神經之一分布於頸部胸腔之內臟和肝

胃等處起始于延髓的上外側借副神經出自顯腔而成節狀神經叢其在頸部

的，下走於頸總靜脈和內頸靜脈的後側，其在胸部的沿食管而頒布於膈神經，走神經的枝別有耳滅咽枝，連喉神經心臟枝，下喉神經等，其神經叢有肺臟神經叢，食管神經叢，胃神經叢等。

第十二對 活下神經，在延髓的補面，起於橄欖體和錐狀體之間，出

膜，出顱腔而分前後兩枝，連接於迷走神經的節狀體，後支分布於喉乳

突肌和僧帽肌。

第十二對 活下神經，在延髓的補面，起於橄欖體和錐狀體之間，出

顱腔而分於舌的諸肌，其枝別有下舌液腺神經，喉神經。

2. 脊髓神經 脊髓神經有三對，各以前發之根，有脊髓的前側溝和後

側溝，間發出後根，較粗，注於脊髓，其神經根，膨大，稱做椎間神經節，前根

較小，在運動這根相合而為神經幹，再分為前後兩枝，前枝分布於軀幹的

前部，和四肢後肢直走軀幹的管部，都含有知覺和運動性的。

脊髓神經在部位上可分為頸椎神經，胸椎神經，腰椎神經，薦骨神經，尾閥

神經等五種。

神經等五種。

A 頸椎神經 有八對，在頸椎的各側，前斜角肌和中斜角肌的中

間，其前枝互相連接着，而成神經叢，稱做頸神經叢和臂神經叢；頸神經叢的枝

別有小枕神經、大耳神經、額皮神經、鎖骨上神經、下行項神經、膈神經等；臂

神經叢的枝別分布於胸廓諸肌的有胸廓後神經、胸廓側神經和胸廓前神經

三件分布於肩胛部諸肌的有肩胛神經、肩胛下神經、腋窩神經、鎖骨滑車神經

等；又腋窩的神經幹，有三枝，即內臂皮神經、中臂皮神經和外臂皮神經

經；上肢的神經幹分為兩神經，即腋神經和橈骨神經等三枝。

B 胸椎神經 有十二對，起於胸椎的各側，有十二對分布於各肋間，稱做

肋間神經

C 胸椎神經 有十二對，起於胸椎的兩側，互相連接而成腰神經

叢，其分枝有長短兩種，短神經大都分布於下腹部的枝別有三，就是髂骨

下腹神經、髂腰神經、陰部長神經；長神經大都分布於股部，其枝別也有三

，就是股股神經、股神經和腓神經等。

坐骨神經 起於腰神經第五對，起於腰椎的兩側，互相連接而成腰神經叢，分

枝也有長短二種，短神經即骨盆枝，數有三，即上腎神經、下腎神經、陰部總神經，而長神經即下腹神經，其數有二，即後段皮神經和坐骨神經，就是坐骨神經再分出脛骨神經和腓骨神經。

尾骶神經——在尾骶骨的兩側，極細小，結合於第五薦骨神經的一枝，構成尾骶神經叢，而分布於尾骶骨的尖端和外皮。

(三) 神經系的作用

神經細胞能知覺五官器所受的刺激，並且能自己興奮，命令肌肉和腺等使之發生動作。至腦脊髓等處有無數神經細胞，集合的部分稱做神經中樞，神經纖維能把外來的刺激傳到神經細胞，這就是所謂知覺神經，又可稱做本心性神經，又能把神經細胞的命令傳到肌肉和腺肉，這就是所謂運動神經，又可稱做遠心性神經。大腦有運動、嗅覺、言語、視覺、聽覺、觸覺等中樞，又能與聯絡的觀念營成精神生活。小腦能調節隨意肌的運動，保持適宜的體位。延髓有呼吸循環、咀嚼、嚥下、咳嗽、瞬目、淚分泌、唾液分泌、胃液分泌等中樞，是生命的機

括骨髓有知覺運動的兩徑路分掌。報知感覺和傳導命令的，又存有反射中樞。營反射作用，身體的外部，如遇有某種的刺激，反射作用就即刻發生。此外還有血管運動、發汗、排尿、排糞等的各中樞。至於腦神經的作用，第一對是司嗅覺，第二對是司視覺，第三對是司動眼，第四對是司眼肌平衡，第五對是司眼平顫，肌和齒舌等部分的知覺運動，第六對是司外直肌的運動，第七對是司咀嚼，第八對是司聽覺和平衡身體的，第九對是司味覺和舌咽喉知覺，第十對是司內臟的知覺運動，第十一對是司胸鎖乳突肌的知覺運動，第十二對是司舌的運動。此外如脊髓神經則掌管除腦神經所支配者以外的知覺運動及交感神經，是掌管營養和發育支配消化器循環器等不隨意肌的運動和腺的分泌。

(四) 精神生活

十九世紀以還物質之學大昌，一般解剖生理病理治療的學術，尤為同趨進步，於是譚衛生的也無不側重於物質方面了。如我們生命之源，含諸養料，食起居勤勞細菌等等諸大端外，別無他事。實則我們所最主要最寶貴的精神

神問題，很少有人的措意，真其所謂舍本逐末，取糟粕遺精華了。要知我們所主裁的，一身之活動和知覺，全在於精神方面的精神強健，則百體自充。所以俗語說「強健的精神，宿於強健的體軀」，實則強健的身軀，亦強健的精神，奚以支配之。

我們在本時常有見及清明在躬，志氣如神的人，每多真氣內充，降而益背天機，活潑攸往，咸宜無論何種的毒菌，每有難以侵其藩籬，叩關而入的。否則定是意氣薄弱之徒，嗜慾麇集之輩，終日的塵勞擾擾，心為形役，天君既失，其靈明外魔就因之紛乘了，以致偶嬰小恙，就大起恐怖，求醫覓藥，日不暇給了。所以對於神經衰弱以及各疾，病開宗明義，應該起首注重於精神。

精神二字的定義，或謂心靈，或謂神識，或謂靈感，不過空靈玄虛，不可方物，得之而能善為衛護，則為健康，為生存，失之即為死亡，即或形骸尚在，活動依然，可是精神上既失了主宰，則去行屍走肉，無非時問問題了。那末精神二字的意義，既然苦無迹象之可尋，又不能操得其出發點之所在，無以名之，惟有稱之曰「生命之原」了。

(五) 精神健康術

精神既為人生的命脈，那末對於精神的健康，不得不加以注意。精神的健康，術有兩種，概括的方法第一種是「源」第二種是「節流」。調源的方法就是鍛鍊腦力，使大腦保持健康，因為世界愈文明，人神愈複雜，用腦愈繁，多則腦筋用肌肉一樣，愈用愈靈，所以精神的開源，惟在利用腦力，可是用腦過久或過度，也有流弊的，所以應該注意節流。(一)用腦勿使過度，略感頭痛，便須休息，否則容易誘起神經衰弱症。(二)用腦勿使過久，在兩個用腦時間中，要留數個小休息的時間，在二十四小時中，要留八小時左右的總休，(睡眠)的時間。(三)勿因無益的無足重輕的事，而用腦力。

此外對於起居一切和精神上也有影響的，應該要遵從下述的四點：(一)注意飲食衛生，屏除煙酒的嗜好。(二)力避頭部的衝撲。(三)夜眠用柔軟而多空氣的枕。(四)接觸日光和新鮮空氣。

精神宜專一，也可以保持腦的健康，有益於記憶力，否則處身容易錯誤了。

就是和肉體也有相互的關係。例如肉體疾病時，精神也就萎靡，精神上有所陷時，也是以害及肉體的健康。所以一方面固然要考究肉體的健康術，一方面還須陶冶精神，陶冶精神的方法，就是要多尋快樂，不要招致煩惱，此不可不設法。情緒作用躁急暴怒都不是養生之道。

六、睡眠問題

睡眠為自然的強壯劑，是體魄強健身心愉快的人，必是睡眠充足。因為我們日間工作和服務，體魄的能力自燃不免有所損，倘無睡眠以補足之，則對於精神，自難維持。不特言德諺云：「健全的睡眠，是紙月食之牛。」我國俗語也謂：「自個三餐夜，個個三宿。」之說，所以衛生家則睡眠和食物並重。運動等為人類養生的要素，他的最要者是睡眠。不特睡眠和食物並重，而要求不為相的休養，就要遠背自然，即應受精神之罰。雖然睡眠不足，而求難免的，所以一般人比自然為銀行的司賬，倘我們意存疏忽和自然，而求馳即與虧銀行的款項相像了，早晚必令你本利全償。那末因受病而痛苦，豈能

的池。如能注意及此，而能循自然，則不可謂醫院可閉了。

睡眠是一天的總休息。睡眠中大腦所主宰的精神作用，和一切的運動，完全停止。所以有恢復疲勞的功用。不果睡眠，必須天不睡著，半朦朧的狀態，不能算做睡眠的。如能日出而作，日入而息，夜間就眠，最合健康。切忌晝寢。可是午飯後假寐片時，也很合於衛生。惟為時至多十五分鐘。至於夜睡，時間成人為八小時，小兒宜加多。酣睡的方法，必須臥室中的空氣極其室溫調勻，沒有直射的光線。以週沒有驚擾的聲音和蚊蠅蚤虱的刺螫。臥枕高，低適宜，且柔軟，兼之有清潔且厚薄恰合的被褥。在以上各條件之下，自己又毫無思慮，就可得到酣睡了。此外須注意的，睡前勿飲有興奮性的茶和咖啡，並且睡前勿喫閒食。

第二章 神經衰弱的原因

神經衰弱是一種官能性神經症的一種。由於神經機能過於敏銳，或受容

易疲勞而發生。本病和傳及素質很有關係的，而精神肉體的過勞也是重要的原因。現在生活競爭日益劇烈，患本病的人數也日漸增加。住在都市的人民尤其容易獲患本病。然縱無慮，患染各種疾病烟酒濫用等，都是容易促成本病的發生。本病多見於青年和壯年的男性，因為這時期內所得的害因比較格外多一點。女性患的較少，小兒也有患本病的。人體神經系統分兩種神經系和末梢神經系兩部分，在上章已經詳說過的，所以兩部分的功能都可發生障礙，那末神經衰弱的症狀表現的狀態就很多了。

(三) 精神方面的

精神過勞，確是神經衰弱的主要原因，我們的體力，既然有強弱的不齊，官的精神強度當然也各各差殊。精神強健而勞動的時間較少的，僅或疲勞略加休息，即能恢復常態。否則秉性怯弱而勞苦過度的，則神經不堪担負，遂至衰弱的地位了。不過精神疲弱較之肉體，其經過很是遲緩，所以勞動的人們終日的奔波，體力已竭，祇要一夜安眠，翌晨即可恢復如常了，仍可從事工作。

的。反之，如勤學之人，著述之士，以及試驗前的學生等，因其神經亢奮與過度疲勞的用力而不加以稍事休息，始雖不覺疲倦，它的結果必致由亢奮而疲勞，由疲勞而衰弱。一旦神經由于疲勞衰弱之後，那裏老愈極進決不再像體力疲憊前易於恢復。

衰弱的初端是疲勞，疲勞的前期為亢奮，所以我們的精力受了一定的刺激，大抵先見亢奮，繼而疲勞的。在這個時期，如再不加以除去其原因，與以適度的靜養，則遂陷于衰弱。這種遭遇，在從事於精神的職業者，很是多見。最多見的，厥維試驗前的學生，因為這時因溫習功課，不得不耗用其腦力，於是夙夜孜孜，惟日不足，終致血行弛緩，營養不良，就貽害於神經機能了。

此外受了外界種種的遭遇，其足以害及精力的很多，茲臚陳於下：

1. 恐怖——西西亞蘭氏有言：「彈丸殺人，其速世所共知，然恐怖的感情，其殺人的速度，有過於彈丸。」因為恐怖之念，一入腦中，則進行錯亂，心臟腦部，受刺激終至危及生命。現在有一種大專藥物，實衛生，附錄以驚駭，其微毒的來襲，往往於身體本無疾病之時，輒以霍亂或瘧疾結核等菌傳染，警告神經，端端日

坐愁城，這樣一變，則意志便失了強固，適和病魔以緩襲的機緣，反不若懷於衛生學識的轉得優遊自在行，無爭了。催眠學家有精神的暗示法，每於施術後，能令受術者起種種新的信仰，心像現在的消極衛生法，何常非恐怖暗示。

恐怖感情在我們為發生最早的意念，而屬於自有的本能，所以當發生恐懼的時候，我們每致全身抖戰，冷汗淋漓，口乾舌燥，不敢聲息，最甚的因心臟血管變弱過甚，遂致機能麻痺，死於非命，或則神經受刺激，至發狂癲，若此種種，固豈可足為神經衰弱的原因。

感情、精神感動，不但影響於身體的組織，同時並能令血液發生一種新物質，美國心理學家愛德馬凱氏，嘗試驗我們感情激變的時候，其血中新生的物質，各不相同。如忿怒激發時，則化生為黃色的物質，悔恨萌發的時候，則化生為石竹色的物質，悲哀發生的時候，則化生為灰白色的物質。此外凡是屬於精神自激動的時候，其他生的物質，各視其境而異，而且不但血液是這樣，就推至於汗液、唾液，也何嘗不是這樣呢。又可以這種分泌物，注射於他種動物體中，能使之立斃，那末，可見其中含有一種毒質無疑了。

精神感極激變的時候，夫按血管開張，顏色紅赤，普通隨意筋，都很亢奮，

所以對候身神主影響很大，凡是精神反覆受刺激而亢奮的，則逐漸增加其疲

勞終必隨神經衰弱而後已。

必變憂極神，必損害精神的，莫過於此，而憂而鬱憂，無聊，尤為厲害。因鬱之

所由起，不外乎所利未遂，或事途契遺，或某意外發生波折，遂使方寸間，

懊惱萬狀，無法解脫，長此不變，非但血液停滯，兼害及體魄的，空部而且能使精

神界畏縮而退避，無復有猛勇精進的活潑景象。凡此種種，亦則影響於個人，大

則影響於社會。

總括一句，凡和已身理想相矛盾而致過度的悲哀憂悶者，往往會發賊其

精神，能誘發神經衰弱症。

4. 其他如憎惡的過抑，生活狀態的放縱，數量的不適當，和睡眠的不足等，

即可誘發神經衰弱症的。

二 身體方面的

遺傳和素質的關係。其神經性疾病，概有遺傳關係的。神經衰弱症，則常不認爲父母有之。以爲患此症者，則其子女其統統有之。神經衰弱者，素質這種素質，感於野體，而病者，並重。經度神經衰弱的女性，往往食以較重的素質，感於野體，而病者，並重。經度神經衰弱的女性，往往食以更加以後天的種種毒，而病者，並重。經度神經衰弱的女性，往往食以劑身神間，雖然受誘惑，也僅足陷於神經衰弱症，而病者，並重。經度神經衰弱的女性，往往食以養弱的最變原因，端在乎遺傳素質，而病者，並重。經度神經衰弱的女性，往往食以

2. 性慾放縱。以性慾過度，而病者，並重。經度神經衰弱的女性，往往食以極多過於抑制，而病者，並重。經度神經衰弱的女性，往往食以人的性狀體質，而病者，並重。經度神經衰弱的女性，往往食以結果，抑制之善，而病者，並重。經度神經衰弱的女性，往往食以豫的每多健康，而病者，並重。經度神經衰弱的女性，往往食以或過度而供給身體以適宜的營養，則也無甚大害的。於是色慾增長，營養不足，則色慾也自減退。

或因色慾過度，而罹神經衰弱病的，則其人必定未嘗得到十分之營養的，已無可疑了。無論何時，神經衰弱病和營養的關係如影之隨形，就是無論何時，營養不充足，未有不罹神經衰弱症的。如土所言，營養佳，則色慾靡不旺盛，雖為生理上的自然作用，然以道德上的眼光觀之，固然都是主張節慾的。可節慾之事，固人所應知，不過對於營養不良之人，應該謹守此訓，而使之使營養佳，良之人，勉為其難，則不能所遺憾了。

本來身體內的精液，不單在繁殖種族上有重大的作用，它含蓄在體內，能保持神經興奮性的效能，對於身體營養關係很重。若縱慾無度，就不免放洩多量的精液，身體的活動力，因之虧損，神經固然也要受傷害了。

青年子女，初概於無意識間，耽此手淫，迨其後自覺記憶遲鈍，身體倦怠，或受他來的勸告，始悟其有大害。可是這種惡習，極難抑止，往往心雖不欲，而情慾難禁，不得不勉自寬恕，每作一不可與之言，以自慰。這樣的屢受良心的責備，而憂愁恐怖之念，益形叢集了。神經既不得安自然，日漸的衰弱了。喪失過度的精液，看手淫和交媾，其害固同，可是手淫之害為尤大，因為這時於前途憂怖

特深，精神也受嚴重的打擊。至於濫用過度，以及故意延長或中絕等，對於神經貽害也大而且充足。吞髓性或生殖器性神經衰弱的原因。

3. 烟酒。不問酒的名稱，形式，種類，酒精，藥，之都有於精神毒質。初習吸煙的人，可因之發生猛烈的中毒症狀，驟用時久，則起慢性中毒，毒質對於不知不覺之中，其症狀和程度，雖甚各人不同，但長結果，神經都一樣，能進功能的變化，記憶力，思考力，都一同減退，易生憂鬱的情感，常起幻覺等。至於酒類所含的酒精成分，也能毀壞神經細胞和纖維質的原始形質，故以飲酒過量而止，固無益。事實上，假使終日沈溺其中，則腦經勢必其衰，精神也就不安，記憶和思慮能力既多減退，而失眠，衰弱，和一切慢性胃病，肝乘機竊發了。我們所常遇到的神經衰弱，因為嗜酒而起，也實在不少數。

3. 烟酒的禍害。從者，何以嗜好的人特多，因為烟酒有效的成分，雖有麻醉作用，但是使用少量的時候，反能興奮有安慰身心的效能，在現代生活競爭劇烈的精神肉體易感疲勞的時候，際烟吸酒，似乎可以得到一種安慰調劑，心境的陪養的人很多，便是這個道理。香煙烟酒若常常使用，最易成癮，而且分量要逐

漸增加終久成了每天不可缺少的東西，神經因此引起衰弱。

4. 嗜飲咖啡和茶類。茶和咖啡內都含有一種成分，稱做咖啡鹼，飲用一點少量，能使精神愉快，恢復疲勞，但是用量多了，那就引起頭痛，失眠等現象，所以在晚間絕對不能多飲，以免妨礙睡眠。即在平日，也不宜養成飲用大量咖啡，習慣這也能傷害神經的。

5. 精神過勞。身體和神經有至密切的關係。所以我們的精神的過度疲勞，也是誘起神經衰弱症，因肌肉勞動後所生的疲勞產物，蓄積體內而作用於神經，有以致之。所以一般學問家，技術家，政治家，一切知識階級的分子，患本病的很多。

6. 性病。如慢性淋疾，不施適當的治療，則起小便頻數，和生殖器的障礙，遺精早洩等。逐漸發生生殖器神經症狀，更進為腰部椎骨自覺鈍痛，終及全身，遂陷于神經衰弱的頑症。又女性間有患月經困難，子宮內膜炎等症的，也往往會患本病的。

7. 五官器病。患有耳炎，如外聽道炎，鼓膜炎，中耳炎，內耳炎，聽神經麻痺等。

的時候，每致頭痛眩暈，頭重耳鳴，重聽耳痛諸症。一旦傳播於腦神經，則起神經衰弱症了。又患鼻菌或鼻粘膜炎等症的時候，也足以致腦神經衰弱症。其他如喉疾、眼疾、球疾、病和視神經炎、眼瞼癢癢等症患者，偶一不慎，亦可誘起神經衰弱症的。

8. 其他疾病：這是因為有許多疾病，常使體溫的增高，或者產生一種毒素，無形之中使神經受了很重的傷害，還有生病的結果，身體營養不良，陷于貧血狀態，同時神經的營養，也因此發生障礙，又有一部分疾病，遷延難治，時日多了，不免使患者沈悶憂鬱，精神上受一打擊，以上所說的這類事實，都可使神經的官能容易發生變態，而陷于神經衰弱的結果。

9. 性別和年齡的關係：男性患神經衰弱的人較多，因為男性要從事職業，在生活競爭上，比較女性，在家庭担任家事，要煩勞得多的緣故。但是今後女子職業發達了，恐怕女性患本病的數目，也要逐漸的增加了。在統計上知道二十歲的青年，到五十歲的壯年，患神經衰弱的最多，因為在這時期之內，身體和精神的變化，最為劇烈，腦力稍精力耗用，也是最多之故。但兒童和幼童，有神經

有患本症的。這多半是營養不良，體弱多病，教養不適當，偏重智育，不注意運動的結果。

第三章 神經衰弱的症狀

神經衰弱的病症，便是複雜，或突然發作的，或漸漸發生而與日俱增的。有時以一二臟器的神經症狀為主徵，經檢查，或竟誤認發局體臟器為疾病。就其症狀而言，可以分精神方面，體面兩種。精神衰弱，其大概的普通病，是健忘，易感疲勞，食慾，睡迫，難於入睡，神經衰弱，其體方面之症狀，是頭，胸，臍，肚，胃，腸，膀胱，精，囊，眼，水，身發熱，或減弱，障礙，肌肉容易疲勞，腫，反射多元，頭痛，背痛和各部的疼痛，或是薦骨部有灼熱感，頭面容易潮紅，或蒼白，易發汗，胃腸障礙，生殖器官功能薄弱，或減弱，遺精，早洩，等，全身營養大都沒有變化，或因消化不良，和失眠而消弱乏力。神經衰弱，其特殊部分的症狀特別著明而區別為腦性神經衰弱，胃腸性神經衰弱，看聽神經衰弱，血管運

動神經衰弱，心臟性神經衰弱，呼吸器性神經衰弱等。

(一) 精神方面的症候

1. 感覺：感覺為精神之元素，最簡單之精神現象。凡在感覺器官的末梢神經，受了外界相當的刺戟，即起生理的興奮，經知覺神經而傳導於大腦皮質，於是遂由生理的興奮，變為精神的興奮。而在感覺神經之末梢，即起一種味覺，嗅覺，觸覺，皮膚感覺，聽覺，感覺。是感覺的發生，常有性強弱，情調三種特性。同區併發的，如視覺有青黃赤白黑等性質。味覺有甜酸的不同，且有愉快和不快的情調。痛是感痛時障礙，是指其性質強弱情調而言的。如感痛過敏，症感覺遲鈍，症，快感錯病，快感荒淫，情調遲鈍，症，痛調遲鈍，症，痛發性，感覺對側性感覺等，都是。總之神經衰弱病人，他同種類感覺如色覺，味覺，痛覺，疲勞等，都很過敏，偶受微渺的刺戟，即起著期的反應。次病者自知感覺異常，也是本症的特徵。

終其無倦容，如在這時，承我意志虛與委蛇，即覺形於色，親曠非常。否則體格稍任抵觸，即感大不滿意，憤恨交加，甚至多年親友，棄於一旦，也所不惜。及病發，對與他人的同情，也多偏頗奇特，有時呈遲鈍狀態，雖遇有可慘痛的事，也絕不洩同情之類，懷哀憐之心的。不過有時則非常過敏，如讀哀情小說，觀悲慘戲劇，多有心動淚落的。

苦痛、苦悶、無論何時何事，都感不快樂。症中常有憂愁、抑鬱、厭世之狀態，對於萬事都抱悲觀自慚，才不堪造就，每覺一切事物，都感無趣，常為形虛、寂寞、追跡、罪孽等妄想的原困。重者不獨有不快感的存在，即發生決感的作用，也一併停止了。凡是外界的刺戟，都足為之發生不愉快感情的動機。

苦悶、苦悶也是本症之一種症狀，也可說是快情緒之二。但同時覺有自己體內有顯著的緊張感，覺其內部的苦悶，常以姿態表出的，或有叫喚、煩悶的態度，或有眩暈、麻痺的狀態，面或潮紅，或蒼白，此外尚有各種亢進呼吸、促進、皺眉、發怒、陰訥、流汗、夫不便失禁等神經症狀。苦悶較輕的，僅有不快感情，和身體上的緊張感覺，重的則思想混亂，意識顛倒，獨舉動念，甚至自因苦悶。

而逞暴行的。所以殺人放火或自殺的都不少。他的苦悶多為發作在，而且多發作於夜間，連續數分鐘或數星期的。

D. 觀念錯誤。此觀念錯誤，患有本症的人，都是免不學的。觀念錯誤，多為恐怖觀念，強迫觀念，精調變化，衰弱感覺等。具有恐怖觀念的患者，當恐懼或苦悶時，往往顏面蒼白，手足震顫，呼吸迫促，冷汗淋漓，呈瀕死的狀。最奇的，往往並無可怖的理由和事實，而忽發十分恐怖症狀，如江河海洋，波濤澎湃，則起恐來，症見平海渺茫，郊野空曠，則起恐場，獨居無伴，則起恐，身處人羣，忽生怖懼。其他如發覺夜間恐怖鐵道，恐怖動物，恐怖暴風，恐怖毒蟲，恐怖等，都有發生的可能。且有惴惴然，惟恐懼心，斷等重病，而呈恐怖症狀。這雖他的精神屢屢興奮不安，遂陷于鬱鬱的狀況，甚至發狂了。具有壓迫觀念的患者，當追究懷疑，腦經裏的幻想，好比風起雲湧，層出不窮，而不快，感覺觀念，每強而侵入有一定目的觀念之觀念，刻內揮之不去，即使想摒棄它，又復重來。注意不能集中，考慮進行，因之發生障礙。至於具有精調變化的患者，病人對於各種刺戟，反應過敏，非常容易憤怒，容易嫌厭，又容易悲哀。所謂變異，常常竟然感

其實和事實真相完全不相符合。

3. 知覺：知覺由數多之感覺互相結合而成，於前述感之三種特性外更有時間和形體的二特性。時間即感覺時間的長短，形體即所感物體的形狀。

甲. 妄覺：妄覺可分為幻覺和錯覺二種。

(一) 幻覺：幻覺和外界的刺激毫無關係，全由中樞的興奮而生。凡是感覺器官都能發生幻覺的，今一一詳述如下：

A. 幻聽：幻聽有輕重的分別，輕的僅聞音響，重的則聞有男女的言語聲，小兒發笑聲，或是水聲，風雷聲，音樂聲等，而且所聞到的言語多以瘦貶之言為最多。

B. 幻視：幻視有純雜之別，單純的祇見火焰，煙霧，閃光等，複雜的則見人物，鬼神草木，山水禽獸等。

C. 幻味：往往自覺口中或食物內有蜜味，血味，毒物味等。

D. 幻嗅：患者每覺室內有硫黃氣，或糞便臭氣，或蘭香氣。

E. 幻觸：皮膚表面生出種種不定的感覺，如蟻走，穿刺，搔痒，寒冷，火

熱等。

運動幻覺 患者自覺浮游於空際，有凌虛之感，或覺墮落深淵，起沈浮之感，或覺自睡，臥床如車輪旋轉不已，或自覺手足運動。

內臟幻覺 患者身體上並無何等的刺戟，却異常而忽覺身體暴長或暴短，或內臟轉位，或乾燥等幻覺。

反射性幻覺 患者常有見食物即起滿腹之感，或聞破裂的聲音，而覺身體破碎者，這是因為感覺器受了刺戟，而他感覺器起幻覺的緣故。

(二) 錯覺 錯覺的發生，必有外界的刺戟，但覺知體面各部分，刺戟一致，而於大體則毫無差誤的例，如聞流水之聲，而認為狐鬼的呓語，見懸上所掛的衣服，而認為鬼怪之類，都是錯覺，也有錯聽，錯視，錯味，內臟錯覺運動錯覺等的區別。

乙 知覺脫失 因腦或神經的麻痺而起，雖有外界的刺戟，也毫不發生何等的興奮。

4. 行為 行為為意識的作用，意識變調，則行為也起變化，所以患神經衰弱

的人，其動作行爲，每越常軌，忽而怠惰，忽而熱心，或出暴亂的行爲，或喜不適的嗜好，或沈湎酒色，罔顧名譽，或拘守禮義，動輒憤事，且又趨化從，非其本心，覺悟不易，悛改了。

5. 睡眠 患本症的人，因精神上呈有上述的種種刺戟症狀，其結果往往如礙睡眠，所以對於睡眠狀態，很不良。有的不能臥床就睡，有的在睡眠經過中，不充分的酣熟，常爲夢魔所擾，或是徹夜不能入睡，或是一覺醒後，不能再睡各種不良狀態，很是不一。睡眠不安定的結果，翌日每使患者，感覺非常勞頓，精神朦朧，但是也有一部分的患者，雖睡時十分酣熟，毫無障礙的，然終日疲倦，萎靡昏沈，欲睡，精神依然不能振作的。

以上各種病症候，雖然都是本症患的所發現，然因時期而有輕重，且未必諸症都備，方可稱做神經衰弱，所以對於診斷上，很感困難。

(二) 身體方面的症候

神經衰弱的人，其身體上的各般病症候，也隨時期而移遷，而不問更因氣候

攝生等外界的種種變遷，而隨之增減。以下所述的不過大要吧了。

1. 頭腦昏沈。腦部昏沈，在妄想幻境劇烈的時候，和劇烈之後，其情形有不可以言語形容者。或有不關於精神的使用如何，日間每依時而發，前腦和後腦，如有物的壓迫着，而呈異樣的感覺。

2. 頭重和頭痛。患者自覺頭腦異常沈重，略加振動，即覺頭內有重物壓迫的感覺。於是腦經、臟腑、厭倦、執業，尤易疲憊，漸次增劇，遂致頭痛。其性質或如壓迫，或如鑽刺，其部位或前或後，或直垂頭，甚有頭顱全部呈煎煮狀劇痛的，且發作的時候，往往兼起耳鳴，自朝至夕，持續不止，至為不堪。這等症狀的發作，每和飲食有關，在心身疲勞之後，或天氣陰翳的時候，必有發現的可能。

3. 聽覺。耳的某一邊或兩邊，時起鳴聲，或為蟬聲，或如調和又聲，或如秋高的風聲，其聲強弱不一，起歇不時，有時兩耳部如閉氣然者，對於外界的聲音，有充耳不聞之概。

4. 視覺。眼角常覺酸澀，視力模糊，常以閉目斂神為快，兩眼睜開，黑成圈，神氣很是不足。

5. 鼻：神經衰弱的人，間有嗅覺異常，雖芳香撲鼻而反覺可厭者，又有鼻塞不通，呼吸困難而頭痛眩暈一併併發的。這時必須延醫治療，俾可遏止病機。

6. 觸覺及痛覺：神經衰弱的人對於觸覺痛覺，概陷于過敏的狀態。如以指尖輕搔皮膚，即可呈赤色的隆起，為蚊類所刺，即起劇痛的。又患者的頭波四肢等部，往往為自覺蟻走狀的感覺的。心臟部胃部等也，每自覺疼痛，其他如暴露胸膛的時候，忽呈紅斑，瞬時即退的，間亦有之。

7. 心臟：在夜間失眠的時候，心中常覺怔忡不寧，呼吸迫促，心煩氣悶，在由臥而起，或由起而臥的時候，心脈跳動之數，必定立見增加。平時行步過疾，或運動過劇之時，心潮的浮動更為顯著。

8. 胃腸：神經衰弱的人，日間必常作惡心，時欲嘔吐，食慾也見缺乏，胃膈空虛，而反覺膨滿，腸管排洩力，很是薄弱，便秘之時居多。

9. 食慾和通便：患者的食慾，雖無甚劇變，可是忽而增進，忽而減退，都是不正軌的。其最足為通病的，則患者看到適口之物，每飽啖無限，偶有飲食不甚滿意，即絕口的不吃了。至於病人時的大便，雖多秘結，可是也和攝取的食物有關，如

腐將致消化不良或食傷而時抱憂愁則往往引起下痢了其他如小便也有呈溷濁而排泄量增加的

10. 疲勞和倦怠 患者對於任何作事往往暫時之後即覺疲勞不堪欠伸頻頻體倦欲眠這樣一來就起全身倦怠元氣頹喪病人因終日空閑不能事事頗覺苦悶異常復為前途悲觀所以病勢益形沉重而不自知了

11. 神經痛 神經衰弱的人他的四肢關節或胸筋等部有時忽感神經痛樣的疼痛其發作不過短時間如長久持續的往往誤為他症

12. 營養 患者每覺食慾減退或消化持久不良者每致營養障礙全身羸瘦形容憔悴顏面蒼白然通常的患者似于營養無礙的

13. 局部症狀 因為神經衰弱是由一部分的神經發出官能障礙的症候那一部分的症候顯著便可定他一個名目把他分成若干種譬如頭痛頭重眩暈不眠等症候顯明的稱做腦性神經衰弱食慾缺乏惡心胃痛嘔吐便通不暢等著的稱做胃腸性神經衰弱脊髓部起壓重和疼痛的感覺而壓迫着椎上節尤為過鉅病人因不堪忍痛而致卒倒或是痙攣的此外如患者的下肢是

於疲勞時或發牽引痛，性慾薄弱，甚至交媾不能，膝蓋腫和皮膚的反射都很亢進等，稱做脊髓神經衰弱。生殖器障礙，如遺精早泄，陰萎性慾衰退，感消失等，著明的稱做性神經衰弱。此外還有所謂分泌性和血管運動性神經衰弱，其症狀是虛火上逆，顏面潮紅等。此時若刺戟病人的皮膚，則該部發赤，久久不退。其他全身皮膚或某一部忽呈蒼白色的，也屢有見及的。或則發生蕁麻疹等。又這種病人如身心略加勞動，即見發汗，汗的性質都是冷而粘膩，間又發流涎症的。若心臟症候主徵為心悸亢進，病者稍事勞動或精神感動而心臟即急劇鼓動，甚至脈搏也。應而頻數異常，失其正調。如怔忡急激，往往呼吸困難，胸部苦悶，顏面潮紅，冷汗淋漓。這時患者每存心臟破裂或麻痺之慮，而心悸益甚，即使醫生告以正確的診斷，竭力的慰勸，而病人每致狐疑不信。加白眼，這種心臟症候，以平昔酗酒嗜煙者易於發現，尤為肥胖而神經衰弱者所習見的。症狀若呼吸器症候，像咳嗽刺戟，喉頭癢痒疼痛，喘息性發作和痙攣性失聲等，都可區別。規定名稱為心臟性神經衰弱。但是概括的說來，都屬於心臟性神經衰弱了。

生殖器障礙神經衰弱病人發現生殖器障礙的很多，因為神經衰弱的原因多是荒淫的結果，就是房事無度，淫或其他淫行過度的緣故而起。神患衰弱的病人雖不一定都有生殖器的障礙，但凡有生殖器障礙的人，我們都可承認他是患神經衰弱的。凡因生殖器病而致神經衰弱的，其初陰部呈過敏灼熱之感，括約筋也起痙攣，陰囊精系及肛門會陰等部發生鈍痛，陰部生疔行疹，肛門也覺癢，洋更進而至腰部脊骨漸致鈍痛，遂波及於全身。又往往會併發消化障礙，病人無絲毫的自信力，而具不堪想像的淫慾。它的記憶力雖是遲鈍，精神雖早喚散，而對於淫慾的書籍，猥褻的言語，則必熱誠的注意，樂不知倦。可是一旦憶及尸病的可悲，有所感觸，則又憂形於色，意氣索然了。

A. 早泄 就是兩性交媾的時候，精液的射出，失之過早之謂。最甚的未入陰門，即已一泄如注。這種症狀在龜頭炎、尿道炎、淋疾等的患者，很是多見。而且未婚的青年，無不有此通病。直到結婚之後，或即自愈，所以無須過慮的。至於患神經衰弱而致本症的，苟無適當的治療，則至難痊愈，且其程度愈益加劇。其結果患者屢屢彌切，雖經結婚也無蕪爾之樂，而病機反自進不已了。

B. 遺精 遺精有別於夢遺者，即患者雖在白日有意識的時候，仍不

能禁其不自由的出精，所以為性病中最感痛苦的。遺精有週期性遺精和連續性遺精的前者，常任小便之末，滴瀝數滴，後者因為肌肉的衰弱或前列腺的失禁，致有液體常由尿道溢出的連續性流出的多為前列腺液，往往因前列腺慢性發炎，致此外尚有一種尿液溢，乃由尿道尿出透明稀薄的液體，因和精液相像，每致患者驚惶失措，以為精液，其實這液所含不過清水和黏液，因色慾過旺時，生殖器過於充血的緣故，無害於生理的。此外尚有夜夢顛倒，漏泄精液，若次數頻繁，則為疾病，都因精神過勞的結果而來，病者的隱痛，不堪言喻，且其陰部感覺過敏，偶受刺戟，即易勃起，而交媾時則勃起力往往反弱。

3. 於病者益形憂鬱，而增進其病勢了。

O 陽萎

陽萎即患者的陰莖無舉行性交的能力，因為性交的能力

必須陰莖挺直，保持着堅硬若干的時間，然後可以射精，而患陽萎症的非陰莖全無挺直的能力，即挺直僅片刻未行交媾，已先射精，按陽萎的原因約有精神性、激惹性、麻痺性三種，總之都是神經衰弱之症狀。

(一) 精神性的陽萎——是因一種潛伏性，屬於心理的能力所致的，這種能力能支配人身的各部患者多係體格健全多思善愁富於感情的青年。或因追悔其青年的手淫或痛恨以前白濁的感染反覆的深思其心靈上的污點且自行催眠深信其性慾系統已被壞不堪或且失掉性交的能力雖然他的身體健壯的毫無疾病而暗不既久則原有的性交能力和勇敢也可喪失殆盡。

(二) 激惹性的陽萎——陽萎的第二種最是常見的，稱做激惹性的陽萎患者的陰莖挺直的能力或未喪失，然其最為痛苦的，則射精很早甚至未近女性而精已射出的原因大概因性系統的神經和機器受過刺戟和激惹所致常見於有手淫習慣者或因患白濁而得的尿道慢性炎者。這種病人常患夢遺和神經衰弱。所以為花柳病中最痛苦而可憐者。因精液的耗失以致形容憔悴精神頹唐凡事消極而悲觀或是自艾自怨曠廢其一己的職業。

(三) 麻痺性的陽萎——這是因性神經和機器的衰竭以致陰莖完全無挺直的能力和激惹性陽萎的病相反。人至一定的年齡他的性慾之熱烈和容量即漸減少雖平均期為四十五至七十歲可是常因個人的康健和生活

狀況而有異，大凡於適當年齡結婚，且婚後能度其有規律的性生活者，則性慾能力保持較長，否則必短，所謂麻痺性陽萎者，或因陰莖完全喪失挺直能力，或是喪其一部，常見於荒淫無度，或手淫過多者，荒唐的開始愈早，則罹病的也愈深，療治也愈難了，或至終於不治的。

要之上述三種症狀都和神經衰弱有聯帶關係的，這種病人，苟不從事根本治療而惟濫服催淫藥劑以冀有效於一時，那末愈入悲境了。

D. 臍道痙攣症 這就是在交媾的時候，臍道忽起強度的痙攣，遂致不能交歡。處女因憂慮恐怖而然者很多，可是也有因神經衰弱的結果而致本症的。

E. 性慾的變異 神經衰弱的人他的性慾或是亢進，或是減退。亢進高度的，聞異性之聲，或偶見其日用服物，就覺春情勃勃，不可抑止，這種患者在女性方面為最多，往往演出種種的醜態。至於性慾減退者，則淫慾固不復動，即對於異性交際也覺可厭，甚有抱厭世主義而棄家遠遁的。

第四章 神經衰弱和失眠

凡神經衰弱已成爲症候的，則精神抑鬱，思慮絃然，臥時常覺睡意毫無，而神情又是非常的疲倦，勉強入睡，有徹夜不交睫的，有終夜爲惡夢所擾，而疲憊不堪的，有祇睡三四小時，一到習慣醒時，即不能睡的，這所謂習慣醒時必須親歷者，方可知之。譬如第一夜於午前三時醒的，第二夜也復如是，以至於以下諸夜，無不這樣。一到這時，就不能入睡，在不眠的時候，心焦氣悶，痛苦已極，倘力極排解，則妄念繼起，於是追思既往，懸念將來，一切喜怒哀樂的妄想幻境，都是飛機的竄發，不可制止。精神已疲極，思睡而種種的妄想幻境，尙恍惚如在目前，不能斷絕之勢，愈欲睡而不能睡，轉瞬長鐘破曉意，覺朦朧，日間勞頓異常，必緒劣，有不得不從事於晝寢之勢了。或有全與此相反對的，其精神疲倦，日夜思睡，偶或醒覺，每感不快，且睡時恍惚，鼾聲已達於戶外，而自己或不自覺其已睡，且自謂並未交睫者。這種似眠非眠的症狀，較之失眠者，其神經的

受病，恐猶勝一層，因其腦系已由衰弱而入於昏朦之境。

(一) 失眠症中的心理狀態

1. 觀念 因失眠症所發現的病理狀態完全與神經衰弱症的症候相同的，雖然不必盡如上述，但是患者偶現幾種其精神的痛苦已不可言喻，因之其觀念的變化，自偏于逆境的一方，如對於自身的疾病焦思過度，靡日已時，把憂猜疑層出不窮，前念未消，後念已，陰霾沈沈，不可究詰。身處快樂之境，常有心忽禍患之來臨，登山臨水，在他人必是心曠神怡，而他則觸目傷心，頓成悲觀，觀舉世無可意之境，無可意之人，悲必傷心，人別有懷抱，病使然也。做事時，易生疲倦，煩厭異常，所以對於一切事體，無毅力以維持之，忽思着手，忽又停歇，作輟之念，變於俄頃，或心氣燥急，任爲何事，立欲隨時，倘一事未定，亦必懸念不已。

2. 感情 患失眠症的人，感情極易變遷，對於一切事體，無論關涉於己與否，必是忿忿不平，愛憎喜怒之念，隨時無定，忽而笑語喧闐，忽又沈靜寂默，對於甲則情真殷勤，對於乙則落落不合，不知的，或是惡其性情的偏僻，知之的方且轉

憫之不及了。而且倦於交遊，畏見生客，對於外界刺戟，易生疑懼，與病者相接，常恐其傳染入劇場，廣廈則憂其傾覆，種種感情，難以縷述。

3. 思考力、理解力、注意力。思考力很是遲鈍，往往沈思一事，尙未終結，而同時又爲他念所佔據，至將前念盡忘，談話時必須用力專注，否則言語之間，乖舛已極。在閱書的時候，也是這樣，倘不專心爲之，則雖手不釋卷，與不看相等。因患者的感情和觀念，時起變幻，所以對於一切之事，都是優柔寡斷，作歇無恆，其理解力和注意力，都很異常的薄弱了。

4. 自信力。自信力異常缺乏，經營事業者，常覺前途的危險，有不可終日之勢，雖是饒有金錢，而有殊難處置的情狀，修業者每慮成功無期，有河清難俟之懼，常以舉世無事可爲，意懶心灰，卒少成就。

5. 外貌和姿勢。身體偃蹇弛緩，而欠活潑之致，無論何等的有爲之人，一罹失眠症，則不但身心發生變態，且神衰志阻，意氣銷沈，與未病以前，判若兩人。此外性情又常好疑，每視他人的言語舉動，却像與己有關係然者，常爲無謂的注意。

6. 營養和體重 如胃性症狀劇甚的營養已非常薄弱，形容枯槁，神氣不足，無胃病的外觀較好，至於體重則當視營養之如何而不能一定的。總之失眠和神經衰弱病很有連帶的關係，下章當再詳述之。

第五章 神經衰弱的經過和預後

神經衰弱經過的時間，很不一致，從數月到十餘年，對於生命可以說沒有直接的危險，但可稱頑固而機性的疾病，本病完全治愈的極佔少數，但在病的初期能身心安靜，謹守攝生方法，也有輕快甚至全治的。本病治愈與否的關鍵和發病的原因大有關係，若因屬於後天的則治療比較容易見效。

總之本症的經過關於原因的輕重，各人的體質和攝生之如何，凡身體素健，不過如學生應試之際，由急性原因而起的，則預後往往是佳良，施以適當的治療，即見輕減，至有本症原因的，或日常臨近於本病原因的一旦發生了此病，其徵候每每頑惡難治，往往遷延不愈，並數年至十餘年之久，幸以苦悶不堪。

誘起它種病症，或陷于狂癲，致演自盡等悲劇的。若能窮據其病因而除去之，使其嚴重的調養，更隨時施以適宜的療治，也未必不可以全愈的。又本症治癒以後，雖然有時至於再發，然能注意攝生，不憚調理，其病勢雖是頑梗，也決不能久困的。所以本病預後的佳良與否，經過的如何，祇要實諸病人已可知其一切了。但是在年紀老大的如患腦性神經衰弱症，則治療很感困難，應該格外注意。又在中年的人，或未成年的患者，以及不能明辨其原因的，往往混合它症，也應注意的。至於因手淫和荒淫而來的，其經過預後的良否，自不得不視病人能自制與否而定。其因身心過勞或精神感動而起的，則須施以適宜治療後，必能輕快或完全治癒的。

第六章 神經衰弱的診斷

診斷神經衰弱應該注意的，就是在沒有診斷之前，必先詳詢病人從前患病的歷史，詳細觀察現在所表現的各項症候，還要和其它相類似的疾病分別。

清楚。現在常常可以聽到說某人是神經衰弱，其實診斷神經衰弱並不是一件容易的事情。診斷認誤對於病人固有害處，這要分做兩層來說。一種是明明是某一器管質上發生病變，官能上表現障礙，卻誤認為神經衰弱，一種是神經衰弱，偏偏誤認為某一種器質的疾病。診斷既然不確，治療的方法就不免有所錯誤，大有妨害於病體了。譬如患初期肺結核的人，若依據表面的症狀，誤診為神經衰弱，不行初期肺結核的療法，錯過治療時機，甚至有失生命的可能。

總之，神經衰弱症，與一般臟躁症、鬱憂症、煩悶症、器質性神經病初期等很相類似。且潛在性的梅毒、糖尿病、官能炎等的外表症狀，很存和神經衰弱相像之處，應該互相辨別清楚的。臟躁症是大腦皮質官能的疾患，就是精神的病，也是慢性官能性神經症的一種，完全由精神作用起障礙而發生的。所以感情感覺，覺甚至運動等都現着障礙的。臟躁症的症狀也是非常複雜的。大概的說起來：(一)情緒很容易起變化，喜怒哀樂不一定，心意雖轉變迅速，但是處處以自私自利為本位。(二)五官障礙如視野縮小、色盲、弱視、耳鳴、重聽、嗅覺異常等。(三)知覺障礙或是脫失或是過敏和各種的神經痛。(四)運動障礙或

麻痺，或痙攣，或搖擗，其他如惡心嘔吐，吞酸，嘈嘔，噯氣等症狀。

要之，腦躁症感情的變換，非常之快的，而其症候，因為是神經作用，可以突然發生，突然消失，它的最重要的特徵，就是症候變動得非常容易，神經衰弱，是神經系統的疲勞性增加，症候不是倏起倏沒，而且沒有麻痺，痙攣，搖擗和感覺缺損等症候的。

鬱憂症的症狀，是意識雖然清明，但是持續的苦悶，抑鬱，考慮，制止，記憶力的減退，運動的遲滯，不眠，倦怠，眩暈，便秘，消化障礙，分泌機能的減退，瞳孔反應的遲鈍等主要的症狀。

煩悶症的症狀，是病人的妄念，他的病苦，悲哀，憂鬱，普通訴在一定的局部，有異常的感覺，有時發生強迫觀念，或是恐怖觀念，因之有異常行為的發生。至於麻痺，狂是一種精神病，病型很多，有突然發作的，有極慢性的，初起的時候，很像神經衰弱，它的原因多由於梅毒而起，現今梅毒蔓延很廣，所以到這都可有這種病的發生，此外多用腦力的人和嗜好煙酒等刺激食物者，也很容易獲得本病的。本病初期的症狀，完全是神經衰弱型，身體偶感違和和食慾不振。

倦怠記憶力的減退，頭痛，眩暈，厭惡世事，思想不穩，但無性狀一變，就呈麻痺狂固有的症狀。

神經質是一種體質的名稱。凡患精神病，神經病的父母所產生的子女，多是神經質的。但是也有父母健全而產神經質的子女。這多半是因為醜陋受妊，或是妊娠中母體患重病的緣故。神經質的人是最容易陷于神經衰弱的。神經質的現象在幼兒時就有神經質的現象，如狂躁好哭，咬爪歪顏等的惡習。這種人的體質大都聰明而細密，思想豐富，虛構附會，富於愛憎之念，疑心深優，柔斷在身體，勞而多羸，瘦細長，顏色蒼白，或蒼黑，眼珠凹陷，光強，頸部細長，手指和足趾纖細，寒冷，概括的說身體虛弱者居多。

神經衰弱的症狀，在它種疾病也得有同樣的表現，因此要診斷神經衰弱，不能不明瞭已往的病歷，詳細觀察現在並病狀，對於相似的疾病必須分別清楚。在上面所說的臟躁症，鬱憂症，煩悶症，潛在性梅毒，尿病，腎臟炎等的症狀，與神經衰弱的症狀，確有相似之處，所以不能不細心的檢查和鑑別。總之，對於本病的診斷，必定能求其確實，否則對於本病的治療，要大有出入的。

第七章 神經衰弱的預防和攝養的方法

患神經衰弱的人，若日益增加，除去患者身受痛苦外，社會和國家間接的也蒙很大的影響。所以預防本病的發生，實在是非常重要的。我們知道，造成神經衰弱有種種的原因，因此其預防的方法，也有多種。這些方法，同時對於已經患了本病的人攝養上，也有重要的意義。概括的說起來，異常的生活，要有規則。睡眠最要充足，工作和休息要有一定的時間，需要運動，不要流於淫蕩。在此生存競爭劇烈的時候，固然要努力奮鬥，但要顧及個人的體力精神，上切勿過於浪用。煙酒宜禁多，和自然界相接。

簡言之，我們所說的預防法，就是防疾患於未發的意思。凡是健康的狀態，求無病必須嚴守攝生，力求寡欲。這是最廣義的預防法，其具有染病素質的，必須努力改善其體質，而隨時謹避其原因，以免觸發。這是廣義的預防法。至於已經染病而治癒的，老不得木悉心加以調理，以防再發，這是狹義的預防法。

以只要是疾病不問它的大小但須違反正常生理狀態的情形就得稱做疾病。尤其是神經衰弱症最求到健康的地步可是本症的對象也就是關於肉體和精神方面的所以我們不得不施行精神的預防和肉體的預防了。

（一）精神的預防法

精神的預防法首宜常使精神爽快且嚴行規則的生活俾得精神的磨練毫無遺憾古語說得好「健全的精神在於健全的身體」所以我們以為健全的精神養成健全的身體也並不過言了。

甲 精神的修養

1. 精神的現象 當精神力潛蓄而未發的時候別無何種現象的表示所以理智與情意也無從鑑別的屠沽和聖賢本是一例的及其發於外了第一為知覺第二為情感第三為意志知覺者就是各體受外物的刺戟而發生的一種感覺情感則對於外物的感觸或起悅豫之念或生厭惡之心或存樂觀和悲觀之

又或在平時本為手無縛雞之能力的，然一遇危急存亡的時候則力能扛鼎凡此種種徵之所見所聞其例不可殫述。總之精神作用確有支配各體的權力。

3. 精神宜煥發 一般生物學家論進化公例，即是動植物的各器官其部分

使用愈勤的則其發達愈著如鳥的兩翼，鷹的四足，蝶類的嗅覺，鷹類的視力其絕健和敏銳遠非他類所能及，則也是因用其使然無暇或廢的緣故。那麼動植物有這樣煥發的工夫，我們身為人類，也何能逃此公例。祇要看到鐵工以月事

錘擊所以，的身體發達逾恆，車夫以其奔馳，戰以強夫，其甚簡因這樣推之百體和精世界也何獨而不然。所以一般精神養生家雖不肯浪費其精力日用於無意識的事項，可是也決不肯將此靈明之府，等諸椅木死灰，一任其闕寂無

為，使自趨於退化的。

使用精神的方法其範圍以有益於心身為限，習學者每日應騰出數小時，致力於學理的探討和名數的記憶，勿旁驚勿紛馳久之自能雜念盡除，淫蕩心思歸於專一，任何難題難事的來，都應付自如，不為所困，否則奮眉終日，毫無用心，那麼其人必以萎靡頹唐不克振奮，雖人類實則靈明不靈的。

廣派補等語。

到煥發精神的要法。聽周說壽人至壽百歲，中壽八十，下壽六十，搗碎痲瘋死，要憂患其相開口而笑的，禍海之禍不遇四五日而亡。相王都說，人至難逢，開口笑，可見人生於世，笑也難得的機緣了。要知笑更有癒病的効力，在昔時齊桓公田於澤，見鬼焉，公反諛詒為病，數日不出，齊士有皇子告敖者，告桓公，說：「臣聞澤有委蛇，惡聞雷車之聲，則捧其手而立，見之者殆乎。」公輒然說：「此寡人之所見者也。」于是正衣冠，與之坐，不終日而不知病之去了。

因為我們的體軀中，有一種交感神經系，專司腦神經和各臟器間的聯屬，腦神經受着愉快的感覺時，則諸臟腑的神經，皆因以興奮，凡循環呼吸消化等諸作用，均能呈健康的狀態。原夫桓公的受病，徒以見鬼後，中懷存十層懼，恐的妄念，遂致百體萎縮，生理作用，因以停頓。後來一聞告敖之說，心中突然愉快，因血液因之湊泊百體，與奮疾病自失，所謂深雲盡去而清光未來，心花怒放而精神煥發，所以不終日而不知病之自去了。亞狄森也說：「快樂是健康，身心最妙戒的物。」阿姆說：「遇事能當存一種樂觀的習慣，勝于歲入千金。」所以我們

人當失眠成症的時候，其原因由來已漸決非一時的癆治所易爲功的，有許多入患了本症時，心急亂投醫於身心非但無益，且火氣加滿使之加重，應該細察病原，體驗症狀而從治標治本的二方法入手，治標則可預防本症的延長，治本則可剷除本病的根蒂，據一般醫者病由親驗而得，最近流行的藥品和本症極不切合，雖然偶而用之不難奏效，但是事屬一時過後仍然發殊非根本辦法，而且常服西藥，必須引起蓄積和中毒作用，我國的草本之藥，雖無此弊，但是其效很緩，難得把握，且本病爲現代物質文明的副產物，在我們的醫學史上，既未佔重要的位置，於是增加研究的人很少，所以編者所謂治本與治標，祇得從自然方法入手，因爲本症的起原，概是患者違背自然之設計，欲恢復原狀，非從一本上着手不可。

1. 睡眠時的必需條件 睡眠雖爲恢復疲勞而設，可是不得其法，非但無益，而且有害，所以應該注意下列的必需條件：(一) 睡時的姿勢，昔時孔子有「寢不尸」之說，古書也有「屈膝側臥，益人氣力」的說，頭可仰，睡眠的時候，不宜四肢直挺，身仰臥了，法宜以左脅向上，右脅向下，四肢稍形彎曲，則可安心。

部壓向血，阻止血液流通之患。(二)頭宜置於衾外，冬夜氣溫較低，睡時常藏頭於衾內，這是於呼吸大有妨礙的，因為被內由皮膚發出的濁氣很多，倘藏頭於被中，非特氣鬱不舒，且不免因吸入濁氣，致頭部昏暈，成了失眠的惡習。

(三)睡時不可開口。我們在平時的呼吸，不以口而以鼻，因為鼻呼吸對於衛生，更有種種的利益。所以睡時若多張其口，非但外觀不雅，口腔內的津液易於乾涸，和易發黴聲，且空氣中無量數的塵芥和細菌，都是乘機而入肺中，一旦發育繁殖，其為患何可勝言。

(四)睡時頭宜高脚宜低。我們在睡眠時，所以有失眠之故，全由血聚於腦，使神經中樞不得安息所致。所以枕頭不可太低，尤不可將兩足擱高，處務須使頭高脚順，則血液流集於足部，既不致有足冷之患，且易於熟睡。

2. 睡眠不宜飲食。一般人每於睡眠之前，善飲酒食肉，或是其他的食品，稱做宵夜，也有僅食餅餌，兼飲濃茶咖啡者，不知睡眠本為休養各器官而設的，一旦飽食登床，則腸胃都因而不安，必致難於熟睡，即使能夠熟睡，則因消化的神經衝動腦部，也是令靈魂顛倒，旋睡旋醒，酒和茶類中間都含有興奮神經的

毒藥飲之極易陷于不睡所以臨睡之前以不飲不食為宜。

3. 睡眠宜吸燈火、燈火中如弧光電燈和白熾燈它之熱度很旺且不自發炭酸和一氯化炭等毒氣的固然無益於衛生可是其他煤油、酒精、煤氣燈等，祇能使室中的空氣變為污濁於呼吸和循環器，傷害很大而且就睡之時應該將視覺器和光線不相接觸必須之物不見始能息靜慮深入無甜香則愈易安睡如回白日則必有妨於精神攝養和失眠的養成自不待言。

對於睡眠諸法之患失眠者寢睡的時候時時忘安之境所以妨其發生很是緊要第二當審察腦部的狀態怎樣倘覺腦部清明雖睡意毫無仍可利用下列各法而行催眠(一)細數鐘錶的擺聲勿令雜念的侵入(二)默念數字由一至百至千(三)默誦神佛的名號或宗教的禱文或徵詩詞歌曲之類(四)在視某物或某項的光亮至眼離重器稍止或是披衣看書環過時閱的書當取書有益於身心者如修辭、德有鑑、類凡是刺戟精神的娛樂書性書等切不可俯目否則失眠難治(五)擦擦脚自行撫摩法以左右兩手摩兩精骨處擦擦時和撫摩處要當存之以念切勿心意散亂或是躁(六)以手壓迫下後

腦，或以手側拘之，在行使時，須極緩，切勿過急或過重。(七)以兩手，食指和中指，力按兩太陽穴，而數其脈數。

5. 觀照法和心機一轉。倘以前，覺有雜念紛馳，無法制止的時候，當實行觀照法，而清其頭緒。由目前妄念所至之境，窮其所從，而以理解破其根。甲念之緣，則清理甲念，乙念之緣，則清理乙念，以念制念的方法，雖非根本之計，可是也有奇效。這是因為前念昏迷，是病後念覺照，就是藥石之功。緣。雜念紛馳時，因諸念在人的意識中，互處同等的地位，其念力固分而弱，所以易於觀照。倘意識繫於某念，獨佔，則均境重，其緣觸發，力固專，而強固，遂致不易制止。倘神經受病的人，更無可奈何，不如欲救治，只有利用心機一轉，而方法，力想他事，以發其勢力，迨此念既成，則前途亦可漸除漸盡，而漸漸與之念，逐句以覺照法制止。

6. 精神知通。努力於一當的事，而實行精神的統一，很有效。如前我們既立基於社會，必須求相當的職業，以維持生活。在辦事時，倘能熱心從事，用精神貫注它，則神經因注意集中之故而稍以疲勞。於是對於腦間，睡眠，且可

覺良好的影響。不特是這樣，就是日間的一切舉動言思，也可利用此法以爲之。詳細的說來，即做安事時，太集中須專注此事，勿涉他念。五官既用在昔時固日爲美談，實則最和神經一害而且做事的時候，意識紛馳無有不儂事的。所以本法不特於心理上有益，與於一切疾病，自因之而愈。

7. 各種的運動法。運動能平均身體各部的血液，使得發育的平衡。凡患有失眠的人，其神經太亂，使用必至過度，應注意於運動以調節之。運動的種類，分爲業務散、發聲三項。凡劇烈運動，如跑步、騎射、高跳、遠，以至於拳術等，很

深戒

業務運動。一切家庭瑣事之類，凡掃地、淨水、從家庭周圍等，屬此類做的時候，須隨隨便便，以不過於用力爲度，倘覺稍倦，即宜停止。

散步

散步運動。非散步非行，略耐其身心，務須間適。晴天在空曠清爽之處，爲之陰雨則在室內繞行。我們每日倘有五里長度的步行，則身血脈即可積

以運動，而無停滯之患。在預備時，一種步行計，隨身可以攜帶，那末，我們步行舉步的時候，就可將數登記，每日行路路程即可從而計下。

(11) C 發聲運動——雖然不能直接達到筋肉運動的目的，但其效力可以使呼吸深遠，可以活潑精神，並通血脈。其條目為誦詩、文、唱歌、曲、戀經、和笑戲等。只要我們的發聲運動，不至過度，必定可以獲到爽異，這是任何人所曉得的。

8. 按總諸法。按總雖非本症獨治法，可是它的效力也是以驅除病因，減少流毒，直與藥石無異。大別為嗜好、信仰和家庭三類。分述如下：

一、嗜好的慰安。一、有良性和惡性的分別。惡性嗜好如吸煙、飲酒、戲劇博奕等。著癮雖不足視為惡性的嗜好，因其過於勞役，神經於本症很不相宜。所造烈欲，良性嗜好如音樂、園藝、繪畫、美術、釣魚等。食也於這類，但以勿過食口腹為宜。

二、信仰的慰安。一、人活在世，善趣很多，徵逐名譽，馳驅利祿，失意事常覺十之八九。愛名利，勤為名利所縛，往愛酒色，則為酒色所縛，存愛身家妻子，

則為身家妻手所縛住，將這一點點淨真性，縛得七顛八倒，六甲痲瘋，隨從之而生，賢聖者憐水噴痰湖，獄為哀救之說，以破入的惡惑，染癆及迷，認中應者，值各就怪情，要一信念，則與癲若自泰甘，神癡癡，趨是明以斷言的矣。

C. 家庭慰安 小信仰慰安，僅驅使之於真心慕道的，人或迷信神權，若若是一般新學，務未必加以注意的，所以家庭慰安也是無關重要的。家庭情形，雖有貧富親舊之分，但一怨適其適，其飲食調劑起居的順，雖服侍得周到，在在足以悟養身心，但新家庭始於夫婦，實以對於權配最關重要。早婚，而族婚，適性癡癡，以至於熱情不冷，貧富懸殊之婚，都宜切戒的。又家庭慰安，以為瞎為首，要倘使家室時起勃發，則適得其反了。

D. 睡前的禁忌 半夜時，睡意，在臨睡前，切忌神經興奮，形對於至切事物，有刺戟神經，引性質者，亟宜免避。(1) 不吸煙，不飲茶，酒，咖啡，茶時，飲食以清潔的沸水為最宜。(2) 不可與犬爭食，或生氣，或與妻笑過度。(3) 不可再寫書信，和看書信。(4) 不可貪食過飽，和食不消化物，品。要蓋被褥，宜輕暖，不可過多過重，故宜鬆軟，衣鞋過硬過低。(5) 勤於沐浴，凡洗出浴，以後必是疲倦，思睡。

④ 重尤甚，每星期至發節，添浴一次。臨睡前，用溫湯洗足一次，且以為常，也頗安眠師效果。(四) 勤於剪髮，頭髮日久不洗不剪，每覺頭皮重壓，或生奇癢，每當期宜剪髮一次，剪髮太夕，必能熟睡，這是由經驗而得的。婦女不常剪髮，則可勤於勤於飽洗化替的。(六) 臨睡服，服以少許流動體的食物，也易於安眠，或嚼麵包切碎，和鮮牛奶調勻，復加鹽少許於臨睡時食之，也有效力的。至於各種藥眼藥劑，大都有害於中毒，務勿輕試。

⑩ 五大調和與靜坐對靜坐之說流傳已久，其最的功効，已足以治一切疑難雜症，這是我們所深知的。用者以治失眠症，尤為根本之計。每日常列寫常課，重修習者恆，倘對作雜廢，則罕見其効，這是在患者之自勉的。其進行的要目有兩點，即調食調睡，謝身，謝息，謝心等就是。

⑪ 調食 凡人的身體，以飲食而生存，飲食不得其調，則有過多或不足之弊，病重過食，則腸胃飽滿，消化困難，血行阻滯，精神不安，雖在強健的人，坐猶將生病，如患失眠症，更將症狀加劇了。粗糲之品，惡臭之物，和黏膩之食，及其他的過辛過酸，過鹹的，都幫稱做偏味的煙酒，也是偏味中的最烈的，像這樣

的偏味之食病者最宜深戒體溫過高時不可飢食寒冷之物體溫過降時不可亂食沸熱之物因為乍冷乍熱的食物和全身組織的營養很不相宜。尤有進者多食熱物齒牙易於損傷多食冷物胃腸的消化每致停滯遂生病患了。又在平常不惜食的物品也不宜勉強的強食嗜好之物也不宜多食牛奶雞卵鮑魚等世所稱為唯的滋養品倘食之不憚儘可不食無論何種的嗜好物滋補品切不可每日食之每餐食之因為常常如此胃部身體反大受其害又因久食之物在大的身中易起中毒作用的緣故。凡患失眠症的大概因神經衰弱所致的多屬上流社會之人他如苦力勞工日營自然的生活必無慮本病所發生的他們常用蘆粟玉蜀黍等物為食的身體反覺強健所以失眠的人除食米以外也宜稍食雜穀以改換口味或謂節食和養生有妨實則不然因為我們日常所食的物品在胃腸中消化吸收後入血液而運行於全身的食物之量勿使過多俾胃腸得盡力於消化的吸收以滋養全身的各部靜坐宜在早晨空腹時行之日間也宜在食後半小時方可入坐

其時宜調睡一睡眠可以恢復日間的疲勞在失眠的一方面觀之尤見

其切要失眠者臥之聲必日羨慕着他已身翻拍一而不得遂發為種種
 的幻想稱各項煩惱以睡思愈遠了倘欲求睡功除一切之感精作用照本
 章所列各法為第一以睡倘一難入或披衣而睡每日靜坐代之
 之也無不可就寢時問必須加以規定的至遲不得過十時每日除雜念
 自寢成習慣下臨睡前在牀上為半小時或一小時的靜坐很可消除雜念
 成睡每日起牀以上午八時為妥稍早也妙
 不宜屈曲的調身而身軀的調和第一端正姿勢無論行住坐臥
 微變隨膝加矯正下傷氣患失眠症之尤當注意行步宜安詳入
 粗暴急劇人身的心在瞬下氣五分之處稱丹田我們宜安詳入
 靜應以念守無論何時切忌心氣躁動總意能安閑靜坐
 在椅或坐於蒲團上時或單膝或用盤或坐或臥或坐或臥
 倚靠上或坐於蒲團上時或單膝或用盤或坐或臥或坐或臥
 應行的未坐之前先要端正姿或寬衣舒帶兩手或交相握成極式

胸前或下腹或放於兩腿止，可從各人的習慣而為之。其值正直脊骨勿曲勿挺，先將胸腹中的濁氣吐盡，然後將口緊閉，以舌尖抵於上齶，呼吸以鼻為之。兩眼輕閉，或是微開，開時慎勿注視物性，恐其有亂心曲，倘能於坐中意念空消，則精神的愉快，誠有不可以言語形容者。凡患失眠症者，除於早晨午後應靜坐外，在就枕之前，無論有無睡意也，從事靜坐的，以調適身心，這樣則失眠的痛苦可以立除。每日靜坐，無論幾次，兩次總須定時為之，慎勿施行旋輾三次，的分配一在早起一在午後一在夜睡前，如兩次可將午後的一次減去。每次的時間至少半小時，能長至一小時的最好。

D 調息

呼吸以口為鼻，僅及於胸部，如息的出入短促毫無次序，這是常人的呼吸，如呼吸僅以鼻至於下腹部，呼吸輕緩長短均勻，這可稱做深呼吸，呼吸以鼻而同時全身的毛孔中，覺出入息綿綿不斷，如海絨然，這是稱做體呼吸，體呼吸修養純熟的徵候，非可一蹴而幾的。靜坐中以調息最為重要，倘呼吸不能調利，則鼻息出入聲，稱做風相，或出入雖能無聲，則急促不能通利，這鼻稱做喘相，或是出入無聲也不急促，而鼻息粗浮不能

靜。這是氣相平常的人無有不把此三者所以口胸塞悶坐位不安怎樣
至靜境倘能出入無聲則既不急促又不粗浮鼻息綿綿輕暖以着這具稱徹
息相這就是息的調和了靜坐中呼吸既調則默數出息以意迎送息不離心心
不離息心息既合則呼吸不患失調了。

坐的時候股部須以盤膝帶高行時須兩足尖的着力這個都和調息有益
的又或睡時身體平臥手足伸直周身須着力安靜精神宜行深呼吸然後以
兩手深壓胸脅至於下腹輕緩為之勿涉急遽久之必是意念俱忘穩然可以入
寐了。

五、調心——常人的妄心很容易降服的做學的時候妄心或稍停
歇一值靜坐雜念遂紛然並起了而攀緣不息必須專注舟出以息雜念在心如
猿攀緣。慾。枝意如馬馳驅。塵之境存想丹田也。以。久可參照藤田靈
齊調。法取一種公案專思何專念之在專思念。已印現。丹田處
公。愈明則雜念自愈消滅。公案已成爲一種意識。而。中。雜念
不去自去了。公案當語句愈明足以表明自己所期望之目的如失眠者當取

「睡眠」要睡得很「」必定熟睡」等句語爲之。如患它症的，可以稍推這樣，不但可以驅除雜念，並可爲「已治病的暗示」辦法很佳。

靜坐調心切不可不調息。身體姿勢尤當隨時加以調整。身心息同時調和了，則一切夢魂顛倒自然可以漸漸的消滅了。一切身心疾苦也可日就痊愈。那麼神經衰弱症不足懼了。

11. 一般治法的商榷。關於失眠症的治法，言論頗雜。除上述各法之外，尚有其它種種患者倘急不擇醫，盲從雜說，則其受弊，何可勝言。用特貢其一得之愚略如左列：

A. 擴充諸慾。或謂人身所同具的各種慾望，倘不極力的擴充，必至妨礙睡眠。這不過是一偏的論調。因爲人的慾望無窮進境的，而慾望的種類又難扶雜欲加擴充，究竟至何程度而止，漫無界說。其流弊所及，往往有任性於性交和手淫之類，以事催眠的，異說誤人莫此爲甚。

B. 飲酒。或又謂酒爲酒藥之長，飲之有興奮神經的效力。神經因興奮而致疲勞，所以有催眠之功。這種學說，錯誤很大。因飲酒後感覺愉快的，完

全是麻醉的作用，這是對於身心無病的，或再稱試的，而施之於神經衰弱，則無有不誤事的。失眠的人，其神經著重以酒類的刺激，那麼，何異於加了毒物於病。

C. 觀戲和電影——戲劇和電影，雖為娛情的事，但是個中情節，或有過喜過悲，或有離奇冒險，都足以擾亂人的心神。且電影活動過速，易傷視神經，神經受其刺激，何能安眠，即或勉強睡去，也是惡夢不堪，與失夢何異。不過，強健無病者，觀之或者尚無所影響。

D. 濫服麻醉藥——市上所售的安睡藥劑，大概都含有麻醉神經的性質，雖其廣告招徠言之有理，不過他所注意的，乃真的銷場，非為病人的利害。倘其不得已而欲試服，也當擇其藥性平和的，用之若隨意濫服，或是連續服用，那麼，未免要病患未清，流弊已現了。

E. 物理學的療法——為最近流行的醫術，說者謂凡神經衰弱一切疾病，用療法治之多能奇效。所以患失眠症的人，也可以本法治之。其方法有以光線、高周波、紫色光綫、電帶和感應圈等的治法。前三者，即為光線療法。編者未

經親試，不敢加以臆斷。後二者，即電帶和感應圈的療法，編者曾試驗之，茲說明如下：

感應圈的電力，或從手搖的發電機發出，或從常用的乾電瓶發出，因感應圈變壓的作用，將電力提高，然後經截流器阻絕其線路，使成高週波頻動的電流。使用的時候，將兩極的接頭，接放於局部的受治處，電流遂通於體內電帶的電力，或從乾電瓶發出，或從溼瓶發出，乾瓶式的製法，以袖珍電瓶裝列於圓帶的夾層中，瓶的多寡，隨需要而異，其路線用歷級式的電門節制之帶的要向，安有金屬接頭兩餅（陽極），將電帶上時，滴貼於頸腰脊上，另有兩陰極接頭，其製法隨需要而異，或安於頂部，或安於下部，也須視病的種類，而有異。溼瓶式，則不能將溼瓶裝於帶內，除節制線路的電門和陽極片，其安放法，略如上述外，溼瓶的全組，當放於身的近旁，據編者長時的試驗，覺得感應圈和電帶，僅可流通血脈，激勵神經，於風濕病類，或易於奏效。至若安眠一層，可斷其必無電流流行，過速神經受其刺戟，睡思反為之驅去了。

催眠術，亦也為強流，其效力如何，須視暗示的功拙。

而異於行術者一方面其衣服必素潔其態度必須靜肅其語言必須沈著決斷於受術者的一方面其意識必須專一其信仰必須誠虔在施術的時候再經術者催眠的誘導和合宜的暗示兩方面精神合一遂成默契的狀態這時施以治病函暗示功效即覺失眠症而用本法治之誠有事半功倍的妙效但因種種的困難迄難解決似非萬全之法其難解決之點如下

(甲) 失眠之人他的思想必是混亂不定欲求精神的專注頗為難事所以施術很容易失敗

(乙) 催眠狀態由淺而深必須於深催眠狀態時暗示之方生效力這種適宜的催眠狀態隨人而異苟非經驗有素者實無法以判定的

(丙) 暗示之所以能收效的因受術者在深催眠狀態中其精神完全受術者暗示的支配受術者因心理的變化遂呈生理的變化所以有瘡病的功效但因術者於施術中其治病的暗示近於朦混受術者的神經故其治病效力仍難持久

本章對於失眠症的預防和治療反覆的加以詳述者實因神經衰弱則原

因多生為失眠而起，而失眠症又為神經衰弱之症候兩者都有連帶的關係，所以對於精神生的治療當先以防治失眠症為第一的辦法了。

(二) 身體的預防法

欲使心身底於健全，舍精神的養生法外更宜勵行身體的養生法，因這二者間的關係如磨齒輔車的相倚，絕不可稍為忽視的。

甲 改良素質法

素質改良法中，以正則律法與有秩序的運動最為必要。因神經質弱的大率意志薄弱，身體也不強健，若使為正規的運動以謀驅體的發育，這也不是專門限於為預防神經衰弱而然，神經衰弱的原因身心工作不調和原是其中之二。精神工作的人腦部多看鬱血現象，同時胃的消化力也非常薄弱，假如沒有適當的運動去調節，年深日久，自然發覺腦漲胃呆的現象，這便是神經衰弱的症狀，於此可見運動與怎樣的需要了。其它如勵行腹式呼吸以發達其心身，對於改良素質和鍛鍊意志，很有卓效。又後章所述的水治法，如冷水摩擦冷水

灌注等，苟能日行不輟，則非特神經衰弱得以防制，且可預防種種的疾病。這種操練，其初雖覺不甚習慣，可是久久從事，自能引起樂趣，偶或間斷，反感不適了。

（六）運動的利益。運動後的結果，血液行動加速，因此可以分散腦部和體內各臟器的鬱血，呼吸加深而活潑，促進氧和炭酸之交換，體溫的放散，水分的排泄也比較容易。運動又能幫助脂肪的燃燒，使肌肉日漸的發達旺盛。新陳代謝作用變換體質，增進體力，增加對於毒病的抵抗，同時能使精神感覺愉快。這些對於我們工作體力上，都大有利益的。不過運動應當注意的事情是：（一）每日須在規定時間內實行。（二）運動不可過度，致肌肉感覺疲勞。（三）天晴，須在戶外行施運動，風雨時則在室內行之。（四）食後不要即行運動，有礙消化。（五）朝食前，宜稍運動，業餘運動，更是適宜。（六）運動的種類，可擇性之所好，但運動以能普及全身最佳。（七）不必採用激烈的運動，競技也不相宜。（八）女性在月經來潮的時候，亟應停止運動。

（九）正則生活法。晨起不可過遲，尤宜且有定時，起身後宜洞開臥室窗戶，從事掃除，然後行水治法，或冷水摩擦，或冷水灌注，只要隨心所好而為之。次則入

室，以適當的時間，試行腹式呼吸。更從事散步或體操後，方可早餐。早餐的時間，應距起身後一二小時。餐後經四十分鐘，始可治事。然每間一二小時，即當與以十廿分鐘的休息。治事的時候，尤不可進雜食。午餐宜在晌午，餐前時假寐片刻，如食後而書寢，往長時間大非所宜。午餐後也宜經四十分鐘後，再行治事。至於晚餐，常於午後五六時，方可進食。其後可以各隨其便，為一定的散步，或音樂，遊戲等。次更用功若干時也可。又在就寢時，也宜以一定的時間行腹式呼吸。法而後方可安臥。睡眠的時間，雖因職業年齡和身體的強弱而略有伸縮，不過壯年之人，要以七八小時為務，使成習慣，無過不及為是。進膳前後的嗜好品，以果餌為佳。嗜酒的人，可與以一定量的醱酌，不過不要吃醉，又晚酌後往，往食慾亢進，如任意飽食，即行就寢，最為有害，應該加以力戒的。

3. 食物的注意。我們日需的食物，都具固有的有效成分，所以在調理的時候，務宜悉的注意，勿使有效成分的減少，為最緊要。例如牛乳中所含的滋養分，遇攝氏七十度以上的高熱，即滅其固有的特性，而滋養遂因之而減少了。又每日所取的食物，大約有蛋白質七十五克，脂肪二十克，含水炭素四百五十

克即足以保持人體的健康；我們只要以此為標準，使不至有大差，就稱可了。暴飲暴食固非所宜，就是過抑食量也屬有害，都應注意而謹避的。又在飲食的時候，尤宜力使精神的舒適為最。粗惡的食品和刺激性嗜好品如煙酒等，宜嚴禁之。又咖啡茶類和芥子胡椒等則宜加以限制。

乙、性慾的關係

性交得乎天和，固無害於健康，可是一旦過度，即致衰弱。所以應當注意衛生。注意兩事項是：(一)讀正當的生理書籍，了解人類的生殖作用。(二)不要閱讀富於誘惑的色情小說。(三)不看所謂香艷肉感有刺激性電影或戲劇。(四)不要涉足花街柳巷、歌台舞榭的地方。(五)切戒手淫。(六)儘量在適當期內結婚。(七)性交不要過度。

手淫確是一種不良的行為，有害身體，也是事實，但是它的害處，可不如通俗醫書醫報和報章上載的廣告，誇張之甚。青年人的手淫，身體固已受了相當的損害，而因為過信各種文字的記述，對於手淫的罪惡觀念和它的為害結果的恐怖，常常刺戟腦筋，使精神不安，憂心如擣，懼將來的禍患，為害確是不小。

須知手淫固然有害，或是神經衰弱的一種原因，但是神經衰弱未必都是由手淫而起。有手淫習慣的人，只要能夠立矯前非，決心戒絕，所謂放下屠刀，立地成佛，實在不必作無謂的悲觀惶慮。

丙 生殖器的關係

生殖器病如淋疾等，往往以神經衰弱為其後症，所以偶然不的，即宜延醫療治，勿事遷延。

性慾神經衰弱也為生殖器關係之一，患者的精神和神經，呈有一種慢性衰弱而勃惹的狀態。淋疾雖為局部病，可定影響於人的全身精神。神經者遠過於其它的病症，其理由則因性慾腺和生殖器都富於神經的分佈，這種神經上連通於高級神經中心，因淋疾能直接傷及生殖系統，所以全身的神經也間接的受到影響。能使性神經衰弱的如色慾過度，無規則的性交，手淫，生殖器的濫用和淫思的過度，以及非法的性交等都是。

性慾神經衰弱的發生初很緩和，多見於淋疾的治療期中，或淋疾已愈後，在患者的心目中，常日夜焦思，一若周身皆病，病且無痊癒的希望者。這種自己

暗示和憂慮，即為惹起性神經衰弱的原因，也是生殖器病之一，以其全副的精神和心思都集中於其病，且無病不足以惹其注意的，無論它的周身的狀況，有無進步，都不能使他對病抱着樂觀，且無論醫師的如何勸導與解釋，終不克除其傷心和失望。如醫師於診查後，告其無需特別的療治，他必以為醫師漠視其病，於是乃轉而之他醫，如醫師即允其所請，予以病徵的療治，則益堅定其疑病的心理，所以最根而妥善的療治，即遣之他方，使之離去原有的環境，致其注意力及於新環境，而忘其本病等，其周身的康健恢復，則其神經衰弱也可自癒了。因為這種病人，每每猶豫多疑，所以易落於庸醫之手，療治這種病人的醫師，須以誠懇的精神，同情的表示，先獲病人的信仰，然後因勢利導的以恢復其康健，則病自癒了。

近來世人每購商店所售的藥餌，冒昧服用，或亂用尿道洗劑，實至危險。而尿道洗滌等，苟非專門醫師的指導，尤屬害多而利少，切勿不可輕于嘗試。的其他生殖器病如陰萎早泄等，都是慢性淋症所釀成的，所以欲求根治，更不得不速自為謀，而求治於有經驗的良醫。

丁、產褥時的關係

女性產褥的時期，實為健康和疾病的境界線，所以在非常健康的產婦，也宜於三星期中，力守其身神的安靜，否則往往誘起生殖器官或神經衰弱等症的，所以當這期內，產婦的室內，應該注意清潔而舒暢，產婦的飲食，初宜投以易於消化的滋養品，次則漸移其常食，大小便不可不整，外陰部不可不潔，乳房內如有乳汁漲滿而覺脹痛的，即宜以人力搾取之。其他起立步行等，非經十日以後，不可輕試，至於精神的安靜，尤不可忽，凡足以致精神的感動者的原因，切宜謹避。

戊、其他疾病的關係

凡足以誘致神經衰弱的急性疾病，應該速施適當的處置，耳、鼻、疾病，尤易誘起神經衰弱，所以如有偶患耳鳴、重聽、鼻塞、頑固難治之症，應該速延專門的醫師，加以療治，病中和癒後，都應力避心身的過勞，使之安靜榮養，設其神經素質的人，患了這病時，尤能損害體質，益宜注意。

己、藥物的關係

一般病人以為神經衰弱並不具重症或者視為非同小可的都不惜濫用嗅化劑或是偶因不眠而亂投催眠藥其結果往往會誘起神經衰弱症很多危險所以遇有不幸而必需服藥的總以受醫生的監察和許可為宜

總之神經衰弱可說是一種慢性病對於生命雖沒有什麼直接的危險但既得了這個病則情氣驟生做事情的能力大為減退直接影響於自己個人的事業間接卻有害於社會國家所以預防本病的發生很重要

第八章 神經衰弱的療法

神經衰弱之治療在現代還沒有特效的方法我們所常用的方法可分營養療法精神療法藥物療法四種在價值上說來前的兩種是比較重要由營養改進使身體營養佳良由精神獲得調節驅除病的觀念對於本病的痊癒機轉大有幫助理療法也有相當的效力藥物療法僅屬於對症而已大多用強壯劑鎮靜劑等近時對於臟器療法風行一時內服或注射動物藥丸的製劑

營養療法

凡患神經衰弱的人，大都是營養不良，全身衰頹。所以改良其營養，雖不足為絕對的療法，要之地為本症治療上必要法的一端。其操持之道，論者各有見地；有的說應給以多量的滋養品，以圖肥胖的；有的說對於不消化的食物絕對不宜給與的；也有說本症的患者宜於素食的，可是雖有見地，都非中庸之說。所以欲求改良營養的真實效果，必須取適量的魚肉蔬菜，兼為佐膳之資而後可。同時更宜不可暴飲，也不暴食，而注意於生活的狀態，務使所攝取的滋養分完全吸收，無便秘或下痢等的疾患，那末營養自佳，體軀也可健康了。

1. 胃健的表徵 胃臟位於身體的中央，應該力求健全，若遇有何等苦惱，則憂形於色，醫師但憑病人之舌，以察其胃的健否，似近無理。不如觀其面色，較有把握。因為顏色蒼白的人，其胃必惡，且諺說：「目為精神之窗，面為身體之窗。」就是這個意思。我們可由各人的面色，洞見身體內部的健全與否。凡患有胃病的人，必現有一種愁眉蹙額的情狀，至不可掩，這因為神經作用的緣故。所以胃

腸既不健全，則神經受了刺戟，遂生不快之感，而後就發見的面部了。我們身體的各部及於神經的惡影響，唯胃腸為最大。這樣，則影響的最良者，也以胃為最大了。所以胃健的人，神經時覺愉快，而面上特呈一種豐潤的氣象，非可以強為的。

2. 完全營養，從來世人所稱徹營養品的，不外牛肉、雞卵、牛乳等數種，因其含有大量的蛋白質和脂肪質的成分。這種食品，不敢說其於身體方面絕無所補，然於神經衰弱症，究無若何的奇效。只要與其他食品相調和而各從其所好，則其收效自然較為遠大了。自食品的成分上考之，如上述的諸種，都不免偏於蛋白質和脂肪二者，對於身體上的營養，有不完全之憾。因人身的要求，不止這二種的，茲舉其主要者，如澱粉、脂肪、蛋白質、礦物質等。除這數種以外，恐怕分析上尚有未發見的成分，足以應身體的要求者。不知凡幾。因為食物養分中，同一澱粉，其種類有不同；同一脂肪，而種別有不同，其味異其形異，其成也異，區別不精，實效不見，從前所持的滋養說，實誤人不少，我們未可驟然信之。

總之，學說的誤人，遠勝於藥物，從來患腎臟病和他種疾病的，往往誤信學

說，而因以失其生命的，不可以數計，可見謬妄的學說，較諸病菌和毒物為害尤大。

所謂完全之營養者，是適投自己的所嗜好，而成分無所偏者。一言以蔽之，就是嗜好物也是營養物。例如牛乳、牛肉、雞卵、雞肉等，苟非其所素好食之無益，即野菜、菜蔬、豆、腐等品，苟為其所素好的，食之都有營養的功用。但是因時和地的關係，向食物也有時而有變，不過以己之嗜好為選擇的標準，而適宜以調和之，這就所謂完全的營養了。

3. 特殊營養 有一部分病人的身體，異於常態，其營養方法，自不得不略加變動，就稱做特殊營養法。這種特殊營養，又可分為限制法、蔬食法、滋養法三種。凡是肥胖的人，高年，血管硬和的人，有尿酸素質痛風性的人，以及患有糖尿病的人，若是併患神經衰弱症，則營養方面所用的食料，必須加以限制。根據原發的疾，或限制脂肪，或禁忌炭水化合物的攝取，這就稱做限制法。如以植物性食物為常食的方法，就稱做蔬食法。病人心悸亢進，生殖器症狀顯著的，可以採用豆類、野菜、馬苔薯等都可多量的食用。病人全身營養不良，以及羸瘦過甚的，

那末，就可用這肥胖療法了。其法使病人住院，絕對安靜，一切的食物宜豐富於滋養而易於消化的食品。最初宜用液體，像牛乳、湯汁等，逐漸的移於固形的食物。有拒食症狀的，二三天不進飲食，要施行人工營養了。便秘的使按時通便。又宜時時按摩全身，藉以促進新陳代謝的作用。至於刺激性嗜癖品，普通的如煙酒、咖啡、茶等都不宜多用，或者絕對不宜用。咖啡的興奮性很是著明，為害較大，尤不宜食茶，害較少。

4. 一般的注意 (一) 不宜常用同一的食物，宜時時以異物交換之。或將鳥獸、魚貝和蔬菜等相混食。因為可以授變動不定的刺戟於消化機能，使之不覺厭倦的緣故。(二) 商店所售的各何健胃藥，如撒拿吐、藜等，雖然食有極多的滋養分，可是對於胃腸壯健的人，實無服用的必要，但須日用牛肉、雞肉、魚貝等天滋養料就足了。(三) 本症病人，應該時常注意於通便，使無祕結，大約每一二日排軟便一次最為相宜。如有便秘習慣的，苟非得已，不必亂服瀉藥，只要多食蔬菜，注意運動，自能為願矯除。又食果品也有通便的功效，可於食後略喫少量。此外，在素菜不甚飲用水分的，如增加其飲料，也能通便的。(四) 間雜的食物，不宜

攝取，我國尤強調力戒這種惡癖。除規定的時間以外，不要稍進食餌爲要。(五)胡椒等有強烈刺激性的物品，應該絕對禁用。在失眠的人，如晚餐後飲用咖啡或茶類，尤非所宜。(六)酒類也是絕對對禁品。患有神經衰弱症的最宜自制，不可因其有暫時亢奮的效果，而嗜之。不過製爲藥劑的時候則不在此例。

(II) 精神療法

精神療法，在古代本來很是盛行，現在卻又有復興的趨勢了。原來神經衰弱的人，精神方面有呈興奮的有表現憂鬱的，有顯露變調的，若是用精神的力量，最是容易矯正其奏效也最確實。精神療法可分爲意志鍛鍊法，智力鍛鍊法，暗示療法，感情療法，信仰療法，靜坐法，隔離療法，結婚療法，煩悶安慰法等，其詳細情形已述於第七章的失眠症的預防和治療項下，茲不贅述。

(III) 理學療法

1. 水治療法 水治療法，對於神經衰弱和有興奮之患者，奏效很是確實。檢

水的溫度，不可過低，也不可過高，以攝氏二十八度至三十五度之間為最適宜。但須視各人的習慣和時令的關係，水的溫度也可稍加增減。水治療法可分下列幾種：

A. 連續浴——使患者安臥於攝氏三十四度至三十六度的溫水內，軀幹四肢以布覆之，頸以上露出水面，連續的二十分或二三小時至十二小時，這種連續浴的功效可使食量增加與奮減少。

B. 溫溼布包纏法——與前法的功效相等。其法以長四五尺寬四尺的布，浸於攝氏三十三度的溫水中，然後用包纏全身，其外方再以毛毯覆之，可連續一二小時，或同時置冰囊於頭部也可。

C. 冷水摩擦——用不光滑的布如毛巾之類，浸漬冷水，每晨摩擦全身，以皮膚發赤感覺溫暖為度。在浴水中加入少許的食鹽，摩擦後再用乾燥的布巾拭去溼氣。這種冷水摩擦法，最好在夏季開始時加以練習。

在施行本法的時候應注意的要項如左：

- (1) 冷水摩擦宜於春暖之季開始，且應終年不間。

(2) 本法宜於每晨起後即依法行之。

(3) 初期試法時宜用微溫水緩和之。漸次的增加刺激過敏的神經不致受強劇的刺戟。

(4) 偶感風邪的時候應該暫時停止。凡具有高度刺戟感受性的病人，試行本法較不相宜。

2. 電氣療法 電氣療法多用感傳電氣於全身或於頭部用平流及感傳電氣的單用和兼用須看病狀和身體的狀態而定。每天一次或是隔日一次。施術的時間自五分鐘至三十分鐘或施及全身或僅施於局部頗有相當的效力。

3. 按摩療法 按摩是一種被動的流動能促進新陳代謝與奮肌肉的作用。且有鎮靜神經過敏的功効。此法與營養法等并用功効則很著明。

4. 輻射療法 輻射即轉移於氣候風土適宜的處所以療養其疾病。目的在使病人避去種種的羈煩脫離家庭糾索歸於閒靜所以對於土地的選擇不得不依下列的諸項。

- (1) 遷居之所宜便於交通。

(2) 該處無有佳泉，欲為供以求。

(3) 該處雖用專門的良醫，以便諮詢。

(4) 該處雖有靈驗的藥，色暗氣腥。

(5) 此間氣候和濕氣，不隨時節。

自言其其命惡，能便物廣家，換旺。

中的氣，氣風最易，化對於神，過敏。

籍倚斯過敏，包病，則以擇地，而遷居。

廢地，為和，靈氣，神靈，的，刺，刺，尤，甚，微，且，風。

我們的精，神，是，有，神，經，過，敏，的，人，欲，求，其，地，氣。

5. 鑛泉療法，本，是，即，飲，鑛，泉，或，沐，浴，其，中，以，其，期。

其中所含，鹽類，和，溫，度，的，理，學，用，刺，刺，皮膚，的，血，管，神，經。

含有的，炭，酸，等，鹽，離，於，沐，浴，的，波，毛，孔，部，而，其，氣，神，經。

適，以，一，種，爽，快，的，刺，刺，斯，以，對，於，神，經，變，弱，等，症，神，經。

病，症，神，經，變，弱，等，症，神，經，變，弱，等，症，神，經，變，弱，等，症。

(四) 藥物療法

關於治療神經衰弱的藥物現在還沒有特效的藥發現，但是對於官能的神經治療，現在還以用藥物為主，至於何時應用何藥，自然應由醫師處方，以免發生弊端。

總之藥品在病深者固屬重要，否則總以不用為宜。普通所用的藥，大概為健胃劑、鐵劑、鎮痙劑和神經性麻醉劑等，今列數方如左：

健胃劑 根浸 (1:100) 1000 橙皮含利別 Syrup of orange peel 11

右一自作三回分服 (食前三十分)

蒲公英越幾斯 Extract of Dandelion 30 甘草末適宜

右為丸 每日三回分服

(說明) 前者於神經衰弱的消化不良很有特效，後者宜於便秘。

或者的消化不良者。

炭酸鐵丸

一日三回，每回三丸，食後服。

(說明) 此丸宜用於貧血性的病人。

安知歌貌林 *Antiohsale* 一〇 臭化鉀 三〇 乳粉適宜。

左分三包，右分三回，每回一包。

(說明) 此藥用以鎮頭痛，防精神過敏，很有效果。

抱水阿米蘭二

右入膠囊，臨臥頓服。

(說明) 此為專醉劑，用治神經病，質貧血病，癲病等的不眠症。

怒布腺 〇 五樟腦 〇 〇 五白糖 一 〇

右為一包，臨臥頓服。

(說明) 此藥用以治劣情勃起和遺精，很有效。

(五) 對症療法

A. 頭痛——先將病室開放，俾空氣得以流通，病人宜暫守安靜，或用茶一杯，如頭痛很劇，則將頭部冷卻，或出外散步，此時尤應消除雜慮，力求虛心。又便秘之時，則宜先謀通。

B. 不眠——慎勿急急的使用催眠劑，只要力除妄想，以圖精神的安靜就可。又使之入浴，或施按摩，或飲以溫牛乳，也可獲到良效。此外在失眠的人，每喜寐二三小時，若能矯除此癖，則夜間自能安眠了。

C. 生殖器的異常——患有淋疾，梅毒等症的，應該先事治療，如有手淫或房事過度的惡癖者，則宜從速禁止，其它可施以水治法，電氣療法等等。

D. 便秘——便秘的人，易致頭痛，所以也應力除此弊，大抵腹式呼吸，是以刺激於腸管，可時時練習之，其他見上述的營養療法例下。

五、其他的症狀——凡記憶力的減退，或亢奮性異常的，應施以精神療法，而同時並行水治療法。

8. 腹式呼吸——這就是古時所行的丹田鍊氣法。由近代醫學的知識給研究之，實為養生至至適的良法。據日本醫學博士二本島三郎所記其精練的方法

可分為腹式呼吸法和腹壓固定法二種前者又可分為姿勢呼吸式總持續腹壓五種的步驟至於腹壓固定法為練習腹式呼吸法者如無用是努力將橫膈膜和腹壁緊張而使腹部內臟固定其間這時的呼吸慮取胸腹且呼吸其自然不必作深呼吸不過腹壓宜持久不緩為要如能熟練此法則無論勞心勞力的時候一經試行即得以耐久時的勞苦了。

四川省圖書雜誌審查處審查證圖字第一二五〇號

有著作權

分售處	各大書局	成都祠堂街	復興書局	華光書局	經緯書局	陳爽秋
-----	------	-------	------	------	------	-----

實價