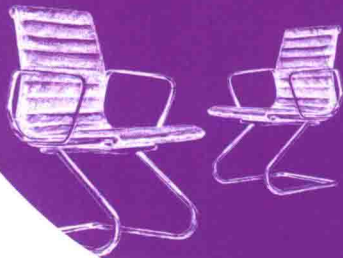


专家与您
面对面

失眠

主编 牛换香 刘凯



怎么防？怎么治？

全面了解**失眠**

正确面对失眠的“防”与“治”

中国医药科技出版社

专家与您
面对面

失眠

如何预防 如何治疗

怎么防？怎么治？

中国睡眠研究会

中国睡眠研究会 编 人民卫生出版社

ISBN 7-113-08800-3



专家与您面对面

失眠

主编 / 牛换香 刘 凯

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠 / 牛焕香, 刘凯主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7652-3

I. ①失… II. ①牛… ②刘… III. ①失眠 - 防治 IV. ① R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144450 号

专家与您面对面——失眠

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 $5 \frac{5}{8}$

字数 88 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7652-3

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

失眠怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于失眠您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解失眠的基础上，能正确应对失眠的“防”与“治”。本书适合失眠患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策 王建国 王海云 尤 蔚 牛 菲 牛胜德 牛换香
尹彩霞 申淑芳 史慧栋 付 涛 付丽珠 白秀萍 吕晓红
刘 凯 刘 颖 刘月梅 刘宇欣 刘红旗 刘彦才 刘艳清
刘德清 齐国海 江 莉 江荷叶 许兰芬 李书军 李贞福
张凤兰 张晓慧 周 萃 赵瑞清 段江曼 高福生 程 石
谢素萍 熊 露 魏保生



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对100种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015年10月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

何谓失眠 / 2

何谓生理性失眠症 / 2

何谓病理性失眠症 / 3

何谓睡眠 / 3

人类为何要睡眠 / 4

睡眠的生理过程是如何形成的 / 5

人的睡眠是如何引起的 / 6

在脑电图上睡眠是怎样分期的 / 7

脑波是如何显示睡眠深浅的 / 10

正常的睡眠需要哪些条件 / 12

儿童为何睡比吃重要 / 12

人的性格与睡眠有关系吗 / 14

中医学是如何认识睡眠的 / 15

睡眠中为何会做梦 / 16

中医学认为梦是如何形成的 / 16

做梦对睡眠有影响吗 / 17

说梦话对睡眠有影响吗 / 17

引起失眠的原因主要有哪些 / 18

中医学是如何认识失眠症的 / 19

中医学认为哪些原因可导致失眠 / 20

中医学如何认识失眠的病因病机 / 20



- 失眠患者一定要用药物治疗吗 / 21
- 晚饭饱餐为何易引起失眠 / 22
- 饮酒为何易造成失眠 / 22
- 床位方向能造成失眠吗 / 23
- 什么样的温度和湿度易造成失眠症 / 24
- 失眠为何易引起身心疾病 / 24
- 失眠患者为何总是说梦多 / 25
- 睡眠中为何会行走 / 27
- 宝宝为何难入睡 / 28
- 有的儿童为何会从睡眠中痛醒 / 29
- 失恋者为何会失眠 / 30
- 引起孕妇失眠的原因 / 31
- 脑力劳动者为何易患失眠症 / 32
- 老年人常见的失眠原因 / 33
- 女性更年期为何总伴失眠 / 35
- 为何失眠患者易患高血压 / 36
- 夜间因胃部疼痛而失眠的原因 / 36
- 为何神经衰弱患者总伴失眠 / 37
- 服用哪些药物可引起失眠 / 38
- 手术前后的患者为何总出现失眠 / 40
- 老年性失眠症中医学是如何认识的 / 41

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

失眠的表现 / 44



失眠常伴的症状 / 44

失眠患者为何常伴健忘 / 45

第3章 **诊断须知**

——确诊病症下对药，必要检查不可少

失眠分哪些类型 / 48

失眠患者应怎样求医 / 48

第4章 **治疗疾病**

——合理用药很重要，综合治疗效果好

何谓药枕助眠法 / 52

何谓磁疗助眠法 / 53

何谓导引助眠法 / 54

何谓娱乐助眠法 / 56

何谓露天催眠法 / 56

何谓催眠磁带助眠法 / 57

常见的催眠音乐曲目 / 57

何谓催眠水床法 / 58

何谓香气催眠法 / 59

何谓眼镜助眠法 / 59

为何调整床位方向可助眠 / 59

何谓自我催眠术 / 60

催眠术是如何进行的 / 61

风油精涂穴助眠法如何实施 / 63

镇静催眠药的作用机制 / 64



- 治疗失眠的西药目前主要有哪几类 / 65
- 抗焦虑药分几类 / 65
- 临床上是怎样选择催眠药的 / 66
- 临床上是怎样选择弱安眠药的 / 67
- 临床上是怎样选择强安眠药的 / 68
- 怎样运用催眠安眠药 / 69
- 如何运用氯氮草治疗失眠症 / 69
- 如何运用地西泮治疗失眠症 / 70
- 如何运用硝西泮治疗失眠症 / 72
- 解梦为何可以治疗失眠症 / 72
- 为何暗示疗法与催眠密切相关 / 73
- 如何应用行为疗法治疗失眠症 / 74
- 森田疗法为何能治疗失眠症 / 78
- 如何改善因轮班而造成的失眠症 / 79
- 如何预防脑力劳动过度而造成的失眠 / 79
- 怎样治疗妇女更年期失眠症 / 82
- 如何治疗神经衰弱伴发的失眠症 / 84
- 如何治疗手术前后患者的失眠症 / 87
- 如何运用心理疗法治疗因疼痛而引起的失眠症 / 88
- 如何防治老年人失眠症 / 91
- 治疗失眠症的单方 / 93
- 治疗失眠症的药茶及药帽法 / 96
- 用于治疗失眠症的单味中药 / 98
- 用于治疗失眠症的中成药 / 102
- 中药浴足安眠法的现代机制与方法如何 / 108



- 治疗失眠症常用的验方 / 110
- 针刺治疗失眠症的方法 / 113
- 耳压治疗失眠症的方法 / 116
- 推拿按摩治疗失眠症的方法 / 119

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

- 如何掌握不同季节的睡眠时间 / 124
- 如何才能睡好午睡 / 124
- 睡眠时什么方位好 / 126
- 什么样的姿势有益于睡眠 / 127
- 什么样的床益于睡眠 / 128
- 什么样的枕头益于睡眠 / 129
- 什么样的环境益于睡眠 / 130
- 睡前要注意哪些问题 / 131
- 如何适应自己的睡眠习惯 / 132
- 如何限制睡眠时间以帮助睡眠 / 132
- 如何自我按摩助睡眠 / 133
- 如何进行指穴按摩助眠 / 133
- 如何进行想象放松助眠法 / 134
- 如何进行自我催眠法 / 134
- 如何进行单穴位按摩助睡眠 / 135
- 如何进行自我放松助睡眠 / 136
- 如何运用古人的速睡法 / 136
- 服用安眠药时应注意哪些问题 / 137



- 安眠药药物依赖的特点 / 139
- 如何预防和治疗安眠药的依赖性 / 140
- 治疗失眠症时应掌握哪些原则 / 140
- 如何护理失眠的患者 / 141
- 对长期卧床的失眠者如何进行家庭护理 / 144
- 安眠药是一位危险的“朋友” / 145
- 心理疗法为何可以治疗失眠 / 148
- 失眠治疗的误区 / 149

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

- 为何体育锻炼可帮助入眠 / 154
- 有哪些食物可帮助入眠 / 155
- 少量饮酒为何能催眠 / 157
- 食疗的催眠方法 / 158
- 助眠的常用药酒 / 160
- 为何说花生叶是天然助眠药 / 163
- 睡觉前足浴为何有催眠作用 / 164
- 沐浴为何具有催眠作用 / 165



第 1 章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





何谓失眠

失眠的最基本定义就是睡眠障碍，而且是指经常不能获得正常的睡眠而言。研究人员认为，失眠是睡眠不足，或睡得不深、不熟，一般呈现为起始失眠、间断失眠及终点失眠三个特点。偶尔失眠关系不大，而只有连续长期无法成眠者才算患有失眠症。失眠的发病率很高，特别是中老年人出现失眠的人数较多。

失眠从主观上认为是应该入睡而不能入睡的一个伤神症状。包括：不能如愿地迅速进入睡眠，多见于年轻人和有兴奋、激动心情者；不能维持熟睡，见于过度疲劳之后；以早醒为主的睡眠时间缩短，多见于老年人；由于噩梦和随着唤醒而妨碍了的睡眠；不舒适的睡眠等。

在失眠的诊断上，至少连续3周感到睡眠不足，引起明显的功能障碍时，方应被视为失眠症，而不管每夜实际睡多少小时。

何谓生理性失眠症

生理性失眠症是指偶尔失眠，或因环境、情绪、饮食、娱乐、药物等引起的一过性、除疾病本身引起的失眠症。在人的一生中，



几乎任何人都有过瞬间或短时期失眠的体验。瞬时，乃至数天的短期失眠，并不能算是疾病，无需特殊治疗。

何谓病理性失眠症

病理性失眠是指因各种疾病，如呼吸系统疾病、消化系统疾病、神经系统疾病等因素造成的不能正常地睡眠，临床多见于老年高血压、动脉硬化、精神病等疾病。而较长时间的慢性失眠，则为一种病态，应加以注意，要采取相应的措施以防继续发生。

何谓睡眠

睡眠是每人每天都需要，大多数人一生中的睡眠时间超过生命的 1/3。但是睡眠的确切定义，随着时代的变迁而有着不同的内涵。最初法国学者认为：睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。后来由于人们认识了脑电活动，因此又认为：睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒