

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

失眠症

主编 杨志敏

身体需要调养
疾病需要防治
健康需要管理



杨志敏题



中西医结合
慢性病防治
指导与
自我管理丛书



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

失 眠 症

主 编 杨志敏

副主编 李 艳 周 雯 杨玲玲

编 委 (以姓氏笔画为序)

万赖思琪 杨玲玲 李 艳

罗莹莹 周 雯 曾 亮

曾慧梅

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠症 / 杨志敏主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015
(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)
ISBN 978-7-117-20385-2

I. ①失… II. ①杨… III. ①失眠 - 中西医结合 - 防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 041074 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

失 眠 症

主 编: 杨志敏

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字 数: 35 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20385-2/R · 20386

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编委会

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

副总主编 李俊 杨荣源 宋莘 胡学军

编委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李达 李俊 李艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹旭 宋莘 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈延 范冠杰

范瑞强 林琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄燕 黄穗平

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中，“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识；“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法，包括运动、饮食等，同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识，旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行；“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案，而这些方案疗效较好，均来自于临床名家大家；“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物；“医患互动空间”根据广大病友意见，系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点，收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家，以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”，实为慢性病患者和亚健康人群的良好良师益友。

由于医药学知识不断发展变化，加之患者体质千差万别，书中可能存在一些疏漏或不足之处，恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议，以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛
2013.9.29.



前 言

失眠症是一种常见的、多发的慢性疾病，以中老年常见，患病率高，反复发作，严重影响患者的工作、生活。然而失眠症是一种可防可治的疾病，及时预防和治疗可阻断疾病的发展，减轻患者和家庭的痛苦和经济负担。本书是在中医理论的指导下，紧密结合临床实践撰写的失眠症防治管理手册，旨在提高失眠症患者对本病的认识，减少他们的思想顾虑，指导他们进行疾病管理、自我预防和保健，减少疾病的发生和发展，并自我康复治疗。

本书主要内容包括基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个部分。重点在“个人调理攻略”中介绍失眠症患者如何通过锻炼、饮食、自我按摩、沐足、冥想等保健方法来预防其发生和发展；“名家防治指导”中介绍如何进行治疗和康复，特别是饮食调养促进康复；“药食宜忌速查”主要介绍药物、食

物禁忌；“医患互动空间”介绍了患者关心的问题，寻医问药指导。内容尽可能全面覆盖失眠症患者在药物、饮食、锻炼、理疗、环境、自我保健、寻医问药等方面预防、治疗、康复知识。可供失眠症患者、家属、老年人、护士、基层社区全科医生、初级医务工作者使用。

本书在编写过程中得到有关领导、人民卫生出版社和众多专家的大力支持帮助，在此表示衷心谢意。由于编者的经验水平有限，错漏和不足之处在所难免，敬希专家、读者指正。

编 者

2014年10月



目 录

一、基础知识导航

(一) 什么是失眠症?	1
(二) 失眠症如何自我诊断?	1
(三) 失眠症知多少?	2
1. 失眠症的发病率	2
2. 失眠与哪些因素有关?	3
(四) 长期失眠有何危害?	4

二、个人调理攻略

(一) 好习惯益睡眠	5
(二) 妙食疗治睡眠	6
1. 桂圆红枣粥	6
2. 黄连阿胶炖鸡子黄汤	7
3. 当归生姜羊肉汤	7
4. 白鸭冬瓜汤	8
5. 甘麦大枣汤	9

6. 冰糖炖黄花菜	9
7. 黄花菜大枣炖猪心	9
8. 莲子百合炖鸭肉	10
9. 牛肉桂圆汤	10
10. 酸枣仁粥	11
11. 莲子粥	11
12. 核桃芝麻散	12
13. 合欢花蒸猪肝	12
14. 柏子仁炖猪心	12
15. 天麻什锦饭	13
16. 枸杞菊花茶	13
17. 丹参茶	14
18. 桑椹茶	14
(三) 善梳头利睡眠	15
(四) 常足浴益睡眠	15
1. 足浴的原理	15
2. 方法及注意事项	16
(五) 静冥想助睡眠	17
(六) 自按摩疗睡眠	19
1. 改善失眠的穴位	20
2. 按摩方法	21



三、名家防治指导

- (一) 西医治疗 23
 - 1. 药物治疗 23
 - 2. 物理治疗 27
- (二) 中医治疗 30
 - 1. 分型治疗 30
 - 2. 中成药 33
 - 3. 验方便方 35
 - 4. 中医外治法 35
- (三) 心理治疗 39
 - 1. 松弛疗法 40
 - 2. 刺激控制疗法 40
 - 3. 睡眠限制疗法 41
 - 4. 认知行为治疗 41
 - 5. 其他心理治疗 42
- (四) 预防 43
 - 1. 睡眠卫生教育 43
 - 2. 适度锻炼 44
 - 3. 调整情绪 44

四、药食宜忌速查

- (一) 服用安眠药的注意事项 45
- (二) 长期服用安眠药的副作用 46
- (三) 饮食宜忌 47
 - 1. 失眠者宜吃下列食物 47
 - 2. 失眠者忌下列食物 50

五、医患互动空间

- (一) 专家答疑 51
 - 1. 失眠了,我们应该注意什么? 51
 - 2. 每天必须保证 8 小时睡眠吗? 51
 - 3. 多梦就是失眠了吗? 52
 - 4. 失眠除了吃药还有什么方法? 53
 - 5. 失眠该做哪些检查? 54
 - 6. 失眠的人能否使用精油? 55
 - 7. 何种睡姿有助安眠? 55
 - 8. 失眠的人吃什么可以帮助睡眠? 56
 - 9. 睡眠不足会导致肥胖吗? 57
 - 10. “失眠很恐怖,想到晚上睡觉就害怕”
 怎么办? 58

- 11. 我的失眠为什么总是治不好?58
- 12. 平时不够睡,周末补觉能补回来吗?59
- (二) 名院名医.....60
 - 1. 东北地区.....60
 - 2. 华北地区.....60
 - 3. 华东地区.....62
 - 4. 华中地区.....63
 - 5. 西北、西南地区.....63
 - 6. 华南地区.....64

一 基础知识导航

（一）什么是失眠症？

失眠是指入睡时间大于 30 分钟或者睡眠深度变浅,做梦增多或易醒,醒后难再入睡,或每晚睡眠维持时间少于 5 小时的情况。失眠症是指每周 3 次以上失眠,而且症状持续至少 1 个月以上。如果在 1 个月以内的失眠,则称为失眠状态。

（二）失眠症如何自我诊断？

诊断为失眠须符合以下条件：

1. 存在以下症状之一：入睡困难、睡眠维持障碍、早醒、睡眠质量下降或日常睡眠晨醒后无恢复感。

2. 在有条件睡眠且环境适合睡眠的情况下仍然出现



上述症状。

3. 患者主要症状中至少下述 1 种与睡眠相关的日间功能损害：

- (1) 疲劳或全身不适。
- (2) 注意力、注意维持能力或记忆力减退。
- (3) 学习、工作和(或)社交能力下降。
- (4) 情绪波动或易激惹。
- (5) 日间思睡。
- (6) 兴趣、精力减退。
- (7) 工作或驾驶过程中错误倾向增加。
- (8) 紧张、头痛、头晕,或与睡眠缺失有关的其他躯体症状。

(9) 对睡眠过度关注。

(三) 失眠症知多少？

1. 失眠症的发病率

失眠症是一种常见病,多发病。失眠在成年人中的发生率为 33%~50%,造成障碍或损害的为 10%~15%。失眠可发生于各种族人群的各年龄段,据调查全球有约 27% 的人有睡眠问题。有研究表明,我国睡眠不良者高达 5 亿人,高出发达国家近十个百分点,半数病情较重,主要分布在经济