

现代家庭疾病防治手册

失眠

自助防治方案

SHIMIAN
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主编



一读知病因 二读悟医道 三读体健康

对症查看 内容直观
简便治疗 安全有效



药物治疗+ 饮食治疗+ 运动治疗
= 简便有效

在日常生活中，全方位指导您通过饮食、运动、药物、养生、情绪调节等方法预防和治疗疾病，达到健康长寿、快乐生活的目的。

失眠看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



现代家庭疾病防治手册

失眠

自助防治方案

SHIMIAN
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主编

失眠看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠自助防治方案 / 许彦来主编. — 北京: 中国人口出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5101-3104-2

I. ①失… II. ①许… III. ①失眠—防治 IV.

① R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050845 号

失眠自助防治方案

许彦来 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京威远印刷有限公司
开本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张	16.5
字数	250 千字
版次	2015 年 6 月第 1 版
印次	2015 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3104-2
定价	32.80 元

社 长	张晓林
网 址	www.rkebs.net
电子信箱	rkebs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

PREFACE



睡得着、睡得香，是现代人的一种渴求，睡眠不仅是一种基本的心理需求，更是生理需要。心理学专家说，白领每天面对压力、竞争和挑战，很容易产生睡眠问题，一些老人由于身体或家庭原因也常常失眠。据调查统计，中国失眠的人最多，多数是因为工作压力、学习压力、身体疾病和家庭琐事让他们无法正常入睡。

随着生活节奏加快，工作压力增加，失眠患者越来越多，而长期失眠对人体健康的危害又有多少呢？

(1) 免疫力减退：其原因在于睡眠对人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子，此因子可促使白细胞增多，巨噬细胞活跃，使人体免疫功能增强，从而有效预防细菌和病毒入侵。如果睡眠不足，人体的白细胞会大量减少，免疫力低下，容易引起疾病的发生。

(2) 加速衰老，缩短寿命：经研究发现，深度睡眠的下降会引发生长激素分泌量的明显减少，而生长激素分泌量的多少决定人的衰老程度和速度。晚上10点至凌晨2点，是体内细胞坏死与新生最活跃的时间，此时不睡眠，细胞新陈代谢就会受影响，人就会加速衰老。

(3) 影响大脑思维：晚上睡不好，大脑容易缺血缺氧，加速脑细胞的死亡，造成大脑皮层功能失调，引起自主神经紊乱，严重者可导致神经官能症等。

(4) 影响工作和学习生活：失眠往往导致白天精神不振，注意力

不集中，头晕脑涨，记忆力减退，思维能力下降，工作效率降低，紧张易怒，与周围人相处不融洽，抑郁，烦闷，严重的还可导致悲观厌世。

(5) 青少年睡眠质量下降会直接影响身体的生长发育。

(6) 中老年人长期失眠会引发高血压、心肌梗死、脑梗死等疾病的发生，且比平时要高25%。

失眠病症似“钝刀子割肉”，患者非常痛苦，除了疾病本身的折磨外，还会蒙受周围人群的诸多不理解和较大心理压力，严重影响生活质量和工作效率。长期失眠还会导致机体多脏器功能紊乱，现代科学研究已证实，近90种病症与长期失眠存有较大的相关性。失眠不仅会给患者本人造成很大的痛苦，也会给整个社会带来诸如医疗资源消耗增加和事故发生率上升等负面问题。

本书介绍了失眠的基本知识和预防措施，重点介绍了失眠的运动简便疗法、饮食简便疗法、药物简便疗法、起居调治简便疗法和精神调补简便疗法，是一部较全面反映失眠防治新成果的科普读物，内容融汇中西而详尽，文字简洁而明了。具有科学性、实用性和可读性强的特点，适合具有初高中以上文化程度的广大读者。

编者

2015年3月

目 录

CONTENTS



第一章 全面认识失眠

第一节

睡眠和失眠

睡眠是非常重要的生理现象 …	002
睡眠对人体有什么好处 ……	003
我们的身体是怎样睡眠的 ……	005
每天应该睡多长时间 ……	007
老年人睡觉为什么容易醒 ……	008
什么是失眠 ……	009
为什么越担心睡不着越难以入睡	010
人为什么会做梦 ……	011
说梦话是怎么回事 ……	013
梦游是怎么回事 ……	014

连续熬夜的危害 ……	015
睡眠不足对身体有什么危害 …	017
关于睡眠的几个误区 ……	018



第二节

了解失眠的原因

- 引起失眠的九大因素 021
- 不良习惯引发失眠 022
- 心情不好引起失眠 023
- 生活方式影响睡眠 025
- 喝含有咖啡因的饮料容易失眠 026
- 酒后容易失眠 027
- 用脑过度易失眠 029
- 离退休人员为什么会失眠 030
- 为什么老年人容易失眠 030
- 头痛如何影响睡眠 032
- 中医对失眠病因的认识 033
- 现代医学对失眠病因的认识 033



第三节

失眠的症状

- 失眠者的通常表现 035
- 怎样确诊失眠 036
- 失眠是如何分类的 038
- 持久性失眠包括哪几种情况 039
- 什么是假性失眠 040
- 什么是不宁腿失眠综合征 041
- 为什么说常常“早醒”也是失眠 042
- 失眠者为什么多梦 043
- 失眠者为什么健忘 044
- 怎样进行睡眠质量评估 045
- 匹兹堡睡眠质量检测表 046

第四节

失眠的危害

- 失眠对身体的危害 049
- 睡眠缺失是一把软刀子 050
- 失眠影响人的生理功能和寿命 051

- 失眠加速人的衰老 052
- 失眠影响学习成绩 053
- 失眠与神经衰弱的关系 054
- 失眠与抑郁症的关系 056
- 什么是焦虑性失眠 056
- 失眠会引发哪些疾病 058



第二章 运动简便治疗失眠

第一节

运动可以治失眠

- 运动是首选的有效措施 060
- 运动治疗失眠有哪些特点 061
- 运动对失眠患者的作用 061
- 运动时间的选择 062

- 运动要适度 063
- 运动疗法需要注意的细节 063

第二节

现代运动治失眠

- 散步，轻松向失眠说再见 065
- 走鹅卵石路，让安眠药“下岗” 065
- 慢慢跑，睡眠会更好 067
- 水中游一游，床上睡得香 068
- 跳绳，简单有效的运动方式 069
- 第一套睡眠体操 069
- 第二套睡眠体操 070
- 第三套睡眠体操 070
- 放松运动，睡眠轻松 071



瑜伽，治疗失眠的良药 073

第三节

传统运动治失眠

打太极，养生保健防失眠 076

八段锦，治失眠又健身 077

舞蹈，最好的安定剂 080



第三章

饮食简便治疗失眠

第一节

食物是最好的安眠药

食物可以帮助入眠 084

有助入眠的食物有哪些 085

了解食物的“四气”、“五味” 086

失眠饮食治疗的使用原则 088

常用食物性味功效简介 089

失眠的饮食禁忌 092

晚饭选择易消化食物 093

促进睡眠的食物 093

针对不同病症选择食物 094



第二节

谷物类治失眠

小米，失眠者的上好滋补品 ... 097

小麦, 安神助眠良药	098
燕麦, 失眠者的绿色食品	099
荞麦, 降压治失眠之佳品	100
玉米, 益智降脂治失眠	100
薏米, 药食俱佳催人眠	102
大米, 明目益智治头晕失眠	103
黄豆, 失眠者的理想食品	103
黑豆, 治疗失眠的“药丸”	104
豌豆, 和中益气助眠	105
芝麻, 润肠补肝治失眠	106

第三节

挑选瓜果治失眠

天天吃苹果, 失眠远离我	109
一天仁枣, 催眠延寿不见老	110



香蕉, 润肠通便催眠	112
梨, 生津开胃祛心燥	113
桃子, 一味良药治失眠	113
西瓜, 消暑止渴安夏眠	114
哈密瓜, 夏季催眠佳品	115
葡萄, 微量元素的仓库	116
猕猴桃, 镇静安眠之王	117
柿子, 清热润肺助睡眠	117

第四节

挑选蔬菜治失眠

白菜, 安神助眠保平安	119
油菜, 味美爽口治失眠	120
菠菜, 防治便秘和失眠	121



韭菜，安神固肾之药 122

芹菜，失眠患者的良药 123

黄花菜，解闷安神的忘忧草 124

落葵，清心祛火保安眠 125

茼蒿，清热养心良蔬 125

莴笋，典型的助眠佳蔬 126

番茄，改善睡眠的靓果 127



第四章 药物简便治疗失眠

第一节

合理服用安眠药

第一代镇静安眠药有物哪些 ... 130

第二代镇静安眠药物有哪些 ... 130

第三代镇静安眠药物有哪些 ... 131

用药前一定要明确病因 132

治疗前一定要了解用药史 132

根据失眠的症状选择用药 133

根据失眠的不同类型，选择不同
的药物 134

应用镇静安眠药的基本原则 ... 135

如何选择非处方药 136

短期用药、逐渐减量与停药 ... 137

积极治疗原发病 137

服用安眠药也无法入睡，怎么办
..... 139

长期用安眠药为什么会失效 ... 139





长期服用安眠药对身体有影响吗
..... 140

长时间用药怎么办 141

长期失眠患者怎么办 141

第二节

服用安眠药注意事项

失眠后不要急着用药 143

服用安眠药应注意哪些问题 144

如何看待安眠药的不良反应 145

长期或反复大量服用安眠药的
危害 146

服用地西洋的注意事项 148

服用艾司唑仑的注意事项 149

服用硝西泮的注意事项 150

服用阿普唑仑的注意事项 151

为什么老年人失眠慎用巴比妥
类药 152

孕妇可以服用安眠药吗 153

安眠药不宜与哪些药物同服 154

半夜醒来能否追加安眠药 155

如何戒除安眠药 156

怎样预防安眠药物的成瘾性 157

什么是停药戒断反应 158

安眠药过量中毒应如何处理 158



第三节

特殊情况的失眠防治

- 短暂性失眠怎样用药 160
- 老年人失眠如何防治 161
- 儿童失眠如何治疗 163
- 青少年失眠如何治疗 164
- 月经期失眠如何治疗 164
- 更年期失眠如何治疗 165
- 妊娠期失眠如何治疗 166
- 哺乳期女性失眠如何治疗 167

- 考生如何防治失眠 169
- 倒班人员如何睡得好 170
- 出差途中如何防范失眠 171



第五章 起居调养治失眠

第一节

适宜的环境让人睡得香

- 布置好自己的卧室 174
- 窗户、窗帘和睡眠的关系 175
- 选择合适的床 175
- 选择舒适的被子和床单 177
- 选择合适的枕头 177
- 睡衣以什么材质为好 179
- 什么样的睡觉姿势益于睡眠 179

- 减少噪声对睡眠的影响 181
- 适宜的温度有利于睡眠 182
- 光线较暗有益于睡眠 183

第二节

养成良好的睡眠习惯

- 良好的睡眠习惯有哪些 185
- 睡眠习惯不正确也是病 186
- 专家给出的九条建议 187



失眠后就该晚起床吗 190

失眠后就该早上床睡觉吗 190

赖床之举不可取 191

解决赖床小建议 193

睡“回笼觉”的习惯要不得 ... 193

如何摆脱“再睡三分钟” 194

不做闹钟的“奴隶” 195

没事的时候多晒太阳 198

饮酒不利于睡眠 199

吸烟对睡眠是否有影响 200

饮食不宜过饱 201

放松心情, 追求简单生活 188

失眠者能午睡吗 189



第六章 生活调养治失眠

第一节

提高生活质量

对付失眠要有信心 204

种植花卉提高睡眠质量 204

宜人的香气也能助眠 205

优美的音乐助眠 206

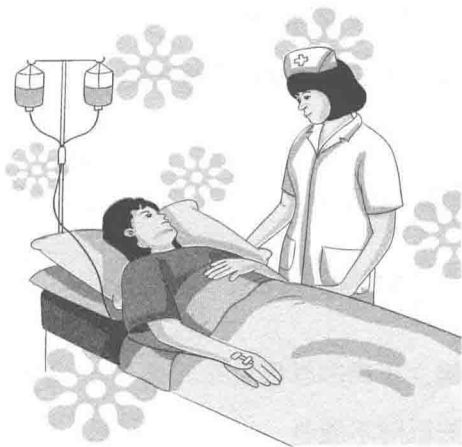
练习书法调节情绪 207

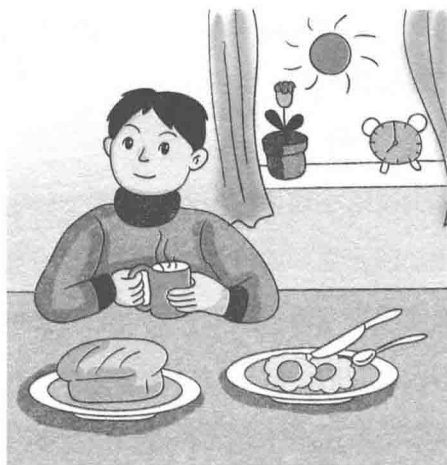
下两盘棋修身养性 208

绘画、摄影陶冶情操 208

睡前一杯奶, 睡眠自然来 209

白天晒太阳, 晚上睡得香 210





- 周围噪声小，夜晚睡得好 211
- 头的朝向影响睡眠 212
- 适当补钙有益睡眠 213
- 醉酒后如何尽快入眠 214
- 怎样进行午睡 215
- 看电视助眠不可取 216
- 失眠者宜白天多梳头 217
- 不要高枕和俯卧 218
- 发生高原性失眠怎么办 219
- 如何克服旅游失眠 220
- 老年人睡前应做好哪些准备 221

第二节

心静自然眠

- 树立正确的思想战胜失眠 223
- 失眠时不能急 225

- 心理因素导致失眠的四种表现 226
- 用心理暗示治疗失眠 227
- 用心理调节克服失眠 228
- 从思想上改变对睡眠的认识 ... 229
- 先睡心，后睡眠 231
- 失眠的心理治疗 232
- 放松暗示帮助入眠 234
- 用催眠术治疗失眠 235

第三节

生活中常见的问题

- 梦能预示未来吗 237
- 睡眠时间少就是失眠吗 238
- 睡眠越多就越健康吗 239
- 地西洋可以长期服用吗 239
- 只有吃得饱才能睡得香吗 240



晚上睡不着白天还可以睡吗 …	241
坐着睡觉好吗 ……………	241
开灯睡觉好吗 ……………	242
睡前剧烈运动有利于入眠吗 …	243
夜间磨牙怎么回事 ……………	243
缺乏睡眠会引起精神异常吗 …	244
打呼噜有什么危害 ……………	245
白天与夜间睡眠质量一样吗 …	246
晚上睡足了，白天为什么还容易 疲劳 ……………	247



第一章

全面认识失眠

失眠是一种不容忽视的疾病，它属于睡眠障碍的一种。失眠如果得不到有效的治疗和纠正，会进一步引起心理失衡，加重患者的心理负担，甚至引起神经衰弱和忧郁症。对患者自身来说，长期服安眠药会导致安眠药成瘾，长久的心情不好会抑制和损害机体的免疫系统，减弱机体对疾病的抵抗力，从而对身体造成严重影响，所以我们对失眠要予以高度重视。

