

中医调治答疑丛书

● 尹国有 主编

失眠中医调治

145

问



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中医调治答疑丛书

失眠中医调治 145 问

主 编

尹国有

副主编

刘丹卓 宋桂芬 赵新广

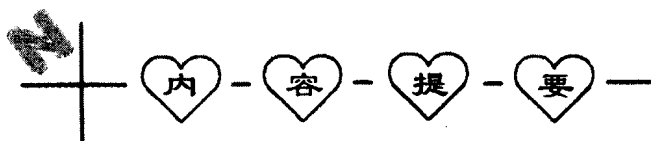
编著者

尹国有 尹国亮 尹淑颖 刘丹卓

李 广 李合国 宋桂芬 陈玲曾

陈慧曾 杨荣慧 赵新广 蔡小平

金盾出版社



本书以问答形式介绍了睡眠的相关知识,影响睡眠的因素,失眠对人体的危害及失眠的正确诊断。详细阐述了中医对失眠的中药调治、针灸调治、推拿按摩调治、药膳调治、敷贴洗浴调治、运动调治等方法和措施。全书科学性强,通俗实用,可供广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

失眠中医调治 145 问/尹国有主编. —北京:金盾出版社, 2009. 4

(中医调治答疑丛书)

ISBN 978-7-5082-5576-7

I. 失… II. 尹… III. 失眠—中医治疗法—问答 IV. R277. 797-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014399 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

装订:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:212 千字

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



人生最宝贵的是生命和健康。健康与疾病是全社会都非常关心的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的喜乐哀愁。随着医学水平的提高，医学模式的改变，医学知识的普及，医患关系已由被动就医向“指导合作型”、“共同参与型”的模式转变，医患结合，共同参与治疗调养疾病。

返璞归真、回归大自然已成为当今的时尚。中医学注重疾病的整体调治、非药物治疗和日常保健，采用中医方法治疗调养疾病，以其显著的疗效和较少的不良反应深受广大患者的欢迎。失眠是生活中最易发生的一种症状，绝大多数的人都有过罹患失眠的病史或正被失眠所困扰。失眠给患者带来肉体和精神上的痛苦，严重影响人们的生活质量和劳动能力。随着社会化、城市化的高度发展，社会竞争激烈，学习生活节奏加快，心理压力增大，导致失眠症患者越来越多。为了普及医学知识，满足广大读者运用中医方法治疗调养失眠的需求，建立健康、文明、科学的生活方式，我们编写了《失眠中医调治 145 问》一书，献给广大读者，望大家

能从中受益。

本书简要介绍了正常睡眠需要的条件,失眠的概念、发病情况及危害性,失眠的病因及诊断和临床类型,以及中医对失眠的认识,睡眠质量的自我评价,失眠的预防等有关失眠的基础知识。详细阐述了中成药治疗、单验方治疗,以及药枕、按摩、针灸、拔罐、饮食药膳、敷贴、沐浴、运动锻炼等中医治疗调养失眠的各种方法。

全书力求文字通俗易懂,科学实用,治疗和调养方法叙述详尽,以供基层医务人员和广大群众阅读参考。

在编写过程中,参考了许多公开发表的资料,在此向有关作者表示衷心的感谢。由于水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

尹国有





一、正确认识失眠

1. 人为什么要睡眠? (1)
2. 正常睡眠需要哪些条件? (3)
3. 睡眠的过程是怎样形成的? (5)
4. 睡眠的类型有哪些? (7)
5. 睡眠时间与年龄有怎样的关系? (8)
6. 梦与睡眠有怎样的关系? (9)
7. 何谓失眠? 失眠的发病情况怎样? (10)
8. 失眠的危害有哪些? (12)
9. 引发失眠的原因有哪些? (14)
10. 服用哪些药物易引起失眠? (15)
11. 哪些疾病常伴有失眠? (17)
12. 失眠与神经衰弱有哪些关系? (18)
13. 失眠有哪些临床表现? (20)
14. 失眠是如何分类的? (21)
15. 何谓假性失眠? 哪些失眠是假性失眠? (22)
16. 失眠患者一般要做哪些检查? (24)
17. 如何正确诊断失眠? (25)



18. 中医是怎样认识失眠的？	(26)
19. 如何自我评价睡眠质量？	(29)
20. 影响睡眠的四要素是什么？	(32)
21. 不良睡眠习惯有哪些？	(33)
22. 如何提高睡眠质量？	(36)
23. 如何预防“一过性失眠”？	(38)
24. 怎样预防用脑过度引起的失眠？	(39)
25. 睡眠的误区有哪些？	(40)
26. 如何保持规律性的生活起居？	(43)
27. 怎样创造良好的居住环境？	(44)
28. 如何选择合适的枕头？	(45)
29. 什么样的床睡着比较舒适？	(47)
30. 什么样的睡眠姿势最恰当？	(48)

二、中医调治失眠

(一) 中药调治失眠	(50)
1. 中医调治失眠有哪些优势？	(50)
2. 中医调治失眠常用的方法有哪些？	(51)
3. 治疗失眠常用的单味中药有哪些？	(52)
4. 中医治疗失眠常用的方剂有哪些？	(59)
5. 中医是怎样辨证治疗失眠的？	(71)
6. 怎样根据失眠的发病原因制订治疗 原则和方药？	(73)



7. 治疗失眠的中成药剂型有哪些？	(75)
8. 如何选择治疗失眠的中成药？	(76)
9. 治疗失眠常用的中成药有哪些？	(78)
10. 何谓单方验方？ 如何选用单方验方 治疗失眠？	(89)
11. 治疗失眠常用的单方有哪些？	(90)
12. 治疗失眠常用的验方有哪些？	(96)
13. 何谓药枕疗法？ 药枕疗法能调治 失眠吗？	(108)
14. 药枕疗法调治失眠有何作用？	(108)
15. 怎样制作药枕？	(110)
16. 应用药枕调治失眠应注意些什么？	(111)
17. 调治失眠常用的药枕有哪些？	(112)
(二) 耳针调治失眠	(120)
1. 何谓耳针疗法？ 耳针疗法能治疗 失眠吗？	(120)
2. 何谓耳压疗法？ 耳压疗法治疗失眠 有何作用？	(121)
3. 治疗失眠常用的耳穴有哪些？	(122)
4. 如何进行耳针治疗操作？	(125)
5. 如何进行耳压治疗操作？	(126)
6. 治疗失眠常用的耳针处方有哪些？	(127)
7. 治疗失眠常用的耳压处方有哪些？	(130)
8. 应用耳针耳压疗法治疗失眠应 注意什么？	(137)



(三)推拿按摩调治失眠 (139)

1. 何谓按摩疗法? 按摩治疗失眠有何作用?
..... (139)
2. 治疗失眠常用的按摩手法有哪些? (140)
3. 按摩和针灸治疗失眠常用的穴位有哪些? ... (146)
4. 按摩治疗失眠应注意些什么? (152)
5. 如何用指压改善睡眠法治治疗失眠? (153)
6. 如何用自我按摩助眠法治治疗失眠? (154)
7. 怎样用坐卧位结合按摩法治治疗失眠? (155)
8. 怎样用醒脑宁心按摩法治治疗失眠? (156)
9. 怎样用头部点穴扫散法治治疗失眠? (157)
10. 怎样用辨证选穴按摩法治治疗失眠? (158)
11. 如何用睡前催眠按摩法治治疗失眠? (159)
12. 如何用足反射区按摩法治治疗失眠? (159)
13. 如何用手反射区按摩法治治疗失眠? (161)
14. 如何用自我按摩法治治疗失眠? (162)
15. 如何用按摩额三线结合点穴法
 治疗失眠? (163)
16. 怎样用睡前四步按摩法治治疗失眠? (164)
17. 怎样用捏耳揉按擦面法治治疗失眠? (164)
18. 怎样用摩眼法帮助睡眠? (165)
19. 怎样用摩耳法帮助睡眠? (166)
20. 怎样用浴巾推按法改善睡眠? (167)
21. 怎样用头部按摩七式治疗失眠? (168)
22. 如何用梳头疗法改善睡眠? (169)



23. 怎样用梳头推揉按穴法治疗失眠？	(170)
(四) 针灸调治失眠	(171)
1. 何谓针灸疗法？针灸能治疗失眠吗？	(171)
2. 针灸治疗失眠有何作用？	(172)
3. 应用针刺疗法治疗失眠应注意些什么？	(173)
4. 应用艾灸疗法治疗失眠应注意些什么？	(174)
5. 治疗失眠常用的针刺处方有哪些？	(174)
6. 治疗失眠常用的艾灸处方有哪些？	(177)
(五) 拔罐调治失眠	(180)
1. 何谓拔罐疗法？拔罐能治疗失眠吗？	(180)
2. 拔罐之罐具的种类有哪些？	(181)
3. 拔罐的吸拔方法有哪些？	(182)
4. 应用拔罐疗法治疗失眠应注意些什么？	(184)
5. 治疗失眠常用的拔罐处方有哪些？	(185)
(六) 饮食疗法调治失眠	(188)
1. 何谓饮食疗法？饮食疗法能调治失眠吗？	(188)
2. 失眠患者的饮食调养原则是什么？	(189)
3. 有益于失眠患者的常用食物有哪些？	(191)
4. 何谓药膳？药膳是如何分类的？	(199)
5. 药膳有哪些烹调方法？	(200)
6. 用于调治失眠的食疗单方有哪些？	(202)
7. 适宜于失眠患者食用的药粥有哪些？	(204)
8. 适宜于失眠患者食用的菜肴有哪些？	(207)
9. 适宜于失眠患者食用的汤羹有哪些？	(213)



10. 何谓药茶疗法? 药茶能调治失眠吗?	(216)
11. 药茶的种类和剂型有哪些?	(217)
12. 应用药茶调治失眠应注意些什么?	(218)
13. 适宜于失眠患者服用的药茶验方 有哪些?	(219)
(七)敷贴洗浴调治失眠	(222)
1. 何谓敷贴疗法? 敷贴疗法能治疗 失眠吗?	(222)
2. 敷贴疗法治疗失眠有哪些作用特点?	(223)
3. 应用敷贴疗法治疗失眠应注意些什么?	(224)
4. 治疗失眠常用的敷贴处方有哪些?	(225)
5. 热水浴有助于改善睡眠吗? 失眠者如何 进行热水浴?	(230)
6. 何谓海水浴? 海水浴调治失眠有何作用?	(231)
7. 失眠患者怎样进行海水浴?	(232)
8. 何谓温泉浴? 温泉浴调治失眠有何 作用?	(233)
9. 失眠患者怎样进行温泉浴?	(234)
10. 何谓日光浴? 日光浴调治失眠有何 作用?	(234)
11. 失眠患者怎样进行日光浴?	(235)
12. 何谓沙浴? 怎样用沙浴调治失眠?	(236)
13. 何谓足浴疗法? 足浴疗法治疗失眠 有何作用?	(237)

14. 治疗失眠常用的足浴处方有哪些? (238)
15. 何谓刷浴? 刷浴调治失眠有何特点? (241)
16. 怎样用刷浴疗法调治失眠? (242)

三、运动调治失眠

1. 运动锻炼是改善睡眠的有效方法吗? (243)
2. 运动锻炼对失眠有何作用? (244)
3. 失眠患者在进行运动锻炼时应注意些
 什么? (245)
4. 如何用散步改善睡眠? (246)
5. 如何练习睡前保健操? (247)
6. 如何用慢跑运动改善睡眠? (249)
7. 如何通过甩手锻炼改善睡眠? (250)
8. 怎样练习安神助眠操? (251)
9. 怎样练习醒脑健身操? (253)
10. 怎样通过跳绳锻炼改善睡眠? (254)
11. 怎样练习卧床安眠保健操? (255)
12. 怎样练习肌肉放松操助睡眠? (257)
13. 如何用增强记忆操改善睡眠? (258)
14. 怎样练习健足操助睡眠? (259)
15. 健身球锻炼能改善睡眠吗? (260)
16. 健身球锻炼的方法有哪些? (261)
17. 怎样用放松法改善睡眠? (262)



18. 怎样练习防止老化体操？	(265)
19. 八段锦是哪八段？怎样练习？	(266)
20. 如何练习祛病延年二十式？	(270)
21. 易筋经分哪十二式？怎样练习？	(274)
22. 怎样练习五禽戏？	(278)
23. 练习太极拳应注意些什么？	(281)
24. 情绪对睡眠有何影响？	(283)
25. 失眠患者的心理症结有哪些？	(285)
26. 治疗失眠的心理疗法有哪些？	(287)
27. 何谓音乐疗法？怎样用音乐疗法改善 睡眠？	(289)





一、正确认识失眠



1. 人为什么要睡眠?

睡眠是生命活动中不可缺少的重要生理功能,是人类健康长寿的需要,睡眠是最好的休息,睡眠和食物一样,对于每个人都是必不可少的。正常睡眠对于人类来说是必需的一个生理过程,是维持人体生理变化必不可少的环节,缺少睡眠和睡眠过多对人体都是有害的。人类需要睡眠,这是生物学的选择,睡眠的作用极其复杂,概括起来主要有消除疲劳、保护大脑、增强免疫力、促进发育、延缓衰老、调整心理状态及养护皮肤 7 个方面。

(1)消除疲劳:睡眠是消除疲劳、恢复体力、储存热能的主要方式。人在睡眠期间体内的合成代谢超过分解代谢,营养吸收加快,有利于脏器合成并制造人体的热能物质,使各种组织消耗的热能得以补充,并为机体活动准备了新的热能,以供机体活动时使用。由于睡眠时身体的各种生理活动减弱,如体温、心率、血压均下降,呼吸及部分内分泌减少,使基础代谢率降低,从而消除疲劳,使体力得以恢复。

(2)保护大脑:大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少,有利于脑细胞热能的贮存,同时在睡眠过程中,大脑可以对一些很少使用但却至关重要的神经细胞群进行维修和保养,以此保护大



脑皮质细胞免于衰竭和破坏,使其功能得以恢复。睡眠是保护大脑,恢复精力的主要方式。同时,睡眠有助于记忆的条理化,对记忆有巩固和加强的积极作用,能增强记忆力,保证大脑发挥最佳功能。睡眠充足者精力充沛,思维敏捷,工作能力增强,办事效率高;若睡眠不足,则会出现倦怠疲乏,情绪不稳,易发脾气,烦躁不安,注意力不集中,反应迟钝,工作能力下降,甚至精神错乱,产生幻觉等。

(3)增强免疫力:免疫是机体对抗外邪侵袭的一种能力,在正常情况下,人体能对侵入机体的各种抗原物质产生抗体,并通过免疫反应将其清除,保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力,从而提高机体抵抗疾病的能力,预防疾病发生。同时,睡眠可使各组织器官自我康复加快,如一个人感冒发热时,一觉醒来便觉得轻松许多,所以充足的睡眠有利于疾病的康复。

(4)促进发育:睡眠与儿童的生长发育有着非常密切的关系。婴幼儿在出生后相当长的一段时间内,大脑继续发育,这个过程离不开睡眠;且儿童在睡眠状态下生长速度增快,因为睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高的水平。还有研究资料表明,小学生的智力增长与他的睡眠好坏密切相关,所以应保证儿童的充足睡眠,以利于其生长发育,提高智力,增进健康。

(5)延缓衰老:充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的三项健康标准,良好的睡眠是健康的标准之一。有调查表明,健康长寿的老人都有一个良好而正常的睡眠。内分泌调节因素即生长激素在睡眠中占有很重要的地位,大约70%的生长激素均在深睡中产生,其分泌的数量与深睡时间的长短呈正相关。人类在30~40岁以后,24小时生长激素的分



泌水平减少 3~4 倍,可能对机体的衰老过程有重要作用。现代科学研究证实,睡眠不足者的血液中 β -脂蛋白和胆固醇增高,这些变化助长了动脉粥样硬化,使得发生心脏病的机会增加。美国的一个研究小组通过对 100 多万人的研究发现,30 岁左右的人一天睡眠如果低于 5 小时,他们的死亡率要比睡眠正常的人高 10%,因此充足的睡眠可增进健康,延长寿命。

(6)调整心理状态:通过睡眠可以调整人的心理异常,稳定情绪,使亢奋得以抑制,精神沮丧得以缓解,工作充满活力,注意力集中,创造最佳工作状态。

(7)养护皮肤:睡眠时气血归于体内,皮肤毛细血管血液循环活跃,其分泌物质和清除废物过程增强,加快了皮肤的再生,所以充足而有规律的睡眠也是促进皮肤血液循环、健肤美容的保证。



2. 正常睡眠需要哪些条件?

人们常说“能吃能睡无大碍,不吃不睡病自来”,“日思三餐,夜思一宿”。在人的一生中,大约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。睡眠和食物一样,对于每个人都是必不可少的,是保证机体正常活动、维持身心健康的前提和基础,是生命活动中不可缺少的重要生理功能,是人类健康长寿的需要,睡眠是最好的休息。

虽然人类产生睡眠并不需要任何条件,一旦睡眠机制启动就会出现睡眠,但是真正使人进入良好睡眠,达到入睡顺利、睡眠过程良好、觉醒后有清新爽快舒适之感,是有一定条件的。通常认为,正常睡眠必须有稳定的情绪、安静的环境、舒适的卧



具、适宜的光线和温度、充足的时间、健康的身体,同时要养成良好的生活习惯,改正睡前的不良习惯,尽可能不用助眠措施,并注意午休。

(1)稳定的情绪:稳定的情绪是正常睡眠的前提和基础。情绪不稳定,焦虑、忧愁、兴奋、愤怒、悲伤、恐惧、欢乐、喜悦等,均不利于睡眠。

(2)安静的环境:安静的环境是正常睡眠必需的条件之一,居住环境嘈杂,有噪声等,均影响睡眠。

(3)舒适的卧具:舒适的卧具能保证睡眠,卧具不舒适容易在睡眠过程中出现肩背酸痛、头痛等,影响睡眠。

(4)适宜的光线和温度:居室保持适宜的光线和温度有利于正常睡眠,强光的刺激,室温过冷过热等,均影响睡眠。

(5)充足的时间:充足的时间是睡眠得以维持的基本条件,没有充足的时间就不可能保证充足有效的睡眠。

(6)健康的身体:正常睡眠是身体健康的标志之一,身体不健康,疾病缠身,对睡眠大有影响。

(7)必要的体育锻炼:坚持必要的体育锻炼可改善大脑皮质功能,纠正失眠,对保持正常睡眠大有好处。

(8)改正睡前的不良习惯:睡前的不良习惯,如睡前饮茶、饮咖啡等,均不利于正常睡眠,为了保证充足有效的睡眠,必须改正睡前的不良习惯。

(9)尽可能不用药物帮助睡眠:药物虽然能帮助睡眠,但长期靠服用药物助眠对身体健康可产生诸多不利影响,所以应尽可能不用药物帮助睡眠,在不服用药物前提下的睡眠才称得上正常睡眠。

(10)注意午休:适当午休是人体健康的需要,注意适当的午休也是正常睡眠所需的条件之一。