

有失眠 找施明

# 施明透失眠

主编 施明 冯丽莎

上海市中医文献馆



失眠病症似“钝刀子割肉”

患者非常痛苦

严重影响生活质量和工作效率

长时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种病症与长期失眠有较大的相关性

在帮助失眠患者消除不适

症状和恢复正常的睡眠功能等方面

中医药具有独特的优势

上海远东出版社



# 施明话失眠



ISBN 978-7-80706-817-4



9 787807 068174 >

[www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

定价: 12.00元

# 施明话失眠

主编 施 明 冯丽莎

/上海市中医文献馆

 上海远东出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

施明话失眠/施明,冯丽莎主编. —上海:上海远东出版社,2008

ISBN 978-7-80706-817-4

I. 施… II. ①施…②冯… III. 失眠—中医疗法  
IV. R277.797

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 110089 号

策 划: 张嘉康  
责任编辑: 孙德华  
封面设计: 张嘉康  
版式设计: 李如琬

## 施明话失眠

---

主编: 施 明 冯丽莎/上海市中医文献馆

出版: 上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址: 中国上海市仙霞路 357 号

邮编: 200336

网址: [www.ydbook.com](http://www.ydbook.com)

发行: 新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版: 南京前锦排版服务有限公司

印刷: 上海市印刷二厂

装订: 上海张行装订厂

版次: 2008 年 9 月第 1 版

印次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

开本: 890×1240 1/32

字数: 66 千字

印张: 3.75 插页 2

印数: 1—5100

---

ISBN 978-7-80706-817-4/R·99 定价: 12.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话: 62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话: 021-62347733-8555

# 序

## 不觅仙方觅睡方

张嘉康(《上海中医药报》副总编)

夏。夜。捧读书稿《施明话失眠》。

也不知什么时候起，骤雨急泻，阵阵轰打着窗玻璃。

风声，雨声，淋漓尽致地作响了半个时辰，才渐渐收住。

我放下书稿，推开阳台的门，黛灰色的夜幕，因一场风雨的洗礼，弥漫着清新的空气。这时的我，在湿漉漉的微风里，袭上睡意，进屋入寝，解衣上床，步入梦乡，酣睡而去……

睡梦中，远远的有一个声音在低吟：

若爱幽窗午梦长，此中与世暂相忘，

华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。

……

声音渐渐远去，梦乡归于静寂。

好一个“不觅仙方觅睡方”。

说来轻巧，到哪里去觅睡方！

睡方，对我来说，显得并不重要，因我是一个“脚还未放稳，头已经睡去的人”。在与施明医生的交往中，才知道，因受失眠困扰，而去找施医生的失眠患者不计其数。这些人，在步入梦乡的路途中，犹如独上蜀道，难！因为这个难，他们不但在人生的路途中，透支着生命，有的却还在以种种理由，牺牲着自己的睡眠，让人唏嘘！

于是，“昨夜，您睡得香吗？”已经逐渐成为一个常用的问语。

睡得香，是世界卫生组织评定人类健康的一个标准。人的一生有三分之一时间是应该在甜蜜的梦乡中度过的。睡眠对一个人的生命来说，其重要性仅次于呼吸和心跳。美国一位专门研究睡眠的博士在一篇文章中说：人如果不吃饭，可以活二十天，不喝水，可以活七天，如果不睡觉，生命期限只有五天。古人也有“一夕不卧，百日不复”之说。在马王堆出土的竹简中，更有“为道之百编，而卧最为首”的记载。

相传，五代宋初年间，有一个叫陈抟的道士，宋史记载，他的睡功十分了得，一睡便数十日，甚至上百日不醒，令人瞠目结舌。这毕竟是传说，似乎还有点夸张，但这门以睡眠为主的独特养生术，竟然让这个道士活了118岁。

我辈也算是一个舞文弄墨的卒子，误打误撞，阴差阳错地撞进了中医药这个圈子，诚惶诚恐之际，曾听到一个

前辈对我说：“你可知道，中医药这个圈子，水有多深？”水深抑或水浅，我不知。但中医药界乃卧龙藏虎之地，出英才俊彦之辈，我知。上海市中医文献馆中医临床研究室主任施明主任医师，便是其中佼佼者之一，他的人品受人敬，他的医术让人赞！与施医生的相识，因缘而生，情愫所至。

在生活中，有些人一见面，你就会觉得，这个人会成为你的朋友。然后要真正称得上朋友，实际上也不是件易事。

真正的朋友，需要心灵上的志同道合和精神上的门当户对。

我无需寻觅睡方。可在拜读书稿之余，我懂了。施明，这个因治疗失眠而响亮的名字的真正涵意。施明，出生于中医世家，自幼禀承先父的庭训，从医已三十余年，近廿年来集失眠专科的临床实践结晶；通过大量的资料调查，数据分析，探索当今失眠病症的发病状况、诱发因素、临床特征、常用安眠药的应用状况及其不良反应，来揭示当今失眠病症的临床规律。

施明以一个中医师和编著人担纲着《施明话失眠》，字里行间，折射出一种对中医药文化的敬畏，并以中医药文化给予他的澄澈温暖，去寻求中医药文化在睡眠医学中的真谛，从而让作者在中医药的历史坐标中，呈现其独特的位置。

受人钟爱的医师，总是带有明显的个人标签，这种标

筵是鲜活的、饱满的，也是具有活力的。而这种钟爱正是来源于他的认真，他的挚爱，也正是这种“认真挚爱”传递着一种钟情于耕耘岐黄的文化向往，为历史的当下，记录着我们对中医药文化的表达。

人累莫过于心累，体能的疲惫尚可在呵欠伸腰中消除，心灵的劳顿，因着深深浅浅、繁繁复复、纠纠缠缠的烦恼，困袭枕边。

不觅仙方觅睡方，抑或陈抟道士的养生睡功。我以为，只是一种遥远岁月的回音，一面养生的历史镜子，一份中医药拥有的自我欣慰。劝君大可不必去寻觅陈抟道士的隐迹。尽管今人于觥筹交错，灯光迷离，万般重压之中，透支着生命。然而，漫步在书页间，打量着千姿百态的世界，我们看到了锦簇的花、繁茂的叶。生命之树，不会老，情丝绕。人们常说，心境平和，是一种从失衡到制衡的往返，内视人们的心灵世界，怅然若失与窃喜偶得，常伴随着我们。一个人只要认得真，且看得破，才可任天下之负担，亦可脱世间之缰锁。

页页舒卷睡方现，声声均是心中情，从书稿墨香中透现的内涵，我欲追寻。

是为序。

2008年7月28日



# 前 言

施 明

自然界昼夜交替是一种自然规律——昼夜节律。人类在漫长的进化过程中，逐渐形成了“日出而作，日落而息；入夜则寐，入昼则寤”的一种生理规律——睡眠规律，也就是所谓的人体生物钟。人体的睡眠规律，是人类与自然规律相协调，并赖以生存和保证自身健康的基本生理规律之一。如果人体的睡眠规律由于某些原因发生了紊乱，就会出现睡眠障碍，其中失眠是最为常见的睡眠障碍病症。

近些年来，作为现代病症的失眠发病率非常高，其原因是多方面的，除了当今社会生活节奏加快和竞争剧烈外，人们的不良生活作息方式也是主要原因之一。因此，了解现代失眠病症的诱发因素和临床特点等疾病规律，遵循自然界的昼夜节律和机体自身的睡眠规律，倡导科学的生活作息方式，对于预防失眠的发生具有非常重要的意义。

失眠病症似“钝刀子割肉”，患者非常痛苦，他们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。长时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。

有关失眠的治疗，笔者经过多年的失眠专科临床实践，深切体会到：在帮助失眠患者消除不适症状、戒除对镇静催眠药（安眠药）的依赖和恢复正常的睡眠功能等方面，中医药具有独特的优势。

笔者出生于中医世家，自幼禀承先父施闻鸡老中医庭训，自1988年起从事失眠症的临床医疗研究，擅长运用中医药治疗各种原因引起的失眠症、抑郁症、焦虑症和戒除对镇静催眠类西药（安眠药）的依赖。为了帮助人们远离失眠困扰和有效降低失眠发病率，笔者在继承先父学术思想和临床经验的基础上，结合自己多年的失眠专科临床实践，并参阅了有关文献，写成这本科普读物。如果本读物能对广大读者略有补益的话，则就与笔者的拳拳初衷相符不悖了。

幸赖上海市中医文献馆方松春馆长的鼎力支持，上海中医药报副总编辑张嘉康先生的热情鼓励和执椽作序并亲自设计本书封面，上海远东出版社孙德华女士的悉心编排，本书得以顺利出版，在此一并表示诚挚的谢忱。

## 施闻鸡先生简介



先父施闻鸡先生，字文纪（1915年4月4日～1991年10月2日），上海市崇明县人氏。先祖父施介卿，擅中医外科，常以赐医给药作为善举。先父自幼禀承祖训，耳濡目染，遂萌“不为良相为良医”之愿，矢志杏林。15岁起奋习典籍，21岁正式悬

壶济世，并寻师访友，探幽寻微，究玄研理，先后师从当时在内、妇、儿、伤寒、针灸、疑难病等科各有特长绝技的八位名医学习，纳精滤杂、炉融一体、升堂入室、技艺日精。先后获原国民政府考试院和上海市人民政府卫生局中医师资格证书和甲字开业执照，在上海市崇明县、浦东和南市等地开业行医，每至一处，愈者人相传颂，声誉旋踵鹊起，每日天刚曙，即求医者人影憧憧；月已升，犹出诊行车驰疾。先父开设“施闻鸡中医师诊所”五十余年，临床经验丰

富,对内、妇、儿、针灸等各科疑难病症的诊治均有独特见解,学术上主张急病遣药应“单刀直入,直击病所”,久病选方宜“稳妥周全,抽丝剥茧”。我有幸自幼伺诊左右,亲眼目睹先父治病取效之灵妙,如感冒发热、咽痒咳嗽、头晕欲扑、闪腰难行等病症,多应手而愈。“医乃仁术,心正为上”系先父之为人行医格言,先父常言:“为医者,一要内存割股之心,二应殚思竭虑,精研医术”;“治学应广阅博览,去伪存真,圆通活变,师古而不泥古”。先父对儿曹家教甚严,我自六岁起即在先父督导下,背诵中医经络穴位、《汤头歌诀》和《古文观止》等书籍章节,至今犹感获益匪浅。先父一生俭朴,除医道外,尚好吟诗和棋道,晚年作诗百余首,以记述生平并自娱。

星斗旋移,光阴倏忽,蓦然屈指,先父仙逝已一十七年矣。然其慈祥容貌,宛在眼前,严殷语辞,时绕耳侧。我从医至今虽已三十余年,尚临床每遇难决之症,犹会油然萌生跪稟乞教之念,奈阴阳两隔,其憾莫大焉。思如今国家昌,中医盛,我弟兄辈皆能继承父志,先父九天之灵,藉斯亦可欣慰了。

施明跪书

2008年2月10日

# 施闻鸡先生诗选录

## (一)

### 观弈象棋四首 (1974年春)

一入棋迷百事忘，相传始自小秦皇，  
出车架炮烽烟起，跃马挺兵龙虎骧，  
上士守防保主帅，飞相固卫若金汤，  
分明河界三分阔，各逞机谋较短长。

士是斜行相四方，车凭真线炮腾骧，  
卒兵步步为营进，将帅巍巍避剑铍，  
帷幄运筹赖策划，决胜片刻定兴亡，  
弈棋莫为雕虫技，世界艺坛名早扬。

棋逢敌手知谁强，帅遇良材决短长，  
水到原应用土掩，兵临只有将来挡，  
堂堂正正旌旗指，实实虚虚柔克刚，  
天外神龙多变幻，出奇制胜笑寻常。

进择良机退有方，铮铮落子展所长，  
平车跃马猛冲击，上相连环固守防，  
挂角卧槽沉底迫，穿心打象运兵忙，  
棋差一着全盘乱，功效垂成叹彷徨。

(二)

示诸儿 (1976年夏)

一年之计在于春，半日勤劳只一辰，  
寄语儿曹鞭早着，工夫深浅如传真。

(三)

示幼子明儿 (1980年秋)

赐医给药慕先贤，刻苦钻研五十年，  
年老体衰任重远，发扬光大付儿肩。

(四)

医林感怀 (1986年冬)

神针普济浴春晖，此念拳拳想入非，  
灯影鸡声攻典籍，寻师访友探幽微。  
学通今古谈何易，术冠中西世亦稀，  
五岭飞腾天堑越，千红万紫闹芳菲。

附：

### 病员倪介垣赠诗

施君闻鸡，擅岐黄术，活人无算，爰拟叠句以赠。

曾分蜜苦胆甘疑，曾出飞蛇走獭奇，  
岂必济人先济世，未能活国暂为医。

莫飘海外觅蓬瀛，莫作天台采药行，  
倘得施君施妙术，回生更可庆长生。

何苦求神乞鬼灵，何劳仙露引修龄，  
奇方秘世君偏有，原本炎黄第一经。

漫言三折肱为良，漫说泉甘橘井香，  
卢扁当前须认正，自能倏忽起膏肓。

# 目 录

序 / 张嘉康 1

前言 / 施 明 1

施闻鸡先生简介 1

施闻鸡先生诗选录 1

## 第一章 对失眠的认识

- |                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 人为什么要睡眠?         | 4  |
| 2. 不同年龄段对睡眠有什么不同需求? | 5  |
| 3. 睡眠的质量标准是什么?      | 7  |
| 睡眠质量等级自测表           | 8  |
| 4. 失眠症发病因素有哪些?      | 10 |
| 5. 女性为什么较男性更容易失眠?   | 11 |
| 6. 更年期女性为何更易失眠?     | 12 |
| 7. 青年人失眠与哪些因素有关?    | 12 |
| 8. 失眠症为何青睐脑力劳动者?    | 13 |
| 9. 睡眠不好就是失眠症吗?      | 13 |



10. 长期失眠有哪些苦恼和痛苦? 14
11. 睡眠的误区有哪些? 16

## 第二章 对失眠的病症分析

12. 怎样才能算是得了失眠症? 21
13. 失眠的临床是怎样分类的? 22
14. 临床上常见的失眠类型有哪些? 23
15. 伴随失眠的常见症状有哪些? 26
16. 哪些药物会诱发失眠? 26
- 部分会诱发失眠的西药参考表 26
17. 长期失眠会诱发其他病症吗? 30
- (1) 失眠与健忘的相关性 30
- (2) 失眠与肥胖的相关性 30
- (3) 失眠与美容的相关性 31
- (4) 失眠与头痛的相关性 31
- (5) 失眠与肌肉疼痛的相关性 31
- (6) 失眠与慢性疲劳综合征的相关性 32
- (7) 失眠与心脏病的相关性 32
- (8) 失眠与高血压的相关性 32
- (9) 失眠与糖尿病的相关性 33
- (10) 失眠与消化系统疾病的相关性 33
- (11) 失眠与慢性肾功能不全的相关性 34
- (12) 失眠与中老年人脑病的相关性 34