



睡眠和失眠

金 静 仁

科学技术出版社



睡眠和失眠

金 静 仁

科学技术出版社

1960年·北京

目次

一、为什么必須睡眠——睡眠的生理学意义	1
二、睡眠到底是怎么一回事——巴甫洛夫的睡眠学說	4
三、梦是怎么回事——梦的成因和与睡眠的关系	8
四、为什么睡不好——引起失眠的原因	10
五、已經失眠了，自己怎么办——治疗失眠的先决条件	12
六、請医生来帮忙——失眠的葯物和其他疗法	14
七、睡眠疗法是怎久一回事，能否解决失眠問題 ——睡眠疗法浅釋	17
八、結束語	19

序

一、为什么必须睡眠——睡眠的

生理学意义

一天的紧张工作胜利地完成了，明天的工作和学习的计划，也作了适当的安排。这时感到有些疲倦，头微微地发重，四肢有些柔软，眼皮也沉重起来，睏意照例地又来了。并开门窗，换一换房间的空气，整理一下床铺被褥，洗了脸和脚，关上门窗，脱下衣服，熄灭了电灯，躺在舒适的被子里，安静地闭上眼睛，不久就什么也不知道了。当一觉醒来的时候，整整是早上六点钟。起床洗漱之后，做了早操，吃过早点，觉得非常轻松，愉快，全身都充满了力量，昨夜的疲劳、无力和沉重的感觉连影子都没有了。这样又开始了新的一天的工作和学习，工作虽然紧张，心里却充满了信心，相信自己一定能完成今天人民所交给的任务。

的确，睡眠对于任何人都是非常重要的，它能使我们从疲劳中恢复过来。不仅如此，它还能使我们获得充沛的精力，能使我们如愿地完成每天的计划。谁能不睡觉呢？睡觉是我们每个人，也可以说是每个动物每日生活必行的事。除非有些非常的事件在打扰你，要想在每天应当睡眠的时间内保持恒久的清醒状态，那怕只是一两天，也是相当困难的。假如说每人每天平均睡眠七至八小时，那么，等于说一天的三分之一的时间是花在睡眠上，也就是每个人一生的三分之一时间是睡眠的时间。一个人活了一百岁，他的睡眠时间累积要有三十三年之

久。由此我們可以認識到睡眠對於生命的重要意義。

每個人都需要勞動，而且需要很好地勞動，睡眠同營養一樣是勞動的保證。有些人認為睡眠占去的时间太長，而要減少睡眠時間來做工作，認為這樣可以提高工作效率；有些人缺少計劃性，不會很好地安排時間去完成工作，最後就不得不利用睡眠時間去干。這樣作，在必要的时候，是能夠解決問題的，但長久行之，就會由於長期的睡眠不足，工作起來容易感覺頭昏、疲倦、精神渙散、注意力不集中、健忘、動作遲慢，並且工作難於精細準確，情緒煩躁、食欲不佳、大便乾燥。結果是工作時間拖長，工作效率減低，且容易發生錯誤，有時顧此失彼，因而自己對自己的能力也失掉了信心。睡眠不足對身體所造成的影響，雖然因人、因具體情況而各有不同，但多少總是要比睡眠充足的情況有着明顯的差別。這一點也說明睡眠是必要的。

睡眠之所以必要，它的理論根據是什麼呢？

勞動需要人體各個系統的活動加強，我們的勞動事實上是全身各系統、各臟器勞動（活動）的總和。而這些臟器的活動是在整個神經系統的統一調節、支配、控制和管理之下進行的。在各個器官，包括神經系統的活動過程中，每個或每組細胞，必需要放出一部分能量，發生一定的生物理化變化，這種變化總是使該臟器的功能有所消耗。雖然在不停的工作中，細胞本身由於受神經系統的調節，對其本身的功能消耗有一定的補償，但是在長時間工作（活動）之後，這種補償作用並不能使該臟器的功能消耗獲得完全足夠的恢復。因此有必要使該器官的活動減少或暫時停止。在這一個減少或完全停止的期間，細胞可以充分地排除內部廢料，吸收必要的養料，恢復其應有的功能，為下一次的活動進行完好的準備工作。這一期間也就

是脏器的机能調整和恢复阶段。

在恢复的方式上，有的脏器的活动是短时间的休息和短时间的活动交替进行。如同心脏的活动就是在每次收缩与扩张之后，必有一个停止时间，在这个时间，心脏既不收缩，也不继续地扩张，而是使血液在心脏肌肉间缓缓地流过，滋养着心肌的细胞。在停止时间以后，继续地再产生下一个收缩与扩张的活动。心脏的休息时间平均占心搏动周期（由这一次心脏收缩开始起，到下一次心脏将收缩时止）的全部时间的三分之一，如此心脏在二十四小时内积累起来，可以休息八小时。另外，有的脏器的活动是一部分工作，另一部分休息。或者是一部分活动增加，另一部分活动减少。全身的肌肉就是如此，当此一肌群呈紧张状态，而另一部分肌群则呈松弛状态。所以当我们站立、坐、甚至平卧的时候，总要不停地转动身体的部位，变换姿势。

以上两个例子，都说明是各种不同的局部的休息。若从全身情况来看，最完善的休息和恢复的方式莫过于睡眠。

睡眠本身可以说是一种静止状态，它表现为全身肌肉的松弛，对于外界刺激的反应性减低，心跳、呼吸、排尿的活动都减少。这都是很适合于各脏器机能恢复的。但是睡眠的重要意义，还不仅限于此。睡眠的最重要的意义，是在于神经系统的休息。这将在下一节中细谈。

睡眠看起来，虽然是一种静止状态，但并非身体各部的机能完全静止。睡眠时身体对外界的刺激，虽然感受性减低，但在轻微影响下，内脏器官如心脏、呼吸系统、血管、胃肠，仍可因之引起改变。此外在睡眠时，呼吸深长、心搏减慢、皮肤血管充血、发汗、体温降低、瞳孔缩小等等情况，都说明睡眠时神经系统的机能有所改变，但并非完全停止。睡眠时消化及

营养机能的工作繼續进行。睡眠之后体力充沛，精神清新，疲劳感消失等，所有这些都说明睡眠是一个机能恢复过程，是个积极的建設过程，特别是神經系統的机能恢复过程。因此絕不应该簡簡單單地認為睡眠仅是脑力和体力的消极的休息。

二、睡眠到底是怎么回事

——巴甫洛夫的睡眠学說

睡眠的問題，从远古时代就有人考虑和研究过。最初的結論，自然离不开“灵魂”、“另外的世界”等等神秘的說法。到了近代，在資本主义国家中，一方面这些神秘的說法，繼續流傳在社会各个角落里，一方面他們的生理学家和有关的学者們，則从唯心的或形而上学的观点，提出很多各色各样的睡眠理論，并为了証明他們的理論的“正确性”，提出了一些只有片面真实的証据。这些学說并没有深入到睡眠的實質，而仅仅是說明了一些表面的現象。但是所有的“学說”都有一个共同的認識，都認為睡眠与神經系統有着密切的关系。

真正深入到睡眠的本質，用严格的客觀的科学实验和观察，发现睡眠原理的，是苏联偉大的天才的辯証唯物的科学家、生理学者、伊凡·彼特洛維奇·巴甫洛夫院士。巴甫洛夫用条件反射方法来研究高級神經活动，在多年的研究过程中，发现神經系統有两种基本活动。这两种基本活动就是神經系統的兴奋活动和抑制活动。因为这两种基本活动直接关联着睡眠的本身，及一切有关睡眠的問題，如梦的問題、失眠的問題、失眠治疗的問題等，所以有必要加以簡短地介紹。

兴奋过程（兴奋活动的过程）是神經系統使身体各器官进行活动的一种积极过程，首先是神經系統本身的兴奋，从而加

强和推动各部器官的活动。抑制过程则能制止神经系统本身及其所管辖的各部器官的活动。这两种过程都产生在神经系统的最高部位——大脑，而通过扩散和集中的方式，由神经系统的外围部分，传达到各个有关器官。这两种过程不是在兴奋时全部中枢神经系统都兴奋，抑制时都抑制，而是在中枢神经系统内同时存在的。只是随着条件的不同，而各自占据着中枢神经系统的一定的部分，有时兴奋占优势，有时抑制占优势。在另外一种条件下，两者可能又相反。这样，神经系统才能适当地调整着身体各部器官进行一系列的有规则的活动。我们不能设想全身器官都一起活动，或都一起停止活动，因为这样，我们将无法生存。举个简单的例子，譬如我们走路，则不能设想，两腿一齐向前迈步，那样我们将会跌倒，一步也走不成。当我们停下来时，也不可能设想两腿肌肉一起都放松都停止活动，那样我们也会跌倒而不能站立了。所以必须一部分兴奋，另一部分抑制，随着条件的不同，而相互交替的活动，使神经系统能正确地统一调整身体上各部分的机能。

但是神经系统又如何能产生兴奋和抑制的过程呢，是不是自发地产生呢？不是的。因为神经系统负责调整、调节、统一支配着全身各部脏器的活动。神经系统所以有这样的机能，主要还是为了使身体能够适应外界的环境。生物不能脱离外界环境的影响而孤立存在，同时外界环境时时刻刻地在变化着，时时刻刻影响或刺激着生物的个体，生物若不能适应外界千变万化的环境所给予它的刺激，必定不能持续地维持生存。然而适应却又不能不统一，因为分散地适应，必定引起生物个体内部的紊乱。所以神经系统才有必要把全部脏器联系起来，使任何一个器官的改变，能很快地通过神经系统与其他各器官发生联系。由于神经系统有积极的调整作用，全身各脏器才能够有条

有理毫不紊亂地適應着外界環境，以便維持生存、生長和進一步獲得發展。神經系統中起着積極調整全身機能作用的最高部位；在人和其他高等動物是大腦。大腦的內部時時刻刻都有著興奮和抑制的變化。兩種活動過程的產生和變化，是根據身體周圍（包括身體內部各器官）的活動情況來決定的，不是什麼自發的。神經系統活動的主持者是大腦，大腦無時無刻不在受著外界環境的影響。換句話說，外界環境的情況對大腦活動過程的情況經常起着主要的作用，自然體內各臟器間的互相影響也很重要。

有必要舉個簡單的例子來說明神經系統的興奮過程和抑制過程的情況。比如我們口里含一顆酸梅，立刻就會有大量的口水出現。吃酸梅流口水是我們非常熟悉的事，但是為什麼吃酸梅一定會流口水呢？在生理學上是這樣解釋的，酸梅刺激了舌頭表面的味覺神經，產生了一種神經衝動，這種衝動傳到腦，使唾液分泌中樞興奮，這種中樞興奮過程沿着另外一條傳出神經到達唾液腺，唾液腺接受了神經興奮衝動，就分泌出唾液（口水）來。酸梅的味道引起口水增多的事實，是神經興奮過程活動的結果。這種活動是一種反射活動，是一種無條件反射，不論以前吃過酸梅或沒吃過酸梅的人，都能產生此種反射，不需要任何特殊條件，也就是說無條件地產生。另外有些人只要看到、聞到或聽到酸梅，就會立刻口水增多，這也是一種反射。但這種反射只能發生在以前吃過酸梅的人。這種反射叫做條件反射。沒有吃過酸梅的人不能產生此種反射過程。也就是說產生此種反射，需要一定的或特殊的條件。又譬如我們向前走路，不小心踩在一顆釘上刺痛了腳，就會立刻停下，這是一種無條件反射，疼痛的刺激傳入神經系統抑制了正在興奮着的運動中樞。但在排隊前進的時候，領隊者一聲令下，“立正！”我們就

会立刻停止迈步，直立不动。这也是同样的抑制作用。是一种条件反射。因为对没有受过训练的人，喊“立正”是不起作用的。

上面所举的后两个例子，不管是条件反射或无条件反射，都是神经系统局限性的抑制，只产生在大脑上一一定的部位。但是在一定的条件下，抑制可以由原部位向四周扩散。随着抑制的扩散，身体各相应的部位就产生了活动减少的现象，抑制扩散到了整个中枢神经系统，兴奋被局限于几点，这时我们就进入了睡眠状态。所以说睡眠是一种抑制过程在中枢神经系统扩散的结果。这就是睡眠的本质。

抑制过程虽然是使身体的活动停止或减弱，但不可片面地认为是神经细胞的活动停止。抑制过程的产生，是因为在兴奋过程中，神经细胞有大量的能量消耗掉，神经细胞比较脆弱，可是它负担的工作比身体上其他各种器官的细胞都繁重，都精细。为了防止神经细胞过度的消耗或衰竭而陷入不可恢复的地步，在一定的情况下，兴奋过程会转变成抑制过程，这样等于割断了它与周围的关系。在抑制过程中，神经细胞本身并不是完全处于静止状态，或生活过程一时的停止，而是在积极地修整内部，进行本身的新陈代谢，恢复被消耗了的功能，这是一种理化变化的过程。在此时它们吸收着大量的氧气和葡萄糖以及其他营养物质。这样的改变既可以防止细胞的衰竭，具有保护性的功能，又可以恢复已经消耗了的机能，起着建设性的恢复作用。所以巴甫洛夫把睡眠看作是一种保护性的抑制。

睡眠是人的一种本能，也就是说不学自然会作的事，本来是属于无条件反射，但由于在我们长久的生活过程中，各种各样的社会活动都在影响着睡眠的发生和发展过程，所以正常的睡眠在人来说，已经有着条件反射的性质了。

三、梦是怎么回事——梦的成因和 与睡眠的关系

梦，从古代就被认为是件神秘的事情。认为是“灵魂”的出游。从梦中可以得出未来生活的先兆。这些认识，不但在旧社会里，就是在现代的资本主义社会，依然存在，并有以“解梦”为职业的，资产阶级的学者把梦看成是什么“下意识”的活动，并用分析梦的内容来解释患精神病的原因。他们认为梦是人的“本性”的表现之一，梦的内容是“本性”活动的结果。当“本性”受到社会的限制时，它可以以精神异常的表现来获得“满足”，在一定情况下，它可以各种不同的梦的内容来表现。总之以前把梦看成是“灵魂”、“本性”或“上帝的指示”（预言），脱离人体单独存在的东西，是先天的，甚至是神秘莫测的，不知由何处来的。所以基本上是荒诞无稽唯心的观点。真正用辩证唯物观点来研究梦的还是苏联伟大学者巴甫洛夫。

巴甫洛夫说：“做梦是一种痕迹刺激，并且大都是陈旧痕迹的兴奋……”。

梦是在睡眠时出现的，所以梦是睡眠的一部分，与睡眠有着基本的共同的关系。根据巴甫洛夫的解释，睡眠是抑制过程的扩散，但抑制在大脑皮质扩散的过程中，不是一下子达到全部的，往往在扩散的初期过程中，有时留下一组细胞，“这些细胞由于兴奋性高，未受到抑制的波及，这孤立的兴奋点的活动，脱离了全部大脑皮质的协调活动，而“独立”地活动起来，由于“独立”活动的结果，乃构成了与实际情况不符合的梦境，失去真实的空间性和时间性。梦的出现大都在将入睡、初睡或浅睡的时候，也就是这种原故。此外促使“独立”兴奋点出现活动

的原因大致有两个。第一个是現存的外界和身体内部的刺激，如外界的温度、音响、气味、胃腸活动突然的改变等都可引起梦的出現。第二个是过去的刺激。这个刺激在神經系統中留下了深刻的痕迹，也可以使“独立”点的兴奋增高。如往日深刻的印象、遇見过的險事、亲人的影象、故乡、旧友等。这些刺激在大腦皮質中留下了完整的或片段的印象(即殘留的痕迹)。当人清醒时，这些刺激或痕迹在大腦皮层中，因受到各种控制而不能独立出現，但在抑制开始扩散时，由于失去了控制，且由于巴甫洛夫所謂的正誘导的作用，而兴奋性增高，乃出現了单独的活动。这些“独立”点的活动时间不一定长久，随着抑制的扩散，可能很快的消失。可能有时觉得梦做得很长，但是实际的时间不一定长。能記憶的梦，多半是在将要醒的片刻內出現的。

梦是不是会影响睡眠呢？可以肯定的說是不会的。因为梦虽然是大腦皮質不完全抑制的結果，但是大脳絕大部分都是处在抑制的状态下。这对于大脳皮質的机能恢复來說，仍是相当完善的。所以做梦并不影响睡眠。事实可以說明有很多大几乎每夜說夢話，甚至梦中演說、唱歌、大声叫喊，但是第二日絲毫不知，仍然精力充沛，工作得很好。所以認為做梦会影响睡眠，因而对做梦发生恐惧，这是完全不必要的。至于恶梦后的疲劳与緊張感，并不是昨日的疲劳的延續，而是临时性的神經緊張的結果。因为当你进行一时期的活动以后，反而得到恢复。这豈不是事实嗎？再說我們作了“好梦”不是次日精神反而愉快嗎？不是有句俗話說“好梦不长”嗎？这不是說我們希望作“好梦”嗎？难道“恶梦”和不愉快的梦可以妨碍睡眠而好梦就不妨碍嗎？至于通宵作梦的事，則多半是睡的不实，而醒的次数太多的关系，多半是环境不靜，精神緊張，或身体上有毛病的

关系。不是因为梦妨碍了睡眠，而是睡眠不实所以多梦。真是如此当追究根源对症处理。假如醒的次数不多，夜間有一些梦，在實質上是不会妨碍大腦的休息的。自然从理論上講，有梦的睡眠不如无梦的睡眠来的充分。但假如因为作一些个梦，而担心、顧虑起来，反而会使精神緊張，增加了大腦的負担，是件得不偿失的事。

四、为什么睡不好——引起 失眠的原因

有些人因为某些原因，常常躺下后，輾轉反側不能入睡，即所謂入眠困难。也有些人躺下不久即睡着，但沒多久就醒來再也睡不着了，是所謂再入眠困难。还有些人睡不实，容易醒，甚至一夜醒好多次。也有些人每天到一定時間如早晨四點醒了就再也睡不着了。至于終夜不眠那是很少見的。以上几种情况統称之为失眠。还有一种相反的情况，有人想睡，睡不够，靜下来就打瞌睡，个别的人在走路时也会睡着，这叫嗜眠。失眠和嗜眠，都是睡眠障碍，但因本文主题是談失眠，所以这里就不准备談嗜睡的問題了。

什么原因引起失眠呢？大致有四种：其一，是睡眠环境不好，如乱、鬧、气悶、太冷、太热、强烈的光綫、被褥枕头潮湿或不合适等等情况；其二，身体不舒服，如有病、身上痛、肚子不合适、病后衰弱等种种情况；其三，精神緊張，如恐惧、憂愁、焦虑不安、过度兴奋、过度地用脑和长期生活不規律、睡眠不定时等；其四，睡眠不好最初是以上任何一种原因引起的，但后来往往由于长期的睡眠不好，而逐漸形成了新的条件反射，躺在床上反而更精神了，这就成了沒有任何原因的失眠

了，就是所謂習慣性的失眠。患失眠的人中，大多數是屬於這一類型的。越睡不好越急，越急就必然越睡不好；後來睡眠成了負擔，一上床就緊張，由於這樣增強了大腦皮層的興奮性，阻礙了抑制的擴散，睡眠自然好不了。

失眠常是某些疾病的一種症狀，特別是神經衰弱的一種症狀。所以失眠的人常同時有頭昏、頭痛、不能用腦的症狀。但是為了搞清失眠的原因，也應當看一次醫生，讓醫生查一查，幫助分析出失眠的原因。

由於我們所遇到的失眠，大多是習慣性的失眠，所以後面將要談到的失眠的治療和預防，都是針對這類失眠者的。事實上前三種失眠，其原因一解除，睡眠立刻就會好轉的。並且原因明顯，失眠者本人也清楚，因而容易恢復到正常的睡眠。只有習慣性失眠，被認為原因“不明”，患失眠的人，往往因此而苦惱萬分，結果只有加劇了失眠的程度。這本小冊子的目的之一，就是為了幫助習慣性失眠的同志們解決這個問題。

此外習慣性失眠常常是神經衰弱症的主要症狀之一；所以有失眠症狀的人，常被醫生診斷為神經衰弱症；這是容易理解的。在設法使患者睡眠好轉的問題上，兩者的治療基本上是一致的。

睡眠在多少小時以下才叫失眠呢？這沒有嚴格的标准，正常的睡眠時間，一般成人每日需要7—8小時。但這也因人不同，有人每日睡5小時，工作精力很好，有人却要睡9小時以上才能保持充沛的精力；此外，年齡越小越要睡的多些，老年人睡得少些；體力活動多的人，比腦力活動多的人睡的要多些；病後體弱的人或孕婦、產婦要睡的多些。

另外，夜間工作的人，需要白天睡覺，這是否對身體有害呢？根據對各種職業長期夜間工作者健康情況的研究證明：只要

能在安靜的環境中，保證一定的睡眠時間，是會影響健康的。

五、已經失眠了，自己怎麼辦

——治療失眠的先決條件

上面說過，長期的失眠常是習慣性失眠，這是由於神經系統興奮和抑制被打亂的關係。如何重新建立這兩者的平衡，是個主要的問題。睡眠是每個人一天生活內容的一部分，所以要想克服失眠的問題，應該從一天的全部活動中去考慮。又由於睡眠是皮層功能所主宰（指正常情況下），所以也要注意一日中的精神活動，譬如思想方面、情緒方面等等。因此已經有了失眠情形的人，不要先求助於醫藥，而是先從自己生活內容的安排和正確對待失眠的態度上去努力。

首先要改正對於失眠症的态度。失眠是件令人非常不愉快的事，正如前面所說，它影響了我們的工作和學習，甚至也影響我們的正常生活和身體健康。所以有些失眠者常常因此發生了對失眠的恐懼，這對於戰勝失眠是有損無益的。正確認識睡眠和失眠的道理，從而以愉快的心情、必勝的信心，仔細研究有效的對策，是戰勝失眠的積極的態度。失眠是個慢性病的症狀，所以也不是一下子能治好的。那就是說治療慢性神經活動不正常，首先要注意思想認識和情緒的問題。

為了便於記憶，在此提出一個“四心”的口號。即要有紅心，信心，恆心和耐心。“紅心”也就是要有共產主義的世界觀，不為區區小事而緊張，胸懷要寬大，對任何事物要有革命樂觀主義的精神。自然也包括對待疾病的態度。正如毛主席所說“牢騷太盛防腸斷，風物常宜放眼量”。“信心”也就是要了解睡眠和失眠的原因和發生發展的規律，只要掌握規律就可以戰勝

它，信心不足則失眠的毛病不易矯正。對待失眠有“恒心”，是戰勝慢性病的必備條件。學會治療神經衰弱或失眠的方法以後，要下決心，堅持不懈的執行，不要半途而廢，否則病會復發。“耐心”之所以必要與恒心是一樣的，因慢性毛病；不僅慢，而且有波動，常常五天好兩天壞，效果不顯著，所以要有耐心。耐心與恒心二者一致，相輔相成。如若四心具備，則大功告成一半。多實必先務虛，經驗證明的確如此，所以請不要輕視這一點。

其次生活規律化。這是巴甫洛夫院士非常重視的保證健康的條件之一。在他的各種著作中，曾多次提出這個問題。所謂規律化是指每日的全部生活內容，腦力和體力的勞動，既要有定時而又要有節奏地交替而行，自然要包括文娛活動和睡眠。這是為了使大腦既能建立良好的條件反射活動和維持興奮抑制功能的正常的、有一定規律的轉化，並且也可以使已經失調的興奮抑制的功能，轉為正常。睡眠可以由於恒定的條件反射作用，每天按時地到來。所以我們的生活要有計劃，時間抓的緊，態度要從容，不要被動和拖拉。同時睡眠前和臥床後，也應避免過度的興奮和緊張的思考。睡眠的環境雖屬次要，但以安靜整潔為好。失眠的人喜歡看着錶睡覺，夜半醒來也先看錶，看睡了多少時間，這樣容易造成思想緊張，往往就再也睡不着了。失眠的人最好把錶放的遠遠的。另外，有一些幫助睡眠的條件，如，睡前熱水泡腳、聽輕音樂，看內容枯燥一些的书、輕度的活動，這些可以安定神經系統，對促進抑制擴散的活動都是有益的。午睡是必要的，對於下午工作有好處是肯定的。可是有些失眠的人，怕中午睡了影響晚間的睡眠，這是沒有根據的，應該養成午睡習慣，每天半小時也好。

第三是體力活動。假如不是因為有思想負擔或情緒波動所

引起的失眠，一般患失眠症的人，腦力劳动較多，而体力劳动者則很少。体力劳动对于失眠者的好处，在我們参加劳动或下放的过程中，早已得到証明。在参加体力活动开始时要注意：1. 选择适合自己体力的活动和技能；2. 活动要由少到多，由簡到繁地逐步增加；3. 要每天定时进行；4. 要坚持不懈，不可中断。体力活动的内容可以包括体育活动、农事活动、园艺活动、家务劳动、旅行、釣魚、打猎等多种多样，可以按照条件、兴趣、体力来决定。对于一般人來說祖国的拳术和站桩有比較大的治疗意义，特别是对于体力活动少的人和体質衰弱的人。体力活动的好处，在于使大脑皮层获得休息，改善大脑皮层现有的兴奋抑制的轉化規律，促进新陈代謝，改善血液循环和全身营养，增加肌肉的体积和力量，增加接触日光、空气和室外气温对身体的鍛煉，养成良好的集体性和愉快飽滿的情緒。所有这一切最后都会加强中樞神經系統特别是大脑的正常功能。

上面所提的第二、第三兩項，不仅对失眠的人有好处，而且，对于預防失眠和保障身体健康都有好处。

由于失眠的原因和机轉的特殊性，所以首先要求失眠者自己努力作到以上三項。患者自己努力向失眠作斗争是非常重要的，此外，还可以得到医生的帮助。

六、請医生来帮忙——失眠的

藥物和其他療法

医生在診治失眠方面，起到如下几种作用：1. 通过詳細的檢查，明确失眠的原因；2. 进行詳細的分析和解釋，消除患者思想負担；3. 指导生活和体力活动注意事項；4. 决定藥物和其他有关治疗方法；5. 督促和檢查所有各方面进行的情况。