



荣树图书策划工作室  
RONGSHUTUSHUICEHUIJIA GONGZUOSHU

百病皆于气 万病源于心

轻轻松松睡觉不再是梦想

# 失眠症 自我调理

*Shi Mian Zheng Zi Wo Tiao Li*



李增冀 著

中医认为失眠多为脏腑失和，气血失调所为，调理脏腑，使气血调和、阴阳平衡，脏腑功能归于正常为失眠症治疗原则。同时，其根本病因是“病由心生”，故自愈的基点是“从心开始”。希望你能渐悟、彻悟，并坚持照本书介绍的方法去做，相信你就会与失眠告别，每晚都能怡然入梦。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R749.7

16

# 失眠症 自我调理

SHIMIANZHENG ZIWO TIAOLI

李增簧 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠症自我调理 / 李增簧著. —北京: 人民军医出版社,  
2010.7

ISBN 978-7-5091-3866-3

I. ①失… II. ①李… III. ①失眠—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 109064 号

---

策划编辑: 崔晓荣      文字编辑: 张丽苹      责任审读: 黄栩兵  
出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社      经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱      邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm      1/32

印张: 4.25      字数: 84 千字

版、印次: 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 13.00 元

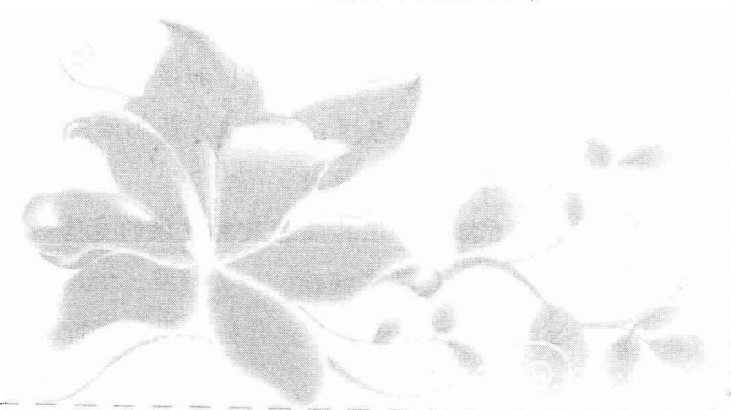
---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内容提要

编者在分析失眠症心理因素影响的基本上,重点介绍了失眠症10种自我调理“心药”,以告诉失眠患者在日常工作、生活中,若能改善睡眠环境、注意生活节奏、再配合心灵自控、心理暗示,以及行为、饮食、运动等辅助疗法,就能早日告别失眠,重新享受怡然美梦。本书主要供失眠或睡眠不良者阅读参考。



## 前 言

失眠症是常见病和多发病。据报道，全世界睡眠障碍的人数已占总人口的10%。在我国白领、IT业及中产阶级群体，失眠症率已达45%左右。这是一个严重的社会问题，也是一个严重困扰人类健康的大问题。

失眠症是指较严重睡眠不足，却又经常不能正常入睡或短暂入睡醒后难以再次入睡的一种现象。其症状表现不一，轻者入睡困难或寐而不酣，时寐时醒，或半夜睡醒，醒后不能再寐；严重者彻夜不眠。古代文献称为“不得寐”“目不瞑”或“不寐”。本病常兼有头晕、头痛、心悸、健忘、神疲乏力、心神不定等症状。

中医认为，本病病因多为脏腑失和，气血失调。调理脏腑，使气血调和、阴阳平衡，脏腑功能归于正常为本病治疗原则。除了药物治疗外，应当注意调理精神因素，如解除烦恼、消除顾虑、避免情绪紧张，睡前饮酒吸烟、不喝浓茶等。每日应适当参加体力劳动，加强体育锻炼，增强体质，养成良好的生活习惯，单纯依靠药物治疗，而不注意精神、生活调摄，常难收效。

失眠，虽没有疼痛，但其痛苦及对健康的危害极大。因为人长期失眠会导致很多病症，如抑郁症、焦虑症、头晕、头痛、心脏病、脑血管病等。有些人甚至被折磨得苦

不堪言，痛不欲生。

很多失眠症患者盲目地选择各种药物，岂不知药物的不良反应越来越大，且会产生依赖性和耐药性。其结果是，失眠症还没有根治却导致许多其他疾病。

准确地说，失眠初期是心理疾病，久之才会导致心身俱病。古人云：心病还需心药医。也就是说如失眠是由于情感问题、子女教育问题、人际关系问题、工作问题、事业挫折问题等造成的，是看不开、看不破、放不下的心理障碍所导致，仅靠药物治疗是难以奏效的。因此，我们根据多年来的临床感悟，力求在治疗失眠症的习惯性思维中独辟蹊径，向饱受失眠折磨的朋友们提供一套无不良反应的自我调理法。如果你能渐悟、开悟、顿悟、彻悟，并坚持照本书介绍的方法去做，相信你就会与失眠告别，每晚都能怡然入梦。

著者

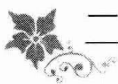
2009年12月

# 目录



## 一、生命的活力之源 / 1

- (一) 睡眠比吃饭更重要 \ 1
- (二) 在睡眠中自我修复 \ 2
- (三) 提高免疫功能的良药 \ 5



## 二、生物钟与睡眠周期 / 7

- (一) 生物钟 \ 7
- (二) 睡眠周期 \ 9



## 三、起居方式与睡眠 \ 13

- (一) 人们的睡眠要求 \ 13
- (二) 睡眠的弥补 \ 15
- (三) 最佳睡眠效果 \ 16
- (四) 哪种起居方式更适合你 \ 19



## 四、梦的释义 \ 23

- (一) 梦的产生 \ 23
- (二) 梦的意义 \ 24
- (三) 利用梦境 \ 27



## 五、睡眠障碍与失眠 \ 29

- (一) 生活方式影响睡眠 \ 29
- (二) 压力造成睡眠障碍 \ 31
- (三) 不良情绪影响睡眠 \ 32
- (四) 不可忽视的鼾病 (打鼾) \ 33
- (五) 失眠 \ 35



## 六、睡眠的环境 \ 37

- (一) 方向的神秘性 \ 37
- (二) 温度、光线、空气的影响 \ 39



(三) 床的选择 \ 40

(四) 卧室的颜色 \ 42

(五) 消除过敏原 \ 43

## 七、安眠药的不良反应 \ 45

(一) 安眠药的依赖性 \ 45

(二) 安眠药不是万能的 \ 46

## 八、放慢节律的智慧 \ 48

(一) 弹性人生 \ 48

(二) 压力分流 \ 50

(三) 放慢节奏 \ 51

(四) 悠闲的生活方式 \ 53

## 九、心病先用心药医 \ 56

(一) 开悟汤 \ 56

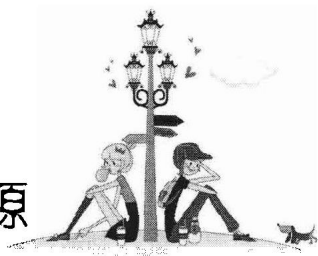
- (二) 忘却散 \ 60
- (三) 无忧丹 \ 62
- (四) 当下丸 \ 67
- (五) 臣服剂 \ 72
- (六) 提醒膏 \ 76
- (七) 感恩饮 \ 80
- (八) 庆祝酒 \ 84
- (九) 累计茶 \ 88
- (十) 内在酊 \ 91



## 十、形形色色的调理方法 \ 96

- (一) 静心疗法 \ 96
  - (二) 解郁顿悟法 \ 100
  - (三) 想象疗法 \ 103
  - (四) 饮食疗法 \ 110
  - (五) 运动疗法 \ 113
  - (六) 其他方法 \ 116
- 结语 \ 123

# 一、生命的活力之源



## （一）睡眠比吃饭更重要

人的一生有 1/3 的时间是在床上度过的。睡眠就像吃饭一样，是自然的，也是必要的，从不睡觉的人还没有出现过。尽管还没有人完全证实睡眠对我们的健康到底有多重要，人们一直接受的观点是睡眠的确有益于健康，缺乏睡眠会让我们的工作能力下降。大多生理和心理证据表明，睡眠通过各种各样可能的机制维持身体健康。实验表明，像鼠和狗类动物如果没有睡眠将会死亡。但是人类在剥夺睡眠后是否会死尚不得而知。我们知道的是轻度的失眠就会让我们感觉不舒服，导致工作效率下降；长期的失眠可能妨碍身体发育，使免疫力低下，容易感染疾病，严重影响我们注意力的集中和做出一些复杂的决定。

睡眠是对疲劳的一种自然反应，使全身和大脑能够得以休息，睡眠提供的休息和不睡眠时提供的休息从本质上讲是

不一样的。过去数十年的研究表明，在睡眠期间大多的生理活动会发生改变，尽管身体上这些变化中的某一些方面是很容易解释的，但是全身和脑在睡眠中所发生变化的作用仍然是一个谜。

在清醒的时候，身体要消耗氧和食物为体力活动和脑力活动提供能量，分解状态消耗的热量比储备的热量多，用光了身体的能源储备，刺激激素的分泌主要是刺激肾上腺素和皮质类固醇激素合成。睡眠期间，人们处于“合成”状态，能源储备、修复、生长这些过程是主要的，但肾上腺素和皮质类固醇激素不是处于合成状态，浓度较低。

生长激素在成人期也起着很重要的作用，但它不是促进生长和发育，而是促进身体自我修复。从皮肤细胞、血细胞到脑细胞，体内的每一组织在睡眠期间都比醒着的任何时候修复得快。

## （二）在睡眠中自我修复

现代研究表明，患感染性疾病的病人睡得多，有利于战胜感染和促进身体更快的修复，大多数人都知道发热和生病时，上床睡一会儿，醒来时就会好很多。实际上过多的睡眠也是所有感染性疾病的一个自然结果，这可能与免疫系统产生的抗感染的某类蛋白增加有关。

充足的睡眠有利于我们抵抗感染，对健康青年人的研究



表明，即使剥夺中等量的睡眠，也会导致体内白细胞水平的降低而降低全身防御系统的功能。

有些心理学家认为睡眠时也是使压抑的情感问题得以解决的时候。他们认为通过梦我们可以释放出无用的精神负担，解决愤怒和沮丧等情感问题。这样，这些情感问题才不会达到对我们造成损害的程度。身心疾病如高血压、头痛、胃溃疡等就是这种因素引起的。通过梦的释放，有利于防止我们受压的情感和愤怒、痛苦以躯体症状表现出来。

根据传统医学的理论，人体是由能量组成的，与行星和宇宙能量相一致的行使功能，正因为如此，我们受自然的循环周期、光和黑暗的影响，就像夜晚自然处于静止和自我修复阶段一样。

传统医学认为，人们生活在天地之间，体内混合着的天与地间的能源，为生活提供了能量。要想身体健康，一定要保持体内的阴阳平衡。祖国医学用阴阳五行的观点来描述宇宙中一切事物存在的能量是被分割成互补对立的两面的，人们自然也受这一能源体系的制约。祖国医学认为人有三宝“精、气、神”，气使我们运动，温暖，保护我们的力量，没有它生命就会停止；精神主意识和脑力活动；精主生长发育和繁殖。如果这三者失衡，在疾病或压抑的情况下，睡眠时血和精没有剩余，人就会丧失活力。

睡得是否香取决于与自然界的能量是否保持一致，



平衡的能量有利于身体健康和睡眠。但是，受吃得差或压抑等众多其他因素的影响，能量会处于不平衡状态，包括不能与自然界和谐生存。

古希腊哲学家柏拉图认为，梦在心理方面也具有很重要的意义。医药之父希波克拉底、哲学家亚里士多德和有名的内科医生盖仑都认为梦反映人的身体状况，因此可用于诊断和治疗疾病。

澳大利亚的土著人把宇宙看做是情感和创造能力的释放，没能把梦实现是一种人生的不完美。梦对人生各个方面中的成功都是非常重要的。

在睡眠中人们不受时间、空间的限制，让梦者去做、去看、去感受现实生活中未曾经历的丰富多彩的人生。睡眠的特点是思维活动和身体活动的中止，睡眠就是把我们的思想和躯体向宇宙万物敞开。

认为睡眠和梦对精神有重大意义的观点永不过时，许多古代的观点被诠释成现代的观点。比如在现代心理学的某些分支中，梦的分享和制定被看做为心理疗法概念的先行者。

为了理解梦是怎样形成的，他们都信奉传统的观点。古老文化的普遍观点认为睡眠和梦对我们的身体起着非常重要的作用，重视睡眠与梦两者的重要性，我们会在精神、情感、身体方面更健康。



### （三）提高免疫功能的良药

人在睡眠中，能全面恢复体力、精力，从而为第二天积蓄更多的生命能量。莎士比亚说：“睡眠是一切精力的源泉，是病患者的灵药。”

早在 1 000 多年前的唐代，名医孙思邈就曾用“睡法”治疗各种疾病。传说唐朝相国寺的和尚允惠患了癫病（现代医学所称的抑郁型精神分裂症），经过许多医生治疗，不见丝毫效果。允惠和尚的哥哥，立誓要治好允惠的病，便求助于孙思邈。孙思邈诊脉后说：“只要设法让病人安睡，醒来便可愈。”他给允惠和尚吃了很多咸的饮食，半夜时分，允惠和尚大叫口渴，孙思邈令人再进咸汤少许。而后，他才用温酒调了些药粉给允惠和尚吃。允惠和尚渴极，一口饮尽。不一会儿允惠和尚便入睡了，过了两天两夜才醒过来。此时，其癫病已十去八九。病人经调理痊愈后，人们问孙思邈，此为何种疗法，孙思邈回答说：“睡法。”

据报道，前苏联生理学家也创立了睡眠疗法，人们很快就将这种治疗方法应用到精神病临床上，并获得了较为满意的效果，为当时精神病的治疗开拓了新路。

美国哈佛大学免疫学家达比教授对 28 名试验对象进行自我催眠训练，结果表明，施行催眠术之后的试验对象，其血液

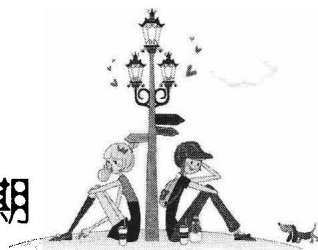


中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升，这种淋巴细胞是人体内免疫力的主力军。科学研究表明，T淋巴细胞和B淋巴细胞的上升，对于抵抗多种疾病具有重要意义。由此可见，要想健康长寿必须重视比吃饭更重要的睡眠。





## 二、生物钟与睡眠周期



### (一) 生物钟

我们生活在一个不断变化和更新的世界中，从黎明开始，我们能确定在 24 小时的周期中，有一段时间是光明，一段时间是黑暗。

人和动物体内都有内在的生物钟，它调整着不同的生理过程，与外界日常节奏同步运行。在原始世界，我们在光明和温暖的时间里是醒着的，干着自己的活，在寒冷的夜晚休息。自从发明电灯以来，我们工作和休息的时间不再受自然的白昼和黑暗决定。但是这个生物钟或者说生物节律仍在继续起作用。即便你在一个非常明亮的房间里度过了一个夜晚，你体内的生物钟也会告诉你夜晚降临了，该休息了。研究睡眠的人把这个生物钟称为 24 小时节律。

24 小时节律，也就是它以 24 小时为一个周期来运行的，以 24 小时的周期调整着人体各种节律。从消化和排出过程，到细胞的生长与修复、体温的上升与下降，所有这些身体节律都会在 24 小时节律的控制下通过化学物质和神经系统起作用。

生物钟位于脑的视上核，在复杂的生物体内，比如我们人