

医药科普丛书·常见病防治系列

一本书



读懂

失眠



主编 邱保国 杜文森 邱彤

中原出版传媒集团
中原农民出版社



一本书 读懂失眠

主编 邱保国 杜文森 邱 彤

中原出版传媒集团
中原农民出版社
·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂失眠/邱保国等主编. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2013.3
(医药科普丛书/温长路主编. 常见病防治系列)
ISBN 978-7-5542-0060-5

I. ①—… II. ①邱… III. ①失眠-防治-问题解答
IV. ①R749.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 279143 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号 邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com> 电话:0371—65751257

发行单位:全国新华书店

承印单位:辉县市伟业印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371—65788653 邮购热线:0371—65724566

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:12

字数:173 千字

印数:1—3000 册

版次:2013 年 3 月第 1 版

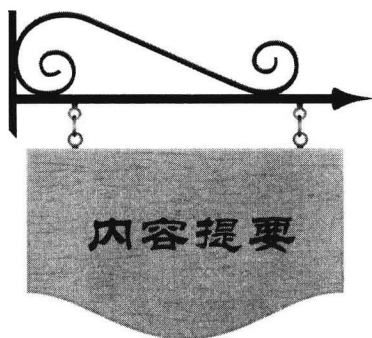
印次:2013 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5542-0060-5 定价:23.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

医药科普丛书·常见病防治系列
编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)
 尹 慧 刘金权 杜文森
 吴建忠 邱 彤 邱保国
 张丽萍 赵 辉 袁建桥
本书主编 邱保国 杜文森 邱 彤



为保证人们的健康长寿,一定要重视睡眠。本书采用一问一答的形式,将专家临床经常遇到的,患者最关心的失眠问题,用通俗的语言进行了回答。全书紧紧围绕失眠这一话题,详细解读了睡眠的基本知识、睡眠的过程与机制、不同年龄段睡眠的变化;阐述了睡眠与环境、四季气候变化的关系,如光线、温度、湿度、音乐、色彩、噪声、卧室等;睡眠的误区及失眠的危害;解读了睡眠可能会出现的一些怪异现象;常见与失眠有关的疾病及防治对策,包括镇静催眠药物和中药治疗、非药物针灸、按摩治疗、助睡眠养生方法、心理治疗和常见催眠方法等,特别详细介绍了助睡眠养生方法,包括泡脚、沐浴、刮痧、药枕、敷贴、食疗、色彩、音乐、香气助眠等简便实用的非药物疗法。本书内容丰富、科学、中西兼容,实用性强,具有可读性,适用于青年、中年、老年阅读。

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为 1 700 万、760 万、420 万、130 万,占世界死亡人数的 85% 左右,其中有 30% 的死亡者年龄还不足 60 岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好 13 亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009 年 10 月,在长春市召开的庆祝中华人民共和国成立 60 周年全国中医药优秀科普著作颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书·常见病防治系列》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为 2011 年河南省新闻出版局的重点选题。2010 年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011 年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》、《一本书读懂糖尿病》、《一本书读懂肝病》、《一本书读懂胃病》、《一本书读懂心脏病》、《一本书读懂肾脏病》、《一本书读懂皮肤病》、《一本书读懂男人健康》、《一本书读懂女人健康》、《一本书读懂孩子健康》、《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12 本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》、《一本书读懂过敏性疾病》、《一本书读懂如何让孩子长高》、《一本书读懂口腔疾病》又和大家见面了,这的确是一套适合普通百姓看的科普佳作。

在反映疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在有这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦

的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本涵义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化样态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60% 取决于自己、15% 取决于遗传、10% 取决于社会因素、8% 取决于医疗条件、7% 取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度取决于自己。“取决”的资本是什么?是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书·常见病防治系列》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际,写上这些或许不着边际的话,权以为序。

于长路

2013 年春 于北京

睡眠是生命的基本需要

为什么睡眠是生命四要素之一 1

为什么会有世界睡眠日 2

为什么睡眠与健康息息相关呢 3

正常睡眠的生理过程与机制

人们最早对睡眠有哪些认识 5

睡眠的时间分哪五个阶段 6

褪黑素为什么是人体内的天然睡眠物质 8

血清素是人体天然的安眠物质吗 9

大脑睡眠区是睡眠的主宰吗 9

生物钟是人体的睡眠周期与节奏吗 10

深睡眠是健康的保障

什么是深睡眠 12

深睡眠有哪些好处 13

什么是睡眠质量 13

长时间浅睡眠会造成哪些疾病 15

不同年龄段的睡眠变化

儿童睡眠有哪些变化 16

青年人睡眠有哪些变化	17
成年人睡眠有哪些变化	17
老年人睡眠有哪些变化	18

环境与睡眠

睡眠与光线有哪些关系	19
睡眠与温度、湿度有哪些关系	21
睡眠与音乐有什么关系	22
睡眠与色彩有哪些关系	23
睡眠与噪声有哪些关系	24
睡眠与室内空气有哪些关系	25
睡眠与卧室有哪些关系	26
睡眠与床及床上用品有哪些关系	27

睡眠认识的误区

饮酒可催眠吗	30
失眠是件小事吗	31
熬夜真的能用多睡觉来补吗	32
无梦睡眠质量高吗	33
错过睡眠时间对身体影响真的不大吗	34
午睡真的是可有可无吗	34
多睡觉对身体好吗	35
为什么说睡前吸烟影响睡眠呢	36
睡前喝茶、喝咖啡对身体有哪些影响	37
高枕真的是无忧吗	38
吃饱就睡真的可以养人吗	39

失眠的危害

睡眠不好一定要引起关注吗	41
失眠会引起神经衰弱吗	42
睡眠不足为什么会免疫力下降	42
睡眠不足还能引起脱发吗	43
为什么睡眠不充足会使人发胖呢	43
为什么睡眠不足能影响容颜呢	44
为什么睡眠不足常伴有心脏神经官能症	45
为什么睡眠不足会诱发抑郁症	45

睡眠中出现的几种怪异现象

什么是梦	48
什么是梦话	50
为什么睡觉会打呼噜	51
睡觉为什么会流口水	52
什么是夜睡磨牙	54
什么是“夜哭郎”	55
什么是遗尿症	56
为什么夜惊	57
什么是梦游	58
为什么经常起夜	59
什么是嗜睡症	60
什么是早醒	61
为什么胃不和则卧不安呢	63
什么是夜盗汗	64
什么是夜晚皮肤瘙痒症	65
老年人为什么会夜晚小腿抽筋	66
什么是性梦	67

不同年龄人群的失眠对策

儿童失眠如何应对	69
青春期及青年人失眠如何应对	70
中年人失眠如何应对	71
女性更年期失眠如何应对	72
老年人失眠如何应对	73

四季睡眠有讲究

四时顺应自然才能健康睡眠吗	75
春天要顺应阳气生发才能安睡吗	76
酷夏小憩促养生吗	77
秋燥防凉可改善睡眠吗	78
为什么“冬欲早卧而晏起”呢	80

运动有利于睡眠

为什么运动有利于睡眠	82
为什么晨练有利于睡眠	83
睡前运动为什么要因人而异	83
运动更有利于脑力劳动者入眠吗	84
失眠者如何进行锻炼	85

常见疾病与失眠

抑郁症与失眠有何关系	87
焦虑症与失眠有何关系	88
躁狂症与失眠有何关系	89
精神分裂症与失眠有何关系	89

药物依赖成瘾引起的失眠如何应对	90
-----------------------	----

失眠的防治对策

造成失眠的原因是什么	92
失眠为什么应首先自我调节	93
心因性失眠的治疗方法有哪些	94
失眠的药物治疗原则是什么	95
镇静催眠药有哪些	96
怎么选择使用催眠药物	105
服用催眠药应注意什么	106

中医防治失眠对策

中医认为失眠多由哪些原因引起呢	108
失眠的中医分型和治疗有哪些	109
哪些中药有镇静催眠作用	111
有哪些单验方治疗失眠较好	114
有效催眠经验方有哪些	117
古代催眠验方有哪些	122
治疗失眠经典医案有哪些	127
治疗失眠的中成药有哪些	140

失眠的非药物治疗

失眠的针灸治疗有哪些	147
失眠的按摩治疗有哪些	149
失眠的足部疗法有哪些	152

睡眠是生命的基本需要

为什么睡眠是生命四要素之一

睡眠对人的生命与生活都十分重要,睡眠占生命几乎 $\frac{1}{3}$ 的时间,并且每日、每月、每季,日日夜夜年年,有节奏的昼作夜息,周而复始,伴随着人的一生。我国早在3 000年前的殷墟甲骨文中就有寢、寐和梦的记载。

睡眠并不是一件可有可无的事,世界卫生组织 2002 年确认“空气、水、睡眠、食物”为人生命四要素,由此说明,睡眠对人和其他生物来说都是必需的,是生命得以延续必不可缺的。

对动物的研究表明,所有哺乳动物都需要睡眠,无论体形大小,生活习性,也无论生存环境怎样,均需睡眠,只是睡眠方式、方法有别,如南美洲的树獭可以倒挂起来睡觉;候鸟可以靠翅膀的支撑睡觉;海豚的大脑构造特殊,前脑的一半进入睡眠状态时,另一半可以照常工作。睡眠的时间长短取决于物种的差别和动物的体形,如大象需要 4 小时,老鼠则需要 14 小时,而冬眠动物可连续睡数天或数月。人类睡眠是在夜间,一般是 7~8 小时,所以通常说人生命的 $\frac{1}{3}$ 是睡眠时间。

战国时名医文挚对齐威王说:“我的养生之道是把睡眠放头等位置。”人和动物只有睡眠才能生长,睡眠帮助脾胃消化食物。睡眠是人养生的第一大补药,人一个晚上不睡觉,他的损失 100 天也弥补不了。睡眠对于人来说如同空气、水和食物一样必不可少,任何一个人都需要有充足的睡眠,这样才能保障好自己的身体健康,使身体得以

休息、体力得到恢复。此外,有证据表明,睡眠还能提高机体的免疫功能,改善精神状态,增强记忆力,对人们的学习、工作有极大的帮助。睡眠对于大脑的发育十分重要,知识的学习在睡眠中可以得到加深。

为什么会有世界睡眠日

为唤起世界民众对睡眠重要性的重视,2001年国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。此项活动旨在提高人们对睡眠的认识度。“世界睡眠日”之所以定在每年的3月21日,是因为季节交换的周期性和睡眠的昼夜交替规律都与我们的生活息息相关。

进入现代科技高度发展和日益激烈竞争的时代,人们的生活方式发生了改变,睡眠不足和失眠已成为当今影响人们健康生存的大问题。据报道,美国成年人中30%~40%有失眠问题,10%~15%有长期的失眠问题。我国睡眠基金会2005年的一项调查,75%成年人至少存在一种睡眠问题。睡眠障碍对人生活质量负面影响很大,睡眠不足与睡眠紊乱造成人生活中精神萎靡不振,工作效率下降,生产率降低,医疗费用增加。

2001年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式列入中国。

“世界睡眠日”是让全世界关注失眠的人。“世界睡眠日”的目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注,唤起人们关注睡眠质量,关注睡眠就是关注健康。

中国历届睡眠日主题:

2001年:安静睡眠。

2002年:开启心灵之窗,共同关注睡眠。

2003年:睡出健康来。

2004年:睡眠,健康的选择。

2005年:睡眠与女性。

2006年:健康睡眠进社区。

2007 年:科学的睡眠消费。
2008 年:健康生活,良好睡眠。
2009 年:科学管理睡眠。
2010 年:良好睡眠,健康人生。
2011 年:关注中老年睡眠。
2012 年:每天多睡 1 小时。

为什么睡眠与健康息息相关呢

生理学家确认,人如果不吃饭可以存活 20 天;不喝水可以存活 7 天;如果不睡觉,则只能存活 5 天。可见,睡眠竟然比吃饭和喝水更重要。

人的一生,大约有 $\frac{1}{3}$ 的时间在睡眠中度过,另外 $\frac{2}{3}$ 的时间就处在“觉醒状态”。睡眠不但要求一定的时间,还要求好的质量,醒后头脑清新,思路敏捷,精力旺盛。而有的人睡眠质量差,不是多梦就是早醒,甚至睡得时间较长,但醒后还是疲倦乏力,无精打采,工作效率低。

良好的睡眠一般上床半小时内即能入睡,整夜不醒或醒一次很快又入睡,不做梦或少梦,睡眠深沉。深睡眠是人体睡得最熟、最香的阶段。深睡眠也被称为“脑睡眠”,因为在深睡眠状态大脑皮层细胞处于休息状态,起到了保护大脑的作用,对改善恢复大脑细胞活力,恢复精力,稳定情绪,平衡心态极度重要。

通常人体对睡眠的生理需要,不同年龄阶段有所不同,青壮年一般睡 7~9 小时,少年幼儿增加 1~3 小时,老年人则在此基础上减少 1~3 小时。不同年龄的人对睡眠量有不同的要求。

另外,通常人最佳睡眠时间应是晚上 10 点至清晨 6 点,老年人为晚上 9 点至清晨 5 点,儿童为晚上 8 点至清晨 6 点。这只是大多数人的规律。但每个人所需的睡眠时间差异很大,这与遗传、性格、工作、环境、习惯、劳动强度等许多因素相关。

早睡早起,作息定时、规律,是拥有良好睡眠质量的第一步,也是最重要的。

深睡眠是消除身体疲劳,恢复精力的主要方式。睡眠可保护大脑,恢复精力,这是由于大脑在睡眠状态下,脑细胞活动休眠,耗氧量大大减少,有利脑细胞积极存储能量。心、肺、胃肠、肝等有关脏器能维持生理功能,并可制造人体的能量物质,而且,在睡眠期间人的体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌也会减少,使基础代谢率降低,有利于体力恢复以供第二天醒后储备使用。

睡眠有利于提高人体免疫力。相反是长久失眠,可以降低人体免疫力,容易患感冒、上火、口腔溃疡等,还可诱发或加重原有疾病,如糖尿病、高血压、冠心病、老年抑郁症、焦虑症。良好的睡眠,使机体的免疫功能加强,已有实验证明在深睡时可以产生许多抗体。美国医学教授威廉·德门特形象地指出:“高品质的深睡眠是抵御疾病的第一道防线。”好的睡眠能促进机体各组织器官的自我康复能力。

深睡眠可有养颜功效。医学研究表明,人表皮细胞的新陈代谢最活跃的时间是从午夜至清晨2点,而熬夜易使人显得憔悴,彻夜不眠影响细胞的再生速度,可导致肌肤老化、脸色苍白、眼睑松弛、易显苍老。长寿调查表明,长寿老人睡眠时间较长,一般成年人中每晚平均睡7~8小时,长寿老人9~10小时。每晚平均不到4小时的人,死亡率是前者的4倍。深睡眠是最好的天然美容品,是长寿的重要因素。

正常睡眠的生理过程与机制

人们最早对睡眠有哪些认识

2 000 年前《黄帝内经》对人之睡眠已有论述,《灵枢·大惑论》说:“夫卫气者,昼日常行于阳,夜行于阴,故阳气尽则卧,阴气尽则寐。”即人之睡眠乃人体每日盛衰的结果,若人体因某种原因致阴阳失调,当盛不盛,当衰不衰,可解释谓当醒不醒,当睡不睡,则可发生不寐。

在古埃及的法老时代,他们认为睡梦是上帝赋予的。认为睡梦可以带来上帝的口谕,做梦是获得上帝启示的最好方法。他们建造神殿,并备上利于做梦的床,还在莎草纸上记录他们的梦境。

古希腊人建造了神殿和圣祠,并形成具体的睡梦仪式。在进入特尔斐的太阳神庙前,人们吃斋 2 天,宰杀牲畜供奉上帝以期得到上帝授予的梦。希腊人认为是许普诺斯(Hypnos,睡眠之神)将睡眠带给了凡间之人,其子摩尔甫神(Morphens,睡梦之神)则将警告与预言带给那些睡在神殿的人。

圣经《创世纪》中讲述的“雅各的天梯”一梦,这个梦被视为雅各精神发展过程的重要转折点。《旧约全书》中,上帝托梦被认为是他与信众沟通的常规手段。在 1 世纪时,哥安提拉城主教伊格内修斯梦见天使吟唱着一首圣歌,于是将这首唱和诗歌引入到神职人员当中。在 4 世纪时,圣金口诺望(347—467),君士坦丁堡大主教(398—404)认为睡梦是人的精神世界的符号化体现。

柏拉图认为现实物质世界之外还有一个世界,通过睡梦可与之