



医生与百姓健康对话系列丛书

应对失眠的

# 疑问巧答

方法简单 实用有效  
一书在手 方便自如  
走入家庭 问题明确  
不问医师 疑问自解

杜永成 黄立坤 总主编

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社



# 应对失眠的疑问巧答

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 杜丽秀 | 武保平 | 王 平 |     |
| 副主编 | 冯子凌 | 赵丽琴 | 许建勋 | 王 婧 |
| 编 委 | 杜丽秀 | 武保平 | 王 平 | 冯子凌 |
|     | 赵丽琴 | 许建勋 | 王 婧 | 王京丽 |
|     | 陈 燕 | 耿美晶 | 王晓荣 |     |

山西科学技术出版社  
山西出版传媒集团

## 图书在版编目(CIP)数据

应对失眠的疑问巧答 / 杜永成、黄立坤总主编. —太原:

山西科学技术出版社, 2014.3

(医生与百姓健康对话系列丛书)

ISBN 978-7-5377-4717-2

I. ①解… II. ①杜… ②黄… 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 (2014)第 020338 号

---

## 应对失眠的疑问巧答

---

总 主 编 杜永成 黄立坤

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 6.75

字 数 169 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4717-2

定 价 14.00 元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

# 前 言

随着老龄化社会进程的加快，繁忙的工作、生活之余，人们感到更多的就是保健和养生知识的匮乏，在临床和社区卫生指导过程中，我们有个明显的发现，重视健康和听健康讲座课、看有关健康知识类节目的人群多半是老年人群、疾病人群、或家中有慢性病人的家属等。现实生活中，无论是到大医院就诊看病，还是到社区卫生服务机构咨询服务，给每位就诊者讲解的时间总是很有限（总有时间太短，对他们的关怀远远不够的感觉）。

试想，半天门诊时间内，有的特色科室通常需要接待80~120位就诊者，大夫门诊后还要去处理住院患者、做科学研究、进行临床教学……时间真的有限，很多老病人常常心疼地对我们的大夫说：“你们太辛苦了！注意身体啊！”。当然，也有不理解的就诊者，因为一号难求生气、发牢骚。为了解决医务人员与每位就诊者交流时间较短的问题，我省部分综合医院、专科医院、社区卫生服务机构相关专业医务工作者，经过反复酝酿，将临床和社区指导、健康教育工作中就诊者经常提出的问题汇编成这套科技读物，旨在解决就诊者常常遇到的问题，同时有利于常见病、多发病、新发病知识的宣传、普及。

实际生活中收集到的问题非常多，经过与临床相关专业专家及出版社相关专家、领导仔细分析、筛选，最终选择具有代表性的 1400 多个问题，包括：应对失眠、有效制服肿瘤、合理保护黏膜、家庭防护乳腺、自我调节血压、迅速缓解疼痛、早期预防中风、有益健康的运动、有效解决便秘、缓解糖尿病、预防冠心病、家庭合理使用中草药、家庭育儿、全面女性保健及器官捐献、母亲文化教育的重要性等等 1400 多问。

确立书名为《医生与百姓健康的对话》系列医学科技图书，明确编委领导组，确定《医生与百姓健康的对话》医学系列科技图书框架，筛选了临床一线技术专家和管理专家组成编委，根据这些问题给出了专业、通俗易懂、贴心的回答，还特别聘请了 3 位 80 后、90 后曾从事过义工，对医学科普有着浓郁兴趣的优秀大学生画师，为本书设计插图，起到了图文并茂，画龙点睛的作用，将老百姓需要了解的相关各方面的知识用图文、问答的形式融汇其中。

另外，针对部分患者对专业知识的需求，我们将常见的一些专业知识作为附件列在专业图书最后（如：高血糖治疗路径、器

官捐献的程序、母亲文化的教育、纠偏食品如何使用)以供参考。通过阅读本书,相信能够详细了解常见病发病高危因素相关知识、知晓一些多发病筛查及应对常用方法、熟悉常见病常用的治疗手段、能够有计划地开展社区和居家护理、居家康复活动等。

本书在选题过程中,得到了山西科学技术出版社的大力支持,他们针对每一本书的内容布局提出的中肯意见,在保证本书的通俗性、易懂性、生动性、趣味性、全面性等方面做出了贡献。一并示谢!在此,还要感谢更多的热心就诊者,他们也对本书的撰写和出版工作给予了无私的帮助。

## 编委会名单

总主编：杜永成 黄立坤

总策划：赵志春

主 编：王 玉 王 平 王金花 王毅民 石 晶  
石秀萍 白建华 申红英 毕志军 吕小桃  
任晋阳 严继萍 杜 健 杜丽秀 李 佳  
李 琳 李 慧 李玉杰 李俊萍 杨平安  
吴元军 宋子胜 张 烨 张 溥 张元存  
张纯斌 武保平 赵 中 赵建平 段朝霞  
贾志越 顾青圻 徐辅慧 高润芳 郭进升  
郭秀生 席玉爱 康 静 温跃春 鲍喆煊  
潘英英

副主编：马永太 马建忠 马瑞涛 王 婧 王晓东  
王继荣 王斌红 王翠玲 王毅仁 王镜淞  
毛荣斌 孔庆仙 申红英 冯子凌 邢玉荣  
任志英 关 欣 许 娟 许志宏 许建勋  
那 龙 负俊平 李冬岩 李秀丽 李俊萍  
杨风翔 杨建仲 杨素梅 杨淮清 杨惠兰  
何 莉 宋丽萍 张 舟 张 逸 张印红  
张亚芬 张丽娟 张沁莲 陈 刚 陈文浩  
陈丽萍 范亚峰 郑俊峰 赵立芹 赵丽琴  
段文杰 晋佩文 贾文奎 郭新志 郭叔信

黄铁明 曹雪玲 康雪飞 阎登魁 雷 昆  
蒲联兵 薛雪花

编 委：马永太 马建忠 马瑞涛 王 玉 王 平  
王 姝 王 婧 王 燕 王志萍 王丽芳  
王国凤 王国芳 王金花 王京丽 王学庆  
王春梅 王建芬 王晓东 王晓荣 王海铭  
王继荣 王彩娟 王雅萍 王斌红 王翠玲  
王霄燕 王毅仁 王毅民 王镜淞 牛 赟  
毛荣斌 孔庆仙 石 晶 石秀萍 申红英  
史双秀 白兰香 白建华 白晓燕 冯子凌  
冯振宇 邢玉荣 毕志军 吕小桃 乔晓明  
乔爱春 任志英 任晋阳 刘宝平 闫佳丽  
闫佳峰 闫慧清 闫耀东 关 欣 许 娟  
许志宏 许建勋 那 龙 负俊平 形彩花  
严继萍 杜 健 杜红玉 杜丽秀 李 宏  
李 佳 李 婧 李 琳 李 慧 李五红  
李玉杰 李冬岩 李旭亮 李秀丽 李宝莉  
安 琪 李俊萍 李瑞萍 李福盈 李慧萍  
杨 冰 杨 波 杨风翔 杨平安 杨建仲  
杨建新 杨素梅 杨淮清 杨惠兰 吴 立  
吴元军 何 莉 宋子胜 宋丽萍 张 兰  
张 舟 张 烨 张 逸 张 溥 张志霞  
张元存 张玉玲 张印红 张永红 张亚芬  
张丽娟 张沁莲 张纯斌 张泽佳 张珧仙  
陈 云 陈 刚 陈 燕 陈文浩 陈丽萍  
陈雅婷 武建康 武保平 范亚峰 周秀英

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 庞艳萍 | 郑俊峰 | 赵 杰 | 赵玉清 | 赵立芹 |
| 赵丽琴 | 赵利军 | 赵建平 | 赵琇丽 | 郝世飞 |
| 郝素华 | 胡燕华 | 药智婷 | 段文杰 | 段朝霞 |
| 耿美晶 | 晋佩文 | 贾文奎 | 贾志越 | 顾青圻 |
| 徐艳艳 | 徐辅慧 | 徐朝健 | 高 莉 | 高润芳 |
| 候佩英 | 郭进升 | 郭秀生 | 郭叔信 | 郭新志 |
| 席玉爱 | 黄铁明 | 曹雪玲 | 曹慧娟 | 常丽娜 |
| 康 静 | 康雪飞 | 阎登魁 | 梁晓云 | 彭建红 |
| 董小清 | 董宏强 | 韩 红 | 韩建芳 | 程 珏 |
| 程永莉 | 温跃春 | 蒲联兵 | 鲍喆煊 | 裴树华 |
| 潘英英 | 薛世琦 | 薛秀卿 | 薛雪花 | 魏正俐 |

程序设计：任晓强

绘 图：姚丽楠 刘 瑞 魏 琦

秘 书：赵彦琴 樊兆义

# 目 录

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| 1. 什么是失眠？失眠的常见病因是什么？ .....                              | 001 |
| 2. 失眠的类型有哪些？ .....                                      | 003 |
| 3. 如何应对情绪低落导致的失眠？ .....                                 | 005 |
| 4. 如何应对焦虑所导致的失眠？ .....                                  | 006 |
| 5. 过度关注睡眠反而导致失眠，这种情况如何应对？ ...                           | 008 |
| 6. 日常生活行为习惯导致的失眠，如何应对？ .....                            | 011 |
| 7. 如何应对生活环境变化导致的失眠？ .....                               | 013 |
| 8. 夜间心悸而导致的失眠如何应对？ .....                                | 015 |
| 9. 如何应对睡觉时肢体不自主抖动而导致的失眠？ .....                          | 017 |
| 10. 如果有多年“高血压病”史，夜间需服药治疗，<br>常入睡困难并导致失眠，这种情况如何应对？ ..... | 018 |
| 11. 家族中多人有失眠，是否遗传呢，如何应对？ .....                          | 020 |
| 12. 运用心理治疗可以应对失眠么？ .....                                | 022 |
| 13. 如何应对脑血管病后遗症患者的失眠？ .....                             | 024 |
| 14. 如何应对偏头痛患者的失眠？ .....                                 | 026 |
| 15. 老年性痴呆患者的失眠如何应对？ .....                               | 029 |
| 16. 反复头晕发作患者的失眠如何应对？ .....                              | 032 |
| 17. 短暂性脑缺血发作患者的失眠如何应对？ .....                            | 035 |



|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 18. 如何应对多发性硬化患者的失眠? .....             | 038 |
| 19. 如何应对面神经麻痹也称“面部中风”<br>患者的失眠? ..... | 040 |
| 20. 重症肌无力患者产生的失眠如何应对? .....           | 043 |
| 21. 儿童入睡困难伴突然的骚动、喊叫如何应对? .....        | 046 |
| 22. 如何应对老年人入睡困难且伴暴力性行为? .....         | 048 |
| 23. 失眠伴入睡后常做噩梦如何应对? .....             | 049 |
| 24. 睡眠时有呼吸暂停现象而导致的失眠如何应对? ...         | 052 |
| 25. 如何应对失眠伴梦游症? .....                 | 055 |
| 26. 孩子失眠时强制入睡方法正确么, 如何应对? .....       | 056 |
| 27. 癫痫患者的失眠如何应对? .....                | 058 |
| 28. 如何应对“长假”过后产生的失眠? .....            | 060 |
| 29. 老年人失眠如何应对? .....                  | 061 |
| 30. 中年人如何应对失眠问题? .....                | 063 |
| 31. 尿频造成女性经常失眠如何应对? .....             | 064 |
| 32. 老年人科学合理的饮食有助于应对失眠么? .....         | 065 |
| 33. 糖尿病患者的失眠如何应对? .....               | 067 |
| 34. 甲状腺功能亢进患者的失眠如何应对? .....           | 069 |
| 35. 肢端肥大症患者的失眠如何应对? .....             | 070 |
| 36. 孕妇失眠如何应对? .....                   | 072 |
| 37. 产妇失眠如何应对? .....                   | 074 |
| 38. 更年期女性的失眠如何应对? .....               | 077 |
| 39. 妇科恶性肿瘤术后出现的失眠如何应对? .....          | 080 |
| 40. 子宫切除术后患者的失眠如何应对? .....            | 082 |
| 41. 中医如何辨证治疗失眠? .....                 | 083 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 42. 心脾两虚, 心悸健忘的失眠怎么治? .....             | 086 |
| 43. 心肾两虚, 遗尿滑精的失眠怎么治? .....             | 088 |
| 44. 心胆气虚, 心悸善惊的失眠怎么治? .....             | 090 |
| 45. 心肝血虚, 心悸眩晕的失眠怎么治? .....             | 091 |
| 46. 阴虚火旺, 心肾不交, 潮热盗汗的失眠怎么治? ...         | 092 |
| 47. 心肝火旺, 心烦多怒的失眠怎么治? .....             | 094 |
| 48. 心肾阳虚, 烦躁心悸的失眠怎么治? .....             | 096 |
| 49. “胃不和则卧不安”的失眠怎么治? .....              | 099 |
| 50. 瘀血内阻, 心烦, 舌质紫黯,<br>有瘀点的失眠怎么治? ..... | 101 |
| 51. 虚烦不寐, 咽干郁闷的失眠怎么治? .....             | 102 |
| 52. 外感病导致的失眠怎么治? .....                  | 104 |
| 53. 顽固性失眠、病情复杂的失眠怎么治? .....             | 105 |
| 54. 忿怒太过导致的失眠怎么治? .....                 | 107 |
| 55. 思虑过度导致的失眠怎么治? .....                 | 110 |
| 56. 悲忧过度导致的失眠怎么治? .....                 | 112 |
| 57. 惊恐过度导致的失眠怎么治? .....                 | 113 |
| 58. 老年性失眠中医怎么治? .....                   | 115 |
| 59. 考生失眠怎么治? .....                      | 117 |
| 60. 产后失眠中医怎么治? .....                    | 119 |
| 61. 更年期引起的失眠中医怎么治? .....                | 121 |
| 62. 运动性失眠怎么治? .....                     | 123 |
| 63. 颈源性失眠怎么用中医治疗? .....                 | 125 |
| 64. 慢性肝病导致的失眠怎么治? .....                 | 127 |
| 65. 治疗失眠的传统中成药如何选择? .....               | 129 |



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 66. 治疗失眠的现代中成药如何选择? .....      | 132 |
| 67. 食疗方如何治疗失眠? .....           | 137 |
| 68. 如何选择药枕提高睡眠? .....          | 139 |
| 69. 中药浴足如何治疗失眠? .....          | 141 |
| 70. 不用药物如何治疗失眠呢? .....         | 143 |
| 71. 针灸如何治疗失眠? .....            | 145 |
| 72. 针灸治疗失眠的辩证选穴方法? .....       | 147 |
| 73. 毫针疗法如何治疗失眠? .....          | 149 |
| 74. 温针灸如何治疗失眠? .....           | 151 |
| 75. 灸疗法如何治疗失眠? .....           | 152 |
| 76. 头针法如何治疗失眠? .....           | 154 |
| 77. 耳针如何治疗失眠? .....            | 156 |
| 78. 穴位贴敷法如何治疗失眠? .....         | 158 |
| 79. 拔罐法如何治疗失眠? .....           | 160 |
| 80. 穴位埋线法如何治疗失眠? .....         | 161 |
| 81. 刮痧疗法如何治疗失眠? .....          | 163 |
| 82. 填脐疗法如何治疗失眠? .....          | 165 |
| 83. 穴位注射如何治疗失眠? .....          | 167 |
| 84. 放血疗法治疗失眠? .....            | 169 |
| 85. 毫火针如何治疗失眠? .....           | 170 |
| 86. 为什么说按摩可以治疗失眠呢? .....       | 172 |
| 87. 不明原因引起的失眠应该怎样用按摩手法治疗呢? ... | 173 |
| 88. 全身保健操怎样治失眠? .....          | 176 |
| 89. 是否有简易按摩单纯头部穴位治失眠呢? .....   | 178 |
| 90. 颈性失眠该怎样通过按摩治疗呢? .....      | 180 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 91. 通过点按足部穴位可以治失眠吗? .....                | 182 |
| 92. 按摩可以调节老年性失眠吗? .....                  | 184 |
| 93. 头痛欲裂引起的失眠怎样通过按摩手法治疗? .....           | 186 |
| 94. 多梦、虚烦引起的失眠怎样通过按摩手法治疗? ...            | 187 |
| 95. 由于胃肠不好而引起的失眠<br>怎样通过按摩手法治疗? .....    | 188 |
| 96. 心悸不安, 头晕耳鸣引起的失眠<br>怎样通过按摩手法治疗? ..... | 190 |
| 97. 急躁易怒引起的失眠怎样通过按摩手法治疗? .....           | 191 |
| 98. 心悸胆怯、易惊醒引起的失眠<br>怎样通过按摩手法治疗? .....   | 192 |
| 99. 情志所伤引起的失眠怎样通过按摩手法治疗? .....           | 194 |
| 100. 按摩可以治疗顽固性失眠吗? .....                 | 195 |



# 应对失眠的疑问巧答

## 1. 什么是失眠？失眠的常见病因是什么？

失眠是指长时间持续睡眠质量不佳，常常感觉睡眠时间减少、睡眠深度表浅、精神及体力恢复不满意等，属于慢性睡眠障碍，是临床最常见的症状和主诉之一。失眠可以指入睡困难（起始睡眠）、易醒（持续睡眠），也可指患者感觉未得到充分的休息。由于每个人对睡眠的要求不同，所以不能用平均睡眠时间的统计学方法作为诊断失眠的标准。失眠发病率占人群的 20%~40%，多见于老年人和妇女，但是只有少数人察觉到睡眠不足、追求医疗帮助或使用睡眠药以解除这种烦恼。诊断失眠是以睡眠障碍为唯一的症状，主要包括入睡困难、经常觉醒或多梦、清晨早醒、醒后不易再睡等。失眠症状的严重程度是以每周至少发生 3 次为度，病程的标准以持续 1 个月以上为界限。失眠常引起病人苦恼，觉得白



天疲惫，学习或工作效率下降，甚至妨碍社会功能。由于病人出现忧虑或恐惧心理，上床前就担心会失眠，故造成恶性循环，可使失眠更趋严重。

失眠的病因多种多样，可以由精神心理和身体疾病引起，一般分为四类：①躯体因素：如关节痛、肌痛、心悸、气短、尿频、频频咳嗽和咳痰、饮酒、吸毒、睡眠中肌阵挛、瘙痒不止或不安腿综合征等均可导致失眠，睡眠呼吸暂停综合征、睡眠-觉醒节律紊乱等都能使病人夜间易醒，影响睡眠质量，病人通常并不意识存在疾病，必须由医生确立诊断。②环境因素及不良睡眠习惯：如卧室内强光、噪音、过冷、过热等都使人难以安睡，旅行时差的变换、车船飞机上睡眠环境突变也易引起失眠。不良睡眠习惯如睡眠时间无规律、午睡和卧床时间过多、睡前读小说、观看情节复杂的影视剧、强体力或脑力活动、饮用咖啡和饮酒等。③精神心理因素：焦虑、抑郁常伴失眠，正常人可发生，但为一过性。焦虑症病人多为入睡困难和易醒，入睡潜伏期多超过30分钟，夜里醒2次以上。抑郁症病人以清晨早醒为主，半夜或凌晨醒来，多思考不愉快经历或事件，使抑郁更加重。④药物因素：如中枢兴奋剂苯丙胺、利他林、咖啡碱、麻黄素、氨茶碱等可引起失眠，酒精、巴比妥类及其他镇静药戒断也可以引起失眠。

### 养生三字经

人到老，莫烦恼，忧愁多，催人老。  
常锻炼，抗衰老，量力行，误过劳。  
经常笑，变化少，心胸宽，寿自高。  
善交往，广爱好，心情畅，睡眠好。  
遇事忍，不急躁，多谦让，少烦恼。

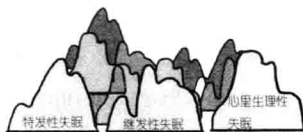
调饮食，莫过饱，身体健，疾病少。  
心不顺，尝花草，听音乐，怒气消。  
勤动笔，读书报，常用脑，记忆好。  
三字经，要记牢，保健康，乐陶陶。

## 2. 失眠的类型有哪些？

根据病因，失眠可分为两种常见的类型：特发性失眠和继发性失眠。

(1) 特发性失眠：是指由于正常睡眠机制原发性异常所致的长期失眠，与心理因素或身体疾病无明显关系。病人长期夜间睡眠障碍，忍受部分性睡眠被剥夺，需要服用各种药物来维持睡眠，这种病人可以有很大程度的心理障碍。

(2) 继发性失眠：也称为环境性失眠，继发于内科或心理疾病，常由于疼痛、焦虑或抑郁等引起，如夫妻争吵、人事关系、工作问题、性矛盾冲突的内疚、对自身健康关注和担忧、药物滥用和戒断等，这种失眠通常较短暂。简单的对症措施不能见效的失眠往往由于严重情感障碍如抑郁症所致，如果没有心理问题应考虑身体疾病原因。内科疾病导致失眠有相当一部分人表现关节和脊柱疼痛，以及消化性溃疡或癌症所致腹部不适、肺和心血管功能失代偿、不安腿综合征等。情绪激动、兴奋使肌肉紧张可减轻困倦而导致失眠，陌生环境或床铺也可引起，主要表现入睡困难。



应对失眠的疑问巧答

