

健康有道丛书

广东省中医院

名中医李艳教授力作

睡眠自我管理一本通

丛书主编：吕玉波

本册主编：李 艳

硕士生导师 主任医师

广东省中医院心理睡眠专科主任



羊城晚报出版社

睡眠

Self-management of Sleep

自我管理一本通

丛书主编 吕玉波

副主编 陈达灿 翟理祥 邹旭 张忠德

杨志敏 胡延琪

本册主编 李艳

副主编 杨志敏 曾亮 刘鹏

编委 万赖思琪 许艳 罗莹莹 麦润汝

杨玲玲 周雯 徐碧云 曾慧梅

曾佳乐

羊城晚报出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

睡眠自我管理一本通 / 李艳主编. —广州: 羊城晚报出版社, 2014. 4

(健康有道丛书 / 吕玉波主编)

ISBN 978-7-80651-970-7

I. ①睡… II. ①李… III. ①睡眠—关系—健康 IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第297860号

睡眠自我管理一本通

Shuimian Ziwo Guanli Yibentong

策 划 方 敏

特邀编辑 浊 酒

责任编辑 方 敏

责任校对 胡艺超

责任技编 张广生

手绘插图 刘翠婷

图片提供 刘 枫 谭 江 陈君喜 许新舟

装帧设计 友间文化

出版发行 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

网址: www.ycwb-press.com

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 吴 江

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司(佛山市南海区狮山科技工业园A区)

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张13.5 字数170千

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-970-7/R·220

定 价 32.00元

版权所有 违者必究(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

序



现在您翻开的这本书，是广东省中医院与羊城晚报出版社精心合作推出的《健康有道丛书》系列之一。

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快，慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。正如老百姓们常说，健康就是生命的基石，没有好身体的保障，再多金钱、财富、爱情、事业都等于“0”。

中医学是一个伟大的宝库，其独特的辨证论治、整体观念的理论体系，以及丰富的临床技术为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明作出了巨大的贡献。“治未病”理论是中医药保健、防病治病的精髓，认为疾病的防控应重视强身防病、有病早治、已病防变、病愈防复。因此，如何教会人们掌握防病御病之法，进行自我健康管理是其中的一个非常重要的内容。

广东省中医院是一家拥有80年历史的中医院，同时也是全国规模最大、服务病人数量最多、拥有最多重点学科和专科的中医院。长期以来，医院致力于中医药文化的建设与弘扬，并不断拓宽中医药服务的领域，拥有一大批广受群众信赖的名医，很多患者和群众都很希望能够通过多种渠道来获得这些名医介绍的健康知识，科学地进行健康管理。

这套《健康有道丛书》最大的特点，在于它的专业性。它由中医临床医生自己来谈健康，作者分别是广东省中医院各个重点专科的名医，他们拥有深厚的中医理论基础和丰富的临证经验，并多年来从事本专科领域的科学研究。书中所列举的内容，都是他们针对

临床中碰到的常见病、多发病、疑难病进行了系统的整理，详尽地从中医预防、保健、康复和治疗等各个方面给出切实可操作的方法和建

议。

在大样本临床研究的基础上，他们用生动的事实告诉我们，要想“不生病、少生病、活得更好”，就必须从运动、饮食、睡眠、情志、起居做起。饮食要符合自然规律，运动也要符合自然规律，睡眠、情志等更不能例外。根据自然界季节、节气、时辰与五脏六腑的对应关系进行调控。在人体还处于“未病”阶段，及时发现，及时治疗，促使其向健康转化。人的脏腑功能旺盛了，人的正气就会旺盛，人的抵抗疾病的能力就会旺盛。

希望您在翻阅本书时如同有名医在旁指导健康，如果书中的某些内容能成为您信手拈来的健康门道，将是我们最大的快乐。

是为序。



2014年4月8日

（吕玉波：广东省中医院名誉院长、广东省中医药学会会长）

前言 zzzZ

Preface

谁动了我的睡眠

古人云：不觅仙方觅睡方，一觉熟睡百病消。也有医家指出：养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。这些古语都说明了睡眠的重要性。事实上，睡眠是保证人体健康的重要条件，因为人的一生中大约有1/3的时间是在睡眠中度过的。

曾几何时，一份由中国医师协会等机构发布的《中国睡眠指数调查报告》引起人们的热议。报告显示，中国人睡眠现状不容乐观，平均得分仅为64.3分。另据中国睡眠协会相关调查数据显示：我

国有各类睡眠障碍者占人群的38%，高于世界27%的平均水平。中国人平均睡眠时长为8小时50分，49.9%的中国人起床后有疲惫感；100个中国人中有14个凌晨12点尚未睡觉；43.2%的中国人因上网聊天、玩游戏而晚睡……中国睡眠协会的另一一些调查则揭示了影响中国人睡眠的十大“杀手”：突发事件，家庭关系，情绪，突发疾病，生活压力，工作压力，慢性疾病，伴侣关系，虚拟关系，性行为。

不得不说，睡眠问题已成为严重的社会问题。据世界卫生组织调查，目前已经明确属于睡眠障碍的疾病有80余种。睡眠障碍已经引起国际睡眠医学界的高度关注。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活动，将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。

相比而言，很多人尚未意识到睡眠的重要性和失眠的严重危害。普通百姓甚至医生对睡眠知识了解匮乏，更不了解如何预防失眠，如何自我调整睡眠。在预防与调治失眠方面，中医有着诸如导引、药膳、睡眠养生等诸多行之有效和极具特色的方法。因此，本书围绕着这些主题进行深入浅出的专题讲述，希望能给广大睡眠障碍，尤其是失眠症患者带来帮助。

目录

1Z2Z2Z

CONTENTS



第一章 关注睡眠

- 002 睡眠是怎么回事
- 004 睡眠的生理规律
- 006 睡眠的质量标准
- 008 睡眠时人体会发生哪些变化
- 011 睡眠的最佳时间
- 012 睡眠与催眠
- 014 生物钟对睡眠的影响
- 015 褪黑素对睡眠的影响



第二章 了解失眠

- 018 失眠是怎么回事

- 020 有多少人在失眠
- 021 如何早期识别失眠
- 023 失眠有哪些类型
- 024 失眠有哪些原因
- 026 失眠与抑郁有什么关系
- 028 睡前焦虑是怎么回事
- 030 中医怎样看待失眠
- 031 失眠人群的常见中医体质类型
- 034 什么工作容易导致失眠
- 036 儿童失眠有什么特点
- 038 女性失眠有什么特点
- 039 老年人失眠有什么特点



第三章 异常睡眠知多少

- 042 睡眠障碍分几大类
- 044 做梦是否属于异常睡眠
- 046 做噩梦是怎么回事
- 048 过度嗜睡是怎么回事
- 050 睡眠—觉醒节律障碍是怎么回事
- 052 梦游是怎么回事
- 054 睡眠中惊叫是怎么回事

056	睡觉时打呼噜是否正常
058	睡觉时为什么会磨牙
061	睡觉时为什么会说梦话
062	睡觉时为什么会踢打



第四章 失眠的中医治疗

066	助眠的中药
070	助眠的中成药
073	失眠防治的中医疗法
073	按摩疗法
075	拔罐疗法
079	刮痧疗法
082	贴敷疗法
085	熏洗疗法
089	针灸疗法
091	音乐疗法
093	耳穴疗法
097	手穴疗法
100	膏方疗法



第五章 失眠与安眠药

- 106 失眠就要吃安眠药吗
- 109 常用的安眠药有哪些
- 110 如何合理使用安眠药
- 111 服用安眠药有哪些注意事项
- 115 经常服用安眠药，会成瘾吗



第六章 好睡眠吃出来

- 118 助眠食物有哪些
- 123 失眠患者的饮食应注意什么
- 125 进食的时间也会影响睡眠质量吗



第七章 合理运动让睡眠更优质

- 128 运动好，睡眠才好
- 130 如何运动有助睡眠

131	运动助眠有哪些注意事项
134	促眠操
138	运动疗法
138	舞蹈
139	瑜伽
143	散步
144	慢跑
146	太极拳
148	五禽戏
153	八段锦



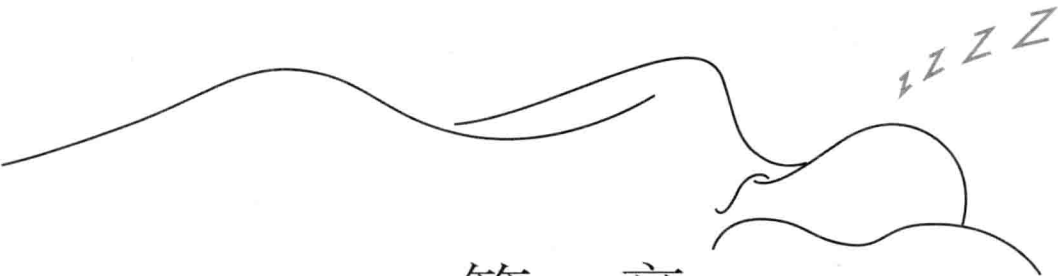
第八章 治疗失眠从心开始

162	什么性格容易失眠
164	失眠的人常有什么情绪
166	失眠的人需要做什么心理测量
168	哪种类型的失眠需要做心理治疗
171	失眠的心理调节原则
173	降低焦虑的放松运动



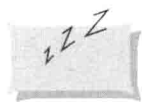
第九章 失眠防治的生活常识

- 178 如何养成良好的睡眠习惯
- 179 为何不能睡懒觉
- 180 失眠的人需要讲究睡眠姿势吗
- 184 失眠的人为什么要戒除烟酒
- 186 失眠的人一定要进补吗
- 187 失眠可以吃保健品吗
- 188 失眠的四季养生之道
- 193 提高睡眠质量，对床铺有什么要求
- 196 提高睡眠质量，对卧室有什么要求
- 198 中药枕头可对症选“枕”



第一章 关注睡眠

睡眠是一种主动过程，是恢复精力所必须的休息，有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡觉时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。



睡眠是怎么回事

我们每天都需要睡眠，那睡眠到底是种什么状态呢？

最初有学者认为：睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。后来人们认识了脑电活动，认为：睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。

经过近些年的研究，现代医学大致认为：睡眠是一种主动过程，是恢复精力所必须的休息，有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡觉时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。

睡眠中，人往往是一种无意识的愉快状态。与觉醒状态相比较，睡眠的时候人与周围的接触停止，自觉意识消失，不能再控制自己说什么或做什么。处在睡眠状态的人肌肉放松，神经反射减弱，新陈代谢的速度减慢，胃肠道的蠕动也明显减弱。这时候看上去睡着的人是静止的，被动的。实际不然，如果在一个人睡眠时给他作脑电图，我们会发现，人在睡眠时的脑电活动并不比觉醒时减弱。所以，睡眠是一种特殊的休息状态。正如一座夜间的蜂房，外表看上去蜜蜂都已归巢休息，但实际上所有的蜜蜂都在为酿造蜂蜜而通宵达旦地忙碌。

可见，睡眠是种独特的状态。无可否认的是，睡眠是健康的必要需求。

在中世纪有一种刑法叫“不准入睡”。有一个法国人被国王判处死刑，处死的方法就是不准入睡，稍有睡意，就被看守用酷刑折磨。临死时这个人说：情愿早死，不愿受这种痛苦。所以，睡眠被称为人和动物的救星，就连最机灵的长颈鹿，每夜还要睡25分钟。

在人生的旅途中，人们有1/3的时间是在睡眠中度过的。人的大脑需要休息，但在清醒状态下大脑则难以得到休息。人如果丧失睡眠，行为就会发生改变；没有睡眠，我们就无法在地球上生活下去。

睡眠可以促进人体生长发育

据研究，促使人体生长发育的“生长激素”，只有在睡眠时才大量分泌。所以，儿童的生长速度在睡时要比醒时快3倍。俗话说“能睡的孩子长得快”，就是这个道理。所以，要使儿童长高长个，就应当保证睡眠充足，时间够和质量高。

睡眠可以消除疲劳、恢复体力和脑力

“积劳成疾”不只是一句成语，而且反映了生活经验和医学上的事实。疲劳是机体生理功能将接近最高限度的信号，这时非常需要适当休息，而最好的休息方式就是睡眠。因为睡眠时，人体一方面把体内蓄积的代谢废物和二氧化碳、尿素等继续分解排泄出去；

另一方面又使自身获得充分的休息，因为睡眠时机体能量消耗减少，有利于合成代谢，加上生长激素的分泌在夜间达到最高峰，能够促进全身细胞的新陈代谢；而且，睡眠能保护大脑皮质的神经细胞，维护皮质这种高度分化的组织功能，有利于防止遭受严重的损伤，对人的神经系统来说，这是一种不可缺少的保护性措施。

睡眠可以改善记忆

睡觉时也可以背单词，这并不是痴人说梦。一项最新研究显示，在入睡前学习的单词，会在睡眠中被大脑有关部位强化记忆，醒后反而比刚学完时记得更清楚。其实，科学家早已认识到睡眠和记忆之间具有复杂的关联：睡眠能显著地改善人的记忆，保护记忆免受外界的干扰。事实上，睡眠不仅对保存和巩固记忆产生影响，而且也会为新的记忆做好准备，预留记忆空间，使记忆更持久。



睡眠的生理规律

睡眠是受中枢神经系统内的睡眠与觉醒中枢控制的生理活动，从睡眠脑电图来看，人们正常的睡眠结构周期分两个时相：非快速眼动睡眠期（NREM）和快速眼动睡眠期（REM）。NREM与