

失眠

预防与治疗167问

SHIMIAN YUFANG YU ZHILIAO 167 WEN

主编 林傲梵 谢英彪

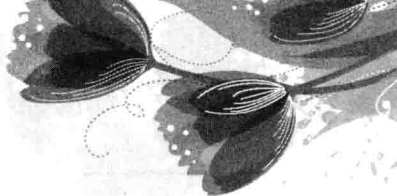


欢迎阅读军医版精品图书
简便实用的预防方法
最新最权威的治疗方案
医学专家为您解答疑惑
一书在手，防治无忧
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



失眠预防与治疗 167 问

SHIMIAN YUFANG YU ZHILIAO 167 WEN

主 编	林傲梵	谢英彪	
编 者	陈泓静	虞丽相	卢 岗
	周明飞	谢思思	夏 天
	宋 健	王弋然	林傲梵
	钱文娟	金泰勋	黄志坚
	王秋霜		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠预防与治疗167问 / 林傲芑, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.4

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-4551-7

I. ①失… II. ①林… ②谢… 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014351号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 谢尹晶 责任审读: 陈晓平

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

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.625 字数: 145千字

版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00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



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复，也可以是长期残存，甚至死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的正态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适和护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述疾病的防治，重点解读了西医和中医的治疗方法，强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释相关疾病的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2013年8月20日



目 录

一、看清失眠的真面目	1
1. 睡眠对身心健康有哪些积极作用	1
2. 怎样才算是健康的睡眠	2
3. 什么是失眠	4
4. 失眠有何危害性	5
5. 人为什么会失眠	6
6. 失眠如何分类	8
7. 失眠的症状有哪些	8
8. 如何诊断失眠	9
9. 失眠患者要做哪些一般检查	10
10. 失眠患者要做哪些特殊检查	10
11. 睡眠太少会引发多种疾病吗	11
12. 睡眠渐少会使人衰老吗	12
13. 造成失眠的心理因素有哪些	13
14. 造成失眠的环境因素有哪些	15
15. 都市人失眠的相关污染因素有哪些	15
16. 造成失眠的疾病因素有哪些	16
17. 服用哪些药物可引起失眠	18
18. 造成失眠的其他情况还有哪些	20

19. 什么是假失眠症	21
20. 什么是抑郁性失眠症	22
21. 什么是焦虑性失眠症	23
22. 失眠会引发哪些疾病	24
23. 失眠与压力激素增长有关吗	25
24. 心脏神经症会引起失眠吗	26
25. 脑力劳动者为什么容易失眠	27
26. 恐惧为什么可导致失眠	27
27. 性生活失调为何容易失眠	28
28. 孩子经常失眠是怎么回事	29
29. 女性为什么失眠的次数多	30
30. 引起老年人失眠的原因是什么	31
二、起居养生防治失眠	33
31. 睡眠恶习知多少	33
32. 如何让好习惯帮助解决失眠问题	35
33. 助眠方法有哪些	36
34. 失眠患者的日常起居要注意什么	36
35. 失眠患者如何创造一个良好的居住环境	38
36. 失眠患者如何适应自然界的气候变化	40
37. 老年人如何对待失眠	41
38. 什么颜色的窗帘可帮助睡眠	42
39. 失眠患者如何注意劳逸结合	43
40. 失眠患者夜间娱乐怎样才能不过度	44
41. 失眠患者如何正确对待烟、酒、茶	45
42. 如何科学安排旅游中的休息和睡眠	46
43. 如何才能先睡心，后睡眠	47

44. 怎样让性爱帮助睡眠	48
45. 为什么强迫入睡反带来失眠	49
46. 季节和气候也能影响睡眠吗	50
47. 失眠患者如何做到起居有常	50
48. 什么样的床睡得比较舒服	52
49. 如何选择合适的枕头	54
50. 睡衣以什么材质为好	55
51. 失眠患者如何才能睡个好觉	56
52. 失眠患者如何健脑	58
53. 不失眠有何诀窍	59
54. 冬日如何有个好睡眠	61
55. 同室人打鼾影响入睡怎么办	62
56. 克服失眠有什么高招	62
57. 年轻人如何对待失眠	65
58. 长期卧床患者失眠时应如何进行家庭护理	65
59. 为什么睡眠时不宜戴隐形眼镜	67
60. 白天小睡片刻对失眠者有没有好处	68
61. 失眠患者如何进行沐浴治疗	69
62. 失眠患者如何做日光浴	70
63. 失眠患者如何做森林浴	71
三、合理饮食防治失眠	73
64. 饮食与睡眠有何关系	73
65. 妨碍睡眠的饮食习惯有哪些	75
66. 哪些食物让人难以入睡	76
67. 进食不当会引起失眠吗	77
68. 为什么大脑应有足够的营养供应	78

69. 食物过敏与失眠有什么关系 79
70. 酒精和失眠有什么关系 80
71. 刺激性饮料会不会引起失眠 81
72. 吃麦类食品能帮助睡眠吗 82
73. 吃黄豆能帮助睡眠吗 83
74. 吃芝麻能帮助睡眠吗 84
75. 吃山药能帮助睡眠吗 84
76. 吃蜂蜜能帮助睡眠吗 85
77. 吃桂圆能帮助睡眠吗 86
78. 吃桑葚能帮助睡眠吗 87
79. 吃核桃能帮助睡眠吗 88
80. 吃大枣能帮助睡眠吗 89
81. 吃莲藕能帮助睡眠吗 89
82. 吃芡实能帮助睡眠吗 90
83. 吃百合能帮助睡眠吗 91
84. 吃银耳能帮助睡眠吗 92
85. 吃芹菜能帮助睡眠吗 93
86. 吃黄花菜能帮助睡眠吗 93
87. 吃鱼头能帮助睡眠吗 94
88. 吃牡蛎能帮助睡眠吗 95
89. 喝牛奶能帮助睡眠吗 96
90. 吃猪心能帮助睡眠吗 96
91. 吃猪脑能帮助睡眠吗 97
92. 调补失眠患者的茶饮有哪些 98
93. 调补失眠患者的米粥有哪些 98
94. 调补失眠患者的点心有哪些 99
95. 调补失眠患者的菜肴有哪些 101

96. 调补失眠患者的羹汤有哪些	102
四、经常运动防治失眠	104
97. 失眠患者如何进行运动锻炼	104
98. 睡前散步为何能帮助睡眠	105
99. 失眠患者如何做入睡操	105
100. 失眠患者如何做睡前保健操	106
101. 经常失眠者是否还应坚持晨练活动	108
102. 运动调养失眠要注意什么	108
五、心理调适防治失眠	110
103. 哪些心理容易引起失眠	110
104. 精神愉快的人为什么患失眠的少	111
105. 失眠患者如何进行心理调节	112
106. 失眠患者如何自我调节心理	113
107. 为什么失眠和抑郁要一起治	113
108. 失眠患者如何进行自我催眠	114
109. 失眠患者如何进行催眠诱导	115
110. 失眠患者如何进行娱乐助眠	116
111. 如何写日记治失眠	116
112. 急性失眠患者如何进行心理治疗	117
113. 失眠患者如何用行为疗法进行治疗	119
114. 失眠患者如何用放松疗法进行治疗	121
115. 失眠患者如何用行为矫正法进行治疗	124
116. 失眠患者如何采用花香疗法	126
117. 听古典音乐能治失眠吗	127
118. 幽默可以治疗失眠吗	128

119. 激怒法可以治疗失眠吗	128
120. 精神松弛为什么有催眠作用	129
121. 情绪变化引起的失眠如何进行精神调养	131
122. 惊恐引起的失眠如何进行精神调养	133
123. 焦虑引起的失眠如何进行精神调养	135
六、西医治疗失眠如何用药	138
124. 治疗失眠症时应掌握哪些原则	138
125. 失眠患者如何选用非处方化学药品	139
126. 失眠患者一定要服用催眠药吗	140
127. 为什么不能盲目服用催眠药	142
128. 失眠症患者可以使用兴奋剂吗	143
129. 怎样治疗催眠药成瘾的失眠症	144
130. 夜深后仍睡不着再吃催眠药好吗	146
131. 老年人失眠如何选择催眠药	147
132. 催眠药物为什么宜间断使用	148
133. 如何合理使用镇静催眠药物	148
134. 何为地西洋引起的戒断综合征	150
135. 为什么治失眠要对症用药	151
136. 为什么久服催眠药要当心蓄积中毒	153
137. 如何避免催眠药的不良反应	155
138. 哪些人不宜服用催眠药	156
139. 何时需要慎用催眠药	157
140. 催眠药为什么要按需服用	158
141. 失眠患者睡觉打鼾应该慎重服用催眠药	159
142. 防治失眠为什么要注意抑郁	160

七、中医治疗失眠如何用药	162
143. 中医对失眠有何认识	162
144. 失眠患者可用哪些中药调治	163
145. 失眠患者如何服用中成药	167
146. 如何根据失眠的发病情况进行辨证论治	168
147. 如何根据失眠患者出现的兼证进行辨证治疗	169
148. 哪些中草药单方可以治疗失眠	170
149. 如何用中药外敷调治失眠	172
150. 如何按摩调治失眠	174
151. 睡前如何按摩催眠	175
152. 如何对失眠患者进行穴位按摩	176
153. 如何对失眠患者进行综合按摩	177
154. 失眠患者如何自我按摩	177
155. 如何指压调治失眠	177
156. 如何针刺调治失眠	180
157. 如何耳针调治失眠	182
158. 如何艾灸调治失眠	183
159. 如何刮痧调治失眠	185
160. 如何拔罐调治失眠	186
161. 如何足部按摩治失眠	188
162. 如何选用足部反射区及穴位按摩调治失眠	189
163. 如何足部药浴调治失眠	191
164. 如何用药枕治疗失眠症	192
八、如何预防失眠	194
165. 如何预防一过性失眠	194
166. 如何预防用脑过度引起的失眠	195
167. 日常生活中如何预防失眠	196

一、看清失眠的真面目

✱ 1. 睡眠对身心健康有哪些积极作用

(1) 消除疲劳：在日常生活中我们都知道，在身体状态不佳时，或在剧烈活动后感到疲惫不堪时，如果能美美地睡上一觉，体力和精力就会很快恢复。这是因为人体内各组织器官，都处于不断的生理活动过程中，一方面消耗大量的营养物质，另一方面也积累了大量的代谢产物，如乳酸等，当代谢产物积累到一定程度，人就会感到疲劳。这是人体神经系统对体内代谢产物积累作出的保护性反应，此时如果不停下来休息，就会使人体生理功能受到伤害，神经系统调节失灵，人体的抵抗力也会有所下降。

(2) 防病祛病：有规律的生活起居，对于一个人的健康有着许多积极作用。充足适宜的睡眠既可预防疾病的发生，也能在患病时促使病情减轻与好转。从预防疾病的方面来说，曾进行过这样的一个实验：两组猴子，一组是疲劳状态下的猴子，一组是不疲劳的猴子，同时都注射等量的致病菌，结果疲劳组的猴子被感染，而不疲劳的猴子却安然无恙。可见，充足的睡眠与休息对于预防疾病的发生有着十分重要的意义。

(3) 促进发育：对于处在生长发育时期的少年儿童来讲，身体发育状况的好坏，与睡眠质量有着密切的关系。少年儿童的生长发育是由生长激素控制的，生长激素分泌得充足则孩子发育得就好一些，如果生长激素分泌减少，则孩子的生长发育就会迟缓。这种有促进生长发育作用的生长激素，多数是在睡眠过程中分泌的，醒来以后则分泌减少或停止。所以，要想使少年儿童能很好地生长发育，就必须保证其有足够的睡眠。

(4) 提高智力：一个人工作效率的高低，对事物接受与反应的敏捷度，以及记忆能力、思维能力等，均与睡眠好坏有着十分密切的关系。尤其是年龄尚小的学生，其智商的高低、学习成绩的优劣，与睡眠充足与否的关系更为密切。

(5) 延长寿命：在一个人的一生当中，大约有1/3的时间用于睡眠，对于一个珍惜时间的人来讲，好似是一种时间的浪费，其事实却不然。一个人如果没有充足的睡眠，则可使他的寿命明显缩短。现代科学研究证实，人在睡眠时体内的生理活动均减慢，进行恢复和重新积累能量。如果长时间不睡觉或失眠，轻者造成神经系统功能紊乱使机体免疫功能下降，重者可导致衰亡。

✳ 2. 怎样才算是健康的睡眠

评价睡眠质量好坏的标准，不在于睡眠时间的长短，而在于第二天的精神状态，只要第二天感觉精力充沛，不觉得不舒服，就表明睡眠质量高，是健康的睡眠。一般情况下，人体对睡眠的要求是青壮年一夜睡7~8小时，少年幼儿增加1~3小时，老年人减少1~3小时，这是不同年龄段对睡眠量（时间）的要求。

上床半小时内即能入睡，整夜不醒或醒一次，不是间断多醒或早醒；不梦、少梦，不是多梦或噩梦频频；睡眠深沉，不是似睡非睡，或易受环境干扰、惊醒，这是对睡眠质量的要求。另外，人类最佳睡眠时间应是晚上10点至清晨6点，老年人稍提前为晚9点至清晨5点，儿童为晚8点至清晨6点。这只是一个大致的平均数，不同人每天所需的睡眠时间差异很大，这与人的性格、健康状况、工作环境、劳动强度等因素有关，与每个人的睡眠习惯也有一定关系。现实生活中，有许多人的睡眠时间远远少于上述时间，但他们同样工作、生活得很好。所以，睡眠的好坏，并不是完全取决于睡眠的时间，还要看睡眠的质量，也就是整个睡眠中深睡时间的长短。比如，有些老年人每天睡眠的时间加起来常超过七八个小时，但仍然时时犯困，主要是因为老年人真正能达到深睡和中睡的时间并不多，大部分时间是在浅睡和轻睡中度过，所以睡眠质量不高。相反，有些人睡眠的总时间并不长，但能保证一定的深睡时间，也能取得很好的休息效果，不会常打呵欠，感到“缺觉”。所以，睡眠的好与坏，不应简单地以睡眠时间的长短来衡量，而应以是否消除了疲劳，精力是否充沛来评判。

调查发现，成年人每天睡眠时间在7~9小时者占绝大多数，约为80%。另一项800人的调查结果为，平均睡眠时间为5~8小时。实际当中还有一些长睡眠者，他们一天的睡眠时间为10~11小时，但这种情况仅占总人数的1%~2%。世上也有个别短睡眠者，他们每天只睡3~5小时，即能保持旺盛的精力。

睡眠时间是因人而异的，并无法制订一个绝对时间，通常所说的每天每个人要睡足8小时才能保证健康，只是平均值。但还是平常人所占的比例数大，平常人每天的睡眠时间可以参考8小时这个基本睡眠时间值。

* 3. 什么是失眠

失眠即睡眠障碍，是指睡眠时间和质量不能达到正常睡眠要求，从而出现疲乏、注意力不集中、情绪不佳等不适的感觉。睡眠时间和质量要以平时睡眠习惯为标准，而且只有连续无法成眠时间在3周以上，才算患有失眠症。随着社会的发展，生活节奏的加快，工作、学习的紧张，失眠的发病率日趋上升。失眠已不仅是医学问题，同时也逐渐成为社会问题。

世界卫生组织给失眠症所下的定义是：①辗转无法入睡；②无法持续地睡觉；③多次反复的睡、醒；④半夜醒来后，到天亮也无法再入睡；⑤以上各情况的交互发生。据德国里根斯堡大学的精神神经科哈扎克教授的观察，全球有20%~30%的成年人患有失眠症，其中超过半数的人未被诊断出。主要的原因是这些人认为失眠不是大问题，不需要寻求治疗。据报道，美国有8400万人患有失眠症。睡眠质量差的人患缺血性心脏病的概率是正常睡眠者的2倍，患头痛症的概率是正常人的3倍，患抑郁症的概率是正常人的4倍。失眠患者中有25%~40%的人患焦虑症及滥用酒精和毒品的概率也较高。

按失眠的定义，可以将失眠分成3种形式，即入睡困难、凌晨早醒和睡眠时间缩短。所谓入睡困难是指人们上床后，30分钟尚未入睡。凌晨早醒是指人们在睡着之后在半夜突然醒来，不能再入睡。睡眠时间缩短是指夜间总的睡眠时间少于6小时，这是根据一般人的平均睡眠时间来计算的。除此以外，半夜睡眠中醒来2次以上或是睡眠中噩梦频频也视为睡眠质量不高，但不一定是失眠，只有与以上3种表现共同存在时才是失眠。

失眠者的大脑因未得到应有的休息，故次日头昏脑涨、记



记忆力下降、困倦乏力、觉醒不全、情绪不稳、焦虑、易激惹、萎靡不振等，明显妨碍社会功能。如果对失眠有担心和恐惧的心理，在入睡前紧张害怕，想到今晚肯定又睡不着怎么办，其结果是这种情绪与失眠形成恶性循环，这是在失眠的基础上加上为了失眠而失眠，从而使失眠长期存在。根据中国精神疾病的分类及诊断标准，每周至少发生3次以上并持续1个月或更长的时间，又并非脑器质性病、躯体疾病或精神疾病症状的一部分时即可诊断为失眠症。这种失眠症往往随着年龄的增长而增多。

✱ 4. 失眠有何危害性

(1) 失眠引发的一系列躯体不适，如倦怠思睡、精神不振、注意力减退、头脑昏沉、反应迟钝等，降低了人们的工作和学习效率，抑制了大脑的创造性思维。

(2) 对少年儿童，可因生长激素在失眠时分泌减少，影响生长发育。

(3) 对成年人，则可引起交感神经功能亢进，新陈代谢加快，影响躯体功能恢复，使机体免疫力下降而导致疾病发生。

(4) 影响皮肤的健康。失眠患者的皮肤色泽晦暗，眼袋发黑，易生皱纹，而健康睡眠者的面色红润有光泽，双目灵活有神，显得神采奕奕，精神焕发。

(5) 失眠引起的情绪不稳、沮丧、焦虑，会影响人与人之间的交往，造成人际关系的紧张。而不良的人际关系又会加重失眠。此外，由于失眠产生的上述躯体和精神方面的不利影响，大大增加了工作时意外事故的发生率，对社会造成巨大损失。1990年，美国统计因失眠造成的直接医疗支出，以及生产