

告别失眠

数羊的日子bye-bye

陈可卉 编著



★ 别再数羊了，因为你会越数越清醒
本书教你睡出自然疗愈力，还你不失眠的生活！

爱困
小叮咛

+

真实失眠
案例

+

安眠养生
疗法

=

睡出健康
好身体



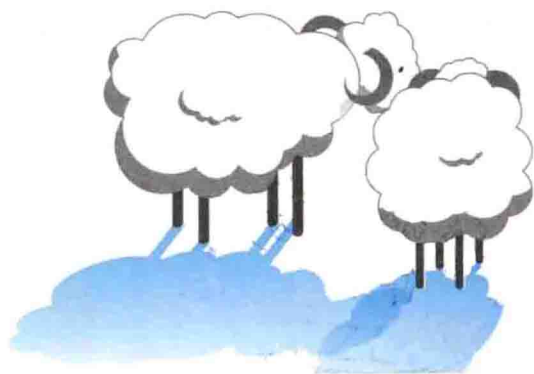
电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



告别失眠^{zz} 数羊的日子bye-bye

陈可卉 编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

原著书名：《告别失眠，数羊的日子bye-bye!》

原著作者：陈可卉

本书简体中文版权由华文网股份有限公司·活泉书坊，经北京麦士达版权代理有限公司，授予电子工业出版社独家出版发行，非经书面同意，不得以任何形式任意重制转载。本书限于中国大陆发行。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-2954

图书在版编目（CIP）数据

告别失眠，数羊的日子bye-bye / 陈可卉编著. —北京：电子工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-121-22412-6

I. ①告… II. ①陈… III. ①失眠—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第015311号

责任编辑：刘 晓

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：236千字

印 次：2014年5月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Part 1

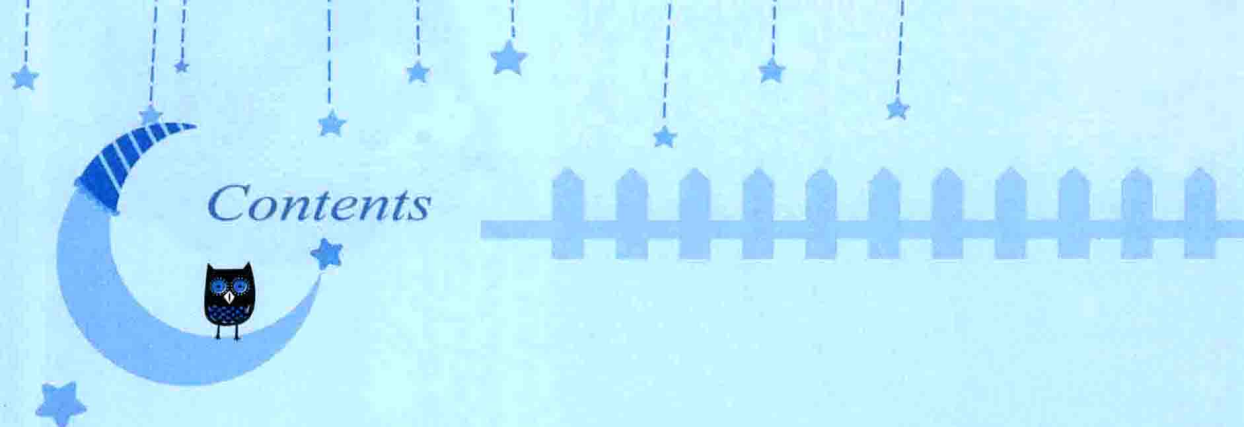
失眠原因面面观

- ★ 你是失眠一族吗? 10
- ★ 梦境研究 29
- ★ 失眠的前兆 37
- ★ 找出失眠原因是关键 41
- ★ 失眠原因 44

Part 2

找到你的失眠故事

- ★ 身心灵对话：心因性失眠 62
- ★ 因烦恼而失眠 70
- ★ 家庭暴力所致的失眠 74



Contents

★ 负面思考的可怕力量	77
★ 心因性噩梦	81
★ 紧张所致的失眠	85
★ 焦虑性失眠	91
★ 秘密也会导致失眠	96
★ 思虑过多引发的失眠	100
★ 感情因素导致的失眠	104

Part 3

靠自己打造优质睡眠

★ 还你不失眠的生活	112
★ 自然助眠疗法	119
★ 睡前需注意的行为与饮食习惯	128
★ 维持良好生活作息	135
★ 创造优质的睡眠空间	147

Part 4

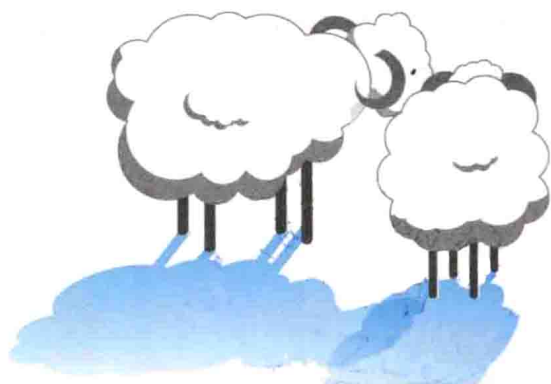
中医观点看失眠

- ★中医养生抗失眠 158
- ★以中医补充西医不足 164
- ★以五行浅论失眠 167
- ★精油疗法 184
- ★安眠养生疗法 189
 - 茶饮配方 194
 - 食疗配方 197
- ★泡澡让你好入眠 215
 - 中药泡澡 217
 - 中药足浴 221

告别失眠

数羊的日子bye-bye

陈可卉 编著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

原著书名：《告别失眠，数羊的日子bye-bye!》

原著作者：陈可卉

本书简体中文版权由华文网股份有限公司·活泉书坊，经北京麦士达版权代理有限公司，授予电子工业出版社独家出版发行，非经书面同意，不得以任何形式任意重制转载。本书限于中国大陆发行。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-2954

图书在版编目（CIP）数据

告别失眠，数羊的日子bye-bye / 陈可卉编著. —北京：电子工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-121-22412-6

I. ①告… II. ①陈… III. ①失眠—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第015311号

责任编辑：刘 晓

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：236千字

印 次：2014年5月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

[作者序]

睡出自然疗愈力！

根据统计，三分之一的人存在不同程度的失眠问题，因此各大医院纷纷设立睡眠中心或失眠门诊，以协助患者解决层出不穷的睡眠问题。毕竟人的一生中，有将近三分之一的时间都在睡眠中度过，在睡眠当中，人体的脏腑器官皆在修复，而长期性的失眠症状，将导致脏腑器官无法恢复正常功能，甚至会危害健康。唯有在睡觉期间，这个世界的纷扰才会暂停下来，让疲劳的肢体和繁忙的大脑，得到补充能量的机会。而一旦失眠，这些维持健康的系统也将随之破坏，换来的是无止尽的健康危害。由此可知，睡眠质量真的很重要。

不过，好好地睡上一觉，对于失眠患者来说并非易事，因为墙上或床前时钟的滴答声、街道上的喧嚣、楼上楼下的细微声响，甚至是家人的呼吸声，都有可能成为扼杀睡眠时光的凶手。

每个人都想好好睡一觉，但是有人做不到。面对失眠，有人放任不管，有人急于求医，但其实导致失眠的原因很多，在未能弄清原因之前，求助的成效并不大。若是为求方便，直接服用安眠药，虽然可以暂时解决失眠症状，但健康问题还是会出现。

举例来说，轻微的失眠症状会使人烦躁易怒、眼花耳聋、精神不振；严重的则会引起脏腑功能紊乱，加速人体衰老。此外，还有研究指出，睡眠不足可能导致感冒、忧郁症、糖尿病、肥胖、中



风、心脏病、癌症等，此外精神错乱与失常往往也和睡眠不足有直接的关系。

失眠问题不容忽视，非药物性治疗虽然耗时较长，但是对当事人的身体健康来说具有很大的帮助，所以我希望通过此书达到治疗失眠的两大目的，一是直接解决，二是协助面对。

对于短期且失眠原因单纯的失眠症状，本书提供合适的放松技巧与饮食调理来帮助读者减轻失眠状况。而对于长期且原因复杂的失眠问题，则提出各类论述与真实的个案经验，让读者从不同的生命故事中得知，失眠对生理所造成的巨大伤害，进而重视失眠，并选择正确的治疗方法。

最后，要特别感谢胡文钟医师，如果没有他的协助，本书第四章——中医观点看失眠，将很难顺利完成。但愿此书能协助读者有效解决失眠难题。

编者 谨识

Part 1

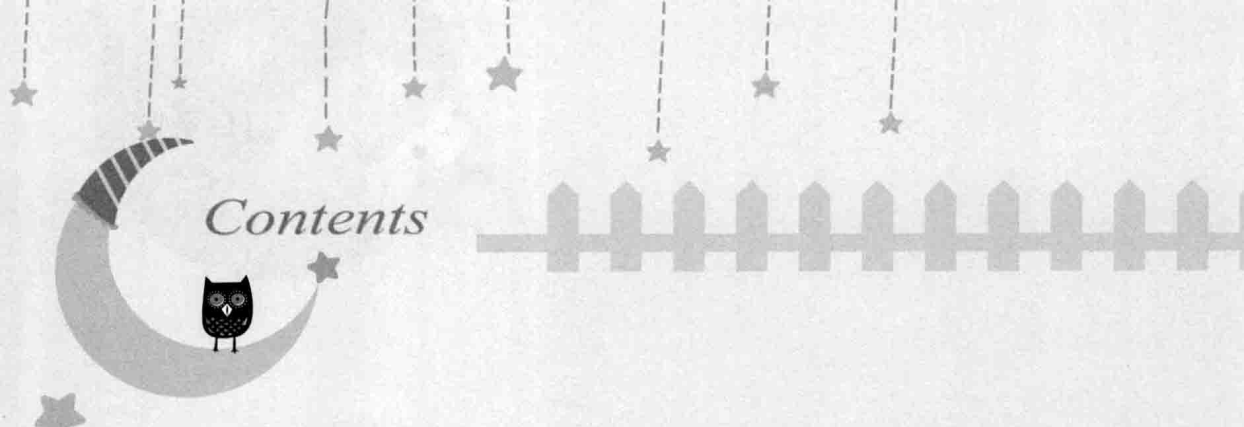
失眠原因面面观

- ★ 你是失眠一族吗? 10
- ★ 梦境研究 29
- ★ 失眠的前兆 37
- ★ 找出失眠原因是关键 41
- ★ 失眠原因 44

Part 2

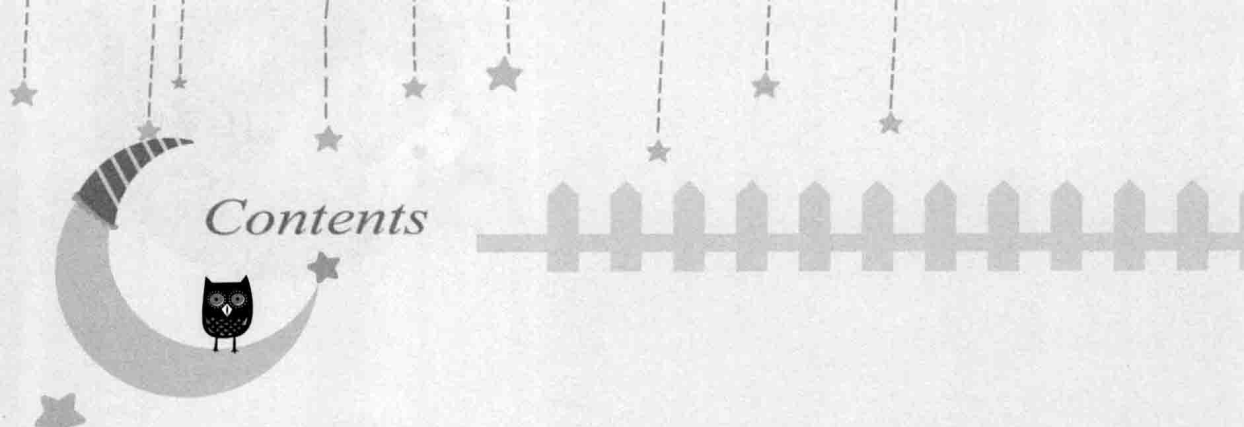
找到你的失眠故事

- ★ 身心灵对话：心因性失眠 62
- ★ 因烦恼而失眠 70
- ★ 家庭暴力所致的失眠 74



Contents

★ 负面思考的可怕力量	77
★ 心因性噩梦	81
★ 紧张所致的失眠	85
★ 焦虑性失眠	91
★ 秘密也会导致失眠	96
★ 思虑过多引发的失眠	100
★ 感情因素导致的失眠	104



Part 3

靠自己打造优质睡眠

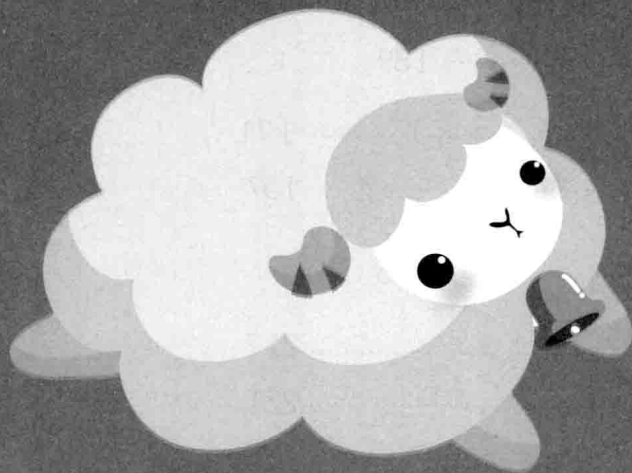
★ 还你不失眠的生活	112
★ 自然助眠疗法	119
★ 睡前需注意的行为与饮食习惯	128
★ 维持良好生活作息	135
★ 创造优质的睡眠空间	147

Part 4

中医观点看失眠

- ★中医养生抗失眠 158
- ★以中医补充西医不足 164
- ★以五行浅论失眠 167
- ★精油疗法 184
- ★安眠养生疗法 189
 - 茶饮配方 194
 - 食疗配方 197
- ★泡澡让你好入眠 215
 - 中药泡澡 217
 - 中药足浴 221

*Goodbye, Insomnia.
Hello, Sweet Dreams.*



Part1

失眠原因面面观

- ★ 你是失眠一族吗？
- ★ 梦境研究
- ★ 失眠的前兆
- ★ 找出失眠原因是关键
- ★ 失眠原因



你是失眠一族吗？

任何动物都需要休眠，就连休息时总是睁大双眼的鱼类，也必须通过睡眠来维持体力，更何况是每天面临巨大生存压力的人类！

失眠的定义

什么是失眠？专家的定义为：难以入睡，难以持续睡眠，或隔天醒来精神上没有饱足感及重获精力的感觉。

换句话说，若晚上躺下后无法在30分钟以内睡着，或者在夜间至次日清晨醒来超过两次，以及隔天起床后精神不佳，那么你可能已是失眠的轻度患者了。不过，这只是概括的理论，而非绝对的标准，否则对于育有幼儿的母亲来说，她们就是标准的失眠族了，因为幼儿大常都因饥饿或尿布过湿等不同情况而在夜里醒来，但是很多适应良好的妈妈，每天醒来还是精神抖擞而不受影响。

虽然睡觉是生理现象，也是不需他人教导的自我本能，但随着年龄的增长与环境的变化，睡眠质量会日益下降。究竟什么情况称为失眠？它可分成哪些种类？睡眠的主要特征是什么？哪一种睡觉的姿势最好？后文将会——道来。下页先为读者提供一个“失眠检测站”，供大家测验。

失眠检测站



以下的失眠评量表可以协助读者评估自己的睡眠质量。假如你在过去一个月的时间内，每星期至少出现三天的睡眠困扰，那么可以通过以下评量表自我估算失眠的状况，评估你的睡眠情形。

失眠评量表

入睡时间	0 没问题	1 问题不大	2 问题明显	3 严重中断
睡眠中断	0 没问题	1 问题不大	2 问题明显	3 严重中断
过早清醒	0 没问题	1 有点提前	2 明显早醒	3 严重早醒
总睡眠时间	0 已足够	1 有点不足	2 中度不足	3 严重不足
整体睡眠质量	0 很满意	1 有点不佳	2 明显欠佳	3 极不满意
白天的美好感 ^[1]	0 还不错	1 有点下降	2 中度影响	3 严重下降
白天身心功能 ^[2]	0 还正常	1 有点下降	2 中度影响	3 严重下降
白天嗜睡程度	0 没有嗜睡	1 轻度嗜睡	2 中度嗜睡	3 严重嗜睡

注：1. 美好感意指心情、情绪状态。

2. 白天身心功能包括体力、注意力、记忆力等。

失眠症状评量总分：

结果分析

- * 得分为3分以下：恭喜你，你的睡眠状况非常良好，没有出现失眠的症状。
- * 得分为4~7分：该注意身体啰！你可能是潜在的失眠族群。
- * 总分高达8分以上：你已经是失眠症的高危险族群，千万别轻忽自己的睡眠质量！