

专家解读健康丛书

一病一书 专家解读
释疑解惑 全面详实

编著 许良 居平

失眠咨询

深入浅出 通俗易懂
图文并茂 现学现用



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

专家解读健康丛书

失眠咨询

许良 居平 编著

上海交通大学出版社

内容提要

近年来,人群中失眠症发病率居高不下,其原因是多方面的,从临床流行病学来看,如何降低社会人群中失眠症发病率,关键在于如何指导患者康复和健康人群如何预防失眠症的发生。本书根据作者三十多年的临床与科研实际,从以人为本“治未病”思想出发,提出科学管理,健康睡眠,防治结合,摆脱“睡不醒、睡不好”的困惑。

本书分四大部分:睡眠的基础知识、失眠——生活质量不断下降、失眠对人体的危害、生活保健——失眠者的预防与治疗,由基础理论到临床,从四个方面阐述睡眠、失眠以及如何解决失眠这个病症,让读者知其所以然,轻松解决自身的失眠问题。

全书内容丰富,适合基层全科医生和从事中西医结合的医务工作者,以及失眠患者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

失眠咨询/许良,居平编著. —上海:上海交通大学出版社,2014

(专家解读健康丛书)

ISBN 978-7-313-10913-2

I. ①失… II. ①许… ②居… III. ①失眠—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 039662 号

失眠咨询

编 著:许良 居平

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 制:上海贝叶图书有限公司印刷

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:80千字

版 次:2014年3月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-10913-2/R

定 价:18.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:5.125

印 次:2014年3月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:56517029

前 言

前年，《泰囧》的热播让人们深刻体会了人在“囧”途的种种困难与麻烦，于哈哈大笑中体味人生；今年，我送上这本小书，想必身处睡眠“囧”途的人们估计也有各种各样的“囧”态吧？下面，让我通过解答一个个关于睡眠的问题，从祖国传统的中医学来看看睡眠之“囧”途吧！

记得清代养生学家李渔说：“养生之诀，当以睡眠为先。”他说出了深奥的养生道理。因为人的一生，约有三分之一的时间是在睡眠中度过。人们应该充分利用这三分之一的时间，为生命积蓄能量。

古人云：“好眠无郁，万病不生；失眠抑郁，诸病生焉，不觅仙方觅睡方。”可以说，睡眠质量的高低直接影响着一个人的身心健康。

常言也道：“吃得好不如睡得好。”睡能养血，睡能益气，睡能健脾强胃，睡能强筋壮骨。并且，人在熟睡的状态下，脉搏减慢，收缩压降低，呼吸变深，基础代谢率下降，脑血流量减少，有助于大脑能量的积蓄。体内也会发生一系列有利于生理、生化的变化，如协调大脑皮质的功能，有利于增强记忆力，使人思维敏捷，反应灵活，这就是美美地睡个好觉后，感到神采奕奕、精力充沛的道理。

中医养生讲究进补，笔者主张“药补不如食补，食补不如睡补”的观点。睡眠，古人又称为“眠食”。曾国藩有“养生之道，莫大于眠食”的名言。英国大剧作家莎士比亚将睡眠誉为“生命筵席”上的“滋补品”。世界卫生组织确定“睡得香”作为健康的重要客观标志之一。可见，睡眠与养生对生命和健康是何等重要。但事与愿违，失眠却如影随形地困扰影响着人们的工作与生活，

当今是日新月异、与时俱进的年代，大都市到处可感受到：“时间

就是金钱，效率就是生命。”随着经济的飞速发展，人们的生活节奏越来越快，亚健康人群也与日俱增，其中，经常失眠成了人们最头疼的事，尤其是社会精英人士和白领上班族们。这些人不仅需要健康的生活、充足的睡眠，更需要适当的中医调理，以帮助解决越来越多的失眠问题。

医学研究表明，睡眠或觉醒都是正常的生理过程，中医认为不寐是一种疾病，是人体阴阳、气血不调造成的。我国传统医学有悠久历史，虽然理论和治则与现代医学相异，但在我国历史上发挥了重要的作用，说明其中确实有许多值得发掘的资源。

笔者在 30 多年从医生涯中，于 20 世纪末在继承中医“不寐”临床诊治经验和传统理论基础，通过临床流行病学调查，发现这种病症常常与相关精神疾病和其他躯体疾病合并发生，且相互影响，互为因果。笔者现于上海市中医医院中医睡眠疾病研究所工作，在全国名老中医王翹楚教授和徐建院长的指导下，根据中医“脑主神明，肝主情志，心主血脉”的理论，立从肝论治基本方辨证加减治疗失眠症、焦虑症及其相关内科疾病取得了较好的疗效。本书本着实用性、科学性、易懂性的原则，将防治失眠的科学知识，以咨询的形式、通俗化的文字予以表达。

人间四月天，百花竞芳，摆脱睡囿觅睡方。仙方难得，睡方可求。神话传说中的仙方很难得到，现实生活中的睡方却是真实可求的。祝愿朋友们在茶余饭后看了此书后会心一笑，轻松摆脱“睡囿”，与失眠说“拜拜”！睡眠与健康同行，让身体更棒！睡觉更香！

再次感谢所有支持和帮助过我的良师益友们！

上海中医药大学附属市中医医院

许 良

2014 年 1 月

目 录

睡眠的基础知识

为什么说睡眠是生命的基本需求	1
睡眠与觉醒的生理规律.....	2
什么是非快速眼球运动睡眠(即慢波睡眠).....	4
什么是快速眼球运动睡眠(即快波睡眠).....	4
什么叫睡眠周期.....	5
睡眠周期的组成特点.....	5
各期睡眠的比例.....	6
脑电活动与睡眠的关系.....	6
“整夜未睡”是真的吗.....	7
梦在睡眠哪期产生.....	8
何谓“梦中日月长”	8
人一晚到底能做多少梦.....	8
梦与年龄、性别的关系.....	9
“黄粱美梦”的典故说明什么	10
梦可用睡眠多导仪测到吗	10
什么是“预兆梦”	11
梦有何特点.....	11
梦与外界有多大关系.....	12
医生如何释梦.....	12
梦的内容为何如此无拘无束	13
梦多会伤脑子吗.....	13
梦的作用.....	14



怎样才能睡得安稳.....	15
睡眠时间越长越好吗.....	16
少睡多吃会健康吗.....	17
补充营养能挽回睡眠吗? 睡眠对人体有什么作用	17
睡眠的质量标准是什么.....	19
人没有充足的睡眠行吗.....	19
睡眠不足会造成什么后果	20
不同年龄段对睡眠的需求有何不同	20
睡眠多少与性格有关系吗	23
睡眠与季节、所处的地理纬度有何关系	24
睡向与健康有多大关系.....	24
农历节气与睡眠存在着相关性吗	25
睡眠质量能自测吗.....	26
睡眠与寿命有何关联.....	28
充足的睡眠可延缓衰老吗	29
如何掌握作息时间.....	30
睡眠卫生与作息时间表如何协调	30
午睡有何好处.....	31
科学午睡要注意哪些问题	32
双休日盲目“补觉”科学吗	32

失眠——生活质量不断下降

何谓失眠.....	34
失眠可分成几类.....	34
失眠的发病率有多高.....	35
失眠症的发病因素.....	36
失眠的症状表现.....	38
哪些人最容易失眠.....	38
失眠有什么危害? 失眠对家庭生活、日常工作的影响	38
如何了解失眠的相关因素	39
失眠与环境因素有什么关系	40

失眠与体质因素有什么关系	41
“三班倒”为何易引起失眠	42
时差与失眠有什么联系	43
饮食与失眠的关系	44
饮酒如何导致失眠	44

失眠对人体的危害

糖尿病与失眠有何关系	46
高血压病与失眠有关系吗	47
脑血管病与失眠有什么关系	48
心脏病与失眠有什么关系	49
“老年性失眠”有何特点	50
老年人失眠与哪些疾病有关系	50
老年人过分恋床，好不好	51
哪些老人不宜睡午觉	52
冠心病患者睡眠有何讲究	52
脾胃病与失眠有什么关系	53
消化系统疾病与失眠有什么关系	53
哮喘与失眠有什么关系	54
为什么要给阻塞性肺疾病患者睡眠时适量吸氧	55
为什么说打鼾者没睡好	56
甲状腺功能亢进与失眠有关系吗	56
何谓“神经质性失眠”	57
什么是“神经官能性失眠”	58
什么是“药源性失眠”	58
什么是“病因性失眠”	59
神经症与失眠有何关联	59
抑郁症与失眠有什么关系	60
为什么说失眠会导致抑郁症	61
躁狂症与失眠有什么关系	62
躁狂症状的睡眠脑电图有何特点	63



失眠与药物因素有何关系	63
哪些药物常会引起失眠	64
如何重视药物引起的失眠	65
如何防止处方类药物或非处方类药物对睡眠的影响	66
影响睡眠的药物	67
安眠药的不良反应	68
慢性失眠患者不能长期服用安眠药	69
失眠就是神经衰弱吗	69
什么是睡瘫症	71
失眠对情绪的影响? 情绪会影响健康吗	71
长期失眠会使人“发疯”吗	72
失眠者一定要服用安眠药吗	73
失眠者长期服安眠药无妨吗	74
安眠药会使人变憨吗	75
褪黑激素能缓解老年失眠症吗	75
失眠者需要心理咨询吗	76
长期失眠会造成不孕症吗	77
如何看待更年期	78
更年期综合征与失眠有什么关系	79
失眠与健忘有何关系	80

生活保健——失眠者的预防与治疗

对失眠者最好的良言是什么	81
睡眠卫生的基本要领是什么	81
促进自然睡眠的要点是什么	83
入睡困难是何因	85
失眠患者的自助疗法有哪几方面	86
如何理解“先睡心，后睡眠”这句古训	88
为什么说良好的心态是治疗失眠的一帖良药	89
精神分析法可否用来治疗失眠症吗	90
什么是支持性心理治疗	91

为什么说支持性心理治疗能治疗失眠	91
什么是行为疗法.....	93
什么是体育(运动)疗法.....	94
体育(运动)疗法能治心身疾病吗.....	94
体育锻炼可作为失眠患者的辅助治疗吗	94
什么是艺术疗法.....	95
为什么说艺术疗法适合老年人修身养心	96
什么是古代音乐疗法.....	97
什么是现代音乐疗法.....	97
为什么说音乐疗法有治疗作用	98
失眠患者如何选择音乐.....	99
花卉疗法有何作用.....	99
花香袭人可助入眠吗.....	100
什么是芳香疗法.....	101
“药枕”与芳香法有何药理作用	101
什么是药茶疗法.....	102
药茶有何宜忌.....	103
什么是药枕疗法.....	103
失眠药枕的制作.....	104
针灸治疗失眠的基本常识	104
治疗失眠常用针灸方法.....	105
临床上如何辨经络、经穴施治	106
按摩疗法能起到什么作用	107
气功疗法有哪些作用.....	108
气功疗法如何治疗失眠.....	108
常用于治疗失眠有哪些基本功法	109
如何理解“放松”调节身心	111
简单易学放松功.....	112
什么是森田疗法.....	112
森田疗法如何实施.....	113



森田疗法治疗分哪些阶段	113
什么是内观疗法.....	115
内观疗法是如何治疗失眠症的	115
内观疗法的实施方法有几种	116
什么是生物反馈疗法.....	117
生物反馈仪有哪几类.....	118
生物反馈疗法是如何治疗疾病的	118
为什么睡觉时要“卧如弓”	118
古人是如何眠卧养生的.....	119
床对睡眠有多大帮助.....	120
人类工程学与睡眠质量有何关联	120
硬褥软被宜睡眠吗.....	121
“高枕无忧”这句话有道理吗.....	121
枕头高度决定睡眠质量吗	121
卧室对睡眠有多大作用.....	122
手足保暖，入睡不难.....	123
失眠患者的家属应注意哪些问题	124
失眠者的护理要注意什么	125
失眠的病因治疗.....	125
目前使用的安眠药有哪几类	126
何谓理想的安眠药.....	127
如何正确使用安眠药物.....	128
镇静催眠药物.....	128
镇静催眠药物的作用是什么	128
治疗失眠有哪些疗法.....	129
失眠与失眠症处理上有何不同	130
考前失眠怎么办.....	130
如何对待考前认知.....	131
如何摆脱失眠的困扰.....	132
服用安眠药有什么窍门.....	132

失眠就得用安眠药吗.....	133
中医是如何解释不寐病的	134
中医治疗不寐的原则是什么	135
治疗失眠的常用中成药.....	136
失眠症患者如何预防康复	137
准妈妈如何睡得更好.....	139
失眠患者的饮食.....	140
防治失眠的常用食物.....	141
让睡眠更香甜的食物.....	143
什么是食补.....	144
什么是药补.....	144
何谓神补.....	145
一年四季的睡眠要诀及四季睡眠养生法则是什么	146
面对“春困”，该怎么办	147
如何对待“夏打盹”	148
“多事之秋”先调睡眠.....	150
冬季睡眠应注意点什么.....	151
如何科学管理睡眠.....	152

睡眠的基础知识

为什么说睡眠是生命的基本需求

我国古代养生家早就有“不觅仙方觅睡方”的名言；英国大戏剧家莎士比亚将睡眠誉为“生命筵席上的滋补品”。睡眠是生命必需的过程，是一种生物节律。在人生的旅途中，有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。

人的大脑需要睡眠，但在清醒状态下大脑则得不到任何休息，只有睡眠状态能提供这种休息。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。

事实上，人能忍受不吃东西的时间可能要比忍受不睡眠的时间更长一些，毋庸置疑，睡眠是基本需求，但睡眠的持续时间往往因人而异，差别很大。我们不求睡得十分舒服，但求睡眠能达到收支平衡。长期睡眠不足的人，功能并不完好，他们困乏、易于发怒和抑郁。没有睡眠，系统就失去平衡并可能导致死亡。

人与所有的动物一样，必须保证最基本的生理需求，也就是所谓的“吃喝拉撒睡”。千百年来，人类按“日出而作，日落而息”的规律作息，在一定的时间内睡眠，这就是人类生理时钟的一部分。如果脑部无法得到适度休养，就有可能引起很多身心问题。人类对睡眠的依赖性强，一个人只喝水不进食可以活 7 天，而不吃喝、不睡眠只能活 4 天；人若处在非常情况下，不吃食物可以坚持 1 个月，



但 10~14 天不睡觉就活不了。1/3 的高血压患者和 1/5 的心脏病患者，是由不良睡眠引发的；长期不睡觉的人会精神失常。睡眠疾病虽然危害健康，但只要及早治疗，完全可以得到控制和治愈。

睡眠与觉醒的生理规律

随着地球的自转，日升日落和白天、黑夜的形成，地球上的一切生命物体，包括植物乃至单细胞生物在内，从生命一开始均适应了每昼夜为 24 小时的时间节律，其一切生命活动，均与外界的白天/黑夜的周期合拍。研究这种生命活动与时间节律关系的科学称为“时间生物学”，其研究内容包括如何根据机体的自然节律(生物节律)，合理安排工作和作息时间；合理安排各种药物的服药时间，以求取得最大的疗效，等等。

生物节律表现在个体之间有很大的差异。如有人习惯于早睡早起，称为“早晨型”或“百灵鸟”；有人则习惯于晚睡晚起，称为“晚间型”或“猫头鹰”。这除与长期的环境因素影响有关外，也与先天的因素有关。司掌生理规律(觉醒/睡眠)的生物钟的部位，主要位于下丘脑的视上核。睡眠-觉醒周期的调节是一个非常复杂的高级生理活动，涉及的中枢部位多，大脑皮质到脑干各级中枢参与调节，各种神经递质和神经激素相互作用，内源性多肽和免疫物质对睡眠的影响已受到重视，边缘系统的情绪与睡眠-觉醒的关系，不容忽视。睡眠脑机制研究的深入，对分析临床症状的发生原因，阐明某些睡眠障碍的发病机制，并为解决睡眠障碍疾病的防治提供理论依据。人为什么要睡眠？仍然被列为 21 世纪生命科学中探索的难题，但可以预言睡眠机制研究将会是丰富脑科学领域的主要

切入点。

大脑皮质激活有以下投射途径：

- (1) 脑干网状结构上行激活系统(ARAS)。
- (2) 基底前脑(BF)ACh 和 GABA 能神经元。
- (3) 脑干单胺类神经递质的皮质激活作用(5-HT、ACh、NE、DA)。
- (4) 下丘脑后部组胺能神经元。
- (5) 杏仁核群。
- (6) orexin/hypocretin 神经肽与觉醒。

大脑皮质激活投射途径如图 1 所示。

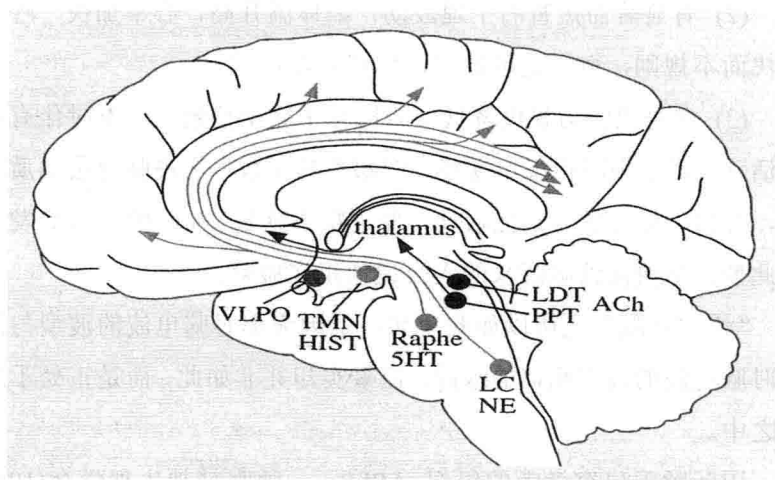


图1 大脑皮质激活投射途径



什么是非快速眼球运动睡眠(即慢波睡眠)

非快速眼球运动睡眠也可称为非快眼动睡眠或慢波睡眠,其特征表现:眼球是慢活动,不出现快速运动。心跳、呼吸变慢,体温、血压下降但稳定,代谢率降低,全身肌肉较松弛,肌张力降低。垂体分泌生长激素增加,有利于促进生长,促进体力恢复。

什么是快速眼球运动睡眠(即快波睡眠)

快速眼球运动睡眠也称为快眼动睡眠或快波睡眠,这个时相的生理特点与慢波睡眠时相截然不同。快波睡眠有以下特征:

(1) 两眼球呈快速地向水平方向做运动(每分钟 50~60 次),其脑电图类似于觉醒时的呈低幅度不同步快波。

(2) 有显著而短暂的生理波动,如体温升高,心率加快,呼吸加快而不规则,血压出现波动,代谢率增高等。

(3) 全身肌张力极度降低,肌肉几乎完全松弛,但不时伴有肢体活动;看上去睡得很不安稳,但却不易唤醒;促进脑内蛋白质合成,有利于促进学习记忆活动,促进精力恢复。80%的人做梦发生于此期,从快波睡眠醒来的人会说他正在做梦。

“快波睡眠”之所以如此命名,是因为那时脑电波的波型与清醒时脑电波的波型相似的缘故,但事实却并非如此,而是正处于睡眠之中。

国际睡眠研究学者的组织 APSS——睡眠精神生理学会(1961 年成立)将人的“快波睡眠”正式定名为快速眼球运动睡眠,因为在这种睡眠状态下的特征都具有眼球急速的运动这一现象出现;而在慢波睡眠状态下眼球不产生急速运动,故命名为非快速眼球运动

睡眠。

什么叫睡眠周期

从睡眠脑电图来看，睡眠周期是由非快速眼球运动和快速眼球运动两种状态所构成。

睡眠周期的组成特点

一个正常成人由觉醒经过 10~30 分钟的睡眠潜伏期后开始入睡，先进入非快速眼球运动睡眠——睡眠由浅入深，分为 4 期。

(1) I 期睡眠是介于睡眠与觉醒之间的过渡期，属浅睡，不少人
在此期睡眠时常认为自己还未入睡。

(2) II 期睡眠属中度睡眠。

(3) III~IV 期睡眠属深度睡眠，也称慢波睡眠。

这种睡眠深浅的分期，是以唤醒所需的声音强度作为标准的。然后，睡眠又由深变浅，通常由 II 期进入快速眼球运动睡眠，形成非快速眼球运动睡眠/快速眼球运动睡眠的第 1 个睡眠周期。自 I 期睡眠开始到快速眼球运动睡眠出现的时间，是快速眼球运动睡眠潜伏期，正常为 70~90 分钟。快速眼球运动睡眠结束后，又重复以上规律，睡眠转入第 2 个非快速眼球运动睡眠/快速眼球运动睡眠周期。

全夜正常睡眠可有 3~6 个周期，一般老年人的周期次数较年轻人少。每个周期，成人 90~100 分钟，婴儿一般为 50~60 分钟。婴儿也可从醒觉直接进入快速眼球运动睡眠。随周期的增加，非快速眼球运动睡眠的 3~4 期时间逐次缩短，甚至消失；而快速