

黄帝内经 睡眠养生宝典

天人相应，阴阳调和，
养生之道也；睡眠安和，
精神内守，长寿之理也。

HUANGDINEIJING
SHUIMIAN YANGSHENG BAODIAN

主编 杜同仿 全世建



YZLI0890162813



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

黄帝内经

睡眠养生宝典

HUANGDINEIJING
SHUTMIAN YANGSHENG BAO DIAN



主 编 杜同仿 全世建

编 委 (按姓氏笔画排列)

王德春 全世建 杜同仿 林日来

张丽容 赵容顺 高烁烁 盛亚男



YZLI0890162813



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



黄帝内经

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经睡眠养生宝典//杜同仿主编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5337-5289-7

I. ①黄… II. ①杜… III. ①内经—睡眠—养生(中医)
IV. ①R221 ②R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 165523 号

黄帝内经睡眠养生宝典

杜同仿 全世建 主编

出版人: 黄和平 选题策划: 林德梁 坚 责任编辑: 杨洋

特邀编辑: 黎艺明 图片拍摄: 广州天地图书有限公司

装帧设计: 黄炜瑜 谢太翔 排版: 陈雅 模特: 邹晨

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 3533330

印制: 广州市官侨彩印有限公司 电话: 020-84861098

(广州市番禺区石楼镇官侨村)

开本: 700 mm × 1000 mm 1/16 印张: 15.25 字数: 120 千

版次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5289-7

定价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究

购书热线: 020-61278808 020-61278807

网站: <http://www.tiandibooks.com>

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

睡眠养生宝典



序

众所周知，一个人在其一生中大约有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠是人体生命活动中极其重要的环节，是人体生命活动得以延续的重要保证之一。睡眠质量的好坏，与人的心理和身体的健康息息相关。因此，人类从很早开始就很重视睡眠问题，如成书于2 000年前的中医典籍《黄帝内经》中就有关于睡眠问题的论述，其中记载极少数古方的“内经十三方”中就有一条专门治疗失眠的方剂——半夏秫米汤。

睡眠对人类身心健康的重要性是毋庸置疑的，睡眠障碍则是长期以来困扰人类生活的痛苦病症。随着社会的发展、文明的进步，人类生活节奏不断加快，以失眠为主的睡眠障碍在都市人群中的发病率越来越高。世界卫生组织对14个国家15个基地的25 916例在基层医疗机构就诊患者进行的调查显示，大约27%的人有睡眠障碍，而且被诊断为失眠症的患者接近实际患病人数的一半。为此，国际精神卫生和神经科学基金会于2001年发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日定为世界睡眠日，其目的就是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

为了帮助人们正确地认识睡眠及其重要性，较好地防治各种睡眠障碍，有效地提高睡眠质量，我们通过广泛搜集、查阅古今中外有关睡眠问题的学术文献资料，结合个人在长期临床实践中的经验体会，编成了这本《黄帝内经睡眠养生宝典》。本书首先论述了睡眠的重要作用，正常睡眠的基本准则及其相关影响因素；然后重点阐述了失眠症、发作性睡眠症、梦游症、遗尿症的诊断、治疗及调养方法；最后介绍如何利用睡眠时间进行养生保健的各种方法。同时，为了帮助人们正确认识梦，还附篇介绍了梦的基本知识和噩梦、多梦的应对与治疗方法。

由于编者个人水平的局限，疏误之处在所难免，诚望读者及同道批评指正，以便再版时修正。

杜同仿

2012年于广州中医药大学



第一章 睡眠——养生中最重要的环节 (1)

第一节 睡眠及其作用 (2)

- 一、什么是睡眠 (2)
- 二、睡眠的主要作用 (3)

第二节 如何睡得好——正常睡眠及相关影响因素 (5)

- 一、正常睡眠时间 (6)
- 二、睡眠姿势 (8)
- 三、睡眠环境 (9)
- 四、睡眠习惯之三宜三忌 (11)

第二章 能睡才能百岁——睡眠用具保健法 (13)

第一节 床的养生保健妙法 (14)

- 一、选好床让你睡得更健康 (14)
- 二、床垫的选择 (16)

第二节 枕头养生保健妙法 (20)

- 一、枕头的选择 (20)
- 二、清洁养护枕头 (21)
- 三、枕头的类型 (23)

第三节 其他床上用品 (25)

- 一、席子 (25)
- 二、被子 (27)



第三章 睡眠障碍的诊疗与调养 (30)

第一节 睡眠障碍的类型及其危害 (31)

- 一、睡眠障碍的类型 (31)
- 二、睡眠障碍的危害 (32)

第二节 失眠症的诊疗与调养 (33)

- 一、现代医学对失眠的认识 (34)
- 二、祖国医学对失眠的认识 (35)
- 三、失眠的诊断与鉴别诊断 (36)
- 四、失眠的类型 (38)
- 五、失眠的中医治疗 (40)
- 六、失眠的中成药治疗 (45)
- 七、失眠的针灸疗法 (52)
- 八、失眠的沐足疗法 (55)
- 九、失眠的心理调节与生活调养 (60)
- 十、失眠的西药治疗 (63)
- 十一、失眠的饮食调治法 (68)
- 十二、失眠的预防与调摄 (73)
- 十三、治疗失眠的名家医案 (83)
- 十四、历代失眠秘方验方选介 (88)

第三节 发作性睡眠症的诊疗与调养 (94)

- 一、临床表现及病因 (94)
- 二、诊断与鉴别诊断 (95)
- 三、中医治疗方法 (96)
- 四、西医治疗方法 (98)
- 五、预防和调养 (99)

第四节 梦游症的诊疗与调养 (102)

- 一、临床表现与病因 (102)
- 二、诊断 (103)





- 三、西医治疗方法 (104)
- 四、中医治疗方法 (105)
- 五、预防、调养及食疗方 (106)

第五节 遗尿症的诊疗与调养 (108)

- 一、临床表现与病因 (108)
- 二、诊断 (109)
- 三、西医治疗方法 (110)
- 四、中医治疗方法 (111)
- 五、其他防治方法 (115)

第四章 不觅仙方觅睡方——睡眠养生保健妙法 (116)

第一节 睡眠养生法 (117)

- 一、睡前养生妙法 (117)
- 二、醒后养生妙法 (133)

第二节 药枕保健法 (143)

- 一、药枕保健的机制及作用 (143)
- 二、药枕的使用方法 (144)
- 三、药枕妙方 (144)

第三节 睡眠敷贴法 (154)

- 一、睡眠敷贴法作用机制 (154)
- 二、敷贴药物选择 (155)
- 三、睡眠敷贴药物常用剂型 (156)
- 四、睡眠敷贴注意事项 (156)
- 五、常用的睡眠敷贴疗法 (157)

第四节 睡眠闻香祛病妙法 (167)

- 一、睡眠闻香法 (167)
- 二、睡眠闻香祛病妙方 (167)



第五章 各类人群睡眠养生妙法 (170)

第一节 小学生睡眠障碍 (171)

- 一、小学生睡眠障碍的危害 (172)
- 二、小学生睡眠障碍的综合调养 (173)

第二节 中学生睡眠障碍 (175)

- 一、睡眠障碍对中学生的危害 (176)
- 二、中学生睡眠障碍的综合调养 (176)

第三节 大学生睡眠障碍 (178)

- 一、影响大学生睡眠的相关因素 (179)
- 二、睡眠障碍对大学生的危害 (180)
- 三、大学生睡眠障碍的心理调养 (180)
- 四、音乐疗法有助睡眠 (182)
- 五、大中学生睡眠障碍的运动疗法 (183)
- 六、大中学生睡眠障碍的饮食疗法 (185)

第四节 更年期睡眠障碍 (187)

- 一、更年期睡眠障碍的原因 (188)
- 二、更年期睡眠障碍的危害与防治 (188)

第五节 老年人睡眠障碍 (193)

- 一、老年人睡眠障碍的原因 (193)
- 二、睡眠障碍对老年人的危害 (194)
- 三、老年人睡眠障碍的防治 (194)

第六节 白领阶层睡眠障碍 (200)

- 一、白领阶层睡眠障碍的原因 (200)
- 二、睡眠障碍多方面危害白领健康 (201)
- 三、科学用脑、适时养生——防治白领睡眠障碍 (202)



第七节 蓝领阶层和司乘人员睡眠障碍 (207)

- 一、蓝领阶层睡眠障碍的原因 (208)
- 二、司乘人员——机体失调，寝食难安 (209)
- 三、蓝领阶层和司乘人员睡眠障碍的危害及防治 (210)

第八节 孕妇睡眠障碍 (214)

- 一、孕妇睡眠障碍的原因 (214)
- 二、安枕无忧，快乐妈妈——积极防治孕期失眠 (216)

第九节 备考人群睡眠障碍 (221)

- 一、备考人群睡眠障碍的原因 (221)
- 二、闯过难眠关，迎来金榜名——考生失眠的防治 (223)

附篇：梦与噩梦、多梦 (227)

第一节 梦的基本知识 (228)

- 一、什么是梦 (228)
- 二、梦形成的主要影响因素 (230)

第二节 噩梦及其应对方法 (231)

- 一、引起噩梦的主要原因 (231)
- 二、噩梦有助人类生存 (232)
- 三、噩梦的应对方法 (233)

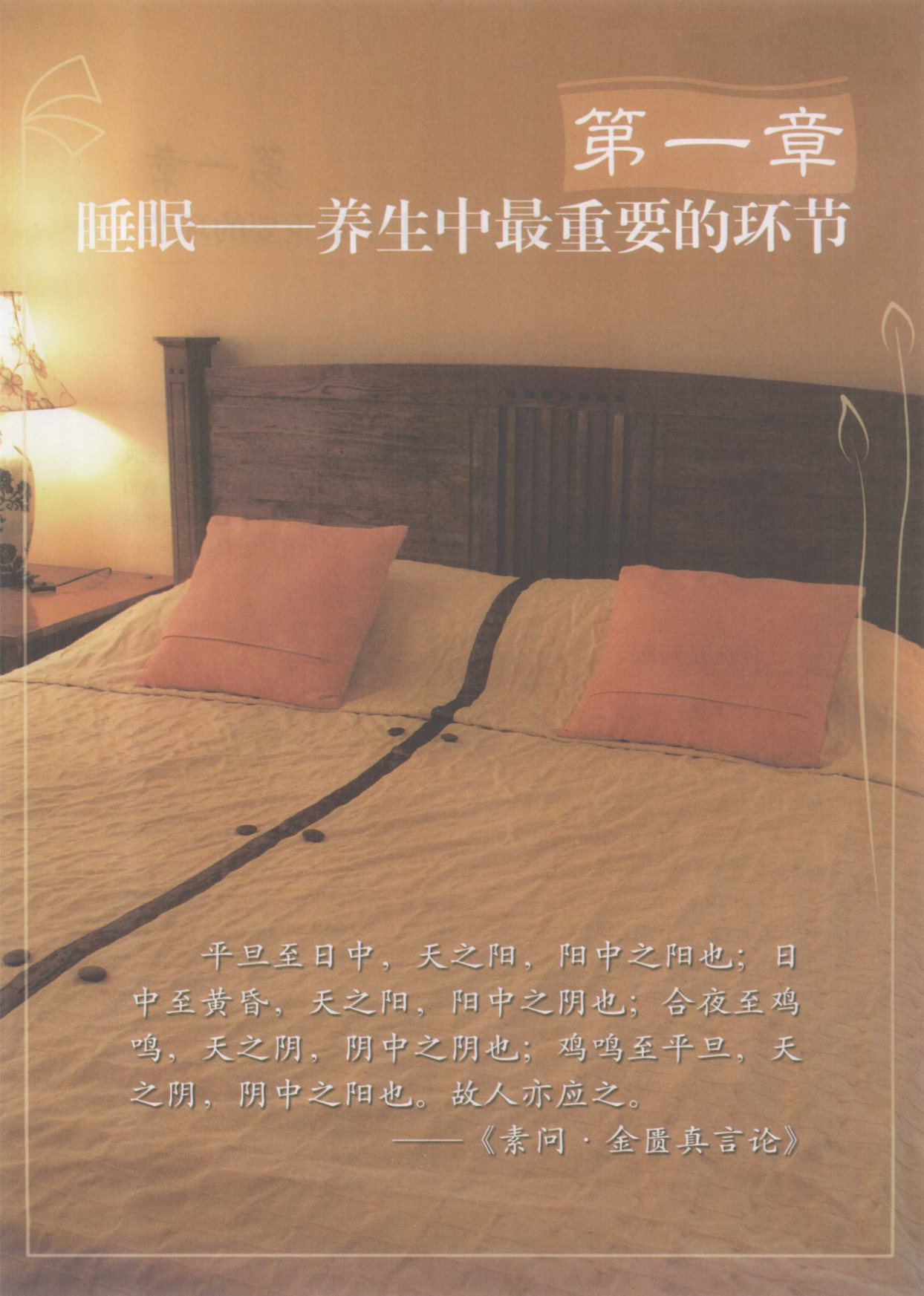
第三节 多梦及其治疗 (234)

- 一、正确认识多梦 (234)
- 二、多梦的治疗方法 (235)



第一章

睡眠——养生中最重要的环节

A photograph of a bedroom with a bed, two orange pillows, and a lamp on a bedside table. The bed has a dark wooden headboard and a light-colored blanket with a dark stripe. The lamp is on the left, and the bed is in the center. The background is a plain wall.

平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。

——《素问·金匱真言论》

第一章

睡眠——养生中最重要的环节

【第一节】睡眠及其作用

睡眠在我们生活中占有重要地位，这一点可能很多人没有意识到。为什么这么说呢？我们经常强调工作重要、生活重要、与人交往重要，可是仔细想想，一生中我们用于工作的时间不到十分之一，而用于睡眠的时间则超过三分之一。根据自然进化规律，在一生中占有这么多时间的事物，一定有它存在的价值，由此可见睡眠的重要性。

一、什么是睡眠

什么是睡眠？睡眠是高等脊椎动物周期性出现的一种自发的和可逆的静息状态，表现为机体对外界刺激的反应性降低和意识的暂时中断。

人在觉醒时，机体对内、外环境刺激的敏感性增高，并能做出有目的的反应；睡眠时则相反，身体活动减少，机体对刺激的敏感性降低，肌张力下降，对外部世界几乎没有感知。睡眠时虽然还保持着自主神经系统的功能调节，可是一切复杂的高级神经活动，如学习、记忆、逻辑思维等活动均不能进行，仅保留少量具有特殊意义的活动。但是这少量的具有特殊意义的活动在人类生命活动中却发挥着重要作用。



大家都有这样的体会，在清醒状态下忙碌十几个小时之后，我们的大脑几乎不能再吸收任何东西了；但睡了一觉之后，我们又精神抖擞了。这就是睡眠对人体的休整作用的体现。如果失去睡眠，人体活动能力和功能都会受到严重影响。曾经在日本东京大学进行的“剥夺睡眠”的实验中，一个男青年被剥夺睡眠4天多，他的体温、血压、心率、呼吸等各项生理指标与平时相比没有什么明显的变化，食欲也保持在良好状态，但心理功能却受到了明显的影响。在中断睡眠2天以后，他开始难以集

中注意力，而且还出现了错觉和幻觉，计算能力和反应能力也都明显减退，后期基本上丧失了计算能力。

睡眠的奥妙是什么？它在人们的生活 中占有什么样的地位？怎样才能获得一个 好的睡眠呢？这些即是本书接下来将要告 诉你的内容。

二、睡眠的主要作用

睡眠由 2 个交替出现的不同时相所组成：一个是慢波相，又称非快速眼动睡眠（NREM）；另一个则是异相睡眠，又称快速眼动睡眠（REM），此时相中出现眼球快速运动，常伴有做梦。非快速眼动睡眠主要用于恢复体力，快速眼动主要用于恢复脑力。

根据人脑电波的特征，相应于睡眠由浅入深的过程，通常将非快速眼动睡眠分为 4 个不同的时期。第 1 期呈现低电压脑波，常出现在睡眠伊始和夜间短暂苏醒之后；第 2 期也是较低电压脑波，代表浅睡过程；第 3 期的脑电图常有短暂的高电压波；第 4 期代表深睡状态。因此，3、4 两个睡眠时期仅有量的差别，而无质的差异。一般认为慢波睡眠第 4 期具有消除疲劳的功能，因为

试验发现人在长时间体力劳动或不睡后，在恢复睡眠中此期延续很久。同时，随着睡眠由浅入深，人体出现意识逐步丧失，血压略降，心率、呼吸减慢，瞳孔缩小，体温和代谢率均下降，尿量减少，胃液增多，唾液分泌减少，发汗功能增强等变化。

快速眼动是在睡眠过程中周期出现的一种激动状态，此时脑电图呈现快频低压电波，类似清醒时脑波，人的自主神经系统活动增强，如心率、呼吸加速，血压升高，脑血流及耗氧量均增加，在男性则有阴茎勃起；此外，睡者还会出现翻身、面部和指（趾）端肌肉不时抽动等症状。

通过相关研究，人们总结出睡眠的作用主要有以下几个方面。

（一）消除疲劳，恢复体力

睡眠是消除身体疲劳的主要方式。睡眠能使疲劳的神经细胞恢复正常的生理功能，恢复精神和体力。因为在睡眠期间人体相关脏器（如胃肠道）功能活跃，能合成和储备人体的能量物质，以供活动时用；另外，由于自主神经系统活动减弱，人的体温、心率、血压、呼吸下降，内分泌消耗、基础代谢均降低，合成的能力有剩余，自然能使体力得以恢复。



(二) 保护大脑，提高脑力

睡眠不足者，表现为烦躁，激动或精神萎靡，注意力涣散，记忆力减退等，长期睡眠剥夺则易导致出现幻觉，精神异常；而睡眠充足者则精力充沛，思维敏捷，办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存；睡眠时垂体前叶生长激素分泌明显增高则有利于促进机体生长，并使核蛋白合成增加，有利于记忆的储存。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。



(三) 促进生长发育

睡眠与人类生长发育密切相关，在睡眠时期，人类的生长激素分泌较非睡眠状态明显增多。婴幼儿在出生后相当长的时间内，躯体和大脑处于不断发育阶段，整个过程离不开睡眠。观察发现，儿童、青少年的生长发育在睡眠状态下速度增快，因为睡眠期间血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平。可见，睡眠能促进生长发育。



(四) 延缓衰老，促进长寿

近年来许多调查、研究资料都表明，健康长寿的老年人均有良好的睡眠。有人把生命比作一个燃烧的火焰，在相同的燃料基础上，有规律的燃烧能使生命持久，没有规律、火焰忽高忽低的燃烧则使燃烧时间缩短，使人早夭。在人的生命活动中，睡眠时间恰似火焰燃烧最小而不会熄灭的临界状态。因此良好的睡眠能延缓衰老进程，保证生命的长久。

(五) 增强免疫力，康复机体

人体在正常情况下，能对入侵的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应将其清除，保护机体健康。睡眠能提高人体产生抗体的能力，从而增强机体抵抗力；同时，睡眠还可以加快各组织器官的自我康复进程。现代医学中常将睡眠作为一种治疗手段，用来帮助患者渡过最痛苦的时期，以利于疾病的康复。

(六) 有利于皮肤美容

在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多，其分泌和清除过程加强，加快了皮肤的再生，所以睡眠有益于皮肤美容。

(七) 保护心理健康

睡眠对维护人的正常心理活动与保护人的心理健康非常重要，因为短时间的睡眠不佳会导致注意力涣散、意志力薄弱；长时间的睡眠障碍则可能导致大脑认知力、思考力、判断力出现偏差或者错乱。

【第二节】如何睡得好——正常睡眠及相关影响因素

如果以人的正常生理需求（每天睡眠8小时）计算，人的一生中有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠的充足与否、睡眠质量的高低与人的身心健康息息相关。高质量的睡眠能充分发挥其应有的作用。

睡眠质量可以用下列标准来进行衡量。

1 无起夜或很少起夜，无惊梦现象，醒后很快忘记梦境。

2 睡眠深，呼吸深长而不易惊醒。

3 入睡快，在10分钟左右入睡。

4 起床快，早晨起床后精神好。

5 白天头脑清楚，工作效率高，不困倦。

除此之外，也有研究认为，应该按照人体生物钟，遵循体温节律安排睡眠。当体温低时就寝，可以满足正常的睡眠，而这一点保证就是睡眠的质量标准。



一、正常睡眠时间

(一) 每天要睡多长时间

睡眠时间与睡眠质量密切相关。首先大家应该都比较清楚，睡眠不足会带来许多身心伤害，如认知力和思考力下降，警觉力与判断力削弱，免疫功能失调，内分泌失去平衡等。但并不能因此就认为睡眠时间越长越好。有人明明睡了一个好觉，却因为睡觉时间短而忧心忡忡，担心自己没能充分休息好。俗话说，“过犹不及”，睡眠时间也是这样，并非越长越好。从科学的角度来看，睡眠时间不宜过长，因为过长会使心脏的跳动减慢，新陈代谢率亦会降低，肌肉组织松弛。若持续的时间太长，人就会变得懒惰、软弱无力，甚至智力也

会随之下降。如果单纯想用增加睡眠时间来获得健康，那会适得其反，可能会增加患病风险，缩短寿命。

可见，睡眠时间要适度，既不能不足，也不可过长。

那么正常人的睡眠时间到底应该是多长呢？人的一生中每个阶段需要的睡眠时间各不相同：新生儿每天至少要睡20小时；婴儿时期，则每天需要睡到14~15小时；学龄前儿童需要睡到12小时；小学生需要的睡眠时间是10小时左右；中学生的睡眠时间大约为9小时；大学生与成人一样，每天需要睡6~8小时；老年人因新陈代谢减慢，每天睡5~7小时就足够了。



因此,一般情况下,成年人一天有6~8小时的正常睡眠就能充分满足机体需求了。假如由于其他事情耽误了睡眠,可以根据具体情况适当进行补觉,一般来说总的弥补量不宜超过2小时。过犹不及,过多的睡眠非但对健康无益,反而会使人头昏脑涨甚至精神恍惚。

(二) 最佳睡眠时间

睡眠与人体功能状态有关,因此,顺应人体功能状态变化而适时睡眠有助于提高睡眠质量。

在大量复杂的研究中人们发现,人体的功能特点,一般是凌晨5点到晚上9点这段时间进行活动,产生能量。晚上9点到凌晨5点开始进行细胞分裂,把能量转化为新生的细胞。可见,晚上是人体细胞休养生息、推陈出新的时间;也是人随着地球旋转到背向太阳的一面。阴主静,是人睡眠的良辰,此时休息,才会有良好的身体和精神状态。

由此可推算出,一天之中,晚上9点到凌晨5点为有效睡眠时间,而其他时间,则为清醒活动时间。其中,科学家们反复观察试验后得出的结论显示,晚上10点到11点睡觉是最好的,因为从凌晨0点到3点,是人的深度睡眠期,这3个小时睡好了,才能保证一天精神充沛。而从入睡到进入深度睡眠一般要30~60分钟,所以,晚上10点到11点准备入睡最好。

无独有偶,中医理论子午流注也有这一方面的阐述。根据经络循行的特点,晚上9点到11点,即亥时,是手少阳三焦经的气



血最为旺盛的时候。《中藏经》认为:“三焦总领五脏六腑、营卫经络、内外左右上下之气;三焦通,则内外左右上下皆通也,其于周身灌体,和内调外,荣左养右,导上宣下,莫大于此者也。”《说文解字》则认为,亥字像怀子咳咳之形,象征着新生命的起源;亥时已入夜,万物寂静,天地混沌,是阴阳和合、男女交欢的时间。可见,此时适宜安眠。晚上11点到凌晨1点是足少阳胆经“值班”的时间,早晨5点至7点是人体大肠经经气最旺的时候,人体需要把代谢的废物排出体外,此时如果不起床,大肠得不到充分活动,无法很好地完成排泄功能,使废物停留而形成毒素,危害人体血液和脏腑百骸。早晨7点到9点人体胃经最旺,9点到11点人体脾经最旺,这时人的消化吸收运化的能力最好,如果这时还不起床,人体在最佳吸收营养时间得不到营养,长期如此,易患脾胃疾病,而造成营养不良、气血亏虚。

二、睡眠姿势

有些时候,虽然睡眠时间足够了,但感觉还是没睡好。不少人一觉醒来,非但没有消除疲劳,反而还觉得头昏眼花,腰酸背痛,疲惫不堪。究其原因,主要是睡姿不当造成的。

日常生活中,仰卧是最常见的睡卧姿势,中医学称之为尸卧。但仰卧并非是最好的睡眠方式。因为仰卧时,身体和下肢只能固定在伸直部位,不能达到全身放松休息的目的;尤其是在腹腔内压力增高时(例如饱食后,或者孕妇、肥胖者),仰卧又会加重腹腔内压力,容易使人产生憋闷感;同时,在仰卧睡眠时,不少人会习惯或者无意中不自觉把手放在胸前,使心肺受压,加重憋闷感,另外也有人认为心肺受压可加重噩梦发生率。

一般也不宜采用俯卧睡姿。因为俯卧时,肋骨和腹部是人体受力面,全身大部分重量承压于其上,使胸腔、膈受压,加重胸腔内脏器(主要是心肺)负担,影响呼吸运动和循环,加重心脏负荷。俯卧还会增加腰椎弧度,导致脊椎后方的小关节



受压影响脊柱健康;俯卧时,颈部向侧面扭转才能使头歪向一边,这样又很容易造成颈肌受损。

左侧睡卧也是人们较为喜欢的睡眠姿势。左侧卧时,躯体脊柱、双腿微曲,形成“弓”形,有利于身体放松,有助消除疲劳、恢复精力。但是由于心脏位于胸腔内左右两肺之间而偏左,胃通向十二指肠和小肠通向大肠的出口都在左侧,所以左侧卧时不仅使心脏受到挤压,而且胃肠受到压迫,胃排空减慢。可见,左侧卧位也不是最健康的睡眠方式。

