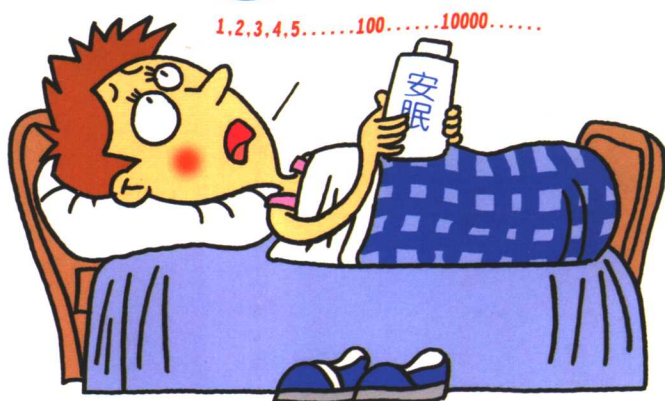
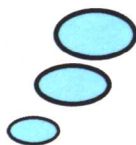




如何防止失眠

周岳君 姚海清 编著
浙江科学技术出版社





如何防止失眠

周岳君 姚海清 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何防止失眠/周岳君,姚海清编著
—杭州:浙江科学技术出版社,2003,7
ISBN 7-5341-2089-6

I. 如... II. ①周...②姚... III. 失眠-防治
IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023225 号

如何防止失眠

周岳君 姚海清 编著

责任编辑/宋东

封面设计/金晖

出版/浙江科学技术出版社

地址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

印刷/淳安千岛湖环球印务有限公司

发行/浙江省新华书店

开本/850×1168 1/32

印张/10.25

字数/145 000

版次/2003 年 7 月第 1 版

印次/2003 年 7 月第 1 次印刷

定价/15.00 元

书号/ISBN 7-5341-2089-6/R·330

版权所有 翻印必究

前 言

睡眠是动物最基本的需要,人类每天约有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。然而,各种各样的睡眠问题却使得很多人在本该享受安宁的时间内体验到了痛苦。

失眠是一种最常见的睡眠障碍,它的发病率很高,几乎每个成年人都有过失眠的体验,而且许多人为之感到痛苦与烦恼。随着现代社会竞争的加剧,人们的生活节奏加快,精神压力日益增大,失眠患者也日益增多,严重地影响了人们的工作、学习、生活和身心健康。据统计,经常性失眠的人约占人口总数的 $1/3$,其中又约有 $1/3$ 为严重失眠。虽然失眠不会引起躯体的痛苦,但常造成失眠者精神痛苦,尤其是严重失眠者,睡眠几乎成为一种“煎熬”。

失眠的发生与多种因素有关,可由身体内部因素引起,也可由环境因素、社会心理因素以及内科疾病和精神、神经疾病等引起。而目前社会上对睡眠和睡眠障碍的知识还不普及,现有的医学教育也缺乏睡眠和睡眠障碍的理论和实践教育。正是基于以上认识,我们编写了本书,目的是为了给广大读者提供睡眠和失眠方面的有关知识,为失眠的预防、诊断、治疗和调养提供参考。本书从失眠的临床实际出发,理论联系实际,以既科学又通

20039 / 78

俗的形式全方位地阐述了睡眠的有关知识,如睡眠的生理、睡眠与梦、影响睡眠的因素、常见睡眠障碍种类、失眠的诊断治疗和自我调养方法等,并推荐介绍了科学的、因人而异的多种综合治疗方法,希望能对失眠患者正确处理失眠提供帮助。

本书适用于初中以上文化程度的社会各个阶层。我们由衷地希望本书的出版能给广大失眠患者带来福音!

由于水平有限,加之编写时间仓促,缺点和错误在所难免,真诚希望广大读者和专家不吝指教,也欢迎各位读者提出宝贵意见。

浙江中医学院 周岳君

2003年1月

目 录

1 睡眠生理

睡眠的概念	1
人类要睡眠的原因	3
睡眠的特征	4
正常人每天需要睡眠的时间	5
老年人睡眠的特点	7
人类在夜间入睡的原因	8
睡眠的个体差异	9
睡眠与遗传	11
睡眠的类型	13
睡眠的生理过程	15
睡眠的深度	16
常见的睡眠习惯	17
睡眠质量的标准	19
睡眠的功能	20

人与瞌睡	22
感冒发热易使人入睡	23

2 影响睡眠的因素

噪声	25
光线	27
温度	28
气压	29
卧室环境	29
身体因素	30
运动	32
进食	33
饮酒	34
吸烟	36
药物	36
旅行时差	38
应激刺激	39
不良睡眠卫生	40
心理因素	41
年龄和性别	43
焦虑	45
神经衰弱	46

咖啡、茶和饮料

47

3 睡眠与梦

梦的产生 49

梦的一般特征 51

梦的内容及其相关因素 53

梦与疾病的关系 57

夜惊与梦魇 61

做梦的利弊 63

4 常见的睡眠障碍

失眠 68

多梦 70

梦魇 71

梦呓 72

嗜睡 73

睡行症 76

夜惊症 77

老年睡眠紊乱 78

阻塞性睡眠呼吸暂停综合症 82

夜间肌阵挛和不宁腿综合征	84
适应性睡眠障碍	87
环境性睡眠障碍	89

5 失眠的诊断

失眠的概念	92
失眠的类型	94
失眠的分类	97
失眠的常见原因	99
引起失眠的常见疾病	102
老年人失眠的特点	104
失眠对人体的影响	106
失眠症的概念	108
失眠和失眠症的区别	110
失眠症患者的性格特征	112
失眠与抑郁的关系	113
失眠的诊断标准	116
老年人失眠的诊断	119
失眠症的鉴别诊断	119

6 失眠的药物治疗

药物治疗的目的	129
理想的催眠药物应具备的特点	130
治疗失眠的常用药物	131
失眠症短期药物治疗的指导思想	135
处方药物治疗失眠的原则	136
催眠药物的不良反应	139
催眠药物成瘾后的处理	143
使用催眠药的注意事项	145
治疗失眠的常用抗抑郁药物	148
失眠抗抑郁治疗的注意事项	150
老年人失眠的病理特点	152
老年人失眠的治疗原则	154
老年人失眠的用药特点	156

7 失眠的心理和行为治疗

心理疗法的作用	158
常见的传统心理疗法	160
支持性心理治疗	163

认知疗法	167
催眠暗示疗法	169
森田疗法	174
失眠的行为疗法	180
控制程序疗法	187
其他行为疗法	189

8 中医中药

中医对失眠的认识	193
失眠的中医分型	196
失眠的中医辨证治疗	198
中成药的常用剂型	202
常用中成药选用举例	204
常用验方举例	227
单味中药验方举例	235
名中医经验举例	237
民间偏方举例	245
失眠的药茶疗法	248
防治失眠的药茶验方	254
失眠的药枕疗法	260
防治失眠的药枕验方	262

9 饮食疗法

食疗的原则	266
防治失眠的常用食物	269
防治失眠的食疗验方	279
药膳疗法的特点	286
防治失眠的药膳验方	288

10 其他疗法

失眠的足部外治疗法	290
失眠的沐浴疗法	292
失眠的音乐疗法	293
失眠的舞蹈疗法	296
失眠的书画疗法	298
失眠的花卉疗法	301

11 失眠的自我调养

失眠患者起居调养要点	304
------------	-----

失眠患者的睡眠注意事项	307
培养良好的生活习惯	310
失眠患者的饮食	312

1

睡眠生理

睡眠的概念

睡眠是动物最基本的需要,人类对它的观察研究已有悠久的历史。睡眠是不由自主的、神秘的、奇妙的,自古至今,睡眠与梦的话题渗透于社

会文化的各个领域,不仅为文学创作提供了无穷的题材,也为医学研究提供了一个不断探索的课题。

现代研究认为,睡眠是一种周期性可逆的静息现象,是动物的一种生理现象。睡眠与觉醒交替出现,并具有其相当的规律,即基本符合昼夜的运转规律。人类在长期的生活中养成了“日出而作,日落而息”的生活习惯,并成为一种条件反射。睡眠时人体对外界的刺激反应大为减低,需有强大的声音或外界刺激方能觉醒。睡眠时虽然外表安静,而实际上身体的很多部分仍然在工作,如呼吸仍在进行,心脏依然跳动,血液仍在循环,各种激素的分泌依然进行,有些激素甚至比觉醒时分泌得还要多些。因此说睡眠不是简单的休息,体内许多脏器和系统仍在工作,只不过是换个方式而已。睡眠不同于嗜睡、昏睡或昏迷等各种疾病发生时出现的病理现象,它是可以快速逆转的,即使在很深的睡眠状态下,也可以在数分钟内完全清醒,如母亲总能在孩子哭闹时及时醒来。

人类睡眠的原因

至今还没有一种学说可以令人信服地解释人为什么需要睡眠,睡眠是一个怎么样的过程。应当说至今为止对睡眠的研究和认识仍是十分有限的。

现代医学认为,睡眠是人的一种基础生活规律,是人最基本的生理需求,是恢复精力所必需的休息。现代医学还认为,睡眠不仅能消除疲劳,而且能重新获得能量补充,以保证有足够的精力进行活动和工作。人和其他生物一样,每时每刻都在进行新陈代谢,而新陈代谢是生物体与周围环境之间不断进行物质交换和能量交换的过程。人们在工作、学习时都要消耗能量,以分解代谢为主,而睡眠时则以合成代谢为主,为进一步的工作和学习积蓄新的能量。因此,睡眠实际上是一个能量积储的过程,人类为了保证有充沛的精力去从事工作和学习,就必须保证有足够的睡眠。有人研究指出,人如果每天睡眠不足4小时,其死亡率要比每天睡眠7~8小时的人高得

多,如果一个人连续 72 小时不睡眠,有可能会導致精神失常。另外有学者研究认为,人类之所以要睡眠是因为在睡眠过程中大脑可以对一些很少使用却至关重要的神经细胞群进行维修保养。

因此,综合起来说,睡眠是因为我们身体的需要,是人恢复精力所必需的休息。

睡眠的特征

睡眠时外表是安静的,对外界的刺激反应大大减低,但仍可以被唤醒,也可自发性觉醒。睡眠和觉醒几乎在每一天相应时间发生。睡眠的一个重要特征是具有昼夜节律性,即睡眠与觉醒交替出现,并基本符合昼夜的运转规律。

大多数婴儿的睡眠姿态是仰卧,成人的睡眠姿态分别为仰卧、右侧卧、左侧卧和俯卧,但睡眠姿势可以频繁变换。

睡眠时随着睡眠状态的变化可以分别出现眼球的缓慢运动和眼球的快速运动,出现眼球缓慢运动的睡眠称为非眼快动睡眠,出现眼球快速运动的睡眠称为眼快动睡眠。在非眼快动睡眠