

Shimian



中西会诊, 创建医疗新理念
防治相宜, 迎接健康新纪元

失眠的梦魇挥之不去,
引燃辗转反侧的每个夜。
就让中、西名医的专业诊疗,
帮助你一觉到天明!

失眠

INSOMNIA

作者

江汉光 李政育

重庆大学出版社

Shimian



中西会诊, 创建医疗新理念
防治相宜, 迎接健康新纪元

江苏工业学院图书馆
藏书章

失眠

INSOMNIA

作者

江汉光 李政育

重庆大学出版社

本书由台湾书泉出版社授权出版

版贸核渝字 2004 第 4 号

图书在版编目(CIP)数据

失眠/江汉光,李政育. —重庆:重庆大学出版社,2004.6

(中西医会诊系列)

ISBN 7-5624-3148-5

I.失... II.江... 李政育... III.失眠—中西医结合—诊疗 IV.R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 045554 号

失 眠

江汉光 李政育

责任编辑:毛家瑛 版式设计:梁 涛

责任校对:廖应碧 责任印制:秦 梅

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆科情印务有限公司印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:6.5 字数:83 千

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7-5624-3148-5/R·169 定价:11.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
著作权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究。

自序之一

莫让失眠击倒你

从事精神医疗工作这么多年，看遍了几乎从以失眠为最重要主诉的各类精神人格疾患后，执笔写这本书仍不是那么的游刃有余，只因为睡眠问题不像其他特定的疾病或症候群般有限定的范围，它甚至还牵涉到很多的心理与环境因素，夹杂着原本的体质和性格特质，共同产生一个日、夜都受到摧残的痛苦，却不知道该不该算是一种“病”。

于是我只能就较学术性而非生活化的方式，把针对各类失眠和与睡眠相关的医学知识呈现出来。对于太多古今中外留传下来的民俗传统、各具偏方疗效之说词和应对策略皆不在内容之中。但是几乎任何一位医学专



家都不得不承认，很多前述未经临床或研究证实的失眠疗法，看起来甚至是不可思议或不循医理，有时候对某些人确实有帮助，其中包括食品、饮食、按摩、催眠、草药，以及各种市售的薰香疗法或磁波引力等脑波松弛之助眠器材等，大众对这些治疗方式的接受度也远比正经八百的认知行为治疗和中枢药物治疗高得多。虽然如此，在参考或试验完这类疗法后，如果失眠情形依旧困扰，就应该是回归医学的正式诊断评估与处置治疗的时机，因为不接受失眠的事实和不认同睡眠障碍是一种身心疾病的本质或表征，永远是最不可能走出失眠梦魇的心障，所谓“睡亦有道”概系如此。

世界上最糟糕的事就是想睡却睡不着，但如果想要清醒时却反而振作不起来，或睡眠中间做了很多自己不知道的事就更麻烦了；为此睡眠问题之复杂，又包括主客观感受的歧异和梦境的解析等，使得“睡眠医学”在近年方兴未艾，足以媲美“性医学”；只



发展了二、三十年却已成果斐然，直通人类大脑神经科学之奥妙和谜面的探析，精神专科医师以此为专研职志者也益多。可以想见，失眠问题终将在本世纪的开端就成为一个人人重视的显学，强调每个人的“睡眠权利”和开创“优质睡眠”，也将是现代人饱受压力之苦后最重要的生命加油站。

世上没有任何事物可以取代一夜的好眠，它公平地给了富人与穷人，如同没有任何财富可以换得了健康般。愿本书能给深受失眠之苦，而求助无门的人一些参考和指引。

中国台湾耕莘医院精神科主任

中国台湾书田泌尿科眼科诊所神经精神科主任

江漢光

睡眠修炼提升睡眠品质

失眠，我真的很难以体会到是何种滋味，因为要在要睡觉时，我都会自我想像全身像一根木头或一块死猪肉，用锯子或刀去割切，皆无知觉，再想视觉停顿、听觉消失、嗅觉丧失、味觉全失灵、温觉与痛觉全都阻断，脑中的意念只有集中于丹田；如集中不下来，就又想整个头往腹胸内缩，直缩压入丹田；如还不行，就把意念分散开来，一想丹田，一想数着呼吸，脑中念着自己所信仰宗教的神明法号；如还不行，就想说头部与脑颅交接处，即枕骨大孔处关掉了门，将大脑的活动完全关起来。如果还是不行，我会想自己全身一直缩小，缩小到只像一粒菜子



一般的小，灵觉完全入于芥子。

可是奇怪得很，我这样跟病人说，或跟出家人说，他们听不懂，我说这就是“观自在”啊！这是“五蕴皆空”啊！这是“纳须弥于芥子”啊！这是“降伏其心”啊！真奇怪，那么多人在天天念佛、祷告、忏悔，或念经、背经、读经，为什么没有人去实践或修行经典所说的方法呢？熟睡就像入定，熟睡就像圣灵加被，练气功的定、静、安、虑、得，就是这个意思啊！

眼观鼻，鼻观口，口观心，心观丹田，意念集中于丹田，就能静，静就能得气；气得静就能熟睡，熟睡就不失眠，睡眠品质自然改善，健康品质自然好转，信心、开朗、乐观、奋斗以创造社会与家庭之和乐与幸福。

愈是放弃自我催眠能力的人，睡眠品质愈差，愈依赖药物，愈会形成药物依赖之中毒，思路变迟钝，言语反复颠倒，抓不到重点，做事无效率，人际关系不良，创造财力与社会福利的能力就越差，就形成社会的边



缘人或弱势者，因而在医护人员的治疗，药物的使用之下，应尽快自我学习睡眠的“自我催眠”方法，这些方法是我们本来就具有的，只是自己放弃了，它存在于我们的脑神经中，是脑地图的活动方法之一，所以我常常开玩笑说，我在念佛时是在自我催眠，或自我增加注意力的集中，或脑力的增加（目前脑力研究者称为念力），加减乘除都无所谓，只要心能静下来，进入熟睡状态。

有时候，我会想像自己进入阳明山冬天温泉上飘的雾气一般，全身投入，在其中翻滚并被吞灭与融化而尸骨无存，当下自己就完全不知世事了，当知道的时候，已经熟睡七八小时而醒来了，又是精力充沛的一天。

以上所述诸方法，是个人最常用的睡眠修炼法，谨提供大家试着学习看看。

中国台湾育生中医诊所院长

李政育

目 录

Part 1

西医部分

绪 论	别让失眠症击倒你！	
	失眠症的影响	3
	盛行的流行病学调查	6
病理及病因	失眠从何而来？	
	病理研究	11
	病因研究	20
症 状	睡眠的问题真不少！	
	失眠现象千百种	25
	多眠症	48
	睡眠清醒周期性障碍	56
	异睡症	61
治 疗	战胜可怕的失眠症	
	失眠的原因千百种	81
	一般性（原则性）的安眠法则	83
	失眠症的药物治疗	88
	失眠症的认知行为治疗	103

②



中西医会诊—失眠

结语 111

诊疗室报告 具备正确的防治观念

典型案例介绍 115

临床Q&A 121



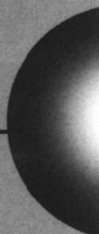
Part 2

中医部分

绪 论	失眠的中医诊治	
	中医论失眠	137
	失眠与心、脾、肝、肾息息相关	139
病 因	追因究果，辨证施治	
	中医论失眠	141
	脏腑辨证	144
	八纲辨证	148
	六经辨证	149
	卫气营血辨证	150
	三焦辨证	151
症 状	别让失眠困扰你！	
	失眠的典型症状	153
治 疗	解除失眠有妙方	
	因症制宜，解除失眠	157



临床研究	哪些人容易失眠？	
	依现代医理研究失眠	165
预防与保健	身心平衡，失眠不再	
	药物服食原则	171
	中西药合用与代替方法	174
	调养摄生治失眠	175
诊疗室报告	专家为你解决疑难杂症	
	对症下药，远离失眠	179
	临床Q&A	181
参考文献		193



Part 1

西医部分

年龄愈大，失眠的比率愈高，女性罹患失眠的比率远高于男性，特别是在50岁以后。而当合并有茶、咖啡或酒精的习惯性饮用、身体状况不佳、夜间工作者等，更是有高比率的发生率及盛行率。



绪论

别让失眠症击倒你！

失眠症的影响

如果一个人吃不下饭、睡不好觉，真的是件很可悲的事。

胃口差或食不下咽，很容易让人联想到自己的身体状况是否哪一部分出了问题？也很自然地会就医询问或要求做检查找出原因以便治疗，但是“失眠”的困扰却往往在自己遍寻策略试图自我改善现状，却发觉已成为挥之不去的梦魇时，才向各科医师说明现状，结果却换得几句“心情放轻松，不要有压力”“晚上不要喝咖啡，不要聊天太久”“睡不着就不要躺在床上，起来走走有睡意再回去躺



着”，或者“我给你开几颗安眠药试试看，但要小心别吃上瘾了！”之类的话，这些对当事人而言，实际上所能获得的效果极为有限。

精神科的医师是少数会钻研娴熟睡眠医学之道的专业医师。少数情形下，胸腔内科医师有兴趣研究睡眠呼吸中止症候群 (sleep apnea syndrome) 者，或者耳鼻喉科医师有兴趣研究打鼾或悬壅垂过长，以致睡眠时呼吸道不通畅影响睡眠等问题者，牙科医师研究磨牙现象者，以及脑神经科医师研究猝睡症 (narcolepsy) 和周期性嗜睡症 (klein-levin syndrome) 者，可能也懂得失眠症的部分构成原因，但是正确诊断和治疗绝大多数的失眠情形，仍归属于精神医学的范畴。正因为如此，或许你可以明了，几乎没有人会因为失眠这种“小问题”去看精神科医师，因为每个人都以为这个科是用来看“神经病”的，认为自己只是睡不着觉而已，精神又没有问题，有“严重”到需要去看精神科吗？连小小的一个失眠问题都会引起许多的联想，让人无所适从不知道该看哪一科，一拖再拖的结果，就这么白白丧失了治疗的先机，长期性的失眠问题多是如此开始的。