

远离疾病
丛书

失眠 调治

主编 陈群
编著 梁颖瑜

严灿

广东科技出版社

远离疾病丛书

失眠调治

主 编 陈 群

编 著 梁颖瑜 严 灿

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠调治/陈群主编. —广州: 广东科技出版社,
2003.4

(远离疾病丛书)

ISBN 7-5359-3202-9

I. 失… II. 陈… III. 失眠 - 治疗

IV. R749.705

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 090127 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市环市东天河路 16 号三楼 邮码: 510075)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 4.5 字数 105 千

版 次: 2003 年 4 月第 1 版

2003 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 6 000 册

定 价: 9.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

现代生活节奏加快,人们的生活和工作压力越来越大,越来越多的人步入了失眠者的行列。失眠的发病率有逐年上升的趋势。据不完全统计,我国国内约1/4的老年人、1/6的青年人都患有不同程度的失眠。发病率如此之高,不能不引起人们的足够重视。

失眠时,漫漫长夜,辗转难眠,白天又疲倦困顿、精神不振。这种痛苦只有亲身经历过失眠的人才有深切的体会。为了帮助广大的失眠者认识正常的睡眠和失眠的发生、发展的过程,让失眠者了解失眠后的治疗和调养方法,我们编写了这本防治失眠的小册子。

现代医学对失眠的治疗都是强调以非药物疗法为主,药物疗法为辅。因为失眠主要是心因性疾病,所以治疗主要是通过心理调适和认知行为疗法,再结合其他方法治疗,提高治疗者的信心,达到治愈的目的。本书与目前介绍防治失眠的科普书籍不同的是,本书侧重于介绍失眠的自我调养方法,汲取我国传统医学的丰富源泉,收集了大量我国传统的防治失眠的独特方法,包括自我心理调适、饮食疗法、气功疗法、物理疗法和一系列的中医外治方法。这些方法,经过长期的临床实践,被证实是简单而有效的,而且容易为人们所接受。在运用了其他疗法后仍不见效时,则应适当使用药物治疗。使用安眠药治疗要特别慎重,要注意药物的不良反应。中医中药有其独特的治疗效果,毒副作用少,也值得提倡。希望这本小册子能帮助失眠者重新树立起治疗失眠的信心,共同战胜失眠。

由于编者知识水平有限,本书难免有各种各样的缺点和不足之处,希望各位同道和读者不吝赐教,多提宝贵意见,以便于今后改进。

编者

2002年12月

目 录

睡眠探秘	1
一、人为什么要睡眠	1
二、睡眠对人体的作用	3
(一) 消除疲劳, 储备能量物质, 恢复精力	3
(二) 保护大脑	3
(三) 巩固记忆, 促进智力发育	3
(四) 促进生长发育	4
(五) 增强机体免疫机制, 促进疾病康复	4
(六) 维护心理健康, 延缓衰老, 有助于养生	4
三、睡眠的两种时相	5
(一) 非快速眼动睡眠 (NREM 睡眠)	5
(二) 快速眼动睡眠 (REM 睡眠)	5
四、觉醒—睡眠节律	6
五、人每天需要睡多长时间	7
六、什么是失眠	8
七、失眠的发病率和危害性	9
八、失眠与梦	11
(一) 梦里科学知多少	11
(二) 多梦与失眠	14
(三) 梦魇与失眠	15
走进诊室	16
一、失眠是怎样引起的	16
(一) 心理因素	16
(二) 生理因素	17
(三) 躯体疾病因素	18
(四) 精神疾病因素	18
(五) 睡眠环境因素	18
(六) 不健康的生活方式	19
(七) 对睡眠持有不正确的态度	19

(八) 药物及其他因素	19
二、哪些人易患失眠	21
三、失眠的表现与伴发症状	22
(一) 失眠有什么表现	22
(二) 失眠伴发的症状	22
四、失眠的分类	23
五、失眠的诊断与检查	24
六、失眠后怎么办	25
七、谈谈失眠的心理治疗	28
(一) 支持性心理治疗	29
(二) 失眠的认知—行为治疗	31
善于调养	42
一、创造舒适的睡眠环境	42
(一) 卧室的环境要适宜	43
(二) 床铺和床上用品有讲究	45
二、睡眠养生小常识	46
(一) 生活作息要有规律	46
(二) 睡前心态要平静	47
(三) 睡前使体温降低有办法	49
(四) 睡眠姿势要科学	49
三、精神调养有学问	51
(一) 失眠的理解疗法	52
(二) 重点突破引起失眠的心理难关	54
(三) 提高心理承受能力的方法	59
(四) 失眠的想像疗法	60
(五) 暗示疗法	61
四、一般饮食话宜忌	62
五、饮食疗法多多	63
(一) 催眠食物	63
(二) 催眠药膳	66

六、锻炼是法宝	76
(一) 甩手操	78
(二) 五禽戏	78
(三) 太极拳	79
(四) 八段锦	79
(五) 易筋经	80
七、睡前足浴与中药浴足疗法	80
八、气功疗法	82
九、音乐疗法	89
十、外治助眠方法	90
(一) 针灸治疗	91
(二) 推拿按摩疗法	95
(三) 药枕疗法	100
(四) 药帽法	101
(五) 敷脐疗法	102
(六) 穴位敷贴法	103
(七) 其他助眠方法	104
十一、物理疗法	105
(一) 光照疗法	105
(二) 磁疗法	106
(三) 其他物理疗法	107
先予预防	108
一、调整心态, 适应社会	108
二、合理安排作息时间	109
三、合理膳食, 减少烟、酒	109
(一) 合理膳食好处多	109
(二) 饮酒吸烟要减少	110
四、体育锻炼不可少	110
适当用药	112
一、西药治疗	112

(一) 安眠药物的不良效应知多少	112
(二) 使用安眠药的禁忌证	115
(三) 使用安眠药的注意事项	116
(四) 安眠药的分类、作用和正确选择	119
(五) 安眠药中毒的急救处理	121
二、中医中药治疗	121
(一) 中医对不寐的辨证施治	122
(二) 民间验方	126



睡眠探秘

在科学技术日新月异的今天，人们对物质生活和精神生活的追求越来越高，对自身的健康也越来越关注。睡眠作为人生的不可或缺的一部分，对于人体的健康有极其重要的影响。它直接影响到人的精力和体力的恢复，影响学习和工作的效率，间接影响人的社会适应能力。随着生活节奏日益加快，人们的学习和工作压力日渐增大，越来越多的人步入了失眠者的行列，全球失眠的发病率有逐渐上升的趋势。就我国而言，最新调查显示，我国约有3亿成年人有失眠或睡眠过多等睡眠障碍。发病率之高，不能不引起人们的足够重视。对于失眠者来说，了解正常的睡眠和失眠的发生机制是极为有用的，这样才能对失眠的治疗能做到有的放矢，使人树立起战胜失眠的信心。

◎

1

一、人为什么要睡眠

人生的1/3时间是在睡眠中度过的，如果一个人活到90岁，那么他花在睡眠中的时间大约有30年之长！睡眠就像阳光、空气、水分一样，是人体必不可缺的“营养”。足够和高质量的睡眠是人类所必需的，是每个人保持良好的精神状态与健康长寿的基础。睡眠好是健康的标志。

睡眠的重要性不次于饮食与呼吸空气。人在睡眠时，嗅觉、听觉、触觉等感觉功能都比清醒时低，肌肉的反射运动和紧张度减弱，深睡眠时会出现血压下降、心率减慢、呼吸深慢、体温下降、瞳孔缩小等，总而言之，身体的生命机能处于抑制状态。实



实际上，这是一种恢复和积累能量的过程。没有这个过程，人的生命就会逐渐衰竭，直至死亡。

睡眠之所以重要，最主要的是针对大脑的修补和复原，是大脑定期更新和自我保护的生理过程。人脑的功能是否完好，关系到人的生理和心理的健康，关系到社会适应是否良好。良好的睡眠能促进记忆、增长智力、保持情绪稳定、消除疲劳、恢复体力、增强机体免疫力，有益于皮肤美容、延年益寿。这也正是古人“不觅仙方觅睡方”的原因所在。据统计，一个正常人如果不吃饭可以活 20 天，不喝水也可以活 7 天，如果不睡觉则只能活 5 天。由此可知，睡眠对人体健康有何其重要的作用。

◎

2

随着科学技术的发展，科学家研究，认为睡眠是一个复杂的生理过程，是大脑暂时性休息过程，是大脑皮层的一种保护性抑制现象。人的大脑具有极精密复杂的结构，成年人大脑有 100 ~ 150 亿个神经细胞，在清醒的时候，这些神经细胞不停地处理身体内部和外界的信息，同时会消耗许多能量。睡眠是大脑皮层神经细胞疲劳后获得休息的一个被动过程，也是避免大脑过度疲劳导致衰竭的一种保护性反应。睡眠过程中大脑可以对一些很少使用但又至关重要的神经细胞群加以维修和保养。研究表明，长期不用的神经细胞会萎缩，甚至死亡。睡眠时还对日间输入的各种讯息与经验进行加工和记忆。

亦有研究认为，机体经过白天的生理活动，通过代谢产生了一些有毒物质，易引起生理性“中毒”，夜间身体便感到特别乏困。通过睡眠，机体就可以清除一天所积累的有毒物质，从而恢复精力。

因此，我们要维持身体的健康，就必须合理安排作息时间，使睡眠和活动相交替，保证充足的睡眠，维持身体平衡。



二、睡眠对人体的作用

前面已经提到，睡眠对人体的健康影响很大，睡眠对人体所起的作用大致归纳为以下几点：

（一）消除疲劳，储备能量物质，恢复精力

经过白天的工作和劳动，人体消耗了大量的物质和能量，人们会感到很疲倦。睡眠则可以使人迅速消除疲劳，使人体得到充分休息，从而恢复体力和精力。同时，睡眠时脂肪、糖原、蛋白质等的合成储存均明显增加，储备这些能量物质，为以后的活动作好准备，因此说睡眠能储备能量物质，有利于恢复体力和精力。

◎

3

（二）保护大脑

睡眠时，由于整个机体处于抑制状态，故脑部代谢下降，大脑耗氧量减少，使大脑得到充分休息和功能恢复。另外，脑组织细胞与供给脑部的血液之间的一道屏障——血脑屏障的保护功能在睡眠时有所加强，使血液中的细菌或其他有害物质不易经过血脑屏障进入大脑，从而使大脑得到保护。

（三）巩固记忆，促进智力发育

睡眠对白天所获得的信息起加工、整合作用，整个睡眠都与记忆有关。大脑约有 100 ~ 150 亿个神经细胞，又称为神经元，它们有许多微小的突起，即“突触”，神经元彼此之间便通过这些突触建立错综复杂的联系，沟通信息。人类学习和记忆的过程中，神经元之间不断建立新的突触联系。睡眠时，脑蛋白质的合成增加，有利于建立新的突触联系，从而促进记忆以及脑功能的

发育和发展。充足的睡眠，有助于巩固记忆，促进智力发育，保证大脑功能，如思维能力、语言能力等发挥最佳状态。

（四）促进生长发育

在深睡眠期间，脑垂体分泌生长激素增加，其分泌量与深睡眠时间长短呈正相关。生长激素主要促进核酸和蛋白质的合成，参与糖、脂肪的代谢，增加细胞的体积和数量，促进骨骼发育，使身体长高。故睡眠时儿童的生长发育速度加快。实践证明，婴幼儿在睡眠阶段，生长速度比不睡眠阶段快3倍多。因此，充足的睡眠对保证儿童的生长发育尤其重要。

4

（五）增强机体免疫机制，促进疾病康复

睡眠时，人体的免疫系统得到某种程度的修整和加强，体内具有免疫功能的细胞及其所产生的免疫活性物质增加，产生抗体能力增加。当外源性有害物质入侵人体时，这些具有免疫功能的细胞和物质即引发一系列免疫反应而清除病原体，对机体起到免疫防御和免疫修复的作用。对于患病者，睡眠后，免疫力增强，即机体抵抗力增强，无疑加快了疾病的康复过程。

（六）维护心理健康，延缓衰老，有助于养生

充足的睡眠，有助于维持人体的阴阳平衡。《黄帝内经·素问》言：“阴平阳秘，精神乃治。”即指阴阳平衡，精神才能健康。阴阳调和，是最好的养生法度，有利于维护心理健康，延缓衰老，促进长寿。睡眠不足，易引发一系列身心症状，短期内表现为倦怠、注意力不集中，容易烦躁；长期睡眠不足则易出现情绪不稳定、焦虑、烦躁，甚至记忆力、思维能力减退以及身体机能下降。充足的睡眠，还可以预防癌症的发生。因为人体细胞分裂高峰是在睡眠以后，睡眠充足，可保证人体细胞的正常分裂；



如果睡眠质量不高，细胞就有可能在分裂过程中发生基因突变而成为癌细胞，从而引发癌症。

三、睡眠的两种时相

睡眠的结构是怎样的呢？睡眠有没有规律性和周期性呢？答案是：有的。现代医学对睡眠的研究已经比较深入，总结出睡眠分为两种时相，并呈现周期性的变化，而且这种变化随着年龄的增长而变化。下面分别为大家介绍一下，对于普通的失眠者来说，了解一下这些知识也是有益的。

研究人员利用一种多导描记器输出的多导睡眠图（包括脑电图、肌电图和眼动电流图和呼吸监测器），连续描记观察人类的睡眠时，发现人类的睡眠并不是单一的，而是有两种性质不同的睡眠状态交替出现而组成的。

睡眠分为两种状态，又称为两种时相：非快速眼动睡眠（NREM 睡眠）和快速眼动睡眠（REM 睡眠）。二者以是否有眼球阵发性快速水平运动及不同的脑电波特征来加以区别。

（一）非快速眼动睡眠（NREM 睡眠）

在此阶段，全身肌肉松弛，没有眼球快速运动，心率减慢，呼吸变浅、变慢而均匀，血压降低，胃肠蠕动增加，基础代谢率降低，脑部温度较醒觉时稍降低，大脑总的血流量较醒觉时减少。

（二）快速眼动睡眠（REM 睡眠）

在此阶段，伴有 50~60 次/分的眼球快速水平运动，全身肌肉松弛，肌肉张力消失，人体的感觉功能比在 NREM 睡眠时进一步减退，表明睡眠实际是很深的。做梦是 REM 睡眠的特征，此



期面部及四肢肌肉可出现多次发作性轻微的抽动，或出现嘴唇的吸吮动作，喉部发出短促声音，手足徐动，有时阴茎勃起，内脏活动呈现高度不稳定，心率、血压、呼吸、代谢等都有显著的波动，胃酸分泌增加，脑各个部分的血流量都比醒觉时明显增加，脑耗氧量也明显增加。因此，心脑血管病如心绞痛、中风及呼吸系统疾病如哮喘等，多在 REM 睡眠期突然发病或加重。此外，REM 睡眠阶段，机体代谢旺盛，脑组织蛋白质和能量物质的合成加快，促进神经系统的发育，并为第二天的活动储备能量。

◎ 四、觉醒-睡眠节律

6

随着地球的自转，每天日出日落，形成白昼和黑夜的交替。地球上的一切生命，从一诞生起就受到自然环境的影响，均适应了每昼夜为 24 小时的时间节律。其一切生命活动，均形成以 24 小时为周期的规律性变化，与外界的白昼/黑夜的周期相协调。

人的生命活动，除觉醒与睡眠按自然界的规律昼夜交替之外，人的各种生命体征（如体温、心率、呼吸、血压等）和人的活动（如进食、躯体活动、代谢和内分泌活动以及心理状态、工作效率等）都形成以 24 小时为周期的规律性变化。例如人的体温每天随时间不同而变化，从早上起床开始逐渐上升，高峰是在上午 9 至 11 时，过了中午缓和一段时间后再继续升高，到夜间，体温一般逐渐下降，一直到凌晨时分体温降至一天中的最低点。所以，如果在晚上十点半至十一点左右就寝，就能很快入睡。人类及其他哺乳动物先天具有的这种昼夜规律性的变化，即使在完全隔绝了外界生活，不能感受到外界光照的昼夜性变化的条件下，比如长期处于黑暗的不见天日的环境中，这些生命活动规律仍能保持不变，大致准确地以 24 小时为周期。这种固有的生命活动规律称为生物节律或觉醒-睡眠节律，又称为生物钟。



有少数人，生来就有与常人不尽相同的生物节律，即入睡和觉醒时间较正常人提前或延迟数小时至半天，更有甚者，入睡和觉醒完全没有规律，即睡眠-觉醒节律紊乱。因此，即使他们入睡后的睡眠时间和结构与常人无异，但对周围环境的生活作息时间无法适应，也可以直接构成睡眠障碍。此外，随着社会的高度发展，夜班工作和倒班工作的人员日渐增多；丰富的夜生活和电视、电影、上网等的普及，造成人们的生活昼夜颠倒和没有规律，这对于自然界形成的生物节律会造成人为的干扰和破坏，当机体无法适应频繁变化的作息规律时，则睡眠将受到影响，久而久之，可能导致失眠，这也是失眠日益增多的原因之一。



五、人每天需要睡多长时间

睡眠时间，人与人彼此都有差别，有的人一天睡9个小时仍不够，有的人睡5小时就可以生龙活虎地生活。人每天的睡眠时间需要多少才属于正常呢？在正常生活中睡眠时间有无什么标准呢？

研究证实，正常情况下，充分的睡眠大致需要6~10小时，平均就是8小时。事实上，每个人的生活环境和习惯不同，每天所需要的睡眠时间也不一样。

睡眠时间的长短与年龄、职业、身体素质、习惯以及季节变化等因素有很大关系。从年龄方面看，总的趋势是，随着年龄的增加，睡眠时间逐渐减少。婴幼儿和儿童，由于大脑尚未发育完善，因此需要睡较长时间以促进大脑发育。刚出生的婴儿睡眠时间最长，一般需要睡18~22小时，几乎整天都处在睡眠中；半岁到1岁左右的婴儿，每天约睡14~18小时；学龄前的儿童（3岁~6岁）认识事物及活动逐渐增加，每天应睡12小时；学龄儿童，每天需要的睡眠时间约9~10小时；青少年中枢神经系统



还不稳定，他们正处在生长发育的高峰，生长激素的分泌增加，新陈代谢旺盛，每天需要睡 8~9 小时才能恢复疲劳和保证机体正常的生长发育；2/3 成人每晚睡 7~8 小时，1/5 成人睡眠时间少于 6 小时；老年人由于年龄增长，脑部神经细胞逐渐减少，自然影响睡眠时间，加上各种生理机能相对减弱，新陈代谢率降低，能量消耗比较少，老年人平均每晚需要睡 6.5 小时。

对睡眠量的要求因人而异，不能强求自己一定要每晚睡足 8 小时，实际上，睡眠的质量才是最重要的。衡量自己是否睡足的标准应该是次日能否精力充沛地学习和工作。也有个别人睡眠时间特别短，但精力照样充沛，如著名发明家爱迪生，每日只睡四五个小时。但是，对于患病者及病后恢复期者，以及工作劳动强度高、从事夜班工作的人，从保健角度来说，都应有较长的睡眠时间。而夏天的午睡对大脑发育尚未成熟的儿童来说尤为重要。

六、什么是失眠

失眠是一种最常见的睡眠障碍，指的是睡眠时间不足或睡眠质量差，睡得不深、不熟，常表现为难以入眠，睡眠维持困难或早醒，致使睡眠的质和量不能满足个体的生理需要，引起患者白天不同程度地自我感觉未能得到充分的休息，以及精力没有得到恢复，从而产生疲劳感和各种症状。可以说，失眠是一种主观的感受，是一种对睡眠的量与品质无法满足的状态。

通常所说的失眠，并非是处于完全睡不着的状态，而是自己在睡眠过程中或者睡眠觉醒后感到睡眠状态不理想。日常生活中，人们常常把睡眠不足和失眠混在一起。实际上，失眠并不等同于睡眠不足，失眠在一定程度上意味着睡眠不足，但是睡眠不足不一定就是失眠造成的。两者的区别是：失眠是失眠者主观上想睡，但是睡不着而导致的睡眠不足，失眠者对这种睡眠状态感



到难受和痛苦；睡眠不足则是由于某些事务活动而不能保证充分的睡眠时间，以至因缺少睡眠而感到疲乏，但是本人没有较大的心理不适感。此外，还有一些人，即所谓短睡眠者，他们长期睡眠很少，但是精力相当充沛，没有任何痛苦，这些人也不是失眠者。

另外，失眠不等于失眠症。根据失眠状况，我们可以把失眠分为3种情况：一种是情境性失眠，又称为一过性失眠。人的一生中难免会出现精神紧张导致睡前过分兴奋激动，比如说高考，或者由于外界因素干扰，或者身体有短暂不适，而表现为一过性的睡不着、睡眠不佳或者睡眠不踏实等，这些就是情境性失眠。事过境迁，若导致失眠的客观性因素消失后，失眠状态就消除了。这种是偶尔失眠，和失眠症是有区别的。另一种是器质性失眠，即失眠是由神经系统器质性病变或躯体疾病引起的。第三种是非器质性失眠，又称为心理生理性失眠或原发性失眠，是没有特殊原因引起的失眠。失眠者对睡眠的质或者量不满意，且持续相当长时间，并引发不良的身心反应。偶尔失眠关系不大，而只有连续长期无法成眠者才算患有失眠症。严格意义上说，一过性失眠不属于失眠症。

七、失眠的发病率和危害性

失眠是一种最常见的睡眠紊乱，几乎每个人都有过失眠的经历。随着社会的发展，生活节奏日益加快，长时间精神紧张、压力过重导致越来越多的健康人群开始步入失眠一族，失眠症的发生率有日渐上升的趋势。国外的流行病学调查显示：20~30%的成年人有睡眠问题，老年人甚至高达35%。在美国，最近有调查资料显示，失眠的患病率为35.2%。在我国，据中华医学会的资料表明，中国约有3亿成年人患有失眠或睡眠过多等睡眠障