

现代都市文明病
防治丛书

现代都市文明病防治丛书

辜 鵠 主编



贵州科技出版社

令人烦躁的现代文明病 失眠



文明病防治丛书





责任编辑 周维莉
封面设计 雷 磊

ISBN7-80662-217-9



9 787806 622179 >

ISBN7-80662-217-9

R·067 定价:16.00元

现代都市文明病防治丛书

令人烦躁的现代文明病—— 失眠

主 编 辜 鵠

贵州科技出版社

·贵阳·

图书在版编目(CIP)数据

令人烦躁的现代文明病——失眠/辜羯主编.
—贵阳:贵州科技出版社,2003.1
(现代都市文明病防治丛书)

ISBN 7-80662-217-9

I. 床... II. 辜... III. 失眠—防治—问答
IV. R749.7—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 085438 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵阳天马彩印有限公司印刷 贵州省新华书店经销

787 mm × 960 mm 32 开本 8 印张 160 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1~3 000 册 定价:16.00 元

目 录

一、睡眠的基本知识

1. 睡眠是怎么一回事 (2)
2. 睡眠分为哪几种类型 (3)
3. 什么是慢相睡眠和快相睡眠 (5)
4. 睡眠时间和时相与年龄有什么关系 (7)
5. 人的睡眠时相是怎样变化的 (8)
6. 为什么说睡眠是一种生物钟现象 (9)
7. 人类不睡觉行吗 (10)
8. 睡眠的机制是什么 (10)
9. 科学睡眠四要素 (11)

二、了解失眠 看清危害

10. 什么是失眠 (13)
11. 什么是睡眠效率 (14)
12. 失眠是怎样发生的 (16)
13. 四成中国人睡眠不足 (17)
14. 为什么说失眠是健康的敌人 (18)
15. 失眠使中年男子发福 (19)
16. 睡眠渐少易衰老 (20)

17. 失眠者易绝顶 (21)
18. 睡眠不足会引起近视 (23)
19. 睡眠不足影响孩子身高 (23)
20. 中医如何认识失眠 (24)

三、失眠的原因

21. 为什么有的人会失眠 (26)
22. 造成失眠环境因素有哪些 (28)
23. 造成失眠疾病因素有哪些 (28)
24. 服用哪些药物可引起失眠 (30)
25. 造成失眠心理因素有哪些 (33)
26. 造成失眠的其他情况还有哪些 (36)
27. 都市人失眠病因有哪些 (38)
28. 孩子经常失眠是怎么回事 (39)
29. 女性为什么失眠的次数多 (40)
30. 老年人引起失眠的原因是什么 (44)
31. 心脏神经官能症会引起失眠吗 (45)
32. 过分紧张会不会导致失眠 (47)
33. 恐惧为什么可导致失眠 (48)
34. 患者手术前为什么多发生失眠 (49)
35. 饮酒会引起失眠吗 (49)

四、失眠的症状

36. 失眠患者的工作效率为什么会降低 (51)
37. 失眠有哪些表现形式 (51)
38. 何为假失眠症 (52)

39. 难入睡型失眠有哪些临床表现 (54)
40. 失眠与健忘有何关系 (54)
41. 失眠与压力激素增长有关 (55)

五、失眠的诊断

42. 非器质性失眠症的诊断是什么 (57)
43. 为什么偶尔的失眠并不是失眠症 (57)

六、失眠与相关病症

44. 为什么失眠患者会多梦 (61)
45. 失眠与健忘有哪些关系 (63)
46. 失眠与神经衰弱有哪些关系 (64)
47. 情志过激与失眠有哪些关系 (65)
48. 哪些疾病常伴有失眠 (65)
49. 黄褐斑患者为什么多数伴有失眠 (67)

七、失眠的预防

50. 日常生活中如何预防失眠 (68)
51. “一过性失眠”应如何防治 (70)

八、失眠患者的饮食调理

52. 为什么大脑应有足够的营养供应 (72)
53. 大脑需要哪些营养 (73)
54. 饮食与睡眠有何关系 (74)
55. 防治失眠作用较好的粮食有哪些 (76)
56. 防治失眠作用较好的肉食有哪些 (77)

57. 防治失眠作用较好的蛋乳有哪些 (77)
58. 防治失眠作用较好的干果有哪些 (78)
59. 防治失眠作用较好的鲜果有哪些 (79)
60. 防治失眠作用较好的蔬菜有哪些 (81)
61. 防治失眠作用较好的海产品有哪些 (82)
62. 防治失眠作用较好的调味品有哪些 (82)
63. 失眠患者可选用什么样的茶饮 (83)
64. 失眠患者可选用什么样的粥 (85)
65. 失眠患者可选用什么样的点心 (87)
66. 失眠患者可选用什么样的菜肴 (89)
67. 失眠患者可选用什么样的羹汤 (91)

九、失眠患者的起居

68. 失眠患者的日常起居要注意什么 (94)
69. 失眠患者如何做到起居有常 (95)
70. 失眠患者如何适应自然界的气候变化 ... (98)
71. 失眠患者如何创造一个良好的居住环境
..... (99)
72. 失眠患者如何安排好作息時間 (101)
73. 失眠患者如何才能睡个好觉 (102)
74. 失眠患者如何注意劳逸结合 (104)
75. 失眠患者如何健脑 (106)
76. 失眠患者如何用脑才科学 (107)
77. 失眠患者如何夜间娱乐才能不过度 (109)
78. 失眠患者如何正确对待烟酒茶 (110)
79. 老人如何对付失眠 (111)

80. 不失眠有何诀窍 (112)
81. 为什么不宜把安眠药当作治疗失眠的惟一
办法 (114)
82. 失眠患者为什么睡前不宜饮酒 (116)
83. 失眠者可以用茶水送服药物吗 (116)
84. 同室人打鼾影响入睡怎么办 (117)
85. 上床后毫无睡意怎么办 (118)
86. 旅游时如何预防晕车失眠 (118)
87. 旅游失眠如何自我护理 (119)
88. 如何自我治疗旅游失眠症 (121)
89. 年轻人如何对付失眠 (122)
90. 克服失眠有什么高招 (122)
91. 为什么治疗失眠必须要有信心呢 (124)
92. 长期卧床患者失眠时应如何进行家庭护理
..... (125)

十、形形色色的失眠防治法

93. 治疗失眠症时应掌握哪些原则 (127)
94. 失眠患者如何选用非处方化学药品 (128)
95. 思诺思治失眠 (129)
96. 人参归脾丸治失眠 (131)
97. 人参补气胶囊治失眠 (131)
98. 人参首乌胶囊治失眠 (131)
99. 三宝胶囊治失眠 (132)
100. 五加片治失眠 (132)
101. 五加参归芪精治失眠 (133)

102. 五加参颗粒治失眠 (133)
103. 五味子颗粒(冲剂)治失眠 (133)
104. 天王补心液治失眠 (133)
105. 长春益寿膏治失眠 (134)
106. 古汉养生精治失眠 (134)
107. 归脾丸治失眠 (135)
108. 安尔眠糖浆治失眠 (135)
109. 安神宁治失眠 (136)
110. 安神补心颗粒治失眠 (136)
111. 安神补脑液治失眠 (136)
112. 安神宝颗粒治失眠 (137)
113. 安神养心丸治失眠 (137)
114. 安神健脑液治失眠 (137)
115. 安神胶囊治失眠 (138)
116. 安神糖浆治失眠 (138)
117. 至宝三鞭丸治失眠 (138)
118. 两仪膏治失眠 (139)
119. 寿星补汁治失眠 (139)
120. 灵芝片治失眠 (140)
121. 灵芝北芪片治失眠 (140)
122. 灵芝益寿胶囊治失眠 (140)
123. 肝肾滋治失眠 (141)
124. 补肾益寿胶囊治失眠 (141)
125. 补脑丸治失眠 (141)
126. 阿胶益寿口服液治失眠 (142)
127. 阿胶益寿晶治失眠 (142)

128. 龟芪参口服液治失眠 (143)
129. 龟鹿补肾丸治失眠 (143)
130. 枣仁安神颗粒治失眠 (143)
131. 刺五加片治失眠 (144)
132. 刺五加脑灵液治失眠 (144)
133. 参芪五味子糖浆治失眠 (144)
134. 参芪博力康片治失眠 (145)
135. 参茸安神丸治失眠 (145)
136. 参桂鹿茸丸治失眠 (145)
137. 固本延龄丸(固本延龄丹)治失眠 (146)
138. 夜宁冲剂治失眠 (147)
139. 泻肝安神丸治失眠 (147)
140. 养心宁神丸治失眠 (148)
141. 养心定悸口服液治失眠 (148)
142. 养血安神丸治失眠 (148)
143. 养肺丸治失眠 (149)
144. 复方扶芳藤合剂治失眠 (149)
145. 复方阿胶浆治失眠 (149)
146. 复方刺五加片治失眠 (150)
147. 复方枣仁胶囊治失眠 (150)
148. 复方首乌补液治失眠 (150)
149. 复方蛤蚧口服液治失眠 (151)
150. 活力苏口服液治失眠 (151)
151. 珍合灵片治失眠 (151)
152. 神衰康胶囊治失眠 (152)
153. 神康宁丸治失眠 (152)

154. 健延龄治失眠 (152)
155. 健身长春膏治失眠 (153)
156. 桂龙药膏治失眠 (153)
157. 桂圆琼玉冲剂治失眠 (154)
158. 桑葚冲剂治失眠 (154)
159. 益心宁神片治失眠 (155)
160. 益气养元冲剂治失眠 (155)
161. 益寿强身膏治失眠 (156)
162. 益身灵丸治失眠 (156)
163. 益肾兴阳胶囊治失眠 (157)
164. 益肾强身丸(抗老延年丸)治失眠 (157)
165. 益脑胶囊治失眠 (157)
166. 益虚宁片治失眠 (158)
167. 脑力静糖浆治失眠 (158)
168. 脑乐静治失眠 (159)
169. 脑心舒口服液治失眠 (159)
170. 脑立清丸治失眠 (159)
171. 康寿丸治失眠 (160)
172. 康复春口服液治失眠 (160)
173. 深海龙丸治失眠 (160)
174. 强力宁片治失眠 (161)
175. 强力脑清素片治失眠 (161)
176. 强力蜂乳浆胶丸治失眠 (162)
177. 滋补水鸭合剂治失眠 (162)
178. 滋肾宁神丸治失眠 (163)
179. 琥珀安神丸治失眠 (163)

180. 脾胃舒丸治失眠 (163)
181. 脾舒宁颗粒治失眠 (164)
182. 舒心冲剂治失眠 (164)
183. 返龄颗粒治失眠 (165)
184. 福寿胶囊治失眠 (165)
185. 精乌胶囊治失眠 (165)
186. 精血补片(益脑片)治失眠 (166)
187. 酸枣仁合剂治失眠 (166)
188. 坤宝丸治失眠 (167)
189. 失眠患者一定要服用安眠药吗 (167)
190. 为什么不能盲目服用安眠药 (169)
191. 失眠症患者可以使用兴奋剂吗 (170)
192. 怎样治疗安眠药成瘾的失眠症 (171)
193. 夜深后仍睡不着再吃安眠药好吗 (173)
194. 老年人失眠如何选择安眠药 (174)
195. 脑力劳动者为什么容易失眠 (175)
196. 男性如何告别失眠 (176)
197. 如何治疗神经衰弱引起的失眠 (177)
198. 考前失眠怎么办 (179)
199. 失眠患者如何进行沐浴治疗 (180)
200. 失眠患者如何进行足浴治疗 (181)
201. 失眠患者如何进行日光浴 (182)
202. 失眠患者如何进行森林浴 (183)
203. 按摩治疗失眠的机制是什么 (185)
204. 如何对失眠患者进行穴位按摩 (187)
205. 如何对失眠患者进行综合按摩 (187)

206. 失眠患者如何自我按摩 (188)
207. 如何按摩治失眠 (188)
208. 如何指压治失眠 (190)
209. 睡前如何按摩催眠 (190)
210. 如何足部按摩治失眠 (191)
211. 失眠患者如何进行运动锻炼 (193)
212. 失眠患者如何做入眠操 (193)
213. 失眠患者如何做睡前保健操 (194)
214. 经常失眠者是否还应坚持晨练活动 ... (196)
215. 怎样对付失眠 (197)
216. 简易的非药物催眠疗法有哪些 (198)
217. 怎样根据失眠的发病情况进行辨证论治
..... (200)
218. 如何根据失眠患者出现的兼证进行辨证
治疗 (201)
219. 失眠患者如何进行心理调节 (203)
220. 情绪变化引起的失眠如何进行心理调养
..... (204)
221. 惊恐引起的失眠如何进行心理调养 ... (207)
222. 焦虑引起的失眠如何进行心理调养 ... (208)
223. 失眠会不会引起身心疾病 (211)
224. 急性失眠患者如何进行心理治疗 (212)
225. 失眠患者如何进行想像放松助眠 (213)
226. 失眠患者如何进行自我放松催眠 (213)
227. 失眠患者如何进行自我催眠 (214)
228. 失眠患者如何进行自我充气催眠 (215)

229. 失眠患者如何进行娱乐助眠 (215)
230. 失眠患者如何进行催眠诱导 (216)
231. 失眠患者如何用催眠磁带助眠 (216)
232. 失眠患者如何用行为疗法进行治疗 ... (218)
233. 失眠患者如何用放松疗法进行治疗 ... (221)
234. 失眠患者如何以情胜情 (224)
235. 失眠患者如何调养安神 (226)
236. 失眠患者如何采用花香疗法 (228)
237. 激怒法可以治疗失眠吗 (229)
238. 精神松弛为什么有催眠作用 (230)
239. 失眠患者如何采用“行为矫正”方法治疗
失眠 (232)
240. 逆转意图治失眠 (235)
241. 发生失眠时能过于着急吗 (236)
242. 为什么说睡眠是可以学习的 (236)
243. 怎样通过改变对睡眠的认识来改善睡眠
..... (237)
244. 催眠药物为什么宜间断使用 (239)
245. 如何合理使用镇静安眠药物 (240)

现代都市,入夜之后,有许多人应该睡觉却睡不着,他们在床上翻来覆去睡不着,处于失眠状态。人们的睡眠有各式各样的形态,和年龄、性别、生活环境、工作性质、生理健康、活动程度等等息息相关。有的是夜猫子式的晚睡晚起;有的过着猫头鹰式的工作方式,白天睡觉,晚上工作;多数的年轻小伙子,一倒头就呼呼大睡,老年人则辗转难眠,睡眠的质量也不好。失眠是一种常见的睡眠障碍,发病率相当高,而且也是相当恼人的。随着都市生活的节奏加快,竞争加剧,精神压力增大,失眠患者日益增多。2002年的全球性调查表明,有40%的中国人饱受失眠的困扰。没有失眠的人,不了解失眠的痛苦,在漫漫长夜里,失眠的人多么企求一个香甜、高枕无忧、心情宁静的夜晚。长期失眠会发生一系列的生理和心理活动的变化,严重影响都市人的工作、学习、生活和身心健康。因此,失眠患者的生理、心理的调适非常重要,而药物的使用应合理,及时请教医师,不应讳疾忌医,否则将使病情更严重。

一、睡眠的基本知识

1. 睡眠是怎么回事

生命物质的积累与消耗,能量的获得与释放等新陈代谢现象,贯穿于人的一生,而正是由于这些现象,人才完成由出生到死亡的整个生命过程。白天人处于活动状态时,能量的消耗是主要的;夜晚人处于睡眠状态时,人体的各种生理活动减弱,能量消耗大为减少,此时体内的能量贮存大于消耗,积累的能量为第二天的活动做好了准备。因此,睡眠是人的一种生理需要。

关于失眠大规模的调查发现,人口中有 21%~32% 的人报告他们有失眠,长睡者(平均每天睡眠时间超过 8 小时)、短睡者(平均每天睡眠时间少于 7 小时)和中睡者(平均每天睡眠时间在 7~8 小时之间)大约各占人口的 1/3。短睡者组效率高,精力充沛,积极进取,而长睡者组较多精神烦恼,信心和干劲较差。

早在 12 世纪,科学家就已经开始了对睡眠进行科学研究。人的大脑皮质神经细胞,当由于不断地工作而疲劳时,就由兴奋状态进入抑制状态,抑制从局部逐渐向周围扩散,当抑制达到一定范围时,就进入了睡眠状态。具体地说,在脑干的中央部位,有许多散在的神经细胞,它们通过神经纤维相连接,交织如网,称为“网状结构”。它的功能是激动整个大脑皮质,维持大脑皮质的兴奋水平,