

健康促进丛书

主编
徐建

Health Care on
Insomnia

失眠大课堂

拥抱优质睡眠
远离失眠困扰的“金钥匙”

- 数十种有效而易于制作的失眠食疗方法
- 上百种对睡眠有影响的食材、药材介绍和膳食搭配禁忌
- 按摩、拔罐、艾灸、刮痧、足浴疗法、砭石疗法、耳穴疗法的具体操作方法与注意事项

上海科学技术出版社



健康促进丛书

失眠 大课堂

主 编 徐 建

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠大课堂 / 徐建主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2660 - 7

I. ①失… II. ①徐… III. ①失眠—中医疗法 IV. ①R277. 797

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 115131 号

失眠大课堂

主编 徐 建

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 10.75

字数 150 千字

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2660 - 7/R • 918

定价: 29.80 元

内 容 提 要

现代社会人们普遍工作压力较大,生活节奏加快,失眠问题也随之变得越来越多见。好的睡眠是高效工作、学习和快乐生活的前提,《失眠大课堂》为您开启了一扇拥抱好睡眠、远离失眠症的“专业窗户”。

《失眠大课堂》是一本由三级甲等医院的资深医学专家编写的科普读物。以通俗易懂的语言,从专业的角度,向读者朋友们介绍好睡眠的奥秘、失眠的原因和类型、调理睡眠的食谱、药材及瓜果蔬菜等。另外,对预防和治疗失眠的常见中医技能,如按摩、拔罐、艾灸、刮痧、耳穴埋豆、穴位贴敷等做了详细的介绍,有关的穴位选择、手法、注意事项、禁忌证、技术要领、疗效评价等应有尽有,非常适合读者朋友们学习并实践。

作者名单

主 编 徐 建

副主编 张 洁 鲁剑萍 王岩梅

编 委 严晓丽 徐世芬 孙慧君 刘 青

前言

21 世纪以来,世界各国失眠症的发病率急剧上升,中国睡眠研究会调查结果显示,中国成年人发病率为 38%,高于国外发达国家的失眠发生率。失眠症对生活质量的负面影响很大,但相当多的患者没有得到合理的诊断和治疗。

长期失眠将会造成人体智能活动障碍,具体表现为记忆力减退、容易遗忘、注意力不集中和精神焦虑等。同时,长期失眠将对人体各项功能造成一定损害,如出现头晕、食欲差、消化不良,甚至头痛、肢体或面部麻木、呼吸困难、心慌、血压波动、多汗和月经不调等症状。失眠严重影响了人类身体健康,给整个家庭和社会带来了沉重的精神和经济负担。因此,为引起人们对睡眠重要性和睡眠质量关注,国际精神卫生和神经科学基金会将每年的 3 月 21 日定为“世界睡眠日”。

目前,寻求有效、安全、实用的失眠治疗方法已经成为医疗界进一步关注和重视的重要问题。中医的综合治疗作用和整体观念对治疗失眠有较好的疗效,为了帮助广大患者有效应对失眠引起的健康挑战,进一步推广中医治疗失眠的方法和技能,使其走进千家万户,我们组织有关学者、结合 20 余年的临床经验,认真编写了此书。

本书在阐述睡眠生理与调节的基础上,详细分析了失眠的原因和类型,并

根据中医对失眠的辨证分型,给读者提供了数十种有效且易于制作的食疗方法。经期、妊娠期、更年期女性及老人、学生、白领等特殊人群常常遭受失眠的困扰,本书对此提出了细致的预防和调理对策。中医讲究以自然方法、顺应自然规律去治疗疾病和调理人体功能,本书对失眠调理和治疗的家常食谱及穴位按摩、拔罐、艾灸、刮痧、足浴疗法、砭石疗法、耳豆埋法等进行了详细的介绍,非常适合读者自我学习和实践。

本书写作语言通俗易懂,对相关的医学知识又配以清晰的插图以帮助读者理解和快速掌握关键技能。每个中医技能前都附有故事导入,使读者兴趣盎然,既了解了来龙去脉,又对中医治疗技能有了深刻的领会。希望读者朋友们喜欢此书,并能从中受益。

本书内容浩繁,各位编写者尽量以通俗化的语言阐述专业知识和技能,既保证内容丰富又不至于繁琐。阅读中如发现错谬之处,敬请读者不吝赐教,提出改进意见,使本书内容不断充实,日臻完善。

编者

2015年5月

目录

人类睡眠总论

一、睡眠常识 / 3

- (一) 什么是睡眠 / 3
- (二) 正常睡眠的时相有哪些 / 3
- (三) 常见睡眠习惯 / 4
- (四) 如何获得优质睡眠 / 5
- (五) 最佳睡眠时间 / 6
- (六) 睡眠与五脏六腑的关系 / 7
- (七) 四季养生睡眠 / 8

二、失眠 / 10

- (一) 什么是失眠 / 10
- (二) 导致失眠的原因 / 10
- (三) 失眠的基本形式 / 12
- (四) 失眠的典型症状 / 12
- (五) 失眠常见的伴随症状 / 13
- (六) 失眠的危害 / 13

三、失眠中医辨证分型及食疗 / 15

- (一) 肝阳上亢 / 15
- (二) 肝郁瘀阻 / 17
- (三) 肝郁化火(化风) / 18
- (四) 肝郁犯胃(或横逆) / 19
- (五) 肝亢脾虚 / 21
- (六) 肝郁犯心 / 22
- (七) 肝亢肾虚 / 23
- (八) 肝亢犯肺 / 25

特殊人群失眠预防与治疗

一、经期女性失眠 / 29

- (一) 原因 / 29
- (二) 预防 / 30
- (三) 对策 / 31

二、更年期女性失眠 / 33

- (一) 原因 / 33
- (二) 预防 / 34
- (三) 对策 / 35

三、妊娠期女性失眠 / 36

- (一) 原因 / 36
- (二) 预防 / 37
- (三) 对策 / 38

四、哺乳期女性失眠 / 39

(一) 原因 / 39

(二) 预防 / 39

(三) 对策 / 40

五、老年人失眠 / 41

(一) 原因 / 41

(二) 预防 / 43

(三) 对策 / 44

六、考生失眠 / 46

(一) 原因 / 46

(二) 预防 / 47

(三) 对策 / 48

七、都市白领失眠 / 49

(一) 原因 / 49

(二) 预防 / 50

(三) 对策 / 51

八、失眠康复、预防咨询指导十二讲 / 52

睡眠饮食调护

一、有助睡眠的营养元素 / 61

(一) 色氨酸 / 61

(二) 铁 / 61

- (三) 镁 / 62
- (四) 钙 / 62
- (五) 铜 / 63
- (六) 铬 / 63
- (七) 人体必需脂肪酸 / 63
- (八) 维生素 C / 64
- (九) B 族维生素 / 64

二、常见助眠食药材 / 66

- (一) 粮油类助眠食材 / 66
- (二) 蔬菜类助眠食材 / 72
- (三) 果品类助眠食材 / 80
- (四) 畜禽类助眠食材 / 85
- (五) 水产品类助眠食材 / 90
- (六) 助眠药材 / 93

三、常见加重失眠的食药材 / 100

- (一) 常见加重失眠的食材 / 100
- (二) 常见加重失眠的药材 / 101

四、常见有利于睡眠的膳食搭配 / 103

中医改善睡眠技能操作

一、穴位按摩 / 113

- (一) 概念 / 114
- (二) 功效 / 114
- (三) 主要取穴 / 114
- (四) 操作方法 / 115
- (五) 常用手法 / 115
- (六) 注意事项 / 115

二、拔罐疗法 / 117

- (一) 概念 / 118
- (二) 常用器具 / 119
- (三) 常用方法 / 119
- (四) 操作方法 / 120
- (五) 失眠常用的拔罐疗法 / 121
- (六) 注意事项 / 122

三、足浴疗法 / 123

- (一) 概念 / 124
- (二) 操作流程 / 124
- (三) 失眠常用的足浴疗法 / 124
- (四) 注意事项 / 125

四、艾灸疗法 / 126

- (一) 概念 / 127
- (二) 种类 / 128
- (三) 治疗失眠的常用穴位 / 131
- (四) 失眠常用的艾灸疗法 / 132
- (五) 艾灸的注意事项 / 133

五、砭石疗法 / 134

- (一) 概念 / 134
- (二) 功效 / 135
- (三) 手法 / 135
- (四) 操作方法 / 141
- (五) 临床应用 / 142
- (六) 砭石疗法的禁忌证 / 142
- (七) 失眠常用的砭石疗法 / 142
- (八) 注意事项 / 143

六、穴位贴敷 / 144

- (一) 概念 / 144
- (二) 穴位选择 / 145
- (三) 选穴特点 / 145
- (四) 贴敷时间 / 145

- (五) 贴敷方法 / 145
- (六) 失眠常用的穴位贴敷方法 / 146
- (七) 注意事项 / 146

七、刮痧疗法 / 147

- (一) 概念 / 148
- (二) 功效 / 148
- (三) 操作方法 / 149
- (四) 手法 / 149
- (五) 刮痧取穴 / 150
- (六) 常见部位刮痧手法 / 150
- (七) 刮治手法 / 151
- (八) 失眠常用的刮痧疗法 / 151
- (九) 注意事项 / 152
- (十) 禁忌证 / 152

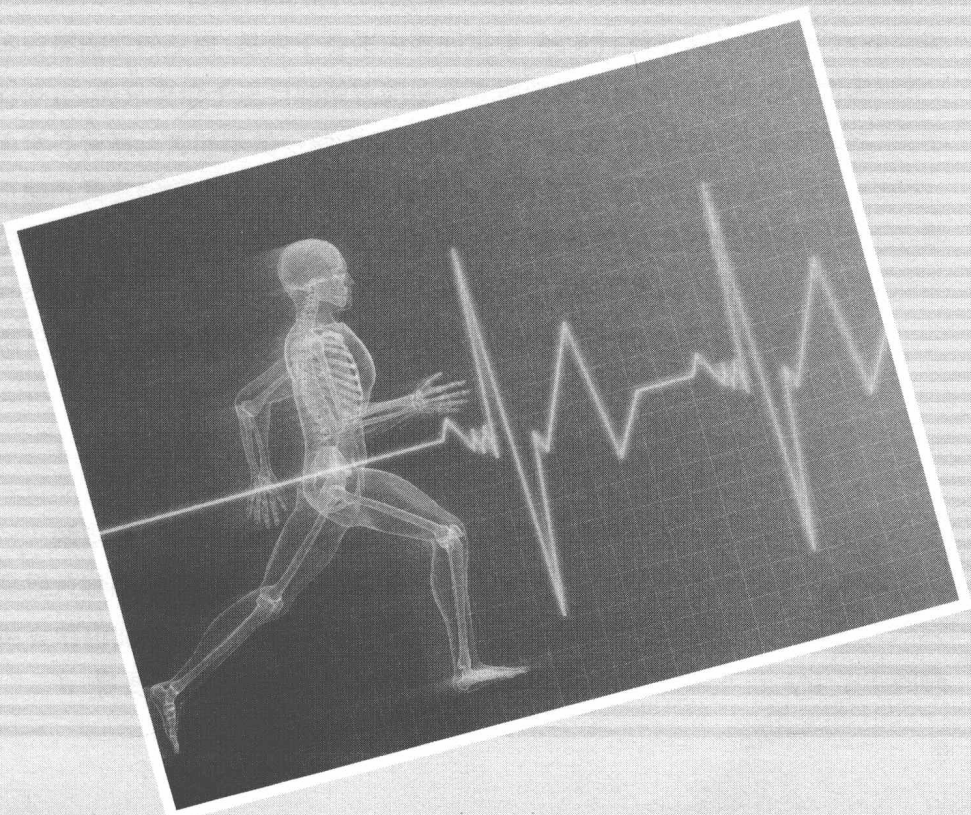
八、耳穴埋豆 / 154

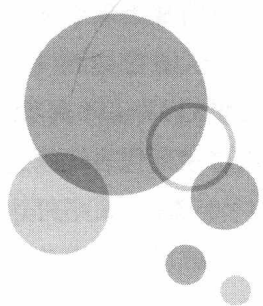
- (一) 概念 / 156
- (二) 治疗失眠常用穴位 / 156
- (三) 操作方法 / 156
- (四) 失眠常用的耳穴埋豆疗法 / 156
- (五) 注意事项 / 156

参考文献 / 158

人类睡眠总论

睡眠是一种基本的生命活动,我们都不会陌生。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准。睡眠对于人的重要性仅次于呼吸和心跳。人们如果能在静谧的夜间美美地睡上一觉,便可以快速恢复体力和活力,精力充沛地进行第二天的劳作。





一、睡眠常识

(一) 什么是睡眠

睡眠是每人每天都需要的,睡眠不仅是一种生理需要,也是一种能力。在人的的一生中,大约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。当人们处于睡眠状态的时候,大脑和身体能够获得休息、恢复。

1972 年,一位法国的精神科医师(Christian Guilleminault)认为睡眠是身体内部需要的反应,是由于身体内部的需要,感觉性活动和运动性活动被迫暂时停止,但只要给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。经过近年来的研究,医学界普遍认为睡眠是一种主动过程,是为恢复精力而做出合适的休息,由专责睡眠及觉醒的中枢神经管理。睡眠时人脑并没有停止工作,只是换了模式,使身体可以更有效地储存所需的能量,并对精神和体力做出补充。睡眠是最好的休息方法,既能保持身体健康和补充体力,亦可提高工作能力。睡眠时大脑只是换了一种工作方式,能量因此得以储存,精神和体力得以恢复。

(二) 正常睡眠的时相有哪些

睡眠看似是一个静态过程,实则由两个交替出现的不同时相组成:一个是慢波睡眠(又称非快速眼动睡眠),另一个是异相睡眠(又称快速眼动睡眠),两者的功能有所区分,前者用于恢复体力,后者用于恢复脑力。

1. 慢波睡眠 根据人脑电波的特征,通常将此时相区分为 4 个不同的