



失眠

360度家庭自疗
全方案丛书

主编 范志霞

Family
Autotherapy

中国医药科技出版社

360 度家庭自疗全方案丛书

失眠

SHI MIAN

主编 范志霞 ■

中国医药科技出版社

内 容 简 介

本书内容包括睡眠与失眠的基础知识,失眠的诊断与检查、西医治疗、中医治疗、运动调理、饮食调理、自然疗法、特定人群的睡眠调适及日常调理与防治等九方面。作者本着通俗易懂、切合实际的原则,力求内容丰富新颖,方法科学实用,以期对失眠患者起到很好的指导作用,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

失眠 / 范志霞主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7
(360 度家庭自疗全方案丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7496 - 3

I. ①失… II. ①范 III. ①失眠 - 诊疗 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098987 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 20 $\frac{3}{4}$

字数 326 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7496 - 3

定价 39.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总 主 编 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 刘建青 范志霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 进 马 骁 王 朔

王慧娟 李禾薇 张芳芳

张胜杰 范 虹 范志霞

金芬芳 贾清华 郭新宇

梁庆伟

本书编委会

主 编 范志霞
副主编 贺登峰 杨彤丽
编 委 张胜杰 梁庆伟 梁风燕
郑喜研 张铎毓 刘杰民
彭 灿 余武英

前 言

人们都知道失眠是种疾病，但知道失眠松紧无度是怎样产生的人却不多。随着我国社会、经济的快速发展，个人所面临的各种竞争日益加剧，同时生活节奏加快，个人的生活规律也被打乱，有的人工作与休息的时间不分，饮食与睡眠时间不足，有时可能连续工作数日而不休息，清闲时可能不分昼夜蒙头大睡，有的人沉溺于麻将、扑克，通宵达旦。若长期生活在这种凌乱不规律的状态下，使神经系统负荷松紧无度，都可能成为失眠的发病条件。

为了更好地指导患者治疗与预防失眠，我们组织了部分相关医务人员编写了本书，内容包括：睡眠与失眠的基础知识、失眠的诊断与检查、西医治疗、中医治疗、运动调理、饮食调理、自然疗法、特定人群的睡眠调适及日常调理与防治等九方面，文字通俗易懂，适合失眠患者及医务工作者参考阅读。

由于我们的水平有限，书中不足之处也是难免的，在此恳请广大读者、专家、同仁给予批评指正。

编 者
2015 年 3 月

目 录

基础知识

- 什么是正常睡眠 / 2
- 慢波睡眠的概念及生理作用 / 2
- 快波睡眠的概念及生理作用 / 3
- 人的年龄不同需要睡眠的时间也不同 / 4
- 短睡眠的概念 / 5
- 健康人也会发生睡眠的改变 / 5
- 午睡应注意的问题 / 5
- 做梦的定义 / 6
- 不做梦的人睡眠质量未必好 / 7
- 睡眠少会影响儿童的生长和发育吗 / 7
- 睡眠能保持人良好的记忆力 / 7
- 睡眠障碍会导致免疫功能异常 / 8
- 睡眠能美容健体 / 8
- 什么样的睡姿利于健康 / 9
- 失眠的症状标准 / 9
- 失眠的临床表现 / 10
- 假性失眠的表现 / 10
- 终身失眠的表现 / 11
- 入睡困难的表现 / 11

早醒的表现	/ 11
睡眠颠倒的表现	/ 12
老年人失眠的特点	/ 12
日落综合征的概念	/ 13
睡眠时相延迟综合征的概念	/ 13
睡眠时发出尖叫的原因	/ 13
睡眠中说梦话的原因	/ 14
睡眠中磨牙的原因	/ 14
人总觉得睡眠不足的原因	/ 15
怀孕期间常见的睡眠问题	/ 15
失眠的常见原因	/ 16
痴呆病患者会出现睡眠问题	/ 16
帕金森病患者会出现睡眠问题	/ 17
癫痫发作会影响睡眠	/ 18
抑郁症会引起失眠	/ 18
强迫症能引起失眠	/ 19
焦虑会影响睡眠	/ 19
精神分裂症会引起失眠	/ 20
胃食管反流会引起失眠	/ 20
皮肤瘙痒会引起失眠	/ 21
慢性阻塞性肺疾病会引起失眠	/ 21
心脏病会伴发失眠	/ 22
慢性疲劳会引起的失眠	/ 23
甲亢会引起失眠	/ 23
失眠患者在睡眠认识方面存在的误区	/ 23
要重视老年人的失眠	/ 25
老年人多睡的危害	/ 25

诊断与检查

睡眠质量的评价	/ 28
---------	------

诊断失眠的常用方法	/ 29
适用多导睡眠图的检查	/ 29
多次小睡试验的作用	/ 30
失眠患者就诊时应向医生提供哪些情况	/ 30
失眠的分级标准及分类	/ 30
失眠症与失眠症状的区别	/ 31
睡眠状态的鉴别	/ 31

西医治疗

镇静催眠药物的特点	/ 34
镇静催眠药物的宿醉作用	/ 34
镇静催眠药物的作用	/ 34
第一代镇静催眠的药物	/ 35
第二代镇静催眠的药物	/ 36
常用的苯二氮䓬类安眠药物	/ 37
第三代镇静催眠的药物	/ 41
耐药性和依赖性区别	/ 43
对兴奋剂引起失眠的治疗方法	/ 44
选择镇静催眠药物的适应患者	/ 44
应用镇静催眠药物应遵循的原则	/ 44
镇静催眠药物的不良反应	/ 46
老年人不能乱用安眠药的原因	/ 47
长期应用镇静催眠药物的潜在危险	/ 47
治疗失眠的新催眠药物	/ 48
抗抑郁药物治疗失眠的原则	/ 49
常用于治疗失眠的抗抑郁药物	/ 50
躯体疾病伴失眠时应如何正确选择镇静催眠药物	/ 53
失眠患者不可滥用安定类镇静药	/ 53
对安眠药产生依赖的注意事项	/ 54

不宜服用安眠药的患者 / 55

服用安眠药的注意事项 / 56

治疗失眠症的仪器 / 57

中医治疗

中医对失眠的认识 / 60

治疗失眠的中药方 / 61

治疗失眠的中成药 / 63

治疗失眠的单味药方 / 67

治疗失眠的验方 / 69

针灸治疗失眠的作用 / 75

使用毫针的规格及针具选择 / 75

行针的基本手法 / 76

针灸治疗失眠的取穴、操作方法 / 76

针灸疗法的注意事项 / 77

电针治疗失眠的取穴、操作方法 / 78

电针疗法治疗失眠的注意事项 / 78

离子导入法治疗失眠的方法 / 79

离子导入法治疗失眠的注意事项 / 80

耳穴疗法治疗失眠的中医学机制及种类方法 / 80

耳穴治疗失眠的取穴、操作方法 / 83

耳穴治疗失眠的注意事项 / 84

贴敷疗法治疗失眠的方法与配方 / 85

贴敷疗法治疗失眠的注意事项 / 88

使用药枕、药帽治疗失眠的配方 / 88

中药泡脚治疗失眠的中医学机制及方法 / 89

运动调理

运动对调理失眠的作用 / 92

改善失眠的运动项目	/ 93
运动前须注意的事项	/ 93
治疗失眠的气功疗法	/ 95
练习气功要注意“三调”与“四法”	/ 96
什么是瑜伽助眠法	/ 97
瑜伽治疗失眠的呼吸法	/ 97
瑜伽治疗失眠的几种体式	/ 98
治疗失眠的舞蹈疗法	/ 99
治疗失眠的步行运动法	/ 100
治疗失眠的慢跑锻炼法	/ 101
治疗失眠的静脑法	/ 102
治疗失眠的睡功法	/ 103
治疗失眠的静坐功法	/ 103
治疗失眠的内养功法	/ 104
治疗失眠的强壮功法	/ 106
治疗失眠的放松功法	/ 107

饮食调理

饮食调理失眠的作用	/ 110
饮食调理失眠的原则	/ 110
适宜失眠患者的食品	/ 111
失眠患者的禁忌食品	/ 118
调理失眠的主食谱	/ 119
调理失眠的菜谱	/ 146
调理失眠的汤类	/ 177
调理失眠的茶饮	/ 202
调理失眠的药酒	/ 213
春季调理失眠的药膳	/ 219
夏季调理失眠的药膳	/ 220

秋季调理睡眠的药膳 / 221

冬季调理失眠的药膳 / 223

自然疗法

花卉疗法对调理失眠的作用 / 226

芳香疗法对调理失眠的作用 / 227

日光浴对调理失眠的作用 / 229

森林浴对调理失眠的作用 / 230

热水浴减压法对调理失眠的作用 / 231

冷水浴对调理失眠的作用 / 233

海水浴对调理失眠的作用 / 234

温泉浴对调理失眠的作用 / 235

空气浴对调理失眠的作用 / 236

泡脚疗法对调理失眠的作用 / 238

生物钟疗法对调理失眠的作用 / 240

田园疗法对调理失眠的作用 / 242

呼吸疗法对调理失眠的作用 / 242

音乐疗法对调理失眠的作用 / 244

特定人群的睡眠调适

孕妇睡眠调适的方法 / 248

婴幼儿睡眠调适的方法 / 249

青少年睡眠的调适方法 / 252

老年人睡眠调适的方法 / 253

高危职业者睡眠调适的方法 / 255

领导者睡眠调适的方法 / 256

脑力劳动者睡眠调适的方法 / 257

白领人士睡眠调适的方法 / 258

- 生意人睡眠调适的方法 / 260
- 旅游者睡眠调适的方法 / 261
- 胃肠病患者睡眠调适的方法 / 262
- 颈椎病患者睡眠调适的方法 / 263
- 牛皮癣患者睡眠调适的方法 / 264
- 顽固性失眠症治疗的注意事项 / 265

日常调理与防治

- 失眠患者应养成良好的睡眠习惯 / 268
- 生活中缓解失眠的方法 / 268
- 合理布置睡眠的卧室 / 270
- 选择优质的睡眠床垫 / 273
- 选择合适睡眠的枕头 / 276
- 选择适合睡眠的窗帘 / 279
- 春季睡眠的方法 / 280
- 春季睡眠的禁忌 / 282
- 夏季睡眠的方法 / 283
- 夏季睡眠的禁忌 / 286
- 秋季睡眠的方法 / 287
- 秋季睡眠的禁忌 / 289
- 冬季睡眠的方法 / 290
- 冬季睡眠应注意的细节 / 291
- 失眠与精神疾病的关系 / 293
- 失眠与环境的关系 / 293
- 失眠与饮酒的关系 / 294
- 失眠与吸烟的关系 / 295
- 失眠与饮茶、咖啡的关系 / 295
- 失眠与饮食的关系 / 296
- 失眠与运动的关系 / 296

- 失眠与性生活的关系 / 296
- 失眠与常用药物的关系 / 297
- 失眠与慢性疾病的关系 / 297
- 失眠与时差变化的关系 / 297
- 失眠与月经周期的关系 / 298
- 失眠与更年期的关系 / 298
- 失眠与食物过敏的关系 / 298
- 倒班的人容易出现失眠 / 299
- 常做噩梦的因素有哪些 / 299
- 打鼾也会影响睡眠质量 / 299
- 导致失眠的心理表现有哪些 / 300
- 失眠患者应培养睡眠情绪 / 302
- 失眠患者应控制自己的情绪 / 303
- 对急性失眠的心理调理 / 304
- 治疗失眠的精神疗法 / 305
- 克服焦虑性失眠的方法 / 311
- 克服恐惧症失眠的方法 / 312
- 改善紧张引起的失眠的方法 / 313
- 睡觉先睡心有道理 / 315
- 精神愉快的人失眠少 / 316

01

基础知识

什么是正常睡眠

在门诊中，我们常常会听到这样一些诉说，如后半夜易醒，醒了以后再入睡后就做梦；整晚的做梦，一晚都没睡觉；睡得再晚，早上还是会像平常相同时间醒来等。那么，这些人的睡眠是否属于异常的呢？我们首先来看看什么是正常的睡眠。

对于人类，正常的睡眠是由慢波睡眠和快波睡眠两种睡眠形式组成的。在夜间的睡眠过程中，快波睡眠和慢波睡眠交替出现。例如一个正常成人夜间睡眠 8 小时，那么他在睡眠开始首先进入慢波睡眠期（由瞌睡期逐渐进入慢波睡眠第 1 期、第 2 期、第 3 期和第 4 期），随着期数的延续，睡眠逐渐加深，持续 80 ~ 120 分钟（平均约为 90 分钟），然后进入第一次快波睡眠，持续约 5 分钟后，再进入下一次慢波睡眠。慢波睡眠和快波睡眠如此循环往复，每晚出现 3 ~ 5 个循环周期，构成了 8 小时的睡眠。当然，每个周期的循环不都是机械性的，虽然总的规律都是从慢波睡眠第 1 期开始，但每个周期中的慢波睡眠各期并不一定都出现，其中深睡眠期的第 3 期和第 4 期主要分布在睡眠的前半夜，而属于浅睡眠的第 1 期和第 2 期主要分布在睡眠的后半夜。因此，零点后每次慢波睡眠期的睡眠深度逐渐变浅，不再进入第 4 期，人们在后半夜比较容易觉醒。快波睡眠持续时间的长短是因人而异的，一般而言，凌晨后的快波睡眠持续时间越来越长，每次可持续 10 ~ 30 分钟，由快波期睡眠逐渐觉醒。睡眠较浅的人和因夜间工作而较晚睡觉的人快波睡眠持续时间短。从睡眠周期不难看出，人类的睡眠过程并非是一个由浅入深并持续到天亮的过程，而是深一阵，浅一阵，深浅睡眠循环往复，直至完全清醒。

因此，一个人后半夜容易醒和多梦是正常的睡眠表现。而一个人感觉整晚没睡觉，一夜都在做梦，说明其睡眠中出现快波睡眠的次数较高或者每一次都从快波睡眠中醒来。

慢波睡眠的概念及生理作用

慢波睡眠即非快速眼球运动睡眠（正相睡眠）。人在入睡后，首先进入“慢波睡眠”期，在此期，人的全身代谢减慢，脑血流量减少，呼吸平稳，心率减慢，血压下降，全身肌肉松弛，肌电图平坦。由于此期眼球不做快速转

动，因此称为非快速眼动期。此时的脑电图与人在清醒时的脑电图比较是慢而同步的，故又称为慢波睡眠或同步睡眠。

慢波睡眠期，是从入睡到深睡的过渡，脑电图会出现4~5个不同的变化期，分别称为1、2、3和4期睡眠。入睡时，首先进入瞌睡期，这是由清醒到入睡的过渡时期，在此期脑电图显示 α 波减弱，人体对周围的环境仍保存有注意力，但觉得发困，想睡觉。随后，进入入睡期（第1期睡眠），在这一期，人体时外界的刺激反应消失，脑电图显示为低电压 θ 和B波，随着睡眠的加深，脑电波由于同步而变慢，出现一种特殊的组合波。此期维持时间较短，一般为1~7分钟。此期多数人的感觉是似睡非睡或者是迷迷糊糊，还有的人有身体在空中漂浮的感觉。接着，睡眠进入浅睡期（也称为第2期睡眠），在此期脑电图可出现梭形睡眠波，全身肌肉呈现放松，眼球几乎不活动。紧接着睡眠转入中-深度睡眠期（也称为第3期睡眠），脑电图出现K复合波，由先负相后正相的慢波组成， δ 波在20%以上，但不超过50%；入睡者不易被唤醒。第4期睡眠是深度睡眠期，脑电图呈现的是波幅慢而高（75mV以上）的 δ 波，占50%以上。整个慢波睡眠全程历时约90分钟，之后进入快速眼动期。

慢波睡眠是促进人体生长、消除疲劳和恢复体力的主要方式。当白天从事剧烈运动，夜间慢波睡眠可增加1倍左右。以消除机体疲劳。慢波睡眠期，机体全身代谢减慢，以利于合成代谢，恢复体力。更重要的一点是，慢波睡眠期间，脑垂体的各种促激素分泌增多，尤其是生长激素的分泌，主要发生在深睡期。生长激素除了促进儿童生长发育外，还有助于蛋白质和核糖核酸的合成，以促进全身细胞的新陈代谢，有利于机体养精蓄锐。随着年龄的增长，生长激素分泌逐渐减少，50岁以上的人深睡眠期逐渐减少可能与此有关。

快波睡眠的概念及生理作用

快波睡眠又称为快速眼球运动睡眠（异相睡眠）。在这一睡眠期，眼电图出现快速水平眼球运动（50~60次/分），肌电图活动较慢波睡眠显著减少，肌电图可完全平坦，脑电图重新出现与觉醒类似的状态，为低幅快波、 θ 波及间歇性低波幅 α 波，因此称为快波睡眠。在此期，睡眠者脑代谢与脑血流量增加，自主神经功能活动不稳定，表现为呼吸浅快，心率加快，血压升高，脸部和四肢频繁出现抽动，男性可有阴茎勃起。

在睡眠活动中，我们不能直接由觉醒状态进入快波睡眠期，只能从慢波睡眠开始入睡。但是，我们可以从睡眠的任何时期直接转为觉醒状态，尤其