

健康枕边书
系列 Bedside book

为失眠朋友量身定做的保健计划

给失眠者的 健康枕边书

湛剑飞/主编

睡眠是人类的必需，人类对失眠的依赖如同对食物和水的依赖一样。科学家研究发现，人只饮水不进食可活7天，但若不睡眠，只能活5天。

失眠对于人体健康的危害非常大，被失眠困扰的人们痛苦不堪……

“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”



有病不要怕，“三分医，七分养，十分防”，医要请教医生，养和防要靠自己，了解相关的科学知识，知己知彼，你就能战胜疾病，摆脱烦恼。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

给失眠者的 健康枕边书

湛剑飞◎主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

安徽医科大学图书馆 13-09-01



C0233698

图书在版编目(CIP)数据

给失眠者的健康枕边书/谌剑飞主编. —青岛:青岛出版社,2012.6

ISBN 978-7-5436-8467-6

I. ①给… II. ①谌… III. ①失眠-防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 096287 号

声明:本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用,但书中的任何内容并不能代替医嘱,必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

《给失眠者的健康枕边书》编委名单

主 编 谌剑飞

副 主 编 李朝晖

编 委 丁 萍 韩江全 卓文燕 梁 粤 韩伟刚 严颂琴

书 名 给失眠者的健康枕边书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 68068026

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

封面设计 毕晓郁

插 图 薛 冬 杨小艺

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm×1000mm)

印 张 16

字 数 200 千

书 号 ISBN 978-7-5436-8467-6

定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话 (0532)68068629

上架建议:医疗保健类

序言

睡眠是人类的必需,人类对失眠的依赖和对食物与水的依赖一样。科学家研究发现,人只饮水不进食可活7天,而若不睡眠,只能活5天。

长期失眠可导致大脑兴奋与抑制功能障碍,甚至衰竭,造成紧张、焦虑、心情压抑、精神不振及悲观失望的情绪,严重影响人的免疫力及机体内环境,是心肌梗塞、脑卒中、高血压、冠心病、糖尿病、肝肾疾病、性功能减退、精神失常的重要发病原因之一。医学统计约有1/3的高血压患者与1/5的心脏病患者可由不良睡眠引发。近期更有新的发现,世界糖尿病患者急剧增多,其中部分原因与失眠密切相关。

实验表明,一天的睡眠不足,次日便可显示机体的免疫力显著降低,所测之免疫细胞因子和免疫球蛋白也发生失衡性变化。经常失眠者易受细菌、病毒侵袭,导致流感、肝炎、结核等疾病出现。失眠严重者,衰老提速、寿命缩短也是其产生的恶果之一。近年大量有关睡眠的医学研究证实:失眠不仅在人群中发生比例高,而且对健康危害之大,从某种意义来说,程度已大大超过吸烟。所以称“失眠是人类健康的隐性杀手”或“失眠是人类健康的最大敌人”毫不为过。

失眠对社会经济的危害更加惊人。据统计,美国由于睡眠障碍导致的病假直接或间接的医疗费用支出、工作效率和生产下降以及车祸等意外事故所耗费的钱财,每年达到上千亿美元。更有甚者,世界许多人间惨剧的起因也与失眠有关。

因此,失眠症被当今医学界称为“新世纪人类健康的隐性杀手”,关注睡眠、治愈失眠,就是关注健康,就是珍惜生命,就是保护生产力。

本书收集了部分国内外有关专家对失眠的研究文献和临床诊疗经验,目的是增加科学性、趣味性,对于广大读者,尤其是睡眠障碍的朋友更实用、更有可读性。期望本书能真正地帮助你改善睡眠,或彻底与失眠分手。

由于工作繁忙、时间有限,写作中难免有不当之处,敬请读者或有关专家悉心指出,以期修正。虽然本书为失眠诊断和治疗提供了许多信息,但在复杂的临床医疗过程中,患者或医者还应根据实际情况进行求医和行医,决不能生搬硬套地、机械地、片面地草率而治。我们恳切地提醒读者,书中提及的药物治疗等仅供参考,而书中有不少有效手段(如自然疗法等)在纠正失眠方面更符合生理需要,但疗效往往存在个体差异。

让失眠者充分了解睡眠的奥秘,提高生活质量,是睡眠医学工作者的义务与宗旨。本书在编著中,得到了中国中西医结合学会神经科专业委员会及其睡眠障碍学组同仁和出版社编辑的大力协助,在此深表感谢。

谌剑飞

2012年3月

目 录

第一章 失眠对人类的危害

失眠对人类健康的危害/12

失眠对社会经济的危害/13

第二章 睡眠之谜科学探秘

睡眠的发生机制/16

睡眠的作用/17

消除疲劳,恢复体力/17

延缓衰老,促进长寿/18

保护大脑,恢复精力/18

有利于皮肤美容/18

促进生长,保障发育/17

增强免疫,增进健康/18

保护人的心理健康/18

睡眠与生物钟/18

生物钟的概念/18

生物钟的运转/20

生物钟与褪黑素/22

生物钟的由来/19

生物钟超常运转/21

睡眠协奏曲/24

神奇的快波睡眠/24

睡眠周期程序化/26

有趣的慢波睡眠/25

睡眠大脑未休息/27

睡眠因子与睡眠/28

什么是睡眠因子? /28

睡眠因子如何影响睡眠? /28

控制睡眠司令部/30

睡眠的剥脱现象/31

睡眠的质量标准/32

睡眠的个体化差异/33

形形色色的睡眠障碍/35

梦与大脑的创造/36

梦的含义与由来/36

梦是心灵深处的反映? /39

做梦到底有无价值? /42

梦是“快波睡眠”的窗户/38

梦幻无穷/41

第三章 失眠——令人痛苦的病症

失眠的现代标准诠释/46

什么是失眠症? /46

失眠症的诊断要点/47

失眠类型的最新划分/48

按失眠的病因分型/48

按夜间睡中状态分型/48

按失眠持续时间分型/48

按失眠总体原因分型/49

按失眠的质与量分型/49

失眠病因探究/49

心理障碍性失眠/49

环境条件性失眠/51

昼夜节律性失眠/52

疾病因素性失眠/54

药物干扰性失眠/55

其他原因性失眠/56

真性失眠与假性失眠的判断/57

失眠与激素的关系新解/58

失眠与性格及体质的问题/60

没有绝对不睡的失眠者/61

失眠恐惧为睡眠之大敌/62

失眠是否需要做检查? /63

国际公认的失眠自测量表/65

阿森斯失眠量表/65

匹兹堡睡眠质量指数量表/66

睡眠效率值(简称睡眠率)计算公式/68

第四章 失眠常伴的恼人症状

失眠与尿频/70

失眠与头痛/71

失眠与胃胀/73

失眠与出汗/75

失眠与抽筋/76

失眠与“经行”/77

失眠与妊娠/79

失眠与健忘/81

失眠与衰老/82

失眠与美容/83

黑眼圈、水眼袋/83

脱发/83

黄褐斑、痤疮/84

失眠与噩梦/85

失眠与“夜啼郎”/87

失眠与梦游/88

失眠与夜惊/89

失眠与“睡中打人”/90

失眠与磨牙/92

失眠与遗尿/94

失眠与打鼾/95

失眠与喉痉挛发作/99

失眠与惊恐发作/100

失眠与夜间癫痫/102

失眠与死亡/103

第五章 与失眠关系密切的疾病

女性内分泌失调所致的失眠/106

更年期综合征/106

经前期综合征/107

甲状腺机能亢进症伴发失眠/108

慢性疲劳综合征伴发失眠/109

胃及十二指肠疾病导致的失眠/111

糖尿病及其并发症导致失眠的原因/113

痛风病诱发失眠/114

心脏病变对睡眠的影响/116

脑血管病引发失眠的因素/118

呼吸系统疾病诱发失眠/119

纤维肌痛症对失眠的影响/121

神经症与失眠/122

焦虑症与失眠/123

抑郁症与失眠/124

第六章 破解失眠的误区

误区1:失眠都是心理障碍的结果/128

误区2:失眠不一定是病/128

误区3:长期失眠会使人发疯/129

误区4:做梦等于大脑未休息/130

误区5:睡眠越多越健康/131

误区6:鼾声如雷睡意酣/133

误区7:用脑过度不失眠/135

误区8:睡眠而“终”是福气/136

误区9:以酒催眠赛神仙/138

误区10:饱餐如醉好睡眠/139

误区11:剧烈运动抗失眠/141

误区12:催眠药千万服不得/143

第七章 失眠者就医指南

失眠患者如何就医? /146

失眠患者就医须知/146

国际睡眠日和国家睡眠周/147

专科门诊咨询或上网问诊/148

失眠患者如何治疗? /149

给失眠患者治疗前的忠告/149

专科医生们的责任/150

患者及家属的义务/151

失眠治疗的目的与目标/151

第八章 失眠的自然疗法

当前国际上治疗失眠的最佳方法有哪些? /154

何为失眠的病因治疗法? /154

器质性疾病导致失眠的治疗/154

功能性疾病导致失眠的治疗/155

神经症或精神性失眠的治疗/155

何为失眠的非药物治疗法? /155

失眠的自然疗法之一——睡眠卫生/155

环境对睡眠的影响/156	噪音对睡眠的影响/156
温度对睡眠的影响/157	湿度对睡眠的影响/158
空气成分对睡眠的影响/158	照明度对睡眠的影响/159
如何选择枕头? /159	如何选择床上用品? /161
睡衣对睡眠的影响/161	电场、磁场对睡眠的影响/162
午睡的注意事项/162	各种睡眠姿势的利与弊/162
趴着睡觉不利健康/163	良性运转你的生物钟/164
提高夜晚睡眠欲望/165	调谐心态,平和睡眠/166
节制饮茶、咖啡,戒烟酒/167	
合理安排晚餐可改善睡眠质量/168	
改善其他影响睡眠的因素/169	
失眠的自然疗法之二——认知疗法/170	
什么是认知疗法? /170	对睡眠时间的认知/171
对失眠恐惧的认知/172	对理性信念的认知/173
对神经衰弱的认知/174	
失眠的自然疗法之三——行为疗法/174	
何为行为治疗? /174	刺激控制疗法/175
睡眠限制疗法/176	精神、躯体放松疗法/176
失眠的自然疗法之四——光照疗法/178	
失眠的自然疗法之五——森田疗法/179	
绝对卧床阶段/179	工作治疗阶段/179
生活训练阶段/180	
失眠的自然疗法之六——体育疗法/180	
失眠的自然疗法之七——饮食疗法/182	
失眠患者有哪些食物需要忌食? /182	
哪些食物可助睡眠? /182	
助眠食疗单方/184	
助眠食疗复方/185	
失眠的自然疗法之八——琴棋书画疗法/188	
音乐疗法/188	棋艺疗法/189
书法疗法/189	绘画、摄影疗法/189
失眠的自然疗法之九——芳香疗法/190	

失眠的自然疗法之十——沐浴疗法/192

温泉浴/193

蒸汽浴/193

足浴/193

日光浴/194

森林浴/194

失眠的自然疗法之十一——按摩保健疗法/195

头部按摩法/195

耳部按摩法/196

颈部按摩法/196

腹部按摩法/196

下肢按摩法/196

脚心按摩法/196

穴位按摩保健法/197

梳头按摩保健法/198

第九章 失眠的中医药疗法

患者自学中医药治疗须知/200

什么是八纲辨证? /200

八纲辨证的具体内容有哪些? /201

按照四季调整起居时间/202

自学中医的注意事项/203

失眠患者如何自选中成药? /204

天王补心丹/204

甜梦口服液/205

安神定志丸/205

百乐眠胶囊/205

归脾丸/206

疏肝解郁胶囊/206

养血清脑颗粒/206

心脑欣胶囊/206

血府逐瘀丸/207

乌灵胶囊/207

失眠的中医药规范治疗/207

为何中医药治疗失眠要规范? /207

失眠治疗的辨证原则/208

常见失眠的辨证治疗/208

失眠的针灸治疗/209

防治失眠的中药药膳/211

酸枣仁粥/211

龙眼莲子羹/211

百合粥/211

莲子茯苓糕/212

磁石益肾粥/211

甘麦大枣汤/212

黄连阿胶鸡子黄汤/212

莲子百合陈皮粥/212

第十章 失眠的现代药物疗法

催眠药服前须知/214

弄清楚什么是非处方药和处方药/214

什么情况下才可服用催眠药? /214	
理想的催眠药有无最佳标准? /215	
哪些情况下决不能服用催眠药? /215	
为什么曾盛行的某些催眠药现已不用? /216	
为什么三唑仑催眠药物现被限制? /217	
抗抑郁药都能作为催眠药吗? /217	
催眠药、安定剂、睡眠诱导剂有何不同? /218	
最新的第三代催眠药有哪几种? /219	
第三代催眠药有无毒性和不良反应? /219	
慢性失眠病人能长期服用催眠药吗? /220	
夜间多次要求服用催眠药者如何处理? /220	
多梦烦恼者使用催眠药合适吗? /221	
如何科学有效地使用催眠药? /222	
常用催眠药介绍/224	
苯二氮革类/224	
非苯二氮革类第三代催眠药/224	
巴比妥类药/225	
常用助眠药介绍/226	
内源性促眠物质类药物/226	抗抑郁类药/227
抗组胺类药/227	抗精神病类药/227
催眠药的特殊不良反应/228	
催眠药的“宿醉”现象是怎么回事? 应如何处理? /228	
何为催眠药的耐受性? /228	
什么是催眠药的依赖性? /228	
什么是心理性依赖和躯体性依赖? /229	
怎样预防催眠药物的依赖性(成瘾性)发生? /229	
催眠药成瘾患者要求戒除,怎样处理为好? /230	
如何防治催眠药停用后的严重失眠复发? /230	
什么是停药戒断反应? /231	
催眠药过量中毒应如何处理? /231	

第十一章 不同失眠类型的催眠药选择

不同失眠类型的药物选择/234

入睡困难性失眠/234

夜间易醒性失眠/234

- 清晨早醒性失眠/234
- 失眠时间长短不同者的药物选择/234
 - 短暂性失眠/234
 - 长期性失眠/235
- 不同疾病伴发失眠的药物选择/235
 - 神经系统疾病伴发失眠/235
 - 心血管疾病伴发的失眠/236
 - 各种痛症引起的失眠/236
 - 呼吸系统疾病伴发的失眠/236
 - 睡眠呼吸暂停综合征伴发的失眠/236
 - 肝肾疾病伴发的失眠/237
 - 糖尿病伴发的失眠/237
 - 夜间低血糖症伴发的失眠/237
 - 甲状腺机能亢进症伴发的失眠/237
 - 痛风病伴发的失眠/237
 - 皮肤疾病所致的失眠/238
 - 各种神经症伴发的失眠/238
- 不同群体失眠的药物选择/239
 - 女性失眠/239
 - 老年人失眠/240
- 短期性失眠/234
- 儿童失眠/239

第十二章 失眠的预防与调理

- 早睡早起/244
- 失眠的预防/245
 - 合理饮食/246
 - 生活有规律/246
 - 按摩催眠/246
 - 坦然面对失眠/246
 - 舒适的环境/246
 - 适当运动/246
 - 精神愉快/246
 - 排除杂念/247
- 失眠的自我调理/247
- 避免睡眠的认识误区/248
- 老年人睡前应做好准备/249
- 睡眠时不宜张口呼吸/250
- 如何保证良好的睡眠质量? /251

序言

睡眠是人类的必需,人类对失眠的依赖和对食物与水的依赖一样。科学家研究发现,人只饮水不进食可活7天,而若不睡眠,只能活5天。

长期失眠可导致大脑兴奋与抑制功能障碍,甚至衰竭,造成紧张、焦虑、心情压抑、精神不振及悲观失望的情绪,严重影响人的免疫力及机体内环境,是心肌梗塞、脑卒中、高血压、冠心病、糖尿病、肝肾疾病、性功能减退、精神失常的重要发病原因之一。医学统计约有1/3的高血压患者与1/5的心脏病患者可由不良睡眠引发。近期更有新的发现,世界糖尿病患者急剧增多,其中部分原因与失眠密切相关。

实验表明,一天的睡眠不足,次日便可显示机体的免疫力显著降低,所测之免疫细胞因子和免疫球蛋白也发生失衡性变化。经常失眠者易受细菌、病毒侵袭,导致流感、肝炎、结核等疾病出现。失眠严重者,衰老提速、寿命缩短也是其产生的恶果之一。近年大量有关睡眠的医学研究证实:失眠不仅在人群中发生比例高,而且对健康危害之大,从某种意义上说,程度已大大超过吸烟。所以称“失眠是人类健康的隐性杀手”或“失眠是人类健康的最大敌人”毫不为过。

失眠对社会经济的危害更加惊人。据统计,美国由于睡眠障碍导致的病假直接或间接的医疗费用支出、工作效率和生产下降以及车祸等意外事故所耗费的钱财,每年达到上千亿美元。更有甚者,世界许多人间惨剧的起因也与失眠有关。

因此,失眠症被当今医学界称为“新世纪人类健康的隐性杀手”,关注睡眠、治愈失眠,就是关注健康,就是珍惜生命,就是保护生产力。

本书收集了部分国内外有关专家对失眠的研究文献和临床诊疗经验,目的是增加科学性、趣味性,对于广大读者,尤其是睡眠障碍的朋友更实用、更有可读性。期望本书能真正地帮助你改善睡眠,或彻底与失眠分手。

由于工作繁忙、时间有限,写作中难免有不当之处,敬请读者或有关专家悉心指出,以期修正。虽然本书为失眠诊断和治疗提供了许多信息,但在复杂的临床医疗过程中,患者或医者还应根据实际情况进行求医和行医,决不能生搬硬套地、机械地、片面地草率而治。我们恳切地提醒读者,书中提及的药物治疗等仅供参考,而书中有不少有效手段(如自然疗法等)在纠正失眠方面更符合生理需要,但疗效往往存在个体差异。

让失眠者充分了解睡眠的奥秘,提高生活质量,是睡眠医学工作者的义务与宗旨。本书在编著中,得到了中国中西医结合学会神经科专业委员会及其睡眠障碍学组同仁和出版社编辑的大力协助,在此深表感谢。

湛剑飞

2012年3月

安徽医科大学图书馆 13-09-01



C0233698



目 录

第一章 失眠对人类的危害

失眠对人类健康的危害/12

失眠对社会经济的危害/13

第二章 睡眠之谜科学探秘

睡眠的发生机制/16

睡眠的作用/17

消除疲劳,恢复体力/17

延缓衰老,促进长寿/18

保护大脑,恢复精力/18

有利于皮肤美容/18

促进生长,保障发育/17

增强免疫,增进健康/18

保护人的心理健康/18

睡眠与生物钟/18

生物钟的概念/18

生物钟的运转/20

生物钟与褪黑素/22

生物钟的由来/19

生物钟超常运转/21

睡眠协奏曲/24

神奇的快波睡眠/24

睡眠周期程序化/26

有趣的慢波睡眠/25

睡眠大脑未休息/27

睡眠因子与睡眠/28

什么是睡眠因子? /28

睡眠因子如何影响睡眠? /28

控制睡眠司令部/30

睡眠的剥脱现象/31

睡眠的质量标准/32

睡眠的个体化差异/33

形形色色的睡眠障碍/35

梦与大脑的创造/36

梦的含义与由来/36

梦是心灵深处的反映? /39

做梦到底有无价值? /42

梦是“快波睡眠”的窗户/38

梦幻无穷/41

第三章 失眠——令人痛苦的病症

失眠的现代标准诠释/46

什么是失眠症? /46

失眠症的诊断要点/47

失眠类型的最新划分/48

按失眠的病因分型/48

按夜间睡中状态分型/48

按失眠持续时间分型/48

按失眠总体原因分型/49

按失眠的质与量分型/49

失眠病因探究/49

心理障碍性失眠/49

环境条件性失眠/51

昼夜节律性失眠/52

疾病因素性失眠/54

药物干扰性失眠/55

其他原因性失眠/56

真性失眠与假性失眠的判断/57

失眠与激素的关系新解/58

失眠与性格及体质的问题/60

没有绝对不睡的失眠者/61

失眠恐惧为睡眠之大敌/62

失眠是否需要做检查? /63

国际公认的失眠自测量表/65

阿森斯失眠量表/65

匹兹堡睡眠质量指数量表/66

睡眠效率值(简称睡眠率)计算公式/68

第四章 失眠常伴的恼人症状

失眠与尿频/70

失眠与头痛/71

失眠与胃胀/73

失眠与出汗/75