

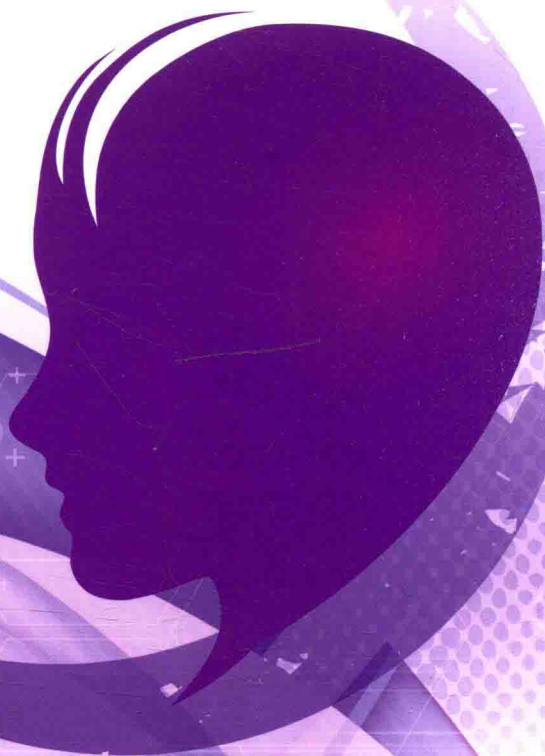


医/学/专/家/进/社/区/丛/书

失眠调养

SHIMIAN TIAOYANG

崔万森 主编



化学工业出版社



医/学/专/家/进/社/区/丛/书

失眠调养

SHIMIAN TIAOYAN

崔万森 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

全书共分6篇20章,内容包括睡眠的定义、睡眠的意义与睡眠相关的神经解剖结构,失眠的概念、病因、常见症状、诊断、检查、治疗以及自我康复等。全书内容浅显易懂,方法简单易予实践,图文并茂,既有理论,又有实践操作,既有专家提示,又有效验方。

本书适合失眠患者及其家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

失眠调养/崔万森主编. —北京:化学工业出版社,
2015.6

(医学专家进社区丛书)

ISBN 978-7-122-23738-5

I. ①失… II. ①崔… III. ①失眠-诊疗②失眠-
康复 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第082024号

责任编辑:戴小玲
责任校对:边涛

文字编辑:赵爱萍
装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张10 字数181千字 2015年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

《医学专家进社区丛书》编委会

主 任 邹玉安

副主任 张志华 尚小领 薛 军

编 委 (以姓氏笔画为序)

任卫东 刘正富 刘圣君 安国芝

孙剑经 苏 峰 杜俊宝 李 跃

李方江 杨新明 邹玉安 张志华

苗文隆 尚小领 郑学军 孟昭影

高会斌 黄先涛 崔万森 崔培雪

翟秀珍 薛 军 薛 茜



编者名单

主 编 崔万森

副主编 兰润林 禹爱梅 张志荣

编 者 (以姓氏笔画为序)

马秋云 河北北方学院附属第一医院

王小红 张家口市沙岭子医院

戈 蕾 河北北方学院附属第一医院

兰润林 张家口市沙岭子医院

李育军 张家口市沙岭子医院

张志荣 张家口市沙岭子医院

张洪艳 河北北方学院附属第一医院

禹爱梅 河北北方学院附属第一医院

顾 鑫 河北北方学院附属第一医院

崔万森 河北北方学院附属第一医院



序

世界卫生组织于1976年提出了一种有效的、经济的康复途经，即社区康复。它顺应了广大患者的康复需求，在世界范围内得到了迅速推广。

社区是我国社会功能管理的基本单元，社区康复体现了集医疗、护理、预防于一体，心身全面兼顾的原则，是实施国家基本公共卫生服务战略目标的重要内容。

现代社会经济高速发展，生活节奏明显加快，很多人忽略了自身健康，各种各样的疾病严重影响着人们的工作和生活，如高血压病、高脂血症、脑卒中、心脏病、肿瘤、精神疾病等。很多慢性病都需要及时发现，早期干预，合理治疗，积极康复。

祖国医学蕴涵着中华民族的健康智慧，祖国医学强调天人合一、形神统一的整体观念，倡导人与自然、人与社会和谐生存的健康模式。

古人说：“不治已病治未病”，强调未病先防、既病防变、愈后防复。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也”，认为病没有治好，是因为没有掌握正确的方法。今天读着古人的这些话，依然深有感触。

医学健康知识的普及与传播，能够有效地预防和治疗疾病，让人们重新认识到自我康复的重要性。

传播医学科普知识，促进大众健康，应该引起更多的社会关注，也应该是每一位医疗工作者应承担的社会责任。

医学专家进社区丛书的创作，凝聚了众多一线医学专家的工作经验和成就。

我相信，丛书的出版将会受到广大患者和基层医务工作者的欢迎。

我们期待，丛书的每一部作品都能取得好的社会反响，以推动全民健康，造福千万大众！

有感于此，欣然为序。

邵玉安

2015年1月



前言

睡眠是人类生存的一个主要组成部分，大约占用了我们一生中的1/3时间，也可以说我们的一生中有1/3的时间都是在床上度过的。良好的睡眠是维持机体健康不可缺少的生理过程，它对机体复原、整合和巩固记忆起着非常重要的作用，其生理必要性仅次于呼吸和心跳，所以睡眠与人的健康息息相关。

正常的睡眠可以促进机体消除疲劳，让你精力充沛地面对一天的工作、学习生活；相反，如果睡眠不足或睡眠质量下降，则会出现日间犯困、注意力不集中、记忆力减退、对工作和学习力不从心，甚至产生焦虑情绪或衍生其他疾病。随着社会竞争日渐激烈及生活节奏加快，越来越多的人出现睡眠障碍或者与睡眠相关的疾病。失眠是睡眠障碍疾病中最多见的一种，也是临床上常见的一种疾病。

失眠通常指患者对睡眠时间或质量不满意，并影响白天社会功能的一种主观体验。多数人在一生中或多或少都有不同程度的失眠经历，2007年中国睡眠研究会公布的睡眠调查结果，中国成年人失眠发生率为38.2%，有70%以上的成年人表示一生中经历过不同程度的失眠，国外报道的数据比中国还要高。

失眠虽然常见，但是很多失眠的患者从来没有和医生讨论过自己的睡眠问题，据2006年中国6个城市睡眠情况调查：仅有13%的患者曾经跟医生谈及自己的睡眠问题。多数患者不重视失眠，而且根本不清楚失眠的临床表现，使得失眠得不到及时的治疗并进一步发展。

为此，我们编写了《失眠调养》，期望通过介绍失眠的临床表现、长期失眠对人体的危害性以及治疗和调养知识，以加强失眠患者对该病的进一步认识，能进行自我调理、自我康复，以获得正常的睡眠，实现健康的生活。

鉴于本书编写时间仓促和编者水平所限，疏漏和不妥之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

编者

2014年10月



目录

基础知识篇

第1章

睡眠的概述 / 2

- 第1节 什么是睡眠? / 2
- 第2节 睡眠的生理变化和意义 / 2
- 第3节 与睡眠相关的神经解剖结构 / 3
- 第4节 与睡眠相关的神经递质 / 5
- 第5节 睡眠的时相和周期 / 6

第2章

失眠的概述 / 12

- 第1节 什么是失眠? / 12
- 第2节 失眠的危害性 / 13

第3章

失眠的一些常见问题 / 18

- 第1节 过度疲劳与失眠有关吗? / 18
- 第2节 长期伏案工作会诱发失眠吗? / 18
- 第3节 为什么慢性失眠比急性失眠更加难治? / 19
- 第4节 为什么越睡越感觉疲倦? / 20
- 第5节 出差和旅游失眠怎么办? / 21

病因篇

第4章

失眠的常见病因 / 24

- 第1节 常见病因 / 24
- 第2节 中医方面认识失眠的病因病机 / 26

第5章

不同人群失眠的病因分析 / 27

- 第1节 青少年失眠的原因分析 / 27
- 第2节 运动员失眠的原因分析 / 27
- 第3节 妊娠期失眠的原因分析 / 28
- 第4节 老年人失眠的原因分析 / 28
- 第5节 更年期患者与失眠 / 30

- 第6节 住院患者与失眠 / 31
- 第7节 手术患者与失眠 / 32
- 第8节 激素使用患者与失眠 / 32
- 第9节 长期饮酒与失眠 / 33
- 第10节 心理生理性失眠 / 34

第6章

疾病与失眠 / 36

- 第1节 脑卒中与失眠 / 36
- 第2节 肝豆状核变性与失眠 / 36
- 第3节 高血压病与失眠 / 37
- 第4节 肿瘤与失眠 / 38
- 第5节 糖尿病与失眠 / 39
- 第6节 肾病与失眠 / 39
- 第7节 抑郁症与失眠 / 39

症状篇

第7章

失眠的常见症状 / 42

- 第1节 失眠的症状有哪些? / 42
- 第2节 失眠的症状分类 / 43
- 第3节 失眠的症状特点 / 45

第8章

不同特殊时期失眠的症状与特点 / 47

- 第1节 儿童失眠 / 47
- 第2节 妊娠期失眠患者的症状与特点 / 48
- 第3节 更年期女性出现失眠的症状 / 48
- 第4节 老年失眠患者有什么特点? / 49

第9章

继发性失眠的症状特点 / 51

- 第1节 精神分裂症失眠的特点 / 51
- 第2节 抑郁症患者失眠的特点是什么? / 52
- 第3节 焦虑症患者失眠的特点 / 53
- 第4节 神经衰弱出现失眠的症状特点 / 54
- 第5节 物质依赖患者失眠有什么特点? / 55
- 第6节 脑卒中患者失眠有什么特点? / 56
- 第7节 糖尿病患者失眠有什么特点? / 58
- 第8节 老年慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病患者失眠有什么特点? / 59
- 第9节 心肌梗死患者失眠有什么特点? / 60
- 第10节 过敏性疾病患者失眠有什么特点? / 60
- 第11节 尿毒症患者失眠有什么特点? / 61
- 第12节 下肢不宁综合征患者失眠有什么特点? / 61
- 第13节 癌症患者失眠有什么特点? / 62
- 第14节 手术后患者失眠有什么特点? / 62

诊断与检查篇

第10章

失眠诊断 / 64

第1节 失眠的自我判断 / 64

第2节 就医时医生会详细询问哪些与失眠相关的情况? / 65

第3节 失眠的诊断标准 / 66

第4节 怎样区分原发性失眠、继发性失眠与共病性失眠? / 67

第11章

失眠的检查 / 72

第1节 失眠患者自评量表检查 / 72

第2节 多导睡眠图检查对失眠患者检查的意义 / 77

第3节 脑电图检查对失眠患者的意义 / 77

第4节 体格检查及其他辅助检查 / 78

治疗篇

第12章

治疗原则 / 80

第1节 治疗目标 / 80

第2节 失眠的治疗误区及注意事项 / 81

第3节 治疗方案 / 82

第13章

非药物治疗 / 83

第1节 形成良好的睡眠习惯 / 83

第2节 失眠的自我诱导疗法 / 84

第3节 松弛疗法 / 85

第4节 认知疗法 / 87

第5节 睡眠限制疗法 / 88

第6节 刺激控制疗法 / 88

第14章

药物治疗 / 90

第1节 用药原则 / 90

第2节 第一代及第二代镇静催眠药 / 92

第3节 第三代镇静催眠药 / 93

第4节 其他药物——褪黑素 / 94

第15章

传统中医学治疗 / 95

第1节 失眠的中医药治疗 / 95

第2节 失眠的针灸疗法 / 98

第16章

不同人群的治疗 / 101

第1节 心理生理性失眠的治疗 / 101

第2节 伴焦虑、抑郁的睡眠障碍用药 / 102

第3节 老年人的失眠治疗 / 102

第4节 妊娠、哺乳期妇女及儿童的失眠治疗 / 103

第5节 其他常见睡眠障碍的用药 / 104

调养篇

第17章

日常饮食、运动调理失眠 / 108

第1节 失眠患者宜吃的食物 / 108

第2节 饮食习惯的改变有利于睡眠 / 114

第3节 妊娠期失眠的饮食调节 / 116

第4节 更年期失眠的饮食调节 / 117

第5节 老年人失眠的饮食调节 / 122

第6节 工作压力大的年轻人饮食调节 / 123

第7节 太极拳，舒筋调息助睡眠 / 124

第8节 散步、拍手助睡眠 / 125

第18章

治疗失眠的小偏方 / 128

第1节 助眠汤 / 128

第2节 助眠粥 / 130

第3节 助眠茶 / 132

第4节 其他 / 133

第19章

失眠的音乐疗法 / 134

第20章

经络调养改善睡眠 / 136

第1节 按摩法改善失眠 / 136

第2节 按压心包经 / 139

第3节 点揉神门 / 140

第4节 睡前搓涌泉 / 141

第5节 揉捻耳垂 / 142

第6节 梳头法 / 142

第7节 泡脚疗法 / 143



基础知识篇



您是否因为晚上睡不着觉而烦恼呢？您是否因为白天昏昏沉沉而影响日常生活呢？您是否很久没有睡一个好觉呢？那么，您可能正在被失眠所困扰。您了解失眠吗？



第1章

睡眠的概述

第1节 | 什么是睡眠？

睡眠是一种与觉醒状态周期性地交替出现的机体状态。是维持机体健康不可缺少的生理过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，其生理必要性仅次于呼吸和心跳。它是人类生存的一个主要组成部分。睡眠是受大脑（睡眠-觉醒中枢）主动调节的一种周期性的可逆的静息现象，是人体适应自然界昼夜变化的一种自然调节的生理功能。如果睡眠质量不高，会引起烦躁不安、情绪不稳、注意力不集中，严重的还会造成精神情绪障碍，并且诱发多种疾病。有报道显示，睡眠不足的人比睡眠充足的人存在更多的健康问题。

「专家提示」

睡眠是一种保护性的抑制，一方面它可以使神经细胞充分休息，避免过度疲劳或衰竭。另一方面在睡眠中合成代谢大于分解代谢，有利于精神和体力的恢复。

第2节 | 睡眠的生理变化和意义

睡眠占据了人类生命中大约 1/3 的时间，正常人的睡眠是与觉醒交替进行的，称为睡眠-觉醒周期。白天觉醒，夜间睡眠是人类的基本生活规律，它受制于接近地球自转周期的“昼夜节律”的影响，同时也受人类自身“生物钟”的调控。自古以来人类就对睡眠的本质有过数不清的猜测和遐想，但直到目前睡眠和觉醒的机制仍然是困惑人类的一个基本课题。