

认识失眠、解读失眠、和失眠彻底说再见

丁振宇◎编著

失眠， 不是你的错

失眠给人无尽的烦恼，我们应该怎样去对待它呢？
是什么剥夺了我们的睡眠呢？是心理原因作祟，还是其他什么原因导致的呢？

中国商业出版社

认识失眠、解读失眠、和失眠彻底说再见

丁振宇◎编著

失眠， 不是你的错

是什么因素

我们应该怎样去对待它呢
还是其他什么原因导致的呢

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠不是你的错 / 丁振宇编著. —北京: 中国商业出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7784 - 2

I. ①失… II. ①丁… III. ①失眠 - 防治
IV. ①R749. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 142938 号

责任编辑:张振学

中国商业出版社出版发行
010 - 63180647 www. c - cbook. com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京旺银永泰印刷有限公司

*

850 × 1168 毫米 32 开 7.75 印张 131 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
定价:24.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

战国时名医文挚对齐威王说：“我的养生之道把睡眠放在头等位置，人和动物只有睡眠才生长，睡眠帮助脾胃消化食物，所以，睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。”

在我们一生中，有 $\frac{1}{3}$ 的时间是用在睡眠上。刚出生的婴儿几乎每天要睡 20 个小时；即使成年后，每天至少要睡 6~7 小时。睡眠不仅可以消除身体上的疲劳，而且可以让心灵得到短暂的休息，有足够的精力进行白天的活动和工作。我们的生命从睡眠开始，睡眠是人类最聪明、最完美的养生方法。想要维持身体的健康，就必须让睡眠和活动交互更替，以取得平衡。

然而就研究数据显示，我国失眠人数占人群的 40%，其中有 20% 的人需要就医。另一个调查数据显示，100 人中 30%~40% 的成人有不同程度的失眠症

状，其中 10 ~ 15 人次的失眠情况较严重。

随着年龄的增加失眠情况愈加的普遍和严重，尤其是女性。女性患有失眠的人数大概是男人的 1.3 倍。65 岁以上人群与 65 岁以下的人群相比，失眠率增 1.5 倍。儿童也有失眠情况，且其与青少年的比率类似成人。

是什么剥夺了我们的睡眠呢？是心理原因作祟，还是其他什么原因导致的呢？专家指出失眠的原因是多方面，不同的人群造成失眠的原因也各不相同，青少年多是因为升学压力的影响。年轻人是由于生活压力的加大，精神紧张引起的，而老年人多是生理疾病和心理疾病综合因素的结果，失眠，中医称为“不寐”是指睡眠时间不足或是睡眠质量不佳，睡眠占据我们生命 1/3 的分量，那么长期失眠有哪些危害呢？

良好的睡眠会使人体产生胞壁酸因子，胞壁酸可促人体白细胞的增多，从而促使巨噬细胞活跃，人体免疫功能便会得到显著增强，从而可以有效预防细菌和病毒的入侵。专家指出，如果一个人长期的失眠，自身的免疫力就会下降，抗疾病的能力也会递减，因此会导致各种疾病的发生。

日本一位睡眠专家松本淳治说，在自杀的队伍中失眠症在不断增加，这也许是因为“死”是解脱失眠痛苦的最好方法。

充足的睡眠可以有效地保证大脑清晰，如果人长期睡眠不足，或是睡眠质量不佳，大脑得不到充分的休息，就会出现脑供血不足的情况，不但会导致人精神恍惚、反应迟钝等症状，而且会加速脑细胞的死亡。严重的失眠还可能会引发抑郁症、焦虑症、精神分裂症等可怕的病症，因此失眠必须引起我们的重视。

那么，怎样才能摆脱失眠的困扰呢？首先要放松自己的心情，万病由心起，无论是什么样的病，多半是心理作用的障碍，失眠患者要找出导致自己失眠的原因，然后才能对症下药；其次要改变自己的生活习惯，有规律的作息，保证自己享有充足的睡眠时间；再次要注意自己的膳食，运用食物的力量巧妙地改善自己的睡眠；最后要多参加体育锻炼，生命在于运动，运动可以增强我们自身的体魄，提高自身的免疫力，可以帮助我们缓解失眠的症状。本书从不同的失眠类型入手，为您讲述各种不同的失眠治疗方式，希望能够帮您摆脱失眠的困扰，拥有一份高质量的睡眠。



目 录

第一章 认识失眠,睡眠比吃饭更重要

人的睡眠是一种正常的生理反应,是大脑神经活动的一部分。睡眠是人生中不可或缺的重要部分,但是很多人却陷入失眠的困扰当中,那么到底什么是失眠呢?我们是否真正的认识失眠呢?专家指出:“失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态,导致睡眠不足,又称入睡和维持睡眠障碍,为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等,是一种常见病”认识失眠是治疗失眠的基础。

人为什么要睡觉	2
失眠的类型	5
中医学对失眠的认识	8
造成失眠的各种原因	11
催眠药吃得多吃也是毒药	14



失眠 不是你的错

目 录

多梦带来的危害	18
---------------	----

癫痫也是失眠的原因之一	22
-------------------	----

第二章 远离失眠,了解睡眠卫生与自我保健

现在很多人饱受睡眠问题的干扰,美国的一项研究表明只5%的成年人从来没有睡眠问题。大部分的人都在遭受失眠的折磨,这其中甚至包括儿童,大约一半的老年人也在抱怨失眠,实际上,有些时候有睡眠问题并不是说明我们心理有问题,而是我们不懂得睡眠的自我保健与卫生,一个好的环境是睡眠的基础保障,懂得为自己创造一个睡眠环境的人,才能够顺利地进入甜美的梦乡,想要远离失眠,不妨从自我保健做起。

早睡晚睡要视情	28
---------------	----

睡得不多不一定睡得好	31
------------------	----

不要向自己的生物钟挑战	35
-------------------	----

不要听单调的声音	38
----------------	----

创造良好的睡眠环境	41
-----------------	----

睡眠姿势有讲究	45
---------------	----

睡眠好不好,枕头很重要	49
-------------------	----

治疗失眠窗帘选择也有讲究	53
--------------------	----

第三章 顺时而眠,让睡眠形成一种好的习惯

睡眠不足是对人体健康的一种潜在威胁,良好的睡眠有助于大脑功能的恢复,促进思维的整合,提高学习和工



作能力。中医指出:养生之道,重在顺应时间的规律,顺应人体的规律,一天当中不同的时间段对于身体各个部位的养护不同,一年有四季,四季的特点也不同,因此养生要遵循不同时间段的规律。才能达到有效增强自身体质,提高生活质量,顺时而眠,才能养出好气色。

午后小睡赛神仙	58
子时:养护胆气,上床就寝	61
丑时养肝宜熟睡	65
卯时:积极起床,排出糟粕	68
春眠不觉晓,安睡要趁早	71
炎炎夏季的睡眠秘诀	75
秋季易入睡,睡眠有讲究	79
冬季好养生,好气色还要好睡眠	83

第四章 各取所需 不同的人采用不同的睡眠策略

睡眠是健康的晴雨表,也是生活中的一门哲学,关注睡眠质量就是关注生活质量,关注睡眠就是关注健康。但是由于人们缺乏对失眠的认识,导致很多人陷入失眠的误区,由于各个年龄段的人性别、体质、生活习惯不同,所以引起失眠的原因也各不相同,因此不同的人,针对不同的病因,要采取不同的治疗策略,对症下药,这样才能达到缓解失眠的目的,否则只会适得其反,不但不会有好的效果,还会加重失眠。



失眠 不是你的错

目 录

帮助宝宝快速入睡的绝妙方案	88
青少年失眠如何调理	91
更年期妇女睡眠调节	95
老年人失眠如何调养	99
白领人士失眠怎么办	102
夜班族如何颠倒睡眠	106
孕妇睡眠巧妙指导	110
生意人如何安排睡眠	113
考试族的失眠调理方案	118

第五章 融入自然 绿色疗法让你轻松入睡

对于失眠患者来说,自然是最好的疗法,听一听音乐,不但可以陶冶自己的情操,而且可以净化自我的心灵,达到安神的目的,我国传统之中有很多治疗失眠的方法,比如说拔罐、刮痧、针灸疗法,在匆忙的工作之后洗个热水澡,抽出 15~20 分钟按摩一下脚底,为自己挑选一个好的药枕,轻轻地按摩耳穴,刺激耳朵上的穴位,都可以达到缓解自我心理的压力,平和心境,消除紧张、焦虑的目的,这种自然的疗法,不但没有副作用,而且对于身心十分有利。

音乐,赏心悦目的“催眠大师”	124
热水沐浴,打败你的失眠症状	127
刺激耳穴,轻松告别失眠	130
按摩帮你找回失去的睡眠	134



拔罐、刮痧唤回你的好睡眠	138
药枕,睡眠中养出好气色	141
针灸疗法,让你夜间睡得香	145
足底按摩,让你摆脱失眠	149

第六章 饮食疗法 吃出你的好睡眠

俗话说:五谷皆食,粗细都吃,食不厌杂,适可而止。七八分饱,青春不老,中国人自古讲究吃,古人讲究以吃来达到养生功效,也不无道理。追求健康长寿是21世纪新的主旋律。如何才能吃出健康来是一个重大的问题,中医讲究饮食也有一定的原则,不可暴饮暴食,也不可过度节食,营养均衡,才能百病不生,同时饮食也有一定的讲究,不同的人群,不同的体质,选用合理的膳食,才能达到养心、凝神、治疗失眠的效果。

食疗是防治失眠的基础	154
食疗也有一定的原则	157
失眠的饮食禁忌	161
失眠患者的参考膳食	163
失眠的饮食选择	168
小果脯辅助失眠大功效	171
粥汤不起眼,睡眠好帮手	175

第七章 心理疗法 好睡眠从今晚开始

“万病从心起”这是恒古不变的道理,一个人过喜,过



失眠 不是你的错

目 录

忧,过急躁、紧张,都会导致心病,一般来说大夫只能治好患者的一时之病,心病还需心药医。很多人在失眠之后,就开始滥用药物,试图治疗无形的心病,这样不但没有缓解病症,而且还加重了心理的负担。人的一生不可能都是一帆风顺的,因此遇到一些烦恼的事情,一定要学会自我调节,只有心胸开阔了,心境才会平和。试着学会安慰自己,调节自己的情绪,减轻自我的压力,或许失眠就远离你了。

平衡心理、控制急躁治疗失眠	182
自我暗示是怎么回事	185
神奇的情志疗法	189
自我催眠的神奇力量	192
伴随冥想,一起进入梦乡	196
减轻心理压力,可以治疗失眠	199
打开心结,让心灵在宁静中沉睡	203
克服紧张情绪,和失眠说再见	207

第八章 适当运动 身心健康好睡眠

人的身体犹如一台机器,需要经常呵护和保养,才能够正常的运转,锻炼是最好的保养方式,所谓:生命在于运动,想要拥有强健的体魄就必须加强自身的锻炼,经常参加一切去威胁的锻炼活动,不仅可以调节我们的心绪,而且还可以磨练我们的心志,经常参加一些娱乐活动可以养

失眠 不是你的错



心、养身。当一个人的身体处于健康的状态时，心情自然就会好，好心情是睡眠的第一保障。

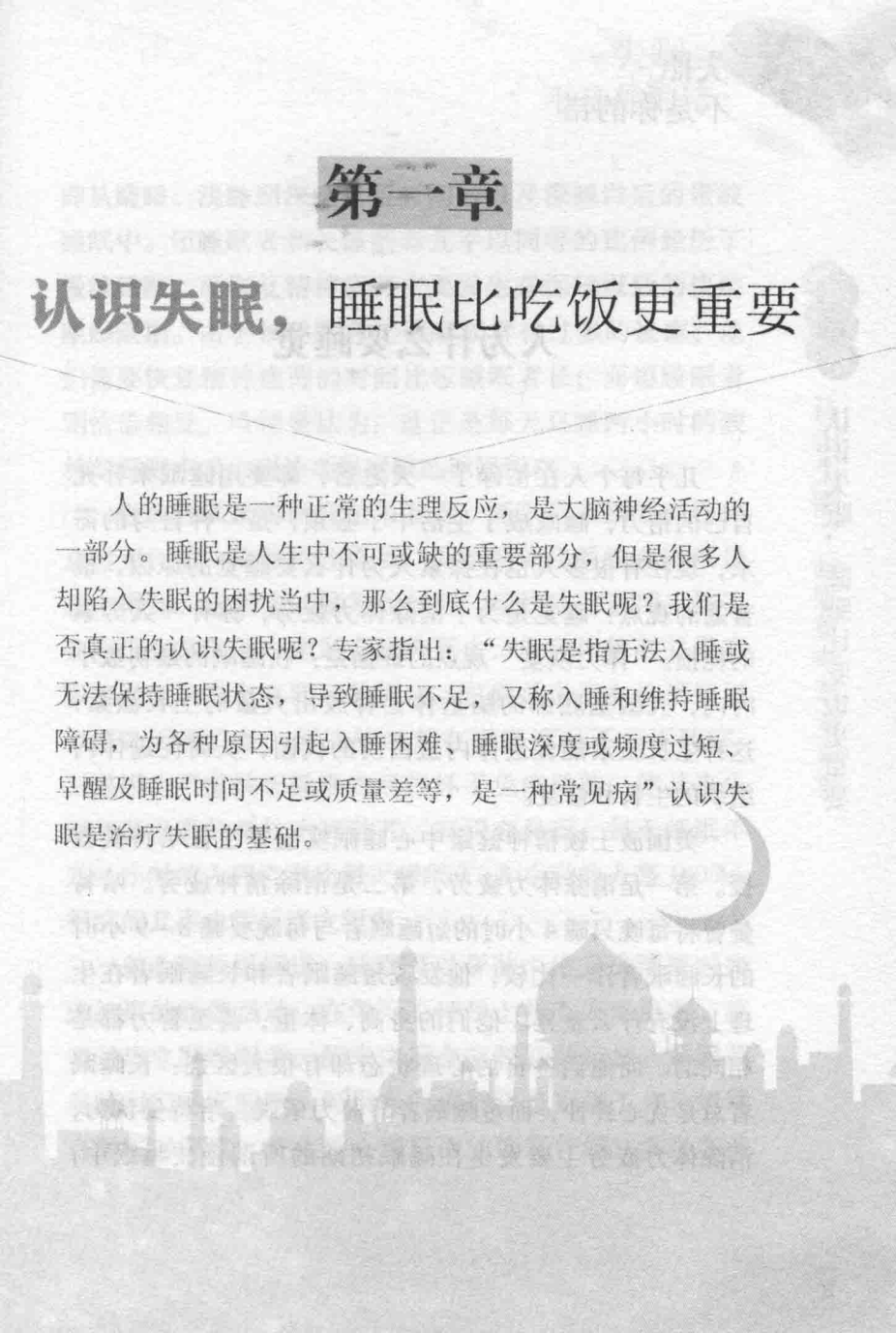
散步、慢跑，让你睡眠香又甜	212
练习瑜伽，帮你赶走失眠	215
和谐性爱，提高睡眠质量	219
预防失眠，长期锻炼很关键	222
梳头也是一种改善睡眠的“运动”	225
运动要遵循一定的原则	228
田园小劳，防止失眠	232

目录

第一章

认识失眠，睡眠比吃饭更重要

人的睡眠是一种正常的生理反应，是大脑神经活动的一部分。睡眠是人生中不可或缺的重要部分，但是很多人却陷入失眠的困扰当中，那么到底什么是失眠呢？我们是否真正的认识失眠呢？专家指出：“失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足，又称入睡和维持睡眠障碍，为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等，是一种常见病”认识失眠是治疗失眠的基础。





失眠
不是你的错

S U M M E R S U R V I V E R

第一章

认识失眠，睡眠比吃饭更重要

人为什么要睡觉

几乎每个人在忙碌了一天之后，都要用睡眠来补充自己的精力，睡眠成了生活中了必须，是一种自身的需求，现在有很多人也在探索人为什么要睡觉的原因，最普遍的观点：睡觉是为了消除体力疲劳，弥补一天劳累的耗损。“体力恢复”观点的证据是：在睡眠的最初数小时内，大脑基底部的脑垂体会释放出大量的生长激素，这种生长激素能促进体内蛋白质的代谢，从而促进体内组织的生长和修复。

美国波士顿精神健康中心睡眠实验室主任哈特曼教授。第一是消除体力疲劳，第二是消除精神疲劳。哈特曼曾将每晚只睡4小时的短睡眠者与每晚要睡8~9小时的长睡眠者作一比较，他发现短睡眠者和长睡眠者在生理上没有什么差异。他们的身高、体重，甚至智力都是相同的。而他们各自的心理状态却有很大区别：长睡眠者总是忧心忡忡，而短睡眠者却极为乐观。哈特曼认为，消除体力疲劳主要发生在睡眠初期的所谓慢波睡眠中，

失眠 不是你的错

第一章

认识失眠，睡眠比吃饭更重要

即从瞌睡、浅睡到深睡这段时间内以及深睡以后的慢波睡眠中。短睡眠者和长睡眠者几乎以同等的比例经历了慢波睡眠。而恢复精神疲劳主要发生在深睡以后的快动眼睡眠期。由于长睡眠者比短睡眠者有过多的忧虑，他们需要恢复精神疲劳的时间比短睡眠者长；而短睡眠者则恰恰相反。哈特曼认为：这正是每天只睡两小时的波林的睡眠中未出现快动眼睡眠的原因所在。

近期科学家的研究结果发现：睡眠是大脑暂时性休息过程，是一种保护性抑制；人体的免疫系统在睡眠过程中得到一定程度的修复和加强，动物实验证明，接连几周没有睡眠的小老鼠会陆续死去，但尸体解剖并没有发现老鼠的器官有明显的损坏。它们是由于血液受到细菌感染而死亡的，而这些细菌在通常情况下并不致病，只是因为严重缺乏睡眠之后损坏了免疫功能，使其丧失对细菌侵袭的抵抗力而致死。有研究显示：每天睡眠不足4小时的人死亡率比每天睡眠7~8小时的人高180%，得病的几率也较后者大很多。

就心理的层面讲，睡眠可以帮助个体完成清醒时尚未结束的心理活动。在学习心理学上早有实验证明，练习过后立即睡眠者，醒来之后会有较好的记忆。原因就是练习后立即睡眠，可供未完成的讯息处理工作，继续在睡眠时完成。按此种心理层面的恢复作用，多半在浅



失眠 不是你的错

第一章

认识失眠，睡眠比吃饭更重要

睡眠阶段发生。

有些科学家认为深度睡眠对于解除白天的劳累至关重要，做梦可以恢复大脑的工作效率。新陈代谢快的动物用于睡眠的时间要比新陈代谢慢的动物多，这个结论无疑是这一观点的延伸。也就是说，我们通过睡眠强迫身体和大脑停止工作，进行内部维修保养，由此防止我们能量消耗过度。然而，越来越多的证据表明，深度睡眠对身体的修复并不比轻度睡眠或清醒时休息更多，而且大脑的大部分功能在做梦时和清醒时是一样的活跃。事实上，许多心理学家认为，大脑在睡眠时的活动对人们的情感和精神健康十分重要。睡眠好比是蓄水池，健康的睡眠好比是储存容量够大的蓄水池，睡眠健康的评价标准首先就是睡眠要充足，睡眠的时间要达标，失眠会破坏我们的健康生活，平时要多加保养和维护，睡个好觉，是最重要的健康生活方式之一。

实际上睡眠时处于一个个体的需要，有科学家曾经做过实验，得到的结果颇为一致，试验中，时间最长的长达200个小时，这相当于八天的时间，受试者没有任何异常现象的发生，出除了身体极度疲劳，昏昏欲睡外，身心方面都极其正常，但是从养生保健的角度来看，睡眠却是必不可少的了，养生的首要任务就是吃好喝好，保证充足的睡眠，睡眠是神奇的恢复剂，长期的疲劳，