



女性健康
枕边书系列

主编 [日] 对马琉璃子
译者 汪弋鸢
翻译统筹 英硕文化

如何摆脱失眠

HE BAITUO SHIMIAN

医学专家教您
如何摆脱
失眠

睡不着，真难熬！
献给亟需解决
失眠问题的你

APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



中国睡眠研究会
中国睡眠研究会
中国睡眠研究会

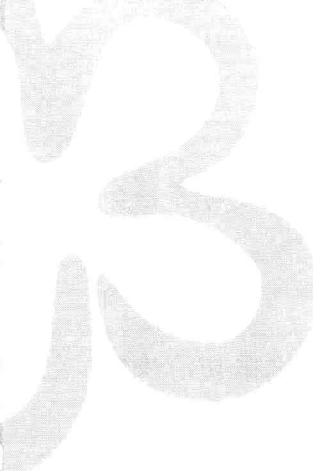
如何摆脱

失眠

中国睡眠研究会

中国睡眠研究会
中国睡眠研究会
中国睡眠研究会

中国睡眠研究会



女性健康
枕边书系列

如何 摆脱 失眠

主编 [日]对马琉璃子

译者 汪弋鸢

翻译统筹 英硕文化



时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖]版贸登记号: 1210855

图书在版编目(CIP)数据

如何摆脱失眠/(日)对马琉璃子主编;汪弋鸢译. —合肥:安徽科学技术出版社, 2013. 2

(女性健康枕边书系列)

ISBN 978-7-5337-5713-7

I. ①如… II. ①对…②汪… III. ①失眠-防治-女性读物 IV. ①R749. 7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 155359 号

· 上述作品的英文的版权表示如下:

眠れなくてつらい! を解決する本

©2010 Shogakukan

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2010 by

Shogakukan Inc., Tokyo

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.

through Shanghai Viz Communication Inc.

如何摆脱失眠

主编 [日]对马琉璃子 译者 汪弋鸢

出版人: 黄和平

选题策划: 何迅文

责任编辑: 黄 轩

责任校对: 郑 楠

责任印制: 廖小青

封面设计: 冯 劲

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场

邮编: 230071

电话: (0551)63533330

印 制: 合肥晓星印刷有限责任公司

电话: (0551)63358718

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/32

印张: 5

字数: 100 千

版次: 2013 年 2 月第 1 版

2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5713-7

定价: 14.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

首先我们来了解一下什么叫做女性门诊。由于激素工作机制、心理、生活习惯等的特殊性,女性容易产生的疾病和身体不适与男性大相径庭。将女性特有的身体不适交由一个综合门诊来解决,这个综合门诊就叫做女性门诊。

这样的一个女性门诊,需要各科医师通力合作。但是在一般情况下,很难出现为了一位患者或一种病症,妇科、内科、心内科、乳腺科、泌尿科、整形外科等各科专家齐聚一堂,进行会诊治疗的情景。更别说是一些女性特有的,而又算不上疾病的身体不适了。

本书集合了各科医师以及营养师、运动芳香按摩师等辅助治疗的专家,对一般年轻女性容易出现的疾病以及由于激素、心理、生活的失衡引起的不适,从各个角度剖析产生这些疾病与不适的背景,解释其医学规律,并进行科学合理的诊疗。

我们诚挚地希望这本书能对您的健康有益!



睡不着,真难熬! ——献给亟须解决失眠问题的您

躺在床上辗转反侧,怎么也睡不着,

早上起来感觉没有睡好,

刚到中午就马上瞌睡连连……

这就是睡眠质量下降的证据!

也许因为压力和生活习惯的问题,导致您体内生物钟发生紊乱。

现在,从精神科、心内科到妇科的各科专家齐聚一堂,一起为您解决失眠问题。

《如何摆脱失眠》的快速检索

想知道失眠的原因

P1

为了每晚能睡好,想
重整睡眠节奏

P30

为了能睡着,想去就
诊

P90

想了解安眠药

P110

●如果不是特别着急,请按顺序阅读

目 录

Chapter



为什么睡不着？一起寻找失眠的

原因吧 1

临睡前你是否做了这些事情？ 2

睡眠可以自己控制 4

何谓高质量的睡眠

长时间睡眠不如一躺下就睡着！ 6

体内生物钟如果正常工作，那么一到晚上
便会自然入睡 8

睡眠的作用

连夜失眠会对身体、皮肤，甚至心理造成
伤害！ 10

生活习惯问题

深夜收发邮件、饮酒、缺乏运动……细小
的生活习惯也可能导致失眠！ 12

女性激素问题

女性激素变化也会打乱睡眠节奏 20

究竟什么是女性激素？ 22

与疾病的关系

疾病也可能引起失眠 26

无论睡了多久仍感乏力，疲劳难消，则
可能患上了慢性疲劳综合征 28





目标:熟睡! 29

尝试一周就见效! 睡眠节奏重整

计划 30

重整体内生物钟

从睡觉、起床、用餐这些每日必需活动的

时间开始 32

饮食生活

其实,睡眠问题与饮食生活有着密切的

关系 46

多摄取能生成促进睡眠的血清素和褪黑

激素的营养物质吧 48

良好的睡眠需要白天摄取蛋白质,晚上

摄取碳水化合物 50

膳食补充剂

将“提高睡眠质量的营养素”作为膳食

补充,也是聪明的办法 58

芳香疗法

晚上选择安神的香型,早晨选择提神的

香型 62

自我按摩

脚底按摩、指甲搓揉等简单的自我按摩

也很有效 66

放松

学会缓解身心紧张、唤起睡意的办法 68

冷的对策

身体一冷便睡不着！你是否正在把冷

带入你的生活呢？ 72

稍花点工夫便能赶走冷，还你一个安然

入眠的温暖的身体！ 74

室内环境

室温、亮度、声音都没问题吗？舒适的

环境很重要 76

睡衣

穿着家居便服入睡？太不拘小节了吧！

舒适的睡衣呼唤睡眠快快到来 78

床上用品

换上高度合适的枕头和柔软适中的

床垫试试 80

Chapter



献给善于利用医院、专家和药物的

“睡美人” 89

不要再忍受失眠了！下决心就诊就能

好起来 90

101 女性诊所、妇科

从月经问题到失眠问题全面诊察女性

的身心 94

女性激素紊乱引起的失眠问题竟如此

之多 96

服用低剂量口服避孕药稳定激素分泌

后，就能好好睡一觉了 98



病例研究 1	100
--------------	-----

❶ 心内科、精神科

失眠也是抑郁症的早期症状。如果同时 出现情绪不稳定,请速就诊!	102
在治疗引起失眠的原发疾病的同时使用 安眠药	104
病例研究 2	108
善于合理用药 服用安眠药后让身体好好休息也很 重要	110
只要正确用药就很安全! 药效过强时 可减半服用	112
与其他治疗用药和膳食补充剂并用时 需要引起注意。绝对不可与酒一起服 用!	114

❷ 中医

如果用中医疗法调理平衡,很多情况下 也能成功入睡	118
运用中医独特的“四诊”和“证”的诊断 方法,确定适合你体质的药物	120
许多中药可以改善全身症状,带来 睡眠	122
病例研究 3	126
何谓睡眠的专家医师 去看专治失眠的医生也是一种方法	128
除了药物治疗外,也可接受改善睡眠	

节奏的指导或进行光疗法	130
病例研究 4	134
 皮肤科	
特应性皮炎瘙痒引起的失眠,应进行	
保湿和药物处理!	136
 泌尿科	
由于频繁起夜无法入睡,应考虑去泌尿科	
就诊	138
在泌尿科做排尿记录,使用药物,控制夜间的	
尿意	140
病例研究 5	142



Chapter



为什么睡不着？一起寻找失眠的原因吧

每天辗转反侧，苦不堪言！

早早地从浅睡中醒过来，这个早晨真难熬……

如果只是一味苦恼，

便会陷入更加难睡着的恶性循环之中，

还是赶紧寻找对策吧。

第一步，就是找到让你睡不着的原因。

出乎意料的是，

很多都是日常生活中的细小习惯。

临睡前你是否做了这些事情?



晚餐后一定要喝
杯咖啡



咖啡因会降
低睡眠质量



咖啡、红茶、绿茶中含有大量咖啡因，而咖啡因有兴奋神经的作用。如果在晚餐后饮用，便会让你睡意全无。



为了能熟睡，习
惯饮酒



饮酒反而会使
睡眠变浅



有睡前饮酒习惯的人认为喝酒以后就能好好睡一觉。然而，虽然能很快入睡，睡眠却变得很浅，效果反而不好！



穿着家居小背心
和短裤入睡



寒冷和束缚感
使你难以入睡



很多人喜欢穿着家居便服入睡，但皮肤裸露在外的部分过多，容易导致身体变冷，使人无法安睡；而强烈的束缚感会降低睡眠舒适度，影响熟睡。





临睡前热衷于收发邮件或打游戏



一兴奋,便很难唤起睡意了

收发邮件或打游戏时,交感神经兴奋起来,就无法入睡了,而且电脑和电视屏幕的强光也会影响睡眠。



害怕屋子漆黑一片,所以开着灯睡



促进睡眠的激素无法生成

在周围环境变暗的时候,我们的身体可以分泌出一种促进睡眠的激素。但如果睡觉时一直开着灯,就无法进入熟睡。



钻进被窝就开始想明天的计划和烦心事



压力一大,就睡不着

“明天不做这个,还有那个的话……”“那个问题怎么就这么难搞定呢?”这样胡思乱想着,神经紧张起来,就睡不着了。



明知道明天早上会很煎熬,还是看电视剧到深夜



生活节奏紊乱会引起慢性失眠

如果熬夜,第二天早晨容易睡懒觉,白天变得昏昏欲睡,到了晚上反而睡不着,又熬夜……就这样陷入了失眠的恶性循环。





睡眠可以自己控制

失眠有多种形式

你是否有过这样的经历：躺在床上，心里焦急地想着“不快点睡着不行”，却只能眼看着时间一分一秒地过去……

重要的会议、考试、约会临近，大部分人都会神经紧张，无法入睡。通常情况下这样的失眠是暂时性的，过几天就能像往常一样进入熟睡。

但如果失眠的状态长时间持续下去就有问题了。尽管所有与失眠有关的情况都可以统称为失眠，但失眠的形式有很多种，包括难以入睡、半夜常醒和早起困难。也许有人会认为早起困难与失眠不同，但两者的本质是一样的。无论是何种形式的失眠，究其原因都是睡得不好。

睡眠质量和适度的睡眠时间非常重要

总之，“睡得真香！”很重要，而失眠的人往往没有这样的满足感。比如盛夏的难眠之夜，即使睡 10 个小时仍摆脱不了疲劳感。

反之，如果你感到疲倦，一躺下就进入梦乡，即使只睡短短的 5 小时，也会因为熟睡过后，翌日早晨神采奕奕。可见睡眠的满足感——也就是睡眠质量比睡眠时间更重要。尽管如

此,无论睡得多熟,每天 5 小时的睡眠仍不能给身体充分的休息,一般需要保证 7 小时左右的睡眠才足够。

如果睡眠的满意度在 7 分以下,请去医院!

被睡眠问题困扰的人群中,也许有很多人会认为:“就这么点小事也要去医院?”

是的,请不要忍耐。失眠的状态长时间持续下去的话,身心都会受损,甚至还可能发展成疾病。各类科室都可以接受失眠咨询。

假设熟睡的满意度为 10 分,如果对睡眠的满意度长期处于 7 分以下,请尽早就医。许多人接受了医生的生活习惯指导后就能安然入睡。

此外,也有人害怕使用安眠药。但有时必须使用药物助眠,使身心得到休息。

通过改善生活习惯、合理用药,可以自己控制睡眠。为了睡个舒服的好觉,精神饱满地度过每一天,让我们来学习控制睡眠的方法吧。