

中医调治失眠

偏方验方

尹国有 主编



金盾出版社

责任编辑：陈越华
封面设计：李晓俊

ZHONGYI TIAOZHI SHIMIAN
PIANFANG YANFANG

中医调治失眠偏方验方



ISBN 978-7-5082-5574-3

定价：13.00元

ISBN 978-7-5082-5574-3



9 787508 255743 >

中医调治失眠偏方验方

主 编

尹国有

副主编

轩国成 徐心阔

编著者

尹淑颖 尹国有 于效力 轩国成

陈玲曾 陈慧曾 李洪斌 范建军

徐心阔 龚 伟

金 盾 出 版 社



内 容 提 要

本书简要介绍了正常睡眠的生理功能,失眠的概念及发病情况,失眠的原因及危害性,失眠的临床表现及诊断,失眠的临床类型,中医对失眠的认识、睡眠质量的自我评价,以及走出睡眠的认识误区的基本知识;重点推荐了内服、外敷、食疗、耳压、药枕、足浴等中医调治失眠的实用偏方和经典验方共计 433 首;书后还附有煎煮汤药的方法、治疗失眠常用的中成药,以及治疗失眠常用的中草药。其内容通俗易懂,所选偏方、验方简便易行,是失眠患者自我调治的常备用书,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

中医调治失眠偏方验方 / 尹国有主编;轩国成,徐心阔副主编;尹淑颖等编著. —北京:金盾出版社,2009.5

ISBN 978-7-5082-5574-3

I. 中… II. ①尹…②轩…③徐…④尹… III. ①失眠—土方—汇编②失眠—验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014401 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:168 千字

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

睡眠是生命活动中不可缺少的重要生理功能,是人类健康长寿的需要。人们常说“能吃能睡无大碍,不吃不睡病自来”,“日思三餐,夜思一宿”,可见睡眠是最好的休息。睡眠和食物一样,对于每个人都是必不可少的,是保证机体正常活动、维持身心健康的前提和基础。在人的一生中,大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。失眠是现代生活中最易发生的一种症状,绝大多数人都有过罹患失眠的病史或正在被失眠所困扰。随着社会化、城市化的高度发展,社会竞争的激烈,工作、学习节奏加快,以及生活压力的加大,使人们的心理压力增加,导致失眠患者越来越多。失眠给人们带来身体和精神上的痛苦,严重影响了人们的生活质量和劳动能力。失眠不同于其他躯体疾病,如果单靠药物治疗,效果往往难以令人满意,并会出现许多不良反应。在长期的实践中,人们总结了许多具有疗效独特且简便易行的中医药偏方、验方调治失眠,效果良好,深受广大患者的欢迎。

为了普及中医药调治失眠的知识,满足广大读者利用偏方、验方治疗失眠的需求,我们把确有效果,经得起检验,流传于民间,散见于书报、杂志的偏方、验方加以收集整理,编写了《中医调治失眠偏方验方》一书。本书从认识失眠开始,简要介绍了正常睡眠的生理功能,失眠的

概念及发病情况,失眠的原因及危害性,失眠的临床表现及诊断,失眠的临床类型,中医对失眠的认识、睡眠质量的自我评价,以及走出睡眠的认识误区的基本知识;重点推荐了内服、外敷、食疗、耳压、药枕、足浴等中医调治失眠的实用偏方和经典验方共计 433 首。书后还附有煎煮汤药的方法、治疗失眠常用的中成药,以及治疗失眠常用的中草药。书中内容通俗易懂,所选偏方、验方简便易行,使读者读后一目了然,取之可用,是失眠患者家庭治疗和自我调理的常备用书,也可供基层医务人员参考。为了提高偏方、验方治疗失眠的疗效,避免不良反应发生,在应用偏方、验方治疗失眠时,一定要在有经验医师的指导下进行,做到正确选方用方。

在本书的编写过程中,参考并引用了许多公开出版的书刊上登载的相关内容,在此向原作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,敬请广大读者批评指正,以求再版时修正。

尹国有



目 录

一、认识失眠

- (一)正常睡眠的生理功能..... (1)
- (二)失眠的概念及发病情况..... (8)
- (三)失眠的原因及危害性 (10)
- (四)失眠的临床表现及诊断 (13)
- (五)失眠的临床类型 (15)
- (六)中医对失眠的认识 (16)
- (七)睡眠质量的自我评价 (19)
- (八)走出睡眠的认识误区 (22)

二、偏方调治失眠

- (一)内服偏方 (25)
- (二)外敷偏方 (35)
- (三)食疗偏方 (39)
- (四)耳压偏方 (45)
- (五)药枕偏方 (51)
- (六)足浴偏方 (54)

三、验方调治失眠

- (一)内服验方 (57)



(二)外敷验方.....	(125)
(三)食疗验方.....	(132)
(四)耳压验方.....	(153)
(五)药枕验方.....	(166)
(六)足浴验方.....	(175)

附录一 煎煮汤药的方法

附录二 治疗失眠常用的中成药

附录三 治疗失眠常用的中草药

一、安神定志丸.....	(1)
二、归脾丸.....	(2)
三、天王补心丹.....	(3)
四、柏子养心汤.....	(4)
五、酸枣仁汤.....	(5)
六、黄连阿胶汤.....	(6)
七、半夏秫米汤.....	(7)
八、甘麦大枣汤.....	(8)
九、百合地黄汤.....	(9)
十、栀子豉汤.....	(10)
十一、茯苓甘草汤.....	(11)
十二、桂枝甘草汤.....	(12)
十三、桂枝芍药汤.....	(13)
十四、桂枝龙骨牡蛎汤.....	(14)
十五、桂枝加龙骨牡蛎汤.....	(15)
十六、桂枝加芍药汤.....	(16)
十七、桂枝加附子汤.....	(17)
十八、桂枝汤.....	(18)
十九、桂枝汤加芍药汤.....	(19)
二十、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(20)
二十一、桂枝汤加茯苓芍药汤.....	(21)
二十二、桂枝汤加芍药生姜汤.....	(22)
二十三、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(23)
二十四、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(24)
二十五、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(25)
二十六、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(26)
二十七、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(27)
二十八、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(28)
二十九、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(29)
三十、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(30)
三十一、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(31)
三十二、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(32)
三十三、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(33)
三十四、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(34)
三十五、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(35)
三十六、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(36)
三十七、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(37)
三十八、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(38)
三十九、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(39)
四十、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(40)
四十一、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(41)
四十二、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(42)
四十三、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(43)
四十四、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(44)
四十五、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(45)
四十六、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(46)
四十七、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(47)
四十八、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(48)
四十九、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(49)
五十、桂枝汤加厚朴杏子汤.....	(50)



一、认识失眠

要治疗失眠,首先必须正确认识失眠,本文从正常睡眠的生理功能谈起,将失眠的概念及发病情况、失眠的原因及危害性、失眠的临床表现及诊断、失眠的临床类型、中医对失眠的认识、睡眠质量的自我评价,以及走出睡眠的认识误区等有关失眠的基本知识,予以简要介绍,以便对正常睡眠和失眠有一个正确的认识。

(一)正常睡眠的生理功能

睡眠和食物一样,对于每个人都是必不可少的,是保证机体正常活动、维持身心健康的前提和基础,在人的一生中,大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。正常睡眠对于人类来说是必需的一个生理过程,是维持人体生理变化必不可少的环节,缺少睡眠和睡眠过多对人体都是有害的。

1. 正常睡眠的条件 虽然说人类产生睡眠并不需要任何条件,一旦睡眠机制启动就会出现睡眠,但是真正使人进入良好睡眠,达到入睡顺利、睡眠过程良好、觉醒后有清新爽快舒适之感,是有一定条件的。

通常认为正常睡眠需要以下条件,稳定的情绪,安静的环境,适当的卧具,适宜的光线和温度,充足的时间,健康的身体,必要的体育锻炼,改正睡前的不良习惯,不借助药物等帮助睡眠,注意适当的午休。

2. 睡眠的过程 人的睡眠不是单纯的、始终如一的状态,而是有周期性变化的。科学家利用睡眠脑电图或多导睡眠图对睡眠进行了大量的研究,通过监测发现,人的整个睡眠过程大致可分为



两种不同的时相状态,即慢波睡眠和反常睡眠。这两种睡眠相互交替出现,构成一个完整的睡眠周期。在正常成人每晚6~9小时的睡眠中,这两种睡眠状态要交替3~4次。

(1)慢波睡眠:慢波睡眠又称慢动眼相睡眠、非快动眼相睡眠、浅睡眠,占全部睡眠时间的75%~80%。慢波睡眠时,人们安睡无梦,副交感神经兴奋显著,如血压、脉搏、呼吸、新陈代谢等均降低,而胃肠功能活动略增强。根据睡眠深浅程度的不同,又将慢波睡眠分为入睡期、浅睡期、中度睡眠期及熟睡期4个阶段。

①入睡期。入睡期又称打盹浅睡,占睡眠时间的5%~10%,在刚入睡的2~3分钟里,睡眠不实,是一种似睡非睡的状态,稍受一点外界刺激就能立即警觉并清醒过来,不少人在此期常认为自己还未入睡,这时脉搏比清醒时略慢一些,呼吸也低沉起来,眼球像钟摆一样的左右移动。

②浅睡期。浅睡期约占睡眠时间的5%,是紧接着入睡期之后的睡眠状态,这时人们对小的声响是没有感觉的,有轻微的鼾声呼吸,由浅睡向酣睡发展,眼球偶尔移动或没有眼球移动,此期一般持续10分钟左右。

③中度睡眠期。中度睡眠期约占整个睡眠时间的10%,在此阶段人的脑波趋于平稳,脉搏跳得更加缓慢,完全丧失了意识,眼球不再移动,即使外界给予刺激,也很难醒过来,这一阶段一般保持20~30分钟。

④熟睡期。熟睡期的睡眠最深最熟,持续30~50分钟,此期的脑波比中度睡眠期还要平缓一些,脉搏降到了每分钟50~60次,眼球仍然一动不动,身体也保持不动的状态,全身肌肉松弛,对外界声音没有反应,只有使劲晃动才能勉强地醒过来,在整个睡眠周期中这一阶段占的比重最大。

(2)反常睡眠:反常睡眠又称深睡眠、异相睡眠、快动眼相睡眠,占全部睡眠时间的20%~25%。在慢波睡眠过程中,每隔



80~120分钟,即紧连在熟睡期之后,就会出现一阵反常睡眠。

反常睡眠状态大约持续20分钟。这期间脑波的表现和入睡期完全相同,睡的不实,但是肌肉却呈现出一种极度松弛的状态,即使施加一点儿外界刺激,也很难使其醒过来。此时眼球就像醒着那样快速转动着,体温、心率也较前阶段升高和加速,呼吸变得时快时慢,呈现出不规则的状态,身体部分肌肉,如口角肌、面肌、四肢某些肌肉群可出现轻微抽动,在婴幼儿可表现为吮吸、微笑、手足移动或短促发声等现象。在慢波睡眠时大脑处于睡眠状态,而进入此期间全身肌肉松弛,身体处在一种睡眠状态,大脑却醒过来了,而且这期间是每个人晚上做梦的时期,人的胃肠活动是增强的,胃液分泌旺盛,大脑血流量也明显增加,肾脏分泌、浓缩尿液的功能也增强了。

在一个睡眠周期中,睡眠时相的持续时间及比率除了因人而异外,随着年龄增长也发生着相应的变化。反常睡眠随着年龄的增长而明显减少,清醒进入深睡眠的时间逐渐延长,深睡眠时间逐渐减少,而停留在浅睡阶段的时间却较长。对于成年人来说,一般由清醒到第四阶段熟睡期需80~120分钟,接着进入反常睡眠,之后再转入慢波睡眠的周期,如此反复循环。睡眠是一种正常的生理现象,每个人在其漫长的生活中,都形成了自己的睡眠习惯,一般来说,正常人必须从清醒状态经过慢波睡眠阶段才能进入到反常睡眠,其中反常睡眠是睡眠很重要的阶段。

3. 睡眠的类型 人类的觉醒和睡眠如同大自然的白昼与黑夜、太阳与月亮的交替变化一样,是一种受生物钟控制的节律。日出而作,日落而息,按正常的睡眠节律是白天清醒,黑夜睡眠,不过由于人的睡眠习惯不一样,其睡眠的类型也不尽相同。就生活中所见,睡眠有早睡早起型、早睡晚起型、晚睡早起型、晚睡晚起型等类型。无论哪种类型的睡眠,往往都是由个人长期生活、工作习惯所养成的,因此睡眠类型是可以改变的。



(1)早睡早起型:早睡早起型也称云雀型,此类型的人夜晚9~10时上床,早上5~6时起床,符合中国传统习惯,被称为正常睡眠型。这些人一旦入睡其睡眠质量是比较好的,白天的精神状态也饱满,所以有“早睡早起身体好”之说。

(2)早睡晚起型:早睡晚起型的人夜晚9~10时上床,早上7时以后起床,这种人由于睡眠时间较长,白天精神较好,但由于整夜睡眠较浅,晚上精力变差。

(3)晚睡早起型:晚睡早起型的人通常在深夜12时以后上床,早上6时左右即起床。此型多见于年轻人,他们往往贪恋夜间工作、学习效率高而不断拖延入睡的时间,有些贪玩的人晚上去舞厅、打麻将、上网等,深夜才入睡。这些人容易入睡,睡得也很深,但白天精力不如晚上,容易失眠。晚睡早起型常不能适应集体生活,别人都睡了,就他睡不着,这需逐渐调整睡眠节律,适应正常的作息方式。

(4)晚睡晚起型:晚睡晚起型也称“猫头鹰”型,此类型的人通常深夜12时以后上床,早上9时左右起床,其总的睡眠时间并不短,如果工作允许,这习惯并非什么大问题,如作家、画家、书法家等,有些领袖人物就喜欢夜间办公,上午睡觉,已成习惯,对身体并无损害。但对于一般工作人员和学生来讲是不适宜的。

4. 睡眠的时间 睡眠的时间因人而异,不同年龄的人对睡眠时间的需求是不完全相同的,通常是随着年龄的增长而睡眠时间逐渐缩短。年龄越小,其神经细胞的耐劳性越差,需要睡眠的时间也就越长;而到了老年,由于其大脑皮质功能不如青年人活跃,体力活动也大为减少,所以需要的睡眠时间也就随之减少。

另外,性别不同,睡眠时间也略有差异,一般女性比男性睡眠时间要长一些。事实上,成年人每天8小时睡眠只是一个平均数,每个人每天所需的睡眠时间差异很大,与年龄、习惯、性格、体温周期、健康状况、劳动强度、营养条件、工作环境、神经类型、季节、生



活条件等多种因素有关,睡眠良好与否,不能单纯用时间的长短来衡量,更重要的还是看睡眠的质量如何,一般来说,如果睡得较深沉,即使时间短一些,也不会影响人的健康和精力。

不同年龄的人每天所需的睡眠时间各有不同:

(1)新生儿:除吃奶和换尿布外,其余时间都在睡,每天睡18~22小时。

(2)1岁以下婴儿:每天应睡14~18小时。

(3)1~2岁儿童:每天应睡13~14小时。

(4)2~4岁儿童:每天应睡12小时。

(5)4~7岁儿童:每天应睡11小时。

(6)7~15岁儿童:每天应睡10小时。

(7)15~20岁青少年:每天应睡9~10小时。

(8)成年人:每天应睡8小时左右。

(9)老年人:每天睡5~6小时。

5. 睡眠的作用 睡眠是生命活动中不可缺少的重要生理功能,是人类健康长寿的需要,睡眠是最好的休息,睡眠和食物一样,对于每个人都是必不可少的。人类需要睡眠,这是生物学的选择,睡眠的作用极其复杂,概括起来主要有消除疲劳、保护大脑、增强免疫力、促进发育、延缓衰老、调整心理状态及养护皮肤7个方面。

(1)消除疲劳:睡眠是消除疲劳、恢复体力、储存能量的主要方式。人在睡眠期间体内的合成代谢超过分解代谢,营养吸收加快,有利于脏器合成并制造人体的能量物质,使各种组织消耗的能量得以补充,并为机体活动准备了新的能量,以供机体活动时使用。同时由于睡眠时身体的各种生理活动减弱,如体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌活动减少,使基础代谢率降低,从而消除疲劳,使体力得以恢复。

(2)保护大脑:大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少,有利于脑细胞能量的贮存,同时睡眠过程中大脑可以对一些很少使用但却



至关重要的神经细胞群进行维修和保养,以此保护大脑皮质细胞免于衰竭和破坏,使其功能得以恢复。睡眠不仅是保护大脑,恢复精力的主要方式,也有助于记忆的条理化,对记忆有巩固和加强的积极作用,能增强记忆力,保证大脑发挥最佳功能。睡眠充足者其精力充沛,思维敏捷,工作能力增强,办事效率高;若睡眠不足,则会出现倦怠疲乏,情绪不稳,易发脾气,烦躁不安,注意力不集中,反应迟钝,工作能力下降,甚至精神错乱,产生幻觉等。

(3)增强免疫力:免疫是机体对抗外邪侵袭的一种能力。在正常情况下,人体能对侵入机体的各种抗原物质产生抗体,并通过免疫反应将其清除,保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力,从而提高机体抵抗疾病的能力,预防疾病发生。同时,睡眠可使各组织器官自我康复加快,如一个人感冒发热时,睡一觉醒来便觉得轻松许多,所以充足的睡眠有利于疾病的康复。

(4)促进发育:睡眠与儿童的生长发育有密切的关系。婴幼儿在出生后相当长的一段时间内,大脑继续发育,这个过程离不开睡眠;且儿童在睡眠状态下生长速度增快,因为睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高的水平。还有研究资料表明,小学生的睡眠好坏与他的智力增长密切相关,所以应保证儿童的充足睡眠,以利于其生长发育,提高智力,增进健康。

(5)延缓衰老:充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的三项健康标准,良好的睡眠是健康的标准之一。有调查表明,健康长寿的老人都有一个良好而正常的睡眠。内分泌调节因素生长激素在睡眠中占有很重要的地位,大约70%的生长激素均在深睡中产生,其分泌的数量与深睡时间的长短呈正相关。人类在30~40岁以后,24小时生长激素的分泌水平减少3~4倍,可能对机体的衰老过程有重要作用。现代科学研究证实,睡眠不足者的血液中 β -脂蛋白和胆固醇增高,这些变化助长了动脉粥样硬化,使得发生心脏病的机会增加。美国的一个研究小组通过



对 100 多万人的调查研究发现,30 岁左右的人一天睡眠如果低于 5 小时,他们的死亡率要比睡眠正常的人高 10%。因此,充足的睡眠可增进健康,延长寿命。

(6)调整心理状态:通过睡眠可以调解人的异常心理,稳定情绪,使亢奋得以抑制,精神沮丧得以缓解,工作充满活力,注意力集中,创造最佳工作状态。

(7)养护皮肤:睡眠时气血归于体内,皮肤毛细血管血液循环活跃,其分泌物质和清除废物过程增强,加快了皮肤的再生,所以充足而有规律的睡眠也是促进皮肤血液循环、健肤美容的保证。

6. 梦与睡眠的关系 梦是人在睡眠中出现的一种正常生理现象,有梦睡眠约占整个睡眠时间的 1/5,做梦对每个人来说是必不可少的,不影响大脑休息。许多医学家认为,做梦对人体是有一定的益处的,可以帮助大脑恢复和完善其功能活动,有助于智力的发育、大脑的创造性思维,还有助于维持人的心理平衡,稳定人的情绪。

经常听到有人说:“昨晚没休息好,做了一夜梦”,“我时常一合眼就做梦,整天没精打采。”总以为只要做梦就休息不好,有些医生也承认多梦是大脑不曾休息或休息不好的表现,其实这种看法是错误的。做梦并能回忆梦境并不是睡眠不深的标志,也不能说做梦就夜间没有睡好,人人都会做梦,只不过有的人不去注意它,而有的人很重视它罢了。

“昼有所思,夜有所梦”,通常由心理因素产生的噩梦、惊梦,其内容与引起人心情不愉快的原因有联系,如有的人因亲人死亡,会在梦中感受到伤感之情;有的人因白天与同事发生冲突,夜间梦见和别人打架,被人追赶,甚至受到死人、鬼怪的侵袭,常常被吓醒;有的人身体上有什么病痛或存在着各种烦恼的心理因素及发生惊恐事件,导致噩梦频频,惊梦不断,正是这些病痛和心理因素对大脑皮质的不良刺激而影响了夜晚的正常睡眠。如果多次从梦中惊



醒,就会有多次梦的记忆,感觉梦特别多,同时被惊醒后还会继续感受着梦中的心境,久久难以入睡,这样反而增加睡眠的需要量。

总之,做梦理应不会影响睡眠,但做梦也正像做其他事情一样,都有一个度,过度会适得其反,对身体健康是不利的。如果夜夜做梦,次日头昏脑涨,注意力不集中等,应引起重视。

(二)失眠的概念及发病情况

夜幕降临,繁星闪烁,辛勤劳作了一天的人们渐渐地进入甜美的梦乡,然而在我们中间,并不是每个人都能顺利地睡眠,有的人睡困难,上床很难马上睡着;有的睡不安稳,噩梦频频,容易惊醒;有的早醒,醒后不能马上入睡;更有甚者在床上辗转反侧,彻夜难眠,苦不堪言,其实这都是失眠了。

1. 失眠的概念 失眠即睡眠障碍,是指睡眠时间和质量不能达到正常睡眠要求,从而出现疲乏、注意力不集中、情绪不佳等不适的感觉。睡眠的时间和质量要以平时睡眠习惯为标准,而且只有连续无法正常成眠时间至少在3周以上,才称得上患有失眠症。失眠是中枢神经系统功能失调的表现,失眠可以表现出多种多样的情况,如难以入睡、早醒、睡眠中易醒、醒后难以再度入睡、睡眠质量下降(表现为多梦)、睡眠时间明显减少等。

失眠是生活中最易发生的一种症状,在人的一生中,绝大多数都有过罹患失眠的病史或正在被失眠所困扰。失眠是当今社会人们普遍存在的痛苦之一,它可能是除疼痛以外最常见的临床症状,失眠给患者带来身体和精神上的痛苦,严重影响人们的生活质量和劳动能力。失眠症已经得到越来越多地关注,2001年,国际精神卫生和神经科基金会提议把每年3月21日作为世界睡眠日,以宣传普及睡眠知识,在全球开展睡眠与健康活动,以唤起全民对睡眠重要性的认识。



2. 失眠的发病情况 失眠在人群中具有较高的发生率,据统计全球约 30% 的人有睡眠困难,约 10% 以上的人存在慢性失眠(入睡或保持睡眠困难)。随着人类文明步伐的加快,人均寿命的延长,工作、精神压力的加重,以及锻炼机会的减少等因素,使失眠的患病率持续攀升,严重影响人们的正常生活和身体健康,现代人正面临越来越严重的失眠侵袭。据国外流行病学调查显示,有 20%~30% 的成年人有睡眠问题,老年人则高达 35%。1995 年世界卫生组织的调查显示,美国人群失眠的患病率为 35.2%,巴西为 40%,英、法等国也在 25%~30%,日本为 20%。我国失眠的患病率也居高不下,据不完全统计,目前我国有四分之一的老年人、六分之一的青年人不同程度的失眠。

大量调查显示,失眠的发病与性别、年龄,以及职业等多种因素有密切的关系。从性别上看,无论男女,年龄在 40 岁以内患病率相似,而在 40 岁以上年龄段中,女性患病率要比男性略高,约占 59%,而且脑力劳动者高于体力劳动者。女性发病率较高的原因,除了与月经期、绝经期和妊娠期引起的内分泌功能失调有关外,可能还与女性除参加工作外,还要承受更多的抚养子女、照料老人等家务负担有关,再有女性性格上大多有较细心负责的特点,使她们更易出现精神方面的障碍而影响睡眠。

从职业上来看,脑力劳动者患病率较高,而体力劳动者患病率相对较低。首先是白领睡眠障碍发病率最高,其中尤以财会人员为最高,其次是以承受压力较大的干部、经理、管理阶层,以及医生、教师为多,而工人、农民等体力劳动者普遍较低,如财会工作人员长期和数字打交道,容易引起精神亢奋而致失眠。有资料显示,某些医院心理门诊的患者中因睡眠障碍引起精神性疾患的比例也很高。