

失眠不用看医生

王强虎 编著

★
健康大讲堂
★



- 细说发病原因
- 医疗食疗一应俱全
- 方法简单易学
- 人人可做失眠医生



世界图书出版公司

失眠不用看医生



张其成 著

健康大讲堂

失眠不用看医生

王强虎 编著



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

失眠不用看医生/王强虎编. —西安:世界图书出版西安公司,2008.9

(健康大讲堂)

ISBN 978-7-5062-9874-2

I. 失... II. 王... III. 失眠—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 126663 号

健康大讲堂——失眠不用看医生

编 著 王强虎
责任编辑 方 戎
封面设计 飞洋设计机构

出版发行 **世界图书出版西安公司**
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安东江印务有限公司
成品尺寸 170 mm×240 mm 1/16
印 张 13.75
字 数 130 千字

版 次 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5062-9874-2
定 价 28.00 元

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

前言

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。睡眠的质量高低,对身体健康起着十分重要的作用。因为健康的睡眠可以消除疲劳,增强人体免疫力,有利于身体健康。尤其是在进入 21 世纪的今天,生活节奏的加快,各种竞争日趋激烈、社会矛盾的日益增多以及各种因素的影响,使许多人的精神长期处于一种高度紧张状态,使失眠成为困扰现代人的一种多发病症。

有资料显示,全世界每 5 人中就有 1 人存在不同程度的入睡困难,66% 的女性和 34% 的男性患有不同程度的失眠,其中 39% 的人症状较重,但仅有 32% 的人去看医生,37% 的人不采取任何措施,10% 的人自我治疗。

引起失眠的原因较为复杂,许多因素都可以造成失眠,其中与精神、疾病、年龄、文化程度、生活习惯以及工作环境、睡眠条件等等密切相关。心理因素更是失眠的祸首之一,情绪不稳定,如忧郁、过于兴奋、性急易怒等均可引起失眠。但勿须讳言,失眠及失眠症目前还是临床上较为难治的疾病,药物治疗有极大的局限,而自我调节与自我治疗应成为失眠的主要治疗方法之一。

本书简要介绍了失眠的基础知识。重点阐述了饮食、运动、起居、心理、按摩、药枕、敷贴、沐浴等自我疗法,内容通俗易懂,方法简便实用,适合广大失眠症患者及基层医务人员阅读,是失眠症患者手中必备之宝典。全书内容丰富,阐述简明,融知识性、可读性和实用性于一体,对指导中老年人保健具有重要参考价值。

编者

2008 年 8 月 8 日于西安



失眠不用看医生 * * * * *

分解为人体能够吸收利用成分并贮存在人体中,这些成分即是借人体完成生命活动的能量。贮存能量和消耗能量是人体生命活动中两个同时进行的过程,只不过两者在数量上时大时小。白天人处于活动状态时,能量的消耗是主要的;夜晚人处于睡眠状态时,人体的各种生理活动减弱,能量消耗大为减少,此时体内的能量贮存大于消耗,积累的能量为第二天的活动做好了准备。因此说睡眠是人的一种生理需要。



二、睡眠对人的六大作用



我们已经知道,睡眠是人的一种生理需要,但睡眠对人具有那些作用呢,概括起来具有以下几点的作用:

1. 消除疲劳,恢复体力

睡眠是消除身体疲劳的主要方式。人在睡眠时由于体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌减少,使基础代谢率降低,从而使体力得以恢复。

2. 增强免疫力,康复机体

人体在正常情况下,能对侵入的各种抗原物质产生抗体,并通过免疫反应而将其清除,保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力,从而增强机体的抵抗力;同时,睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。现代医学中常把睡眠做为一种治疗手段,以利于疾病的康复,比如感冒。



3. 延缓衰老,促进长寿

近年来,许多调查研究资料均表明,健康长寿的老年人均有一个良好的睡眠习惯。人的生命好似燃烧的火焰,而有规律燃烧则生命持久;若忽高忽低燃烧则使时间缩短,使人早夭。睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度,因此能延缓衰老,保证生命的长久。

4. 保护人的心理健康

睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳,就会出现注意力涣散,而长时间者则可造成不合理的思考等异常情况。

5. 有利于皮肤美容

在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多,其分泌和清除过程加强,加快了皮肤的再生,所以睡眠有益于皮肤美容。

6. 促进生长发育

睡眠对于儿童更为重要,与儿童生长发育密切相关,婴幼儿在出生后相当长的时间内,大脑继续发育,这个过程离不开睡眠;且儿童的生长在睡眠状态下速度较快,因为睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平。所以保证儿童充足睡眠,才能保证其生长发育。



失眠不用看医生 • • • • •

三、人不睡觉行不行

古人谓：“日思三餐，夜思一宿”。经过睡眠可以使人们的精力和体力得到恢复，能够以更饱满的精力和热情投入工作、劳动和生活。如果剥夺了人们的睡眠，不让他像正常人那样去有规律地睡觉，对健康会有什么影响呢？这样做能行吗？

有人曾做过这样一个实验：有一个叫彼得·特里普的美国人，自告奋勇地参加了一项 200 个小时不睡觉的实验。在前三天，一切正常，到了第四天出现了精神崩溃状态，表现得对本来

并不滑稽的事情也捧腹大笑，不能自控；一些不值得悲哀的消息，听了之后竟莫名其妙地号啕大哭；本来自己没有戴帽子，却不断地埋怨自己头上的帽子压得太重。到了第五天，受试者歇斯底里地大喊大叫，一会儿说别人的上衣像正在爬行的蠕虫，一会儿又说自己



从着了火的房里跑出来。200 个小时后，他受到类似精神病一样的折磨，几乎疯了。在到 201 小时 13 分钟时，受试者再也无法坚持，被人架到了床上。他睡了 9 小时 11 分钟后便一切正常了。从这个实验可以看出，人不睡觉是不行的。难怪古罗马“以不让犯人睡觉来杀死犯人”的刑罚，作为最残酷的死刑之一。如

此看来,一个人若被剥夺了睡觉的权利,就和接受极刑一样。



四、健康睡眠的评价标准

有的人说,今天听专家说8小时睡眠足够,明天听说7小时睡眠长寿,到底多少小时睡眠好,自己也搞不清楚。不过对于睡眠时间的长短,没有统一的说法。因人而异,可以分为长睡眠型(8小时左右)和短睡眠型(6小时左右),其实6~10小时都属于正常范围,评价睡眠质量好坏的标准,不是睡眠时间的长短,而在于看第二天的精神状态,只要第二天感觉精力充沛,没有觉得不舒服,这就表明睡眠质量高,是健康的睡眠。这是因为不同人群对睡眠的要求是不同的。一般而言10~18岁的人群,每天需要8小时的睡眠时间,18~50岁的人群,每天需要7小时的睡眠时间,50~70岁的人群,每天需要5~6小时。对于上了年纪的人,睡眠质量比不上年轻人是自然规律,只要不影响生活,少睡点也无妨。



五、什么是慢相睡眠

睡眠是由慢相睡眠和快相睡眠两种睡眠相互交替出现而组成的。慢相睡眠又称正相睡眠和慢波睡眠,简称为NREM。

科学家们在人们入睡时,利用脑电图、心电图、眼震图和肌



失眠不用看医生 *****

电图等精密仪器进行测验,发现随着人们由清醒到思睡而进入睡眠,以及睡眠逐渐加深的各个阶段,这些仪器上即显示出各种不同的变化,脑电图中正常的 α 波随着睡眠的逐渐加深而逐渐减少,直到最后完全消失,并且出现了每秒4~6次的慢波和每秒0.5~3次高波幅的梭形慢波,所以就叫慢波睡眠(或称慢波时相)。这时人们的呼吸变深、变慢而均匀,心率也变慢,眼睛是闭拢的,如轻轻扳开眼皮可以发现眼球轻微向上呈静止状态。这时血压比清醒时下降,全身肌肉松弛,但是肌肉仍保持一定的紧张度。

根据脑电图的变化可以看出睡眠的深度。因此根据睡眠不同的深度情况又将这个慢相睡眠时相分为思睡、浅睡、中睡和深



睡四个阶段。在思睡和浅睡两个阶段,因为人睡不久,睡眠不深,对外界的环境仍能保持一定的反应,所以容易因外界干扰而醒来,即使不醒来,也能保持一定的反应。所以有些人诉说自己“整夜未睡”就是这个道理。因

为他在这种浅睡中间仍能听到房子里钟摆的声音,就以为他整夜未睡,这就像我们平时听报告时打瞌睡或者学生在课堂上打瞌睡的情况一样,报告人或老师说话的声音仍能听得到,但是他却在打瞌睡,确实是在睡觉。

中睡和深睡两个阶段,又称熟睡阶段。上述这四个阶段是循序渐进的。但一个人的睡眠可以因为环境的变化而可以停留

在某一个阶段。比如前面谈到的打瞌睡,只是停留在思睡或浅睡的阶段,有些老年人的睡眠也可以只是停留在浅睡或中睡的阶段。一般由清醒到深睡约需 80~120 分钟,接着便进入到第二个时相即快相睡眠。



六、什么是快相睡眠

快相睡眠又叫异相睡眠或快波睡眠,简写为 REM。人们睡觉经过上述慢波睡眠时期以后,即转入到异相睡眠时相,这时从眼震图和脑电图上可以看出眼球有每分钟 50~60 次的快速摆动,脑电波由慢波转为快波。这时人体的各种感觉功能比在正相睡眠时期更进一步减退,肌肉也更加松弛,肌腱反射亦随之消失,这些都说明睡眠程度更进一步变深。但是这个时期的血压却较慢波睡眠时期升高,呼吸也变得快一些而且不规则,体温和心率也较前阶段升高和加快。身体上有些部分的肌肉如面肌,口角肌及四肢的一些肌肉群可出现轻微的抽动,阴茎和阴蒂充血而可勃起。这种肌肉抽动的现象在婴儿更为明显,可以表现为吮吸、微笑、手足徐动或者短促发声等现象。

科学家们还发现在这个时期,人的胃肠活动增加,大脑的血流量也明显增加,孕妇腹中的胎儿在这个时期胎动也明显增多。所以人们的一些疾病如胃溃疡穿孔、脑溢血、心肌梗死等多在夜间,道理就在这里。科学家们进一步还发现:这个阶段不仅是睡眠的重要阶段,而且对整个的生命都有特殊的意义,因为这个阶段,体内的各种代谢功能都明显增加以保证脑组织蛋白的合成



失眠不用看医生

和消耗物质的补充,使神经系统能正常发育,而且也为人们第二天的活动积蓄力量。科学家们也发现:人们睡觉进入到这个阶段,也正是人们做梦的时期。

睡眠

七、关注不同年龄睡眠时的时相变化



当人上床入睡以后,在整晚的睡眠过程中是快相睡眠与慢相睡眠的反复循环。一般情况是先经过 80~120 分钟左右的慢相睡眠,接着便进入快相睡眠,以后再转入慢相而至快相。如此慢相→快相→慢相→快相的周期循环,整夜约有 3~4 次。它的规律是第一次出现的快相睡眠持续时间很短,只有几分钟,马上即转入到慢相睡眠的浅睡阶段,而逐渐进入到中睡和深睡而又进入到快相期,至第二个循环时,快相睡眠时间就长一些,以后每个循环,快相睡眠时间都逐渐延长直至最后醒来。快相睡眠最长可持续约 30 分钟。在循环中,慢相睡眠则逐渐缩短。

一般成年人整夜的睡眠,快相睡眠约为 100 分钟左右,约为整个睡眠的 20%。早产儿的快相睡眠阶段却占整个睡眠的 75%,正常新生儿约为 50%,到了 10 岁以后,快相睡眠的比例逐渐减低而趋稳定。在成年人的睡眠中,慢相睡眠约占 75%,其中思睡阶段约为整个睡眠的 5%,中睡和深睡阶段各约为 10%,而 50% 却为浅睡阶段。老年人的浅睡阶段就更长一些。当然,这种所谓思睡、浅睡、中睡和深睡的划分都是人为的,它们都是慢慢向前移行,很难画出一条十分清楚的分界线。一般情况下,人们在睡觉以后都是从快相睡眠中醒来,但在慢相睡眠的每个阶

段也都可以醒来。一般来说,正常人并不能直接由觉醒状态进入到快相睡眠,而必须经过慢相睡眠阶段。



八、睡眠质量决定于深睡眠时间

睡眠时间长的人不一定有精神,只睡几个小时的人可能白天不会累,这是因为睡眠程度有深浅之分。睡眠分成深度睡眠和浅度睡眠,睡眠质量好的前提是要保证一定时间的深度睡眠。女性失去深度睡眠之后会迅速衰老。同样,深度睡眠的缺乏,会导致男性脂肪堆积、腰围增加、肌肉松弛、代谢功能和性功能整体下降。在睡眠之初,都是浅度睡眠,这一时间外界环境还比较乱,凌晨时分,环境逐渐安静,人才有可能进入深度睡眠。可见,环境从有声到无声的变化是进入深度睡眠的重要前提。

晚上睡的过晚也影响人的睡眠时间。一个成年人的深度睡眠只占其整个睡眠时间的15%~20%,也就是90分钟左右。而人们应该尽量保证自己“深度睡眠”的时间,晚上不要睡得太晚。与失眠相比,睡觉时爱做噩梦、容易惊醒、醒得过早等睡眠现象,则被





失眠不用看医生

许多人所忽视,可这些现象在专家眼里被视为“浅睡眠现象”,它们也在一定程度上反映了现代人睡眠质量的不佳。而据最新的调查统计结果,浅睡眠现象在人群中的比例高达 77.3%。



九、过早衰老与睡眠不足有关



研究发现过早衰老与睡眠不足有关。人如果一段时间睡眠不足,身体会出现衰老症状,严重者会患上心脏病、糖尿病等疾病。有研究人员选择多位健康男性作为研究对象,在实验的第一个晚上让他们睡 8 个小时,此后的 6 个晚上每晚睡 4 个小时,最后 7 个晚上睡 12 个小时。研究人员在不同的时段对这些接受实验者的身体新陈代谢速度及影响血糖浓度的激素皮质醇(氢化可的松)水平和心跳等指标进行测量。结果发现,在研究工作结束后,全部测试对象的血糖水平平均上升。在吃下高碳水化合物食品后,他们需要比正常人多四成的时间,才能调节血糖浓度。此外,这些人的激素也出现失调。所出现的这些情况,都是过早衰老的征兆。看来,人要防止过早衰老、永葆青春,除了要保持心情愉快之外,多睡点觉,也是有效的方法之一。



十、睡眠不好,头发最易受伤



睡眠不好,头发最易受伤。从中医角度来看,头发的不良状

况(比如发白、脱发、发质干、脆、黄等等)都与肾虚有关。而目前造成肾虚的最大原因就是睡眠质量不高,这不仅包括由于失眠症造成的睡不着或是睡眠较浅、易醒,更主要的是指不良的睡眠习惯。

现如今夜生活开始丰富起来,人们尤其是年轻人早已摒弃了“日出而作,日落而息”的生活方式。也正因此,过早“谢顶”也逐渐增多。不少人通宵达旦地熬夜工作、上网或是泡吧娱乐,使他们的大脑皮层一直处于兴奋的状态。而大脑皮质的兴奋是需要大量新鲜血液输送营养来支持的。据国外资料显示,大脑皮层活动时所消耗的养分占人体全部新陈代谢及日常活动所需养分的1/4。而头皮组织只是靠颈动脉的侧支供血。大脑越兴奋,从颈动脉输送来的血液就越向脑部集中,相反输送到侧支的血液不断减少,日积月累,头发组织由于供血不足会变得少而缺乏弹性,处于对营养的饥渴状态。头发没营养,头发自然会日渐稀少。



拔健康人的一根头发,其根部应有约2毫米的灰白色头皮组织,且柔软而有弹性;相反,有脱发状况的病人其发根部只有又干又脆的白点,这说明其头发根部营养不良。另外,人到60岁左右肾功能会逐渐下降,由此引起白发或脱发是正常现象。但若在60岁之前,甚至三四十岁就出现白发或脱发就是疾病了,不能等闲视之。

失眠不用看医生



十一、什么是失眠

失眠是生活中最易发生的一种症状,主要症状表现为上床难以入睡,早醒或中间间断多醒,多梦、似睡非睡,或通宵难眠。这样的睡眠状况,如果发生的时间较短,且白天无其他明显不适症状,也不影响工作、学习和社会活动能力,可称失眠。如果出现失眠持续时间 2~3 周以上,并有头晕胀痛、心慌心烦等症状,明显影响工作、学习和社会活动时,才是疾病的表现,当称失眠症。世界卫生组织对失眠的定义是:

- (1) 有人睡困难、持续睡眠障碍或睡眠后没有恢复感。
- (2) 至少每周 3 次并持续至少 1 个月。
- (3) 睡眠障碍导致明显的不适或影响了日常生活。
- (4) 没有神经系统疾病、系统疾病、使用精神药物或其他药物等因素导致失眠。

中医将失眠称为“不得眠”、“目不瞑”、“不得卧”、“不寐”等。



十二、失眠对人体健康的危害

失眠可使人精神萎靡、情绪低沉、紧张急躁、注意力不集中、记忆力减弱。如果失眠严重,且长期如此,则会出现许多伴随的不适症状及精神表现,如头晕目眩、心悸气短、体倦乏力、不思饮

食、自汗盗汗、耳鸣耳聋、胆怯恐惧、急躁易怒、胸胁胀满、恶心口苦、腰酸腿软、注意力不集中、健忘、工作学习效率下降,乃至失去学习和工作的能力。严重的失眠还会诱发一些心身性疾病,如出现消瘦、心动过速、腹泻、便秘、血压升高、消化道溃疡病、抑郁症、焦虑症、阳痿、性欲减退等,甚至可引起自杀的行为。失眠时间可长可短,短者数天可好转,长者持续数日难以恢复。



十三、失眠并不可怕

失眠并不可怕,只是日常生活中某些干扰因素引起的常见现象,一般经过自身调节或生活上的调理,于数日后可以自动恢复正常。这说明正常睡眠功能可以自身调节,因而在日常生活中有时出现短时间的失眠症状,不必奇怪,也不必担心,同时也不用急于服用安眠药,依靠自身调节恢复正常是首要方法,自然疗法是目前医学界倡导的首选治疗方法。医学界也普遍认为,通过消除病因并对功能失调脏腑进行合理调整,并依靠自然疗法进行自然调节,即可使其脏腑气血和谐,达到彻底治愈失眠的目的。