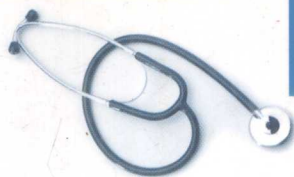


症状的自测与防治丛书

主审 王翹楚

编著 许良 施明 许红



Shimian de
Zice yu Fangzhi

失眠的 自测与防治

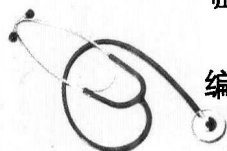
上海科技教育出版社



症状的自测与防治丛书

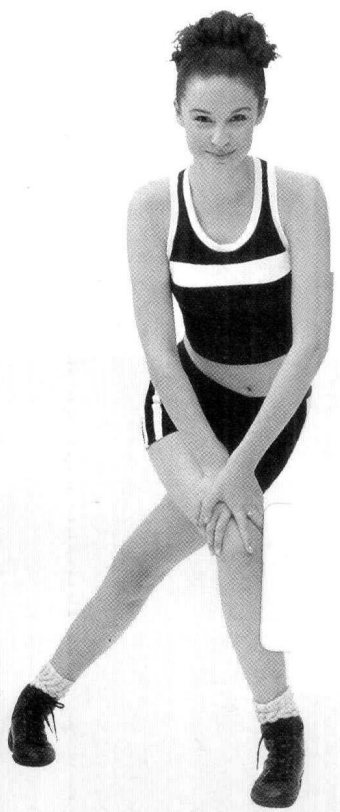
主审 王翹楚

编著 许良 施明 许红



0544224

失眠的 自测与防治



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠的自测与防治/许良,施明,许红编著. —上海:上海科技教育出版社,2003.8

(症状的自测与防治丛书)

ISBN 7-5428-3130-5

I. 失... II. ①许...②施...③许... III. 失眠—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 016104 号

症状的自测与防治丛书

失眠的自测与防治

编 著: 许良 施明 许红

主 审: 王翘楚

丛书策划: 汤抗美

责任编辑: 汤抗美

装帧设计: 桑吉芳

出 版: 上海科技教育出版社
上海冠生园路 393 号

邮政编码: 200235

发 行: 上海科技教育出版社

网 址: www.sste.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 江苏常熟文化印刷厂

开 本: 850 × 1168 1 / 32

印 张: 6

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—5 000

书 号: ISBN 7-5428-3130-5 / R·217

定 价: 13.00 元

前言

千百年来,人类按“日出而作,日入而息”的规律生活着。然而,睡眠问题却一直没有受到人们足够的重视,即便是失眠,也仅被视作小恙。但近十几年来,由于经济高速发展,社会竞争日趋激烈,失眠症的发病率越来越高,国内外文献报道均达 30% 左右。其临床表现复杂多变,严重影响到广大人民的身心健康。因此,防治失眠症已成为广大医务工作者的一项重要任务。有鉴于此,许良医师将多年潜心研究中西医防治失眠症的国内外文献,并结合自己的临床实践心得,与施明、许红等同仁合作,编写成《失眠的自测与防治》一书。本人有幸先睹,深感欣慰。

本书从临床实用的角度出发,以通俗易懂的语言,对睡眠的一般知识、睡眠与梦的关系、引起失眠的常见因素、临床表现及防治方法等作了深入浅出的介绍,并结合中医“天人合一”的理论,对睡眠与自然环境的关系作了精辟的论述。书中备有“失眠自测量表”,旨在帮助失眠症患者自我诊断,自我防治。相信本书的出版能为失眠症患者带来福音。

愿睡眠与健康同行。让我们从了解睡眠、防止失眠开始做起。

王翹楚

2003 年 5 月

目 录

关 注 睡 眠

- 睡眠是生命的需求 / 3
- 睡眠的质量标准 / 6
- 睡眠质量等级自测 / 8
- 睡眠与寿命 / 10
- 睡眠的生理规律 / 12
- 不同年龄期对睡眠的需求 / 17
- 睡眠与体质性格 / 20
- 睡眠与季节 / 22
- 睡眠与养生 / 24

梦 与 睡 眠

- 梦的由来 / 29
- 引起做梦的原因 / 30
- 梦与年龄、性别 / 33
- 梦与生活经历 / 35
- 梦与躯体疾病 / 37
- 医家释梦 / 39
- 愿您做个好梦 / 46

自 测 失 眠

- 失眠与失眠症 / 51
- 失眠症需做哪些检查 / 52
- 莫把失眠变成“病” / 54
- 失眠自测量表 / 56

寻找失眠的原因

- 失眠流行病学调查 / 61
- 失眠有哪些原因 / 63
- 失眠与药物 / 70

失眠与常见病症

- 更年期综合征 / 77
- 糖尿病 / 78
- 脑血管病 / 81
- 高血压病 / 83
- 心脏病 / 84
- 胃病 / 86
- 哮喘 / 89
- 甲状腺功能亢进症 / 90
- 老年人睡眠障碍 / 91
- 神经症(抑郁症 躁狂症) / 94

失眠的治疗

- 病因治疗/101
- 药物治疗/103
- 中医药治疗/107
- 常用中成药/108
- 针灸治疗/111
- 推拿治疗/113
- 脑波同步治疗/115

失眠的自然疗法

- 心理疗法/119
- 精神分析疗法/122
- 认知行为疗法/124
- 体育疗法/126
- 音乐疗法/128
- 艺术疗法/131
- 芳香疗法/133
- 药茶疗法/135
- 药枕疗法/136
- 药膳疗法/138
- 森田疗法/140
- 内观疗法/143

生物反馈疗法 / 145

起居疗法 / 147

失眠的预防

促进自然睡眠的要点 / 153

失眠的护理须知 / 155

科学午睡 / 157

睡眠卫生行为规则 / 159

失眠常见误区

睡眠时间越长越好 / 163

失眠就是神经衰弱 / 165

失眠不可治 / 166

长期失眠会使人“发疯” / 169

长期服安眠药无妨 / 170

失眠者无需心理咨询 / 171

王翹楚谈失眠

脑与睡眠 / 175

失眠症五大发病因素 / 177

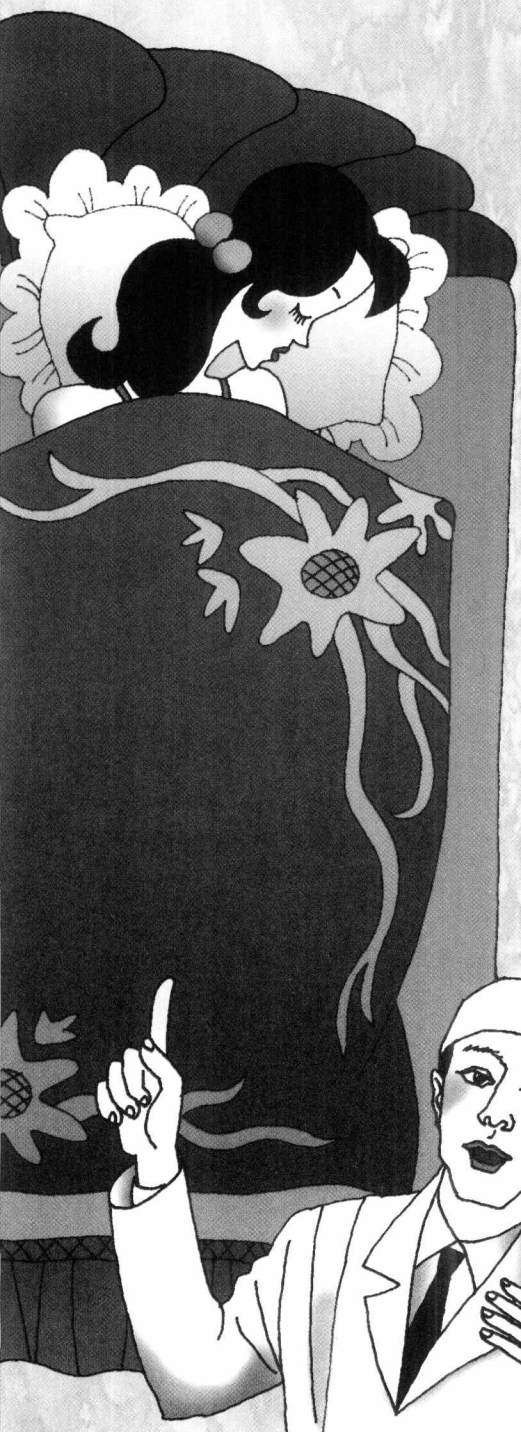
诊断与分型 / 179

我对失眠症的认识 / 181

体脑并用,精神乃治 / 185

小 知 识

- 掌握作息時間 / 16
- 失眠會造成什麼後果 / 36
- 冠心病病人睡眠有講究 / 48
- 長期失眠會造成不孕症嗎 / 58
- 入睡困難是何因 / 62
- 打鼾者為何沒睡好 / 74
- 孕婦如何改善睡眠質量 / 82
- 夢多會傷腦子嗎 / 88
- 哪些老人不宜午睡 / 93
- 卒中(中風)後抑鬱的發生機制 / 98
- 花香襲人可助人眠 / 110
- 睡眠能養顏 / 121
- 昼開夜合的合歡花 / 134
- 失眠者宜吃些什麼 / 150
- 吃多睡少有礙健康 / 164
- 失眠者不宜吃些什麼 / 168
- 失眠與健忘有何關係 / 172



关注睡眠



睡眠是生命的需求

睡眠是生命必需的过程，是一种生物节律。在人生的旅途中，人们有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。人的大脑需要休息，但在清醒状态下大脑则得不到任何休息，神经元和相关组织恢复重建和再生需要机体的休息，只有睡眠状态能提供这种休息。人如果丧失睡眠，行为就会发生改变；没有睡眠，我们就无法在地球上生活下去。

不觅仙方觅睡方 我国古代养生家早就有“不觅仙方觅睡方”的名言；英国大戏剧家莎士比亚将睡眠誉为“生命筵席上的滋补品”。事实上，人能忍受不吃东西的时间可能要比忍受不睡眠的时间更长一些，毋庸置疑，睡眠是基本需求，但睡眠的持续时间往往因人而异，差别很大。天才的发明家和著名的军人都属于这两种极端之一，不是长睡者就是短睡者，人们不再否认瞌睡是一种十分机敏的举止。我们不求睡得十分舒服，但求睡眠能达到收支平衡。长期睡眠不足的人，功能并不完好，他们困乏，易于发怒和抑郁。被睡眠剥夺的大鼠，其代谢速率增加，好像它们有

增加能量的需要。没有睡眠,系统就失去平衡并可能导致死亡。

像吃饭一样,睡眠也是维持人体正常生活和工作的必不可少的生理过程。通过吃饭,人从自然界获得营养和能量;通过睡眠,可以消除疲劳,恢复体力。从新陈代谢的角度看,人白天从事各种活动,以分解代谢为主;夜间睡眠,以合成代谢为主,合成代谢可为人体储备能量。但是,消除疲劳、补充能量只是睡眠功能的一个方面。

生命筵席上的滋补品 近年来的研究认为,人体睡眠并非一个被动过程,人在睡眠时,大脑皮质仍有许多部分处于活动状态,通过这些活动,对白天获得的各种信息进行分析、加工和整理,这个过程是主动的,与计算机进行磁盘整理以提高运算速度有相似之处。也就是说,睡眠和人的认知等大脑皮质高级活动密切相关。有人做过试验,如果强制一个人不睡觉,这个人的分析、记忆和判断等精神活动的能力都会减退,甚至无法工作与生活。睡眠实际上是为人体提供精神营养素,这是食物所提供的物质营养素无法替代的。正确认识这一点,有很重要的现实意义。由于许多人片面地认为睡眠的主要作用是补充能量和消除疲劳,所以,当因工作或娱乐而导致睡眠不足时,便试图通过补充营养来弥补,比如吃各种各样的高级补品。其实,这样做并不能消除睡眠不足带来的危害,久而久之,还可能造成营养过剩(见图1)。睡眠不足加上营养过剩是引起高血压、冠心病、糖尿病等现代文明病的重要诱因。

睡眠是生命的必需 人与所有的动物一样,必须保证最基本的生理需求,也就是所谓的“吃喝拉撒睡”。千百年来,人类按“日出而作,日入而息”的规律作息,在一定的时间内睡眠,这就



图1 睡眠是生命的必需

是人类生理时钟的一部分。而人体中枢体温代表脑部活动量：从清晨6点钟开始，人体大脑的温度会逐渐上升，午后趋于缓和，再继续升高，黄昏时达最高点，然后在天黑入夜后的2~3个小时开始下降，直至凌晨出现当天脑部温度的最低点，这就是所谓的人体中枢体温，这种脑部温度变化其实就是大脑活动的表现，像钟表一样，告诉人们何时该睡，何时该醒。

如果脑部无法得到适度休养，就有可能引起很多身心问题。人类对睡眠的依赖性很强，一个人只喝水不进食可以活7天，而不吃喝、不睡眠只能活4天；人若处在非常情况下，不吃食物可以坚持1个月，但10~14天不睡觉就活不了。科研人员还发现，1/3的高血压病人和1/5的心脏病人，是由不良睡眠引发的；

长期不睡觉的人会精神失常。睡眠疾病虽然危害健康,但若及早治疗,完全可以得到控制和治愈。

为了健康,人们现越来越重视饮食和运动,却由此而忽视了另一个影响健康的重要因素——睡眠。科学家们发现,如果希望健康,就必须重新估计睡眠的价值,更加重视它才行。睡眠究竟对人体有什么作用?综合近年来一些文献所载,有关睡眠功能大致有以下几个方面。

1. 消除疲劳,保存脑的能量。
2. 平衡情志,提高脑力。
3. 促进脑功能的发育和发展,提高智力。
4. 巩固记忆及保证大脑发挥最佳功能。
5. 促进机体生长,延缓衰老,增进健康。
6. 保护中枢神经系统,增强机体的免疫机制,防病祛病。



睡眠的 质量标准

睡眠既然如此重要,那么我们一天需要睡多少时间为最适宜呢?一般认为,成人每天需要睡8小时左右,青少年需睡9~10

小时。我国清代《归田琐记》一书中提倡“少食少睡”，指出“今人以饱食安眠为有生乐事，不知多食则气滞，多睡则神昏，养生家所忌也”。美国的一项研究也证明，睡觉与寿命有关，成人一般每天睡足 6.5 小时即够，不要超过 8 小时。

睡眠量的标准 决定睡眠是否充足，除了量的要求外，还有质的要求。睡眠质的含义主要是睡眠深度，与慢波睡眠和快波睡眠两者比例相关，特别是深慢波睡眠对改善大脑疲劳有重要作用。

什么都可以省，但是睡觉不能省；什么都可以缺，但睡觉不能缺。是不是没睡足 8 小时就算失眠呢？答案是“否”。大多数成年人夜间睡眠量为 7~10 小时，但也有少数人（约 5%）的睡眠时间比较短（小于 6 小时），也有部分人的睡眠时间较长（大于 9 小时），只要您白天起来精神很健旺，状态很好，那么，睡多久是您的习惯。但如果出现下述情况，您就得注意是不是失眠了：如入睡困难；间断多醒；早醒后很难继续入睡；醒后总觉得不能恢复精力，还感到疲劳等。

睡眠质的标准 世界卫生组织（WHO）将“睡得香”定为衡量人体健康的标准之一。可见，睡眠对每一个人来说是何等重要。在实际生活中，睡眠的质量可用以下标准衡量。

1. 入睡快，10 分钟左右入睡。
2. 睡眠深，呼吸深长不易惊醒。
3. 无起夜或很少起夜，无惊梦现象，醒后很快忘记梦境。
4. 起床快，早晨起后精神好。
5. 白天头脑清晰，工作效率高，不困倦。



睡眠质量 等级自测

家人、朋友或同事中经常会互相询问，“您最近睡眠如何”？或者“您昨晚睡好吗”？如何回答这些问题，即怎样评定自己的睡眠，本篇将介绍两种自测方法。

睡眠质量等级测试

1. 您的睡眠状况是（主症）：

a. 睡眠时常觉醒或睡而不实，晨醒过早，但不影响工作；
（1分）

b. 偶有失眠，但尚能坚持工作；（2分）

c. 睡眠不足4小时，影响正常工作；（4分）

d. 经常不眠，难以坚持正常工作。（6分）

2. 您是否有健忘的症状（次症）：

a. 偶尔有记忆力减弱；（1分）

b. 记忆力减弱，但能坚持正常工作和生活；（2分）

c. 记忆力明显减弱，影响正常工作和生活。（3分）

3. 您是否经常有神疲乏力的感觉（次症）：