

| 现 | 代 | 富 | 裕 | 病 | 防 | 治 | 丛 | 书 |

XIANDAI FUYUBING FANGZHI CONGSHU

第2版

失眠

防治实效方

■ 梁勇才 主编 ■

睡得好才能身体好

安眠药管得了一时 管不了一世

小小验方让你彻底告别那些不眠之夜



化学工业出版社

| 现 | 代 | 富 | 裕 | 病 | 防 | 治 | 丛 | 书 |
XIANDAI FUYUBING FANGZHI CONGSHU

第2版

失 眠

防治实效方

■ 梁勇才 主编 ■



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠防治实效方/梁勇才主编. —2 版. —北京: 化学工业出版社, 2009. 1

(现代富裕病防治丛书)

ISBN 978-7-122-03483-0

I. 失… II. 梁… III. 失眠-防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 116417 号

责任编辑: 贾维娜

装帧设计: 关 飞

责任校对: 洪雅姝

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 8½ 字数 180 千字

2009 年 1 月北京第 2 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究



本书编写人员



主 编 梁勇才

编 者 梁杰圣 梁杰宏 梁杰梅

第2版前言

“富裕病”正在损害着人类的健康，给患者及其家庭带来了严重的经济负担和精神负担。人们面对“富裕病”的严峻挑战，不能束手待毙，应当积极了解防治措施以扼制其凶相毕露，施行养生之道以斩断其滋生根源，这样才能让自己和家人身强体健，使“富裕病”难以侵犯，不再卷土重来。

自从2005年我们编写了《现代富裕病防治丛书》以来，受到了广大读者的关注和喜爱，在此深表感谢。在与读者朋友们交流沟通的过程中，我们更加了解了读者希望获得哪些知识、在哪些方面还有误区，为此我们对丛书进行了修订。修订过程中，我们删减了高深的医学专业知识，增加了更贴近老百姓的、更具实用性的保健知识，如保健食谱、保健小妙方等，力求能让普通老百姓易学易操作，切实帮助他们防治“富裕病”。

由于时间仓促，加之我们学识有限，错漏之处还请读者朋友们批评指正。

梁勇才
2008年秋

第 1 版前言

近年来,在我国经济飞速发展,人民群众生活水平不断大幅提高的同时,高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症、肥胖等疾病的发病率也在逐年显著上升。这些疾病的发生均与生活方式不当、饮食改善而运动减少有关,被统称为“富裕病”。这些疾病互为因果,互相作用,并且,这些疾病发病率高,易引起各种心脑血管事件,致残率高、死亡率高。“富裕病”严重威胁着人们的身体健康,给人们的生活造成了极大的负面影响,已经引起了全社会的密切关注和高度重视。有鉴于此,我们在广征博引、去芜存菁的基础上,编写了这套《现代富裕病防治丛书》,力求搭建一个简便、快速查阅常见疾病的诊治、预防的交流平台,以奉献给临床一线的医界同仁和疾病缠身的患者朋友。

丛书的编写体例,从中西医两方面分别介绍疾病的病因及治疗、预防。并以中医诊治为主,介绍各种疾病的辨证、分型施治、名医方剂、名家妙方及中医特有的外治法。丛书还为患者朋友介绍了治疗各种疾病的食物和药膳,力求使患者朋友的日常饮食更加丰富,并能够在多姿多彩的日常生活中达到防病健身、治病强体的目的。希望临床医生阅读本书,可以归纳总结出一些可供学习借鉴的诊疗思路和方法;患者朋友阅读本书,能够学到一些防病治病的简易方法,以提高其生活质量。

医学浩如烟海，笔者学识浅薄加之时间仓促，难免挂一漏万，以偏概全，在此敬请见谅。

梁勇才

2005 年 10 月

目 录

第一章 西医防治	1
第一节 睡眠生理	1
一、睡眠的发生	1
二、睡眠的过程	1
三、睡眠的类型	2
四、睡眠的时间	2
五、睡眠的质量	3
六、睡眠的作用	4
第二节 失眠	6
一、失眠的原因	6
二、失眠症的临床表现	10
三、失眠症的临床检查	11
四、失眠症的诊断和分类	27
五、失眠症的鉴别诊断	29
第三节 失眠的治疗	31
一、起居疗法	31
二、心理疗法	36
三、体育疗法	48
四、音乐疗法	65
五、舞蹈疗法	69
六、书画疗法	70

七、园艺疗法	72
八、花卉疗法	72
九、芳香疗法	73
十、沐浴疗法	75
十一、放松疗法	85
十二、重新设置生物钟	88
十三、变时睡眠疗法	90
十四、睡眠剥夺疗法	90
十五、药物治疗	90
第二章 中医防治	98
第一节 失眠的病因病机	98
一、病因	98
二、病机	99
第二节 失眠的辨证	99
第三节 失眠的治疗	102
一、镇惊安神助眠中药	102
二、分型施治	105
三、名医名著方	108
四、当代名医专家妙方	119
五、非处方药 (OTC)	140
第四节 失眠的外治治疗	154
一、针灸疗法	154
二、拔罐疗法	164
三、足部外治法	164
四、推拿疗法	168
五、药枕疗法	187

六、熨敷疗法	192
第三章 助眠药膳	193
一、茶饮	193
二、主食	208
三、粥	221
四、汤羹	236
五、菜肴	241

第一章

西医防治

第一节 睡眠生理

从出生到死亡，睡眠是人生的必要组成部分。在人的一生中，平均 $1/3$ 的时间在睡眠中度过。

一、睡眠的发生

对睡眠的研究远在古代就曾有种神秘猜想，近代随着科学技术的发展，各国学者对睡眠的产生提出了多种假说和推测。包括保护性抑制、睡眠中枢、神经生理、体液、睡眠因子等学说。

二、睡眠的过程

睡眠基本可分为慢波睡眠和快波睡眠。

1. 慢波睡眠

慢波睡眠又称慢动眼相睡眠，或称非快动眼相睡眠，或称浅睡眠。成人慢波睡眠又划分为 1~4 期，其深度由浅入深。

2. 快波睡眠

快波又称快动眼相睡眠，或称深睡眠、异相睡眠。脑电图呈现同步化快波的时相，被称为快波睡眠。

正常人睡眠是以慢波睡眠→快波睡眠→慢波睡眠→快波睡眠这一节律循环进行。上床后由觉醒进入慢波睡眠，经历思睡→浅睡→中睡→深睡→中睡→浅睡的过程，总历时约 70~100 分钟，从而进入快波睡眠（历时 10~30 分钟），睡眠便完成了一个周期。随后又到慢波睡眠，经历上一次同样的顺序进入快波睡眠。如此循环 4~6 个周期，便结束了一晚上的睡眠。在下半夜慢波睡眠过程中深睡期逐渐减少直至消失，而快波睡眠时间逐次增加。

三、睡眠的类型

1. 早睡早起型

此型即云雀型。就是夜晚 10 点上床，早上 5 点起床，称为正常睡眠型。一旦入睡其睡眠质量比较好，白天精神也饱满。

2. 早睡晚起型

此型就是夜晚 10 点上床，早上 7 点以后起床。白天精神较好，但整夜睡眠较差，晚上精神也变差。

3. 晚睡早起型

此型是深夜 12 点以后上床，早上 6 点左右起床。容易入睡，睡得也很沉，但白天精力不如晚上，容易失眠。

4. 晚睡晚起型

此型即猫头鹰型。就是深夜 12 点以后上床，早上 9 点左右起床。如工作允许，这习惯并无大碍，但对一般工作人员和学生不宜。

四、睡眠的时间

一般而言，一个人每天睡 8 小时是正常的，但实际上有不

少人长于或短于这个时间。具体对每个人来说究竟每天睡几小时为宜，应该不厌其烦地找出适合自身的睡眠时间。对于没有明显睡眠障碍的人，可以自我摸索试探，每次选定一个睡眠时间，连续几个星期，每晚都保持这样的睡眠长度。如果所选择的时间恰好符合本人的睡眠需求，则白天精力充沛，晚上睡得香甜。

五、睡眠的质量

小贴士



自我测试睡眠是否充足的方法如下。

- ① 你是否依靠闹钟的铃声才能醒过来？
- ② 你是否在看电视或静坐时经常打瞌睡？
- ③ 你是否一躺上床便呼呼大睡？

你对上述问题中的一个或两个回答“是”，那说明你睡眠不足要调整，即增加你的睡眠时间，使你精力充沛起来。

各年龄段睡眠特点。

1. 新生儿

新生儿睡眠可达每天 16 小时。分为长长短短的几次睡眠，其中 2/3 左右集中于晚上 9 点至次日清晨 8 点之间。以快波睡眠为主，足月新生儿的快波睡眠要占到睡眠时间的一半，到 2 岁时约占 1/4。

2. 儿童期

10岁以下的儿童一天要睡11~12小时。一般分为中午、晚上2次睡眠，午觉大约2小时，大部分在晚上9点至次日清晨7点。以慢波睡眠为主，快波睡眠占睡眠总量的 $\frac{1}{5}$ ~ $\frac{1}{4}$ 。

3. 少年期

十多岁的少年，一般每天睡9小时，可在晚间1次完成。以慢波睡眠为主，快速睡眠占总量的 $\frac{1}{5}$ ，此比例在今后很长的一段时间内比较固定。

4. 成年期

成年人一天睡眠需要8小时，睡眠分布和模式与少年期大致相仿。

5. 老年期

老年人通常每天睡7小时左右，往往在夜间进行，但白天会打盹，以补充减少的睡眠时间。睡眠模式与成年人相差无几，区别仅是快波睡眠不足睡眠总量的 $\frac{1}{5}$ 。

六、睡眠的作用

1. 使思维敏捷，精力充沛

睡眠状态中，大部分脑细胞停止活动，处于休息状态，耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量储存。睡眠充足者，情绪稳定，办事效率高。快波睡眠还对恢复脑力、增强记忆力有重要意义。

2. 消除疲劳，恢复体力

睡眠期间胃肠道及其相关脏器合成并制造人体的能量物质以补充白天所失去的，同时睡眠时能量消耗减少，体力得到恢复。

3. 增加免疫，增强体质

正常情况下，人在熟睡时体内细胞会产生一种名为胞壁酸的化学物质，它能提高机体免疫功能，使免疫系统在睡眠过程中得到一定程度的修整和加强，从而增强机体抗病能力。同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。

4. 延缓衰老，延年益寿

调查研究发现，如果每晚睡眠超过 10 小时，或少于 5 小时，则减寿 2%~4%，如寿命 76 岁的人，因此将减寿 2 年。凡是健康长寿的老年人都应有一个正常而良好的睡眠。如果睡眠在一定时间内完全被剥夺了，那么生命也就终止了。“不觅仙方觅睡方”、“药补不如食补，食补不如神补”是长寿之道。

5. 促进心理健康

睡眠能保护人的心理健康和维护人的正常心理活动。因为短时间的睡眠不佳，会使人注意力涣散，而长时间睡眠不佳则会出现不合理的思考等异常现象。

6. 有利于生长发育

婴幼儿长时间的睡眠与其生长和大脑发育的需要是分不开的。因为睡眠期血浆的生长激素可以连续数小时保持在高水平。

7. 有利于美容

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。因而睡眠充足的人容光焕发，皮肤滋润，有弹性。

8. 做梦除却烦恼

人们精神负荷愈重做梦就愈多。生活中的各种烦恼、心灵的创伤，是可以通过梦来治愈的。通过梦使那些痛苦的往事渐

渐淡漠直至消除，通过梦把那些苦恼从记忆存储器中清理出去。

9. 防癌

当机体内已侵入致癌因子时，一旦睡眠节律发生紊乱，机体则很难控制其裂变，加之外部环境因素的作用，就有可能出现癌的突变。而保持情绪乐观，保证睡眠时间，注意睡眠卫生，不破坏正常的睡眠规律，是防癌所必需的。

第二节 失眠

许多因素可使睡眠的节律和质量遭受破坏，医学上称为睡眠障碍，俗称失眠。据调查，我国 55% 的人有不同程度的失眠，17% 相当严重，老年人群失眠占到了 70%。

小贴士



失眠就是睡眠困难，是常见的睡眠障碍。有三种类型：一是难眠性失眠，上床以后久久不能入睡，辗转难眠；二是浅睡性失眠，只要稍有点声响或震动就醒来；三是早醒失眠，每天清晨天不亮就醒了，看看别人还在熟睡。

一、失眠的原因

任何可以引起大脑中枢兴奋增加的因素都可能成为失眠的病因。我国大约有 21%~32% 的人诉说有失眠。失眠的原因

很复杂，大致有以下因素。

1. 个体因素

(1) 嗜烟 尼古丁低浓度时可有轻度镇静和松弛作用，但浓度过高可引起唤醒和激越而影响睡眠。睡前 1 小时内连抽 2 支烟，可延迟入睡半小时。戒烟时，尼古丁的中枢兴奋和抑制作用同时发生，导致既想睡又睡不着的体验。

(2) 酗酒 少量饮酒有一定的催眠效果，因为少量的酒对大脑皮质起轻度麻醉作用，能使人暂时忘却一切烦恼，全身松弛，血液循环改善，手足温暖，人很容易入睡。通常 3~4 小时催眠效应就会消失，并会出现反跳性失眠或噩梦频频，并伴有心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的不适症状。饮酒量过大，接近麻醉量，可造成意外死亡。酒精依赖者，一旦停饮可能会产生焦虑不安、幻觉、震颤、抽搐及睡眠障碍等戒断症状。多导睡眠图研究表明，长期饮酒者停止饮酒后，出现快波睡眠反跳性增加，而慢波睡眠持续减少，病人入睡困难，易醒，感觉睡眠不足。

(3) 茶、咖啡 如在夜间饮茶或饮咖啡，则多数人久久不能入睡。因为茶和咖啡中都含有咖啡因，茶叶中含 1%~5%，咖啡中含 1%~2%。咖啡因具有中枢兴奋作用，极易透入脑内，增强大脑皮质兴奋过程，刺激脑的觉醒中枢，一次摄入只需 0.25 克，就可导致失眠。咖啡因还有利尿作用，睡前饮茶或饮咖啡往往在半夜就可引起膀胱膨胀或导致噩梦而影响睡眠。

(4) 生物钟节律紊乱 睡眠是“睡眠中枢”的神经细胞通过复杂的脑内神经介质作用互相协调和相互抵抗形成的。人们的作息时间与形成的觉醒-睡眠节律一致，一上床，睡眠就会