

● 常见病的治疗与调养丛书

失眠与 健忘症 的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

● 常见病的治疗与调养丛书

失眠与 健忘症的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

图书在版编目(CIP)数据

失眠与健忘症的治疗与调养 / 孙蓉编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2018

ISBN 978-7-5439-7639-9

I. ①失… II. ①孙… III. ①失眠-防治②健忘-防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 125741 号

组稿编辑:张 树
责任编辑:苏密娅

失眠与健忘症的治疗与调养

孙 蓉 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 16.5 字数 330 000
2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7639-9

定价:45.00 元

<http://www.sstlp.com>



目 录



认识失眠与健忘症 1

了解睡眠 / 3

睡眠是怎样一个生理过程 / 3

人为什么不能缺少睡眠 / 3

什么是慢波睡眠和快波睡眠 / 4

人的睡眠分哪几种类型 / 5

怎样评价睡眠是否属正常 / 6

不同年龄段的人对睡眠时间有什么要求 / 7

睡眠与生物钟有怎样的关系 / 7

做梦是否会影响睡眠质量 / 8

要提高睡眠质量应坚持哪十条法则 / 9

了解各种类型的失眠症 / 11

失眠与失眠症是否是一回事 / 11

什么是失眠症 / 12

失眠症分为哪几种类型 / 12

心因性失眠症是怎么回事 / 13

什么是心因性失眠症 / 13





心因性失眠的特点是什么 / 13

终身失眠症是怎么回事 / 14

什么是终身失眠症 / 14

终身失眠的特点是什么 / 14

气候过敏性失眠症是怎么回事 / 15

抑郁性失眠症是怎么回事 / 16

焦虑性失眠症是怎么回事 / 16

假性失眠症是怎么回事 / 17

什么是假性失眠 / 17

假性失眠症患者容易产生哪三大误区 / 17

造成失眠的诸多因素 / 19

失眠与心理因素有什么关系 / 19

造成失眠的心理因素都有哪些 / 19

环境是怎样引起失眠的 / 21

哪些疾病会引起失眠 / 21

能引起失眠的药物有哪些 / 21

失眠与人体生物钟有什么关系 / 22

失眠与多梦有什么关系 / 23

失眠与神经衰弱有什么关系 / 24

失眠与情绪过激有什么关系 / 24

性功能与失眠有什么关系 / 25

心脏神经官能症是怎样引发失眠症的 / 26

易患失眠症的人群 / 27

哪些为失眠症的高发人群 / 27



- 老年人易患失眠症的原因是什么 / 28
- 脑力劳动者易患失眠症的原因是什么 / 28
- 女性失眠症患者为什么高于男性 / 29

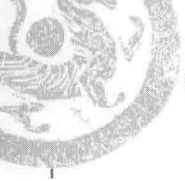
- 失眠症会给身体造成哪些不良影响 / 31
- 失眠会给患者自身带来哪些不利影响 / 31
- 失眠症会给身体造成哪些危害 / 31
- 失眠与脱发有什么关系 / 32
- 失眠与肥胖有什么关系 / 33
- 儿童患失眠症造成的不良后果有哪些 / 33
- 儿童失眠与近视有什么关系 / 34
- 失眠与儿童身体发育有什么关系 / 35



促进失眠与健忘症患者睡眠的方法 37

- 导致失眠的不良习惯和促进睡眠的方法 / 39
- 哪些不良的生活习惯会直接影响到睡眠 / 39
- 哪十种睡前习惯容易导致失眠 / 40
- 提高睡眠质量的“八忌”是什么 / 41
- 上床后为什么应忌思考问题 / 41
- 睡前操作电脑对睡眠有什么影响 / 42
- “寒头暖足”有什么道理 / 42
- 失眠症患者午睡是否会影响夜里的睡眠 / 43
- 怎样避免因用脑过度而影响睡眠 / 44
- 失眠症患者为什么不可吸烟 / 44
- 失眠症患者为什么不宜饮酒 / 45





为什么说“节假日大睡一场”是一种不良习惯 / 46
面对面睡觉对睡眠有什么影响 / 46

创造良好的睡眠环境来促进睡眠 / 48
怎样才能创造一个良好的睡眠环境 / 48
什么样的卧室更能促进睡眠 / 49
失眠症患者选择什么样的床垫好 / 50
失眠症患者选择什么样的枕头好 / 50
失眠症患者应如何选择卧室窗帘 / 51
失眠症患者选择什么样的睡衣好 / 52
失眠症患者选择什么样的被褥好 / 53

促进睡眠的各种办法 / 54

睡眠卫生对预防失眠症有何重要作用 / 54

什么是睡眠卫生 / 54

不良睡眠卫生习惯有哪些 / 54

良好的睡眠卫生包括哪些内容 / 54

怎样做才算符合睡眠卫生 / 55

调理失眠症日常应注意哪些事项 / 56

睡前洗个热水澡对促进睡眠有什么好处 / 57

睡前洗澡应注意哪些问题 / 58

失眠症患者睡前怎样才能做到身心放松 / 58

什么是“先睡心,后睡眼”的睡眠法 / 59

睡前擦洗下身为什么有助睡眠 / 60

睡前用热水泡脚有什么好处 / 60

怎样洗澡才有助睡眠 / 61



- 怎样巧用洋葱、生姜来促进睡眠 / 62
- 裸睡为什么能改善睡眠质量 / 63
- 失眠症患者裸睡时应注意哪些问题 / 63
- 失眠症患者宜采用什么样的睡姿 / 64
- 怎样帮助孩子改善睡眠 / 64
- 老年人防止失眠应怎样做 / 65
- 养花对失眠症患者有哪些益处 / 66
- 失眠症患者宜养哪些花卉 / 67
- 失眠症患者不宜养哪些花 / 68
- 常听音乐对失眠症患者有哪些好处 / 69
- 失眠症患者怎样借助音乐入眠 / 70
- 怎样选择音乐 / 70
- 哪些音乐曲目有改善失眠症的作用 / 71



失眠与健忘症的治疗 73

- 治疗失眠症的常用中医疗法 / 75
- 按摩对治疗失眠症可起到哪些作用 / 75
- 失眠症患者接受按摩治疗应注意哪些问题 / 75
- 失眠症患者怎样进行自我按摩 / 76
- 怎样做“三搓”按摩法 / 77
- 怎样用耳压疗法来治疗失眠症 / 77
- 王不留行籽耳压法怎样做 / 78
- 绿豆耳压法怎样做 / 78
- 冰片耳压法怎样做 / 79
- 怎样用指针疗法治疗失眠症 / 79





怎样用艾灸疗法来治疗失眠症 / 80

怎样用刮痧疗法治疗失眠症 / 80

怎样用拔罐疗法治疗失眠症 / 81

怎样用敷贴疗法来治疗失眠症 / 82

怎样用脐疗治疗失眠症 / 84

怎样用磁疗治疗失眠症 / 85

敷磁法 / 85

旋磁法 / 85

怎样用足部按摩来治疗失眠症 / 86

怎样用药枕来治疗失眠症 / 87

怎样用药浴来治疗失眠症 / 88

失眠症患者经常洗矿泉浴有什么好处 / 89

失眠症患者经常进行日光浴有哪些益处 / 90

进行日光浴要注意什么 / 90

失眠症患者经常进行沙浴有哪些益处 / 91

什么是沙浴 / 91

怎样进行沙浴 / 91

沙浴中要注意什么 / 92

失眠症患者经常进行森林浴有哪些益处 / 92

什么是森林浴 / 92

森林浴的益处在哪里 / 92

森林浴选择什么时间、地点较合适 / 92

进行森林浴要注意什么 / 93

怎样自我实施催眠术 / 93



治疗失眠的一些心理疗法和行为疗法 / 94

失眠症患者容易产生哪些心理误区 / 94

怎样应对突发的失眠症状 / 95

失眠症患者应怎样进行心理调节 / 95

对因惊恐而引起的失眠症怎么办 / 96

对因焦虑而引起的失眠症怎么办 / 97

怎样对短期失眠患者进行心理治疗 / 98

引起短期失眠的原因是什么 / 98

心理治疗的好处是什么 / 98

患者要怎样做 / 99

失眠者日常怎样进行养精安神 / 99

怎样用行为疗法来治疗失眠症 / 100

什么是行为疗法 / 100

实施行为疗法在时间上有什么要求 / 101

行为疗法有哪几种 / 101

实施行为疗法要注意哪些问题 / 101

治疗失眠症可参考的药物 / 103

有助眠功效的西药都有哪些 / 103

哪些中成药有助眠功效 / 105

哪些中草药有助眠功效 / 106

使用助眠药物需要注意哪些事项 / 107

失眠者随意服用安眠药可造成哪些后果 / 108

怎样正确服用安眠药 / 109

怎样才能避免安眠药的不良反应 / 110

老年失眠症患者应如何选择安眠药 / 110





老年重度失眠症患者服用褪黑素有什么好处 / 111

对因服安眠药成瘾而引起的失眠症怎么办 / 111

中医对失眠症分哪些类型 / 112

中医治疗失眠症是怎样对症下药的 / 113



运动保健和饮食调养 115

可缓解和消除失眠的运动与保健操 / 117

为什么经常运动可消除失眠症 / 117

晨练为什么能改善失眠症 / 117

适合失眠症患者的放松保健法怎样做 / 118

失眠症患者常练太极拳有哪些好处 / 119

跳舞对改善失眠症有什么作用 / 120

失眠症患者为什么不可过度运动 / 120

失眠症患者睡前催眠操怎样做 / 121

失眠症患者怎样做七敲宁心安神操 / 122

适合失眠症患者的甩手操怎样做 / 123

常放风筝对失眠症患者有哪些益处 / 124

可缓解失眠的简易保健操怎样做 / 125

健忘症的常识与保健 / 126

什么是健忘症 / 126

健忘症和痴呆有什么区别 / 126

健忘症发病原因是什么 / 126

健忘症分哪两大类型 / 127

怎样自我检测是否患了健忘症 / 127



- 健忘与失眠有什么关系 / 129
- 什么是逆行性健忘和顺行性健忘 / 129
- 健忘症和阿尔茨海默病有什么关系 / 130
- 怎样预防健忘症 / 131
- 易健忘者为什么应减缓各种压力 / 132
- 对功能性健忘症应如何调理 / 133
- 健忘症患者如何提高记忆力 / 134
- 听音乐对健忘症患者有哪些益处 / 135
- 选择用于治疗健忘的曲目时应遵循哪些原则 / 135
- 哪些音乐曲目有改善健忘症的作用 / 136
- 怎样用足部按摩法治疗健忘症 / 137
- 怎样用针灸治疗健忘症 / 138

- 失眠与健忘症患者的饮食原则 / 139
- 失眠症患者的饮食原则 / 139
- 失眠症患者日常适宜吃哪些食物 / 141
- 健忘症患者的饮食原则 / 147
- 健忘症患者日常宜吃哪些食物 / 148

- 失眠症患者日常饮食调养方案 / 150
- 适宜失眠症患者的家庭调养食谱 / 150
 - 调养菜谱 / 150
 - 调养粥谱 / 169
 - 调养汤羹谱 / 178
 - 调养蜜汁谱 / 187
 - 调养茶饮 / 190





适宜失眠症患者的家庭调养药膳 / 192

药膳食谱 / 192

药膳菜谱 / 194

药膳粥谱 / 201

药膳汤羹谱 / 214

营养蜜汁 / 227

调养茶饮 / 229

安神药酒 / 233

对失眠症有治疗和缓解作用的方剂 / 235

认识失眠与健忘症

失眠症的主要症状是对白天活动表现的影响，例如，感觉疲劳、烦躁、情绪失调、注意力不集中和记忆力差等，致使失眠者的学习能力和工作效率大幅降低。



了解睡眠

睡眠是怎样一个生理过程

简单地说，人的大脑皮质神经细胞，当因不断工作产生疲劳时，就由兴奋状态开始进入抑制状态，并从局部抑制逐渐向周围扩散。当抑制达到一定范围时，就进入了睡眠状态。具体地说，在脑干的中央部位，有许多散在的神经细胞，它们通过神经纤维相互联接，交织如网，称为网状结构。它的功能就是激动整个大脑皮质，维持大脑皮质的兴奋水平，使机体处于觉醒状态。当它向上的冲动减少时，大脑皮质神经细胞的活动水平就会降低，并由兴奋转入抑制，这时人就处于安静或进入睡眠状态。

人为什么不能缺少睡眠

人的一生中约有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。良好的睡眠是身心健康的重要保障，其他任何一种休息方式都不能代替睡眠。从某种意义上讲，睡眠比食物更珍贵、更重要。睡眠的重要性主要体现在以下几方面：

失眠与健忘症的治疗与调养





(1) 促进生长发育。婴幼儿出生后相当长的时间内, 大脑的发育及身高、体重的增长都是在睡眠中完成的, 而与儿童生长发育密切相关的生长激素分泌最旺盛的时间是在熟睡阶段。

(2) 增强记忆力。睡眠状态下, 大脑供氧量相对增加, 有利于记忆功能的增强。睡眠充足会使人思维敏捷, 学习能力提高。

(3) 恢复体力。睡眠会使较快的新陈代谢变得缓慢, 进而消除身体的疲劳, 并储存能量, 为第二天的学习、工作作准备, 是恢复体力所必需的生理过程。

(4) 增强免疫力。人的尿液中有一种叫胞壁酸的物质, 既能催眠, 又能增强免疫功能。睡眠充足时, 胞壁酸的分泌就会增加。

(5) 美容养颜。要想容颜润泽, 焕发光彩, 充足的睡眠比合理的饮食和昂贵的化妆品更重要。这是因为睡眠时, 毛细血管循环加快, 有利于组织细胞的修复, 更有效地清除自由基。

(6) 抗衰老, 延寿命。几乎所有的长寿者都有良好的睡眠习惯, 并有高质量的睡眠。

(7) 促进疾病康复。充足的睡眠有助于受损的组织细胞得到修复, 是最廉价的治疗措施。

什么是慢波睡眠和快波睡眠

自从 1957 年美国的两位科学家开始采用记录脑电波变化的方法研究睡眠后, 根据对正常人在睡眠过程中脑电图的