

『天黑请闭眼，是一门科学。』

失眠 疗愈愈

中国睡眠研究会科普部

权威推荐

『人为什么会失眠？因为我们不懂睡觉。』



— 著

王海鉴 — 整理



世界图书出版公司

失眠 疗愈

孙伟著 王海鉴整理

第五卷

 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

失眠疗愈 / 孙伟著; 王海鉴整理. -- 西安: 世界
图书出版西安有限公司, 2018.8

ISBN 978-7-5192-4845-1

I. ①失… II. ①孙… ②王… III. ①失眠—防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第169780号

书 名 失眠疗愈

Shimian Liaoyu

策 划 钟经武

责任编辑 马元怡

特邀编辑 吴艳萍

装帧设计 鲁明静

内文插图 王子豹

出版发行 世界图书出版西安有限公司

地 址 西安市北大街85号

邮 编 710003

电 话 029-87233647 (市场营销部)

029-87235105 (总编室)

传 真 029-87279675

经 销 全国各地新华书店

印 刷 天津图文方嘉印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 5.625

字 数 75千字

插 图 84幅

版 次 2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5192-4845-1

定 价 35.00元

医学投稿 xastyx@163.com || 029-87279745 87284035

☆ 如有印装错误, 请寄回本公司更换 ☆

安住当下 静心乐眠

序一

我不但是经孙伟医生诊治后痊愈的失眠患者，还有幸以最早的读者身份，拜读了他的《失眠疗愈》书稿。虽然只是初览其中一部分，已让我不禁感叹其丰赡而精深。从这部书中，可见孙伟博士的“博”，对中西医学他博识融通，为失眠疗愈拓展了空间和路径。览读时我尤其感觉孙医生对于中国古代哲贤睿知奥义的博会深研，从老子、庄子的人生哲学，到蔡元定的“先睡心，后睡眠”，到王阳明的“此心光明”……这些对失眠者来说，有着祛除心理困扰的启示作用。孙医生还借鉴道家养生功法以及中医经络理论，研发了一套“乐眠操”，对于改善睡眠非常有帮助。

我曾经在以前的十来个月里，备受夜夜失眠的困扰煎熬，服用过数种安眠药，却是疗效甚微，真是苦不堪言。后来找到了孙伟医生，经过他的“三部曲”（行动改善睡眠，药物辅助睡眠，从“心”根治失眠）治疗，在很短时间里，我的睡眠就改善了，人又神清气爽了。真要感谢孙医生！现在读到他这部《失眠疗愈》，感触良深，获益匪浅。我觉得，对广大失眠患者来说，这不啻是一部“福音”书！

张秋林

二十一世纪出版社社长

序二

你睡得好吗？说实话，我一度睡得很不好。

由于长期熬夜工作和业绩压力，我于2016年底患上了严重失眠症，三个多月不能正常入睡，这曾让我精神几乎崩溃……幸好2017年4月我遇到了孙伟博士，在他的帮助下我知道了导致失眠的原因，在治疗中他不但指导我科学用药，还教我正念呼吸、身体扫描、乐眠操等修炼方法，这些努力最终在我身上取得了良好效果，最终我的失眠症状消失了，又快乐地回到了工作和生活之中。我很欣喜看到孙伟博士这部书稿的出版，书中的很多道理是他以前给我讲过的，很多修炼的方法是我实践过的，在此我向所有有睡眠困难的人士推荐此书，特别是向每天面临沉重工作压力的金融界人士推荐！

黄燕铭

国泰君安证券研究所所长

序三

关于全球失眠群体之庞大，失眠带来的痛苦之深刻，无须赘述。目前医学界对失眠主要采取药物治疗和心理行为治疗两种方式。孙伟博士既是从业多年的睡眠医学科医生，又是心理学专家；既精通药物治疗，又善于心理行为治疗。同时，他还积极而耐心地从事面向大众的健康科普工作，是中国睡眠研究会的优秀科普专家。在《失眠疗愈》一书中，孙博士深入浅出地梳理和介绍了失眠的行为治疗、药物治疗及心理治疗方法。已经有成千上万的失眠患者，通过这些方法获得痊愈，告别了使用多年的安眠药物。我强烈推荐广大失眠者阅读此书，尽早按照书中介绍的方法行动，重获健康睡眠。

彭志平

全国睡眠科普首席专家

中国睡眠研究会信息科普部主任

北京公安医院二部睡眠中心副主任

序四

睡眠是人的基本生理需求，人生中大约有三分之一时间是在睡眠中度过的，长期睡眠不足或失眠会导致多种躯体和精神的损害，如免疫力下降、血压升高、心情烦躁、疲乏无力、注意力不集中、记忆力下降、焦虑抑郁等，影响生活质量和工作效率。有数据显示，我国成年人的失眠发生率高达38.2%，超过3亿人有睡眠问题，因此现今对失眠治疗的需求很大。孙伟博士不但对失眠治疗有着丰富的临床经验，还有通过著书让更多人受益的强烈愿望和使命，他的《失眠疗愈》一书，一方面破解了人们对睡眠的诸多认知误区，另一方面系统全面地介绍了对普通人来说易读实用的失眠治疗策略，即失眠疗愈“三部曲”：行动改善睡眠、药物辅助睡眠、从“心”根治失眠。依照这套科学的治疗体系，失眠患者将大有机会脱离失眠的苦海。因此，推荐大家都来关注这本实用的“失眠自助疗愈手册”！

孙洪强

主任医师，教授，博士生导师

北京大学第六医院副院长

失眠，必须疗愈

你失眠过吗？躺在床上辗转难眠？眠浅易醒？多梦？或者，早醒？

长期失眠消耗生命，让人苦不堪言，也许只有失眠者本人才能体会到。

失眠是最常见的睡眠障碍。作为睡眠医学科医生，我在14年的临床实践中，诊治了10万多例失眠患者，其中年龄最小的是一位13岁的初一女生——因为期中考试成绩不佳被家长批评，出现了持续失眠的症状。而失眠历史最长的患者，是一位82岁的老先生，受失眠症困扰长达55年。

连我自己，也有过2次难忘的失眠经历：

一次是参加高考的前一晚，另一次是参加研究生入学考试的前一晚，都是在床上翻来覆去睡不着。想到第二天，难免内心紧张、烦躁。高考前一晚刚好下着雨，雨滴落到宿舍窗台又溅到玻璃上这种微小的声音，我都能听到。幸好失眠最后没有影响我的高考和考研成绩。但仅仅两天的失眠之苦，就已让我刻骨铭心。难以想象那种长期连续的失眠，该多让人痛苦。我曾经诊治过一位来自内蒙古自治区的失眠患者，连续7天没有一分钟睡眠的她，感觉自己快要被折磨至死了，甚至写好了给家人的遗书。最后，她被家人用担架抬到了医院。

怎样才算是失眠？失眠是指尽管有适当的睡眠机会和睡眠环境，依然对于睡眠时间或睡眠质量感到不满意，比如：①入睡困难，即卧

床 30 分钟内无法入睡；②睡眠维持困难，即入睡后频繁醒来，且醒后再入睡困难；③早醒，即比期望的醒来时间早 30 分钟以上；④对睡眠质量不满，感觉睡醒不解乏。

偶尔失眠，对人的健康没有太大影响。而长期失眠，可能诱发多种躯体疾病，如高血压病、冠心病、糖尿病、癌症等；更严重的是，长期失眠会造成精神损害，导致注意力不集中、记忆力下降，令人心情烦躁、情绪低迷，总觉得白白耗费生命，甚至可能引发抑郁症。如此在生理和心理的双重影响下，失眠者的生活质量和工作效率都大大降低，而这种降低又会加重失眠症状，形成恶性循环。

令人担忧的不只是失眠，还有采取无效、甚至加重失眠的治疗方法，比如喝牛奶、泡脚、淋浴、睡前进食、剧烈运动、饮酒助眠、提前上床、白天补觉等，有人甚至去寻找所谓的“祖传秘方”。我曾经接诊过一位失眠患者，竟然请某位“大师”在纸上写了“睡眠”二字，然后把纸烧成灰泡水喝，结果依旧睡不着。

不少失眠者没有选择正确的治疗方法，走了很多弯路，耽误了治疗时机，从而使失眠迁延不愈。

作为一名专职睡眠医学科医生，多年的临床实践，让我越来越深入地了解失眠对人类的危害，同时积累了非常多的失眠疗愈经验，最终摸索、总结出一套疗愈失眠的可行方案，即“行动改善睡眠、药物辅助睡眠、从‘心’根治失眠”的“三部曲”。成千上万的失眠患者，依据这套科学的治疗方案获得痊愈，告别了服用多年的安眠药。他们痊愈后都有一个心声：“要是能早点知道这些科学的方法就好了！”正是他们的心声，让我萌发了写作本书的念头。

三

在本书里，我将系统介绍失眠疗愈的方法。全书共分5部分：第一部分是“常识”，帮助读者了解睡眠的一般知识，消除错误认识；第二部分是“行动”，介绍改善睡眠的行为治疗方法；第三部分是“药物”，介绍如何科学规范地服用和停用助眠药物；第四部分是“理心”，从心理角度介绍如何根治失眠；第五部分是“分享”，介绍我治疗的8个案例。

我们还特别为此书录制了配套的系列音频课程，以帮助更多有需要的读者，扫描封面的配套音频二维码，就可以添加小助手，获取相关课程。

选择往往比努力更重要。失眠者通过学习并实践本书介绍的方法，就选择了正确的失眠疗愈之路。在这里真诚祝愿所有的失眠者重新获得正常的、健康的睡眠。

孙伟

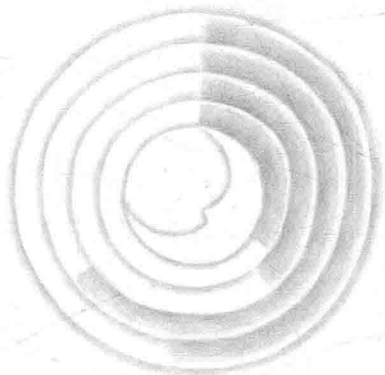
背景知识

谁在睡不着？

这个地球上试图找回睡眠的人，数量之大，可能远超你的想象。但也正因为如此，我们并不孤独，也不必恐慌——了解失眠症状的共性与个性，是失眠疗愈的第一步。

● 33% 的美国人

美国斯坦福大学睡眠障碍中心的莫里斯·奥哈永教授在 2002 年关于失眠的流行病学临床综述中指出，33% 的美国居民有失眠症状。



● 大于 3 亿的中国人

2002 年一项针对全球 10 个国家的失眠流行病学问卷调查显示，45.4% 的中国人在过去 1 个月中经历过不同程度的失眠，其中 25% 达到失眠障碍的诊断标准。中国睡眠研究会 2016 年公布的睡眠调查结果显示，中国成年人的失眠发生率高达 38.2%，超过 3 亿人有睡眠障碍。这个数据还在逐年攀升。

● 相当数量的老人和女性

美国匹兹堡大学安妮·纽曼教授等人于 1997 年公布的研究结果显示，美国 65 岁以上的老年人中，失眠发生率高达 65%。女性比男性更容易失眠，大量研究都显示，女性失眠发病率约为同龄男性的 1.5 ~ 2 倍。

● “忧伤”的年轻人

中国睡眠研究会等单位联合发布的《2017 中国青年睡眠状况白皮书》显示，被调查者中超过一半的青年人认为想睡个好觉特别难，只有两成多的青年人认为自己通常可以拥有好的睡眠。

目录



NO.1 常识→关于睡不着的一切

- 一、你睡得好吗? / 4
- 二、人为什么会失眠? / 6
- 三、全世界都在用的治疗法 / 9
- 四、崩溃! 失眠持续作怪 / 11
- 五、我失眠, 所以我会抑郁吗? / 13
- 六、怕失眠比失眠可怕 / 18
- 七、睡眠的深与浅、长与短 / 22
- 八、睡眠手环可靠吗? / 24

不无知

不控制

不害怕



NO.2 行动→上、下、不、动、静

- 一、抓住睡眠三要素 / 28
- 二、理想生物钟不动摇 / 30
- 三、让床喜欢你 / 33
- 四、“乐眠操”的秘密 / 36
- 五、身体喜欢被“扫描” / 42

训练生物钟、

正念、

肌肉和呼吸

六、肌肉放松+正念呼吸 / 46

七、呼与吸不简单 / 51



NO.3 药物→ 如何选择，如何戒除？

一、要不要吃？ / 56

二、如何分类？ / 58

三、药的历史 / 60

四、选择顺序 / 61

五、对症下药 / 65

六、预防成瘾 / 66

七、如何停药？ / 67

八、酒能助眠吗？ / 69

九、常用药典 / 72

药物彩插 / 77

十、高频疑问 / 82

5 大类 17 种
主流药物全解析



NO.4 理心→ 透视你的心、身、灵

一、层层剥开心理“洋葱” / 86

二、思维，不一定就对 / 90

三、做个情绪“拆弹”专家 / 93


不纠结过去
不恐惧明天

- 四、听听身体说什么 / 99
- 五、穿透潜意识 / 104
- 六、记下你的梦 / 107
- 七、用催眠化解冲突 / 115
- 八、到达真我寂静之境 / 123
- 九、在关系中根治失眠 / 128



NO.5 分享→ 8 个失眠故事

- 一、都是成绩惹的祸 / 140
- 二、完美主义IT男的苦恼 / 142
- 三、不相信男人的失恋女孩 / 144
- 四、被忧虑打倒的孕妇 / 146
- 五、夺走睡眠的高血压 / 148
- 六、不许失败的霸道总裁 / 150
- 七、退休了，失眠却开始上班 / 152
- 八、失眠30年的钉子户 / 154

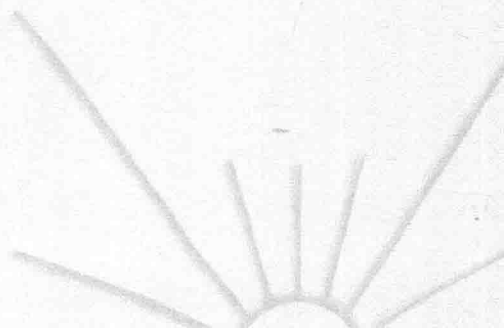


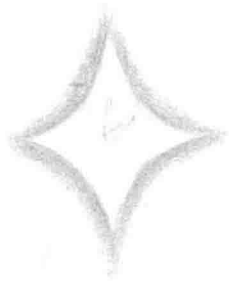
安住当下是
最好的滋养

参考文献 / 156

人物 / 药品 / 专有名词 / 158

跋 / 161





NO.01

