

● 健康小丛书

失眠、头痛与神经衰弱



全国爱国卫生运动委员会 主编
中华人民共和国卫生部

人民卫生出版社

《健康小丛书》编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董绵国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏樟 蔡景峰

李志民 吕毓中 陈秉中

赵伯仁

失眠、头痛与神经衰弱

韩 殷 良 编著

人民卫生出版社 出版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

河北省遵化人民印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 2 $\frac{1}{2}$ 印张 53千字

1989年10月第1版 1989年10月第1版第1次印刷

印数：00,001—15,620

ISBN 7-117-01094-0/R·1095 定价：0.94 元

〔科技新书目197—150〕

作者 韩殿良

插图 龚智煌

〔作者简历〕

韩殿良，男，51岁。现在北京市宣武医院神经内科任副主任医师。曾在国外医学内科学分册（译文）及国内医学专业刊物上发表过论文、各种科普文章共40余篇。

目 录

大脑是怎么工作的?	(1)
人为什么能够保持清醒?	(2)
人为什么要睡觉?	(2)
正常人的睡眠过程是怎样的?	(3)
睡眠的时间多长最合适?	(4)
睡觉用什么姿势好?	(5)
为什么蒙头睡觉不好?	(6)
打哈欠是怎么回事?	(7)
为什么睡觉时要闭上眼睛?	(8)
为什么刚睡醒时全身没有劲儿?	(9)
怎样才能睡好觉?	(10)
睡眠时怎样的枕头才算合适?	(11)
为什么新生儿晚上不爱睡觉?	(12)
对婴幼儿的睡眠要注意些什么?	(12)
睡硬板床好还是睡钢丝弹簧床好?	(13)
睡眠时精神活动是不是就停止了?	(14)
做梦是怎么回事? 什么样的梦属于病态?	(14)
睡眠时为什么会打呼噜儿?	(15)
睡觉时咬牙是怎么回事?	(16)
做梦多要治疗吗?	(17)
为什么会说梦话?	(18)
梦魇是怎么回事?	(19)
哪期睡眠做梦内容最丰富?	(20)
梦游是怎么回事?	(21)
睡觉时突然抽搐是什么病?	(22)

有人走路时突然异常思睡是怎么回事？	(23)
怎样才算得了失眠症？	(24)
引起失眠的常见原因有哪些？	(25)
人为什么会头痛？	(27)
什么样的头痛是危险信号？	(27)
有头痛就是长脑瘤了吗？	(28)
“五官”有病会引起头痛吗？	(29)
脑瘤引起的头痛有什么特点？	(31)
妇女的头痛有什么特点？	(32)
神经衰弱的头痛有什么特点？	(32)
偏头痛有什么特点？	(34)
癫痫的头痛有什么特点？	(35)
哪些原因可以引起小孩头痛？	(36)
头痛伴有发烧和脖子发硬是脑膜炎吗？	(36)
突然剧烈头痛可能是什么病？	(37)
头晕和眩晕是一回事吗？	(38)
影响记忆力的因素有哪些？	(39)
为什么会得神经衰弱？哪些因素可以引起？	(40)
神经衰弱有哪些表现？	(41)
为什么体力劳动者也会得神经衰弱？	(42)
神经官能症是精神病吗？	(43)
孩子会得神经官能症吗？	(44)
儿童神经官能症有哪些表现？	(45)
什么是神经衰弱综合征？	(46)
植物神经是指什么神经？	(46)
植物神经功能失调有哪些常见表现？	(47)
引起植物神经功能失调的常见原因是什么？	(48)
手淫能引起神经衰弱吗？	(49)
得了神经衰弱怎么办？	(50)

对神经衰弱的头痛怎么办?	(51)
对神经衰弱的头晕怎么办?	(52)
睡不着怎么办?	(52)
入睡困难怎么办?	(53)
夜间睡觉容易醒怎么办?	(54)
有些安眠药为什么越吃越多?	(55)
长期吃安眠药有什么害处?	(56)
安眠药中毒有什么表现? 怎样处理?	(57)
吃安眠药要注意些什么?	(58)
神经衰弱能不能治好?	(59)
为什么要按时作息?	(60)
脑电图检查有什么用处?	(61)
脑电图检查结果不正常是不是脑子长了瘤子?	(62)
抽取脑脊液检查会得后遗症吗?	(63)
头颅 CT 检查有什么用途?	(65)
脑袋比较大的人是不是比较聪明?	(66)
怎样才能增强记忆力呢?	(67)
抽烟能够“提神解乏”吗?	(68)
什么是情绪?	(70)
愉快的情绪和不愉快的情绪对人体会有什么影响?	(71)
什么是紧张状态? 紧张状态容易引起什么病?	(72)
怎样克服紧张状态?	(73)

大脑是怎么工作的？

大脑分为左、右两个半球，每个大脑半球的表面包有一层大脑皮层。大脑皮层的表面有许多的沟和裂，这些沟和裂把大脑半球分为额叶、顶叶、枕叶和颞叶，约由140亿个神经细胞组成。两侧的大脑半球由胼胝体相连，起联系作用。

兴奋和抑制是大脑皮层的基本活动过程，反射是神经系统活动的基本方式。兴奋过程是大脑的神经细胞指挥身体的各个组织、器官进行生理活动的过程；而抑制过程是大脑的休息过程。正常时这两个过程是有节律的交替进行的，就象清醒和睡眠不断交替出现一样。反射是机体受到刺激时做出反应的过程，例如，手碰到热东西时就会立刻缩回来，这个过程就是反射。大脑皮层有着精细的分工，可按功能不同分为两类：一类是感觉区，是感受由传入神经传来的冷、热、痛、触、声、光等刺激的中枢；另一类是运动区，是把感受刺激并做出“指令”经传出神经传到有关器官(效应器)的中枢，使之产生肢体和内脏等的不同活动。例如在赛跑时，运动员要耳听号令，眼看前方，摆好姿势，跑步时，全身肌肉要高度协调，同时呼吸和心跳加快，血压增高，出汗增多等等，这些全都是在 大脑皮层的参加下完成的。大脑在工作的时候，常常是一部分神经细胞处于兴奋状态，而另一些就处于抑制状态，例如在专心念书时，耳朵就听不到周围的声音，这时大脑皮层与念书有关的中枢就处于兴奋状态，而与听觉有关的中枢就处于抑制状态。大脑就是在这种兴奋与抑制的相互

调节中，通过各种复杂的反射过程而工作的。

人为什么能够保持清醒？

清醒是指人对于内、外环境有足够的认识来说的。根据生理学家和心理学家意见，清醒必须具备两个条件，其一是这个人对于外界环境要有正确的认识，象对时间、地点和人物要有明确的了解，这叫作定向力正常；其二是这个人对自己要有正确的认识，象自己有没有得病，要知道自身的各个部位等，这叫作自知力完整。

人的清醒状态是怎样维持的呢？科学家们发现在脑干腹侧面的网状结构是使人能够保持清醒的真正中枢。实验证明，动物双侧大脑皮层被切除后，并不一定都产生昏迷。在正常状态下，传入脑干的感觉通路有两条，一条叫特异性通路，传导痛觉、触觉和位置觉，它们有固定的传导系统和终点。另一条叫非特异性通路，外界刺激先传到网状结构，再由此向大脑皮层广泛地发出神经冲动，并且为持续性的、使大脑皮层处于兴奋状态，从而使人保持清醒状态。如果病人脑干的网状结构因肿瘤、炎症或外伤而受损害时，就会引起持久的昏迷。因此，脑干网状结构的正常机能是人类能够维持清醒状态的关键。

人为什么要睡觉？

俗话说：“要想胖，早上炕”。意思就是说要想身体变得胖一些，那么晚上早上床睡觉就可以积存能量，减少消耗。人的一生约有 $\frac{1}{3}$ 的时间处于睡眠状态。

人的生存，和其它生物一样，每时每刻都在进行新陈代谢，这种新陈代谢一旦停止，生命也就失去了存在的基本条件。新陈代谢是生物体与周围环境之间不断进行物质交换和能量交换的过程，从而得以存活。例如，人要吃食物，并通过身体把它变成自身的物质，这叫合成代谢；人体活动时消耗了自身的物质，并把产生的废物排出体外，这叫分解代谢。在物质新陈代谢过程中总是伴随有能量的释放、转移和利用，这叫作能量代谢。一般来说，合成代谢是能量的吸收过程，如人体把食物中的糖、脂肪、蛋白质等营养素里的能量吸收存于身体里；分解代谢是能量的释放过程，如人体在活动时，就再把存入身体的能量释放出来，以供消耗。白天，人们在劳动、学习时，都要消耗能量，当然是分解代谢居多，而在夜间睡觉时就是合成代谢为主了，这时体内的各器官组织由于白天活动而消耗的能量得到了补充，就为第二天的劳动和学习储备了新的能量。据说，人一个多月不吃东西可能不会死，但要是10~14天不睡觉就活不了。可见，睡眠对于生命的维持及保持充沛的精力去从事劳动、学习、工作等是多么重要！因此需要按时睡觉。

正常人的睡眠过程是怎样的？

当人的大脑皮层的神经细胞，因为不断地工作而发生疲劳的时候，就由兴奋状态转为抑制状态，那么人也就由醒觉状态进入到睡眠状态。

正常的睡眠过程，据脑电图观察，发现有两种相互交替的睡眠期，而不是一个单一不变的过程。这两种相互交替的睡眠期，在脑电图上的表现，先是一种振幅大、频率慢的

波，叫作慢波睡眠。慢波睡眠浅，呼吸深慢而均匀，脉搏和血压较稳定，脑垂体产生的“生长素”较多，以促进身体的合成代谢，使体力得到恢复，因此又叫“身体的睡眠”。它持续约80~120分钟后，就转为快波睡眠。这时脑电波出现的频率较快，睡眠深，不易叫醒，全身肌肉的紧张程度非常低或者消失，眼球出现快速运动，脑血管扩张，脑血流量比在慢波睡眠时增加约近一半，脑细胞代谢旺盛，故可使脑力得到恢复，所以又叫“脑的睡眠”，此期约持续20分钟后，再转入慢波睡眠期。两者就这样反复交替，一夜之间约交替5次，最后醒来。

梦多是在快波睡眠期出现，是一种正常的生理现象。梦是人人都会作的，因为它是快波睡眠的特点之一，只是有的人醒后记得住，有的人记不住罢了。因此，您若做了好梦也不要高兴，若做了恶梦也不要害怕。

成年人快波睡眠的时间约占整个睡眠时间的 $\frac{1}{4}$ ，老年人快波睡眠时间减少，而小儿约占 $\frac{1}{2}$ 。有人曾做过这样的试验，每当受试者出现快波睡眠时就把他叫醒，时间长了，受试者就得了神经衰弱，最后发生严重的精神异常。此例足以说明快波睡眠对脑功能是多么重要了。

睡眠的时间多长最合适？

人的正常睡眠时间，随着年龄的增长而有所不同，因此要因因人而异。一般以在睡觉之后，自己觉得能解除困意、消除疲乏为适宜。小孩的神经系统发育还不很成熟，大脑的神经细胞容易疲劳，抑制占相对的优势，再加上小孩在生长发育期，需要更多的合成代谢，以便为生长发育贮备更多的能

量，所以睡觉的时间一般比成人要长，而且入睡也比较快，睡的也较熟。通常，新生儿平均每天睡觉18~20小时，1岁后每天约睡14小时，学龄前儿童要睡12小时，少年儿童应睡10个小时，13~15岁时应睡9小时，15岁以后应睡8小时，成人应睡7~8小时，孕妇要比普通人多睡2小时，老年人睡5~6小时也就够了。常言说：“好人老睡成病人。”意思是说，如果睡醒后不起床，或者光贪着睡懒觉，时间长了，反而由一个清醒的人可能会变成一个没精打采的人，看上去好象生了病似的。因为光睡懒觉，势必使负责睡觉的神经中枢也会疲劳，此时，其他大部分神经中枢的兴奋性也降低，处于抑制状态，因此，只要睡得香，时间短些也无妨。

睡觉用什么姿势好？

常言道：“站如松，坐如钟，卧如弓。”这个“卧如弓”就是指的睡觉的姿势。睡觉的姿势不外乎三种：仰卧、俯卧和侧卧。那么，这三种姿势中究竟哪一种比较好呢？不妨来具体分析一下。仰卧时身子和两腿都是伸直的，肌肉不容易完全放松休息，睡中有时会把双手放在胸前，压迫胸部引起恶梦；熟睡时舌根儿容易下坠，使鼻咽腔受阻而引起鼾声；唾沫容易流入气管而引起呛咳。俯卧，就是胸腹部向下趴着睡觉。这种姿势也不能使身子和腿的肌肉完全放松，同时因胸腹部受压，心肺功能也受影响；脖子过度向一侧扭转，也容易引起落枕。看起来，上面两种睡觉姿势都不太理想。一般认为，侧卧，就是脸和身子都朝向一侧，脊柱稍向前弯，微曲双腿，全身肌肉自然放松较为合理。因为心脏在胸腔偏左面，右侧卧时心脏受压轻、负担小；胃通向十二指肠

和小肠通向大肠的开口都向右侧开，右侧卧时，有利于胃肠里的积存物能较顺利地向下运行；人的肝脏在右上腹部，右侧卧时，肝脏处于低位，能得到较多的供血，有利于人体营养物质的代谢和肝脏正常功能的发挥。所以总的说来，睡觉时以采用右侧卧的姿势为好。但是实际上，我们在睡眠过程中，谁也不可能固定在某一个姿势上。有人用慢速电影记录人在熟睡中的姿势，发现保持一种姿势的时间不超过 10 到 15 分钟。

以上为正常人睡觉时所应采用的比较合理的姿势。但在有某些疾病情况下，就要根据病情需要而采用某种特殊的睡眠姿势。例如，有心力衰竭或者哮喘发作的病人，就需要采用半卧半坐位；一侧胸腔有积液的病人，就应该向有病的一侧卧睡，以有利于健康一侧的肺更好地发挥呼吸功能。

为什么蒙头睡觉不好？

俗话说，“冬不蒙头，春不露脊。”这句话不是没有道理的。您也许见过或者听说过这样的事儿，就是当有人在进入贮存冬菜的菜窖时，突然昏迷不醒，或者抽起疯来，甚至可能在短期内死亡。这是怎么回事呢？其实，这是由于菜窖里积聚了多量的二氧化碳，人进去时使人中毒的缘故。

由于新陈代谢的进行，人体需要不断地吸进氧气，并且不断地排出二氧化碳。若把头蒙在被窝里，被窝的空间大小是有限的，虽然棉被也可能会多少透过一点儿空气，但数量甚少。这样，由于不断地吸氧和排出二氧化碳，就会使被窝里的氧气含量逐渐减少，二氧化碳的含量逐渐增多，故对人体极为不利。

二氧化碳是无色无臭的气体，在空气中的含量为0.04%，而氧气约占21%。若空气中二氧化碳的含量达6~12%时，发亮的蜡烛就要熄灭。人若在二氧化碳含量为5%的空气中停留过久，可出现喘息、憋气和工作能力降低；在含量达8~10%时，人就会出现昏迷不醒、抽疯，甚至死亡。这是因为在低氧状态下，二氧化碳在肺里阻碍氧进入血液引起严重的缺氧所致。但是如果氧气供给充分，即使二氧化碳含量较多，也不会有什么害处。

蒙头睡觉，时间一长，不但睡不好，而且醒后也可能会有头痛、头晕、头脑不清醒的感觉。所以劝君切莫蒙头入睡！

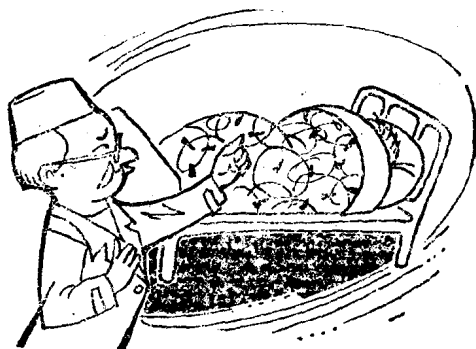


图1 蒙头睡觉不好

打哈欠是怎么回事？

正象睡眠一样，人们在发困的时候，总会打几个哈欠，更有甚者可能会“哈欠连连”。那么，打哈欠到底是怎么回事呢？

打哈欠原本是一种深呼吸运动。在把嘴张得大大的同

时，胸廓扩张，呼吸肌肉使劲地收缩，有时伴有两臂上举，深深地吸入一口气后，再把肺里的气体呼出来，这时可能会使您有某种轻松或舒适的感觉。

打哈欠的原因是由于管呼吸的神经中枢（延髓呼吸中枢）受到刺激而引起的。原来呼吸运动也是由神经中枢来管的，这个中枢在脑干的延髓，大脑对呼吸中枢也有影响。呼吸中枢的神经细胞，对于血液中二氧化碳含量的多少很敏感。当空气里的二氧化碳含量增加到1%时，就能刺激呼吸中枢而使呼吸增强，增加肺的通气量。当其含量增到4%时，肺的通气量将增加一倍，这时可无不良反应，若高于此浓度就会出现头晕、头痛、无力等。若二氧化碳的含量增加到10%时，肺通气量可增大10倍，这个浓度对呼吸中枢已有抑制作用。若再增加浓度，那么肺的通气量就不再明显增加，而出现肌肉颤抖和抽疯。20~30%的二氧化碳浓度能引起深昏迷和死亡。同样道理，人在发困时，呼吸逐渐减弱，体内的氧气逐渐减少，二氧化碳逐渐增多。那么，当二氧化碳气聚积到一定浓度时，对于延髓的呼吸中枢刺激就增强，因而产生增强的呼吸动作，于是就打哈欠了。

打哈欠是在困倦时发生的，因此它是人需要休息的信号，如果该休息不休息，那么您的工作效率将可能是“事倍功半”。

为什么睡觉时要闭上眼睛？

您听说过有人睁着眼睡觉的吗？如果有，那多半也是夸大。当然，有极少数的正常人，由于眼皮的肌肉比较特殊，睡觉时双眼皮没有完全闭拢而留下一条窄缝儿，看上去好象

是睁着眼睡似的。其实，由于大部分眼皮都已经闭上，两眼也就看不见什么东西了，因此照样可以睡着。那么，为什么睡觉时要闭上眼睛呢？

我们知道，大脑是管理人体的最高司令部，所有的活动，都要由它来指挥和调节，比方说劳动、跑步、吃饭等这些由人的意志直接支配的活动，还有象心跳、呼吸等这些不由人的意志直接支配的活动。而这些活动的管理是通过大脑神经细胞的兴奋和抑制两个过程来完成的。正常时，这两个过程是保持协调的。兴奋过程是大脑的神经细胞指挥身体的各个组织、器官进行生理活动的过程。这个兴奋过程又是依靠分布到人体的各种神经末梢接受的刺激，如声、光、热、痛、味等，把这些刺激传入大脑，使大脑达到一定的兴奋，以维持正常生理活动。而抑制过程是大脑的休息过程，大脑和人体一样，干活儿累了也需要休息。这种休息有两种方式：一种是“轮班休息”，比方说看书累了，就去劳动，这时大脑管看书的神经中枢就休息了，而管劳动的神经中枢就兴奋了。另一种是大脑的全面休息，那就是睡觉。很明显，要让大脑进入睡眠状态，就必须尽量避免引起大脑兴奋的一切刺激。心情要平静、环境要安静、肌肉要放松、姿势要舒适，以减少可能产生的任何刺激。闭上双眼，就能避开光线的刺激。若不闭上眼睛，那么光线的刺激，将会使大脑的神经中枢兴奋，那就睡不着觉了。

为什么刚睡醒时全身没有劲儿？

人们或多或少会有这样的感觉：就是刚刚睡醒后全身软弱无力，甚至有的人因此而不愿意马上起床，想再睡睡懒觉

儿。

大家知道，人体的各种功能活动都是直接或者间接由神经中枢来调节的。神经中枢活动的基本过程是兴奋和抑制。当它兴奋时，它支配的相应器官就进行正常的生理活动，象肌肉收缩、脉搏加快……；当它抑制的时候，这些活动就减慢或停止下来。神经中枢的这种兴奋和抑制的过程是有节律地交替进行的。当大脑的绝大部分神经中枢进入抑制状态的时候，好比是机器的绝大部分的指示灯都熄灭的时候，人就睡觉了。在刚刚醒过来的时候，大脑的那些处于抑制状态的神经中枢也就刚开始兴奋，这个由抑制转变为兴奋的过程不是一下子就完成的，好象指示灯需要一个一个的去开一样，需要有一个过渡的时间，这时人就会感到发软没有劲儿。只有当处于休息状态的各器官都恢复到正常工作状态时，才能消除这种发软无力的感觉。因此，除非在紧急的情况下，一般在刚睡醒时，不宜马上去做活动量过大的工作。

怎样才能睡好觉？

睡觉对于生命的维持和保持充沛的精力是非常重要的，因此每天都需要睡觉。那么，怎样才能把觉睡好呢？下面几点需要注意：

环境适宜：室内应较黑暗，安静，温度适当，被褥松软，枕头软硬适当，空气新鲜。

按时作息：生活有规律有助于按时入睡。

晚饭吃少些：若晚饭吃的过饱，胃内充胀不适可影响睡觉。

限饮茶、水：睡前喝茶或咖啡都可使人兴奋；饮水多则

夜间排尿会多，可影响睡眠。

思考不要太多：若睡前看书、报太多，或者思考问题太多，大脑的活动也就增多，会影响入睡。

心平气静：在睡觉前，若能心平气静地放松一下心身，去散散步，然后用热水泡泡脚，对于睡眠是有帮助的。

“寝不语”：常言说“食不言，寝不语。”这个“寝不语”就是指在睡觉前不要过多说话，不然，容易使大脑皮层兴奋，影响睡眠。

睡眠时怎样的枕头才算合适？

“高枕无忧”这句话，原意是形容不加警惕。如果光是从字面上讲，似乎可以说也有些垫高枕头睡觉没有忧虑的意思。其实，在日常生活中并非如此，这要看具体情况而定。

枕头的高低和软硬度，对于睡眠的影响很大。一般来说，枕头的高度以侧卧时肩膀到同侧脖子的距离大小为适宜。若枕头太低，脖子的肌肉不能放松，流入头部的血也较多，一夜醒来后会觉得脖子发酸，脑子发胀，眼皮浮肿。若枕头太高，或者可使一侧脖子的肌肉受拉过紧而引起落枕；或者使脑袋向前弯曲过大而引起咽喉部通气不畅，出现打鼾。因此，高枕并不一定就“无忧”。此外，枕头的软硬度也要合适，太硬可使挨枕头一侧的头皮被压发生疼痛，太软时脑袋会过于下陷。对于病人所枕枕头的高低要依病情需要而定，如有心力衰竭的病人，枕头应适当垫高些，或采用半卧位，以减少流回心脏的血液，减轻心脏负担。