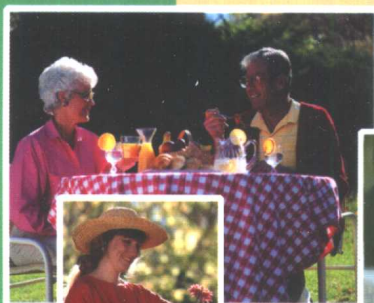


告别数羊 的日子

得了失眠症怎么办

金立平 编著



你是否觉得人生最大的安慰和奖赏
就是能好好睡一觉

天津科技翻译出版公司



健康时分

告别数羊的日子

得了失眠症怎么办

金立平 编著



你是否觉得人生最大的安慰和奖赏
就是能好好睡一觉

天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

告别数羊的日子：得了失眠症怎么办 / 金立平编
著. —天津：天津科技翻译出版公司，2002. 9

(健康时分丛书)

ISBN 7-5433-1577-7

I. 告… II. 金… III. 失眠-诊疗-问答
IV. R749. 7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066879 号

.....

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：邢淑琴

地 址：天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码：300192

电 话：022-87893561

传 真：022 87892476

E - mail：tsuthe@public.tpt.tj.cn

印 刷：天津宝坻第二印刷厂

发 行：全国新华书店

版本记录：850 × 1168 32 开本 4.75 印张 79 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

定价：7.80 元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

前 言

失眠是一种常见病，是危害人类健康的疾病。当前，我国失眠的患者比例逐年增加，且有不断年轻化的趋势，因此，向全社会介绍并普及失眠的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对失眠向读者做了全面的介绍，同时又不乏失眠防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您拥有健康的身体，同时享受健康的生活。

编 者

目录

怎样才算失眠症	1
为什么会失眠	4
失眠的三大因素	6
引起失眠的四大危险因素	9
心理因素与失眠	12
为什么会患失眠症	16
缺铜与失眠	18
现代环境引起的头痛失眠	19
女性失眠多梦的原因	22
过分紧张导致失眠	23
导致上班族失眠的几大因素	25
失眠有几种类型	29
失眠的运动疗法	30
音乐疗法	31
数息法	32

自我放松训练	33
失眠的饮食疗法	34
失眠药膳	37
晚餐足量可治失眠	39
吃香蕉易入梦乡	40
一片面包可催眠	41
简易疗法	42
失眠者不妨改变生活习惯	43
小配方可治失眠	45
失眠者怎样进行自我按摩操	48
用按摩治疗失眠有哪些方法	50
改善睡眠的几点要求	51
失眠患者应如何求医	53
服用催眠药应注意什么	56
安眠药的种类和使用方法	57
引起失眠的药物有哪些	60
失眠与安定类药	61
安眠药不能解决失眠问题	64
失眠的诊断与治疗	65
失眠患者不要依赖药物	69

为什么不可赖药而眠	71
遇到失眠怎么办	73
如何摆脱失眠的困扰	76
失眠者如何度过漫漫长夜	80
失眠者怎样才能入梦乡	83
失眠者为什么会多梦	87
脑力劳动者与失眠症	90
为什么说患了失眠症并不可怕	92
如何解除“失眠恐怖症”	94
警戒错觉“失眠”	96
心理医生教你怎样对付失眠	99
警惕失眠背后的抑郁症	102
失眠多梦	104
失眠和嗜睡	106
失眠是抑郁者的自我保护	114
睡不着觉得早治	115
如何正确对待失眠	117
旅游话失眠	119
别为失眠而忧虑	122
怎样面对失眠	123

克服失眠困扰的 10 种方法	125
快速入睡的妙方	127
克服失眠的诀窍	129
你的小孩失眠怎么办	133
一觉睡到天亮的秘诀	136
充足睡眠不熬夜	138
告别失眠	142

怎样才算失眠症

很多人有一二夜睡眠不好，就称自己得了失眠症，其实并非如此。失眠症指的是由于各种原因所引起的睡眠不足，是睡眠障碍中最常见的一种病态。但怎样才算是失眠症呢？这里有一个判断的标准：从睡眠时间上来看，成年人每昼夜的睡眠需要7~9小时，如果他每晚的睡眠不足5小时，那才能确定他是有失眠症。失眠症，不但可以表现为入睡困难，上床后辗转反侧不能入睡，还表现为早醒及浅睡易醒、睡眠中短暂觉醒期延长等。



能够引起失眠的原因是很多的，大致可以分述如下：

生理因素性失眠

由于生活上或客观环境的变化，如值夜班、坐车船、室内过于光亮、周围太过嘈杂、刚到陌生的地方、睡前饮过浓茶或咖啡等均可导致失眠。

躯体因素性失眠

常见由于头痛、皮肤瘙痒、剧烈咳嗽、气促、频繁夜尿、吐泻、心悸及身体过度劳累等导致失眠。

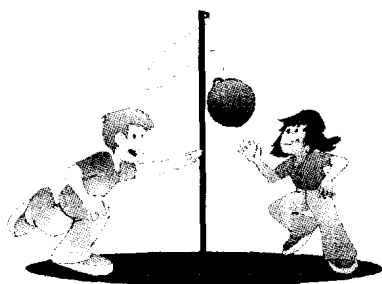
精神因素性失眠

如精神处于焦虑与兴奋状态常导致短期失眠，特别是入睡困难。有神经衰弱、抑郁症等心理疾病，失眠亦是常见的诉说。二者均表现为睡眠中觉醒次数增多，时间延长，并对觉醒期中所听到或看到的事物能够记忆（正常在短暂觉醒期中的经历是不能记忆的），故常会有整夜未睡的感觉。

药物因素性失眠

许多引起兴奋的药物，如咖啡因、可

可碱、氨茶碱、苯丙胺等均能引起失眠，故此类药物之应用，应在晚饭之前，不要放在晚饭之后，特别不要放在临睡前。许多安眠药物，如速可眠、安眠酮、苯海拉明等，均使异相睡眠期明显减少，长期应用后如果突然停药，会使异相睡眠期因反跳现象而突然增加，因而梦境增多，噩梦频繁，从而使人感到睡后不解乏，甚至好似没有睡。



为什么会失眠

什么是失眠

失眠是指由于各种原因导致的睡眠不足,包括睡眠的时间、睡眠的深度或体力的恢复不足,是一种常见的睡眠障碍。

在什么情况下会发生失眠

通常可按失眠的原因分为如下四种:

☾ 生理性失眠:当生活节律过快,熬夜、夜班工作、过夜生活,破坏了正常下丘脑生物钟节律,或变换睡眠场所、时间,或睡眠时噪音太大、光线太强,可使中枢神经功能失调而发生失眠。

☾ 病理性失眠:当脑血流供应不足(脑动脉硬化、老年人)、酗酒、吸烟过量或脑干病变均可使中缝核功能障碍而发生失眠。

☾ 心理性失眠:当过度抑郁、焦虑、紧张、恐惧、思考过多则可使大脑皮层兴奋,中枢神经的抑制作用则显不足,或中枢神经本身为心理应激而抑制暂时失去

其发动睡眠的功能，则发生失眠。

☞ 药物性失眠：当服用中枢兴奋药时可发生失眠，此外，睡前过量饮浓咖啡、浓茶也会发生失眠。

失眠原因的中医解释

中医理论认为：心主神志，心藏神，肾主骨，骨生髓，髓育脑。失眠、多梦等神志疾病与心肾关系最密切，脾为后天之本，气血生化之源，脾虚则气血不足，心主失养。总之，失眠多梦的形成，主要是由于心脾两虚，心神失养，或肾水亏乏，心肾不交导致睡眠质量不高，睡眠深度不够，深睡时间太短。



失眠的三大因素

引起失眠的原因较为复杂，但主要因素可分为环境因素、疾病因素和心理因素三大类。

适宜的睡眠条件与环境，对于失眠者来讲是非常重要的。如乘飞机到异地而造成的时差性失眠，噪声造成的失眠，在城市中极为常见。疾病造成的失眠症，常与疾病伴随发生，且与疾病的转归有着密切关系。因此要重视因疾病造成的失眠。

心理因素，例如情绪紧张不安，心情抑郁，过于兴奋、生气愤怒等能引起失眠。有学者研究发现，在300例失眠患者中，其中为85%的人是因心理因素引起的。忧郁症、神经衰弱、精神分裂症的病人大多失眠。心理因素对失眠有着重要的影响，反过来失眠又影响到人的心理。失眠使人精力不足，精神萎靡，注意力不集中，情绪低沉，使人急躁、紧张、易发脾气，降低人的学习效率与工作效率。长期失眠可使人的感受能力降低，记忆力减退，思维的灵活性减低，计算能力下

降,还会使人的情绪状态发生改变。失眠对人的心理影响程度不仅取决于失眠的长短和严重的程度,而且在相当大的程度上取决于失眠患者的心理状态和对失眠的认识。有人虽患有严重的失眠,精神状态仍很正常;但有人即使偶尔失眠,也是叫苦连天,情绪一落千丈,影响工作与学习。消除对失眠的恐惧感,对梦有正确认识,讲究睡前心理卫生是预防与治疗失眠的重要心理条件。



在众多的因素之中，最重要的是心理、精神因素，它约占慢性失眠患者的半数。短时间失眠，常是因环境应激事件引发，而一旦这种应激逐渐消退，就可恢复正常睡眠；而长期失眠者，忧虑是失眠的最常见的病因。

服用中枢神经抑制剂的病人形成耐药性或撤药时可继续失眠；另一方面，长期服用中枢兴奋剂也可引起慢性失眠。有酒精依赖者突然停饮可引起严重的失眠；有的特殊药物如避孕药等，也有可能引起失眠的副作用。

精神疾病伴发失眠症，尤其是各种情绪障碍，是导致失眠的常见原因。恐惧症、焦虑症、疑病症、强迫症与失眠的关系都很密切。事实上，各种疾病伴发焦虑时都能引起失眠，尤其多见于入睡困难，易惊醒，多噩梦。

睡眠诱发呼吸障碍伴发的失眠虽然不多见，如睡眠呼吸暂停综合征、中枢型睡眠呼吸暂停综合征等疾病，也是诱发失眠症的因素之一，特别是老年患者易出现这类情况。

引起失眠的 四大危险因素

失眠不是什么大病，却常造成身心各方面的困扰，长期的睡眠障碍，甚至会使人精神崩溃……除了因人物或事件等心里因素所引起的失眠需要时间淡化解外，日常生活上一些物质也会对睡眠产生不良的影响，应尽量避免摄取：

咖啡因

茶、可乐、咖啡、可可、巧克力等饮料，都含有咖啡因成分。虽然咖啡因能使

