

JIAN K ANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书

“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”
全国组委会组织编写



主 编 张文康
副主编 余 靖

失 眠

编 著 李宗衡 吴文华

39

中国中医药出版社

健康教育丛书

39

失眠

编著 李宗衡 吴文华

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

失眠 / 李宗衡等编著. -2 版. -北京:中国中医药出版社,2005. 1
(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-764-1

I. 失... II. 李... III. 失眠 - 基本知识 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133693 号

责任编辑:戴皓宁

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者:北京丰富彩艺印刷有限公司

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:46 千字

印 张:4.875

版 次:2005 年 1 月第 2 版

印 次:2006 年 7 月第 2 次印刷

册 数:4001-7000

书 号:ISBN 7-80156-764-1/R·764

定 价:10.00 元

如有质量问题,请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM

再版说明

自 2000 年“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近 4 年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行 500 余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。



随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如 SARS 的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医

学领域的重视，对人的生命与健康的高度关注等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题,他们制定的不是重在有病去治,而是无病先防的预防为主

的卫生工作方针。2000 年为了积极贯彻江泽民同志崇尚科学,大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神,及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神,精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色,张文康部长不但亲自担任活动组委会主任,还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分 78 分册,

介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药禁忌等防治疾病的知识,并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民的健康意识与身体素质,把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性,组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定,并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月

目录

1 失眠

一般知识

什么是失眠	(3)
睡眠是如何产生的	(5)
睡眠的过程	(8)
睡眠的时间和质量有何要求	(10)
睡眠的作用有哪些	(12)
失眠会有什么样的后果	(14)
引起失眠的原因有哪些	(17)
失眠的三大症状	(23)
多梦是不是病	(25)
影响梦境的因素有哪些	(28)
中医对失眠是如何认识的	(31)

疾病信号

..... (33)

就医须知

..... (39)

检查须知

..... (43)

用药宜忌

失眠一定要服用安眠药吗 (49)

安眠药是不是不能用 (51)

常用的安眠药有哪些	(52)
安眠药的不良反应	(53)
苯二氮革类的戒断症状	(55)
使用安眠药需注意的问题	(57)
如何选择苯二氮革类药物	(59)

家庭保健

给睡眠创造一个良好环境	(63)
采取最佳的睡眠姿势	(65)
选择合适的寝具	(66)
合理安排晚餐	(68)
睡前不要饮用茶、咖啡和酒	(70)
失眠的食疗方法	(72)
坚持适度的体育锻炼	(75)
娱乐助眠	(77)
等到睡意明显时再上床	(78)
每天按时起床	(80)
睡前泡个温水澡或洗个热水脚	(81)
在单调的声音或慢拍音乐中入眠	(83)

自我按摩助睡眠	(85)
立刻睡着的瑜伽姿势	(87)
自我放松助入眠	(88)

预后康复

.....	(89)
-------	--------

特殊疗法

心理治疗法	(95)
中医疗法	(100)
抗抑郁治疗	(102)
物理疗法	(103)
光量子血液辐射疗法	(105)
变时睡眠疗法治失眠	(106)
睡眠剥夺疗法	(107)
褪黑激素治疗失眠	(108)

新药特药

忆梦返	(113)
思诺思	(114)
多美康片 (原名速眠安)	(115)
海东神 (原名海尔神)	(117)
百优解	(118)
芬那露	(119)
刺五加注射液	(120)

常用药

苯二氮草类

安定	(123)
佳静安定	(124)
舒乐安定	(125)

抗抑郁药

多虑平	(126)
-----------	-------

中成药

七叶神安片	(127)
安神补心胶囊	(128)
安神补脑液	(128)
柏子养心丸	(129)
朱砂安神丸	(130)

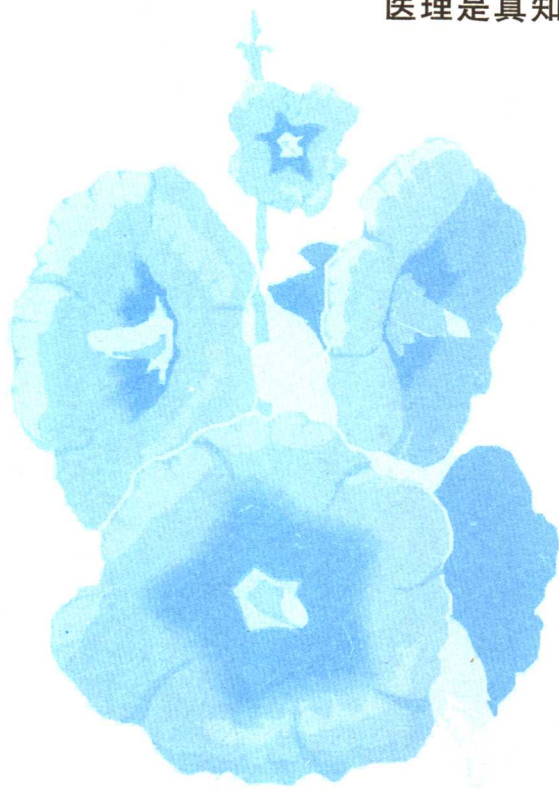
关键词索引

.....	(131)
-------	-------

一般知识

健康需知识

医理是真知



什么是失眠

失眠是一种最常见的睡眠障碍。失眠对于大家并不陌生，几乎所有的人一生中都有偶尔失眠的经历。

关于失眠的定义有广义和狭义之分。

广义的失眠即大家通常所说的“睡不着”，“睡不好”。具体地说，凡是处于渴求睡眠而又难以达到睡眠要求的状况都可称之为失眠。包括由于某种特别的事件而睡不着的“机会性失眠”。例如在考试或结婚的前一天，多数人都有因紧张或兴奋睡不好的体验。这种偶尔失眠属于生理性失眠。

狭义的失眠即指失眠症，包括从睡眠开始的入睡障碍和睡眠的维持障碍，为连续长期感到睡眠不



足，至少 3 周以上，且引起明显的功能障碍。诊断包括主观和客观两个方面。主观标准为：①主诉睡眠障碍超过 3 周。②白日疲乏、头胀、头晕等症状系由睡眠干扰所致。③仅有睡眠量减少而无白日不适不认为是失眠。客观标准根据多导睡眠图判断：①睡眠潜伏期延长（长于 30 分钟）。②实际睡眠时间减少（每夜不足 6 个半小时）。③觉醒时间增多（每夜超过 30 分钟）。

即使睡眠的质和量都很充足，还是有人会抱怨失眠。而相反地，虽然难以入眠却不抱怨失眠的人也有。这是因为人们对睡眠的期望值不同，早上醒来时获得的满足感不同而造成的。对睡眠要求太高，即使实际上已获得充足睡眠但仍然会自觉不满足而抱怨失眠。例如，一些老年人期望获得与年轻时一样多的睡眠，而把觉醒的时间认为是失眠。这种情况医学上称之为“假性失眠”。但是这种担忧如果持续下去，有可能会形成“失眠神经症”或“失眠恐惧症”，心理负担加重，影响到睡眠质或量而导致真正的失眠。