



常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbingjiaotingjianbianziliaocongshu

失眠

简便自疗

主编 游国龙 谢英彪

Shimian
Jianbianzilio

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

失眠简便自疗

SHIMIAN JIANBIAN ZILIAO



主 编	游国龙	谢英彪	
编 著	黄建魁	陈进铭	张庆坤
	张雪真	陈金宜	侯 俊
	汪素直	徐 岚	



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

失眠简便自疗/游国龙,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0261-9

I. 失… II. ①游…②谢… III. 失眠-防治-问答 IV. R749.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016307 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:杨玉兰 责任审读:黄栩兵
吕树军

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:9.875 字数:200千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

主编简介



游国龙 香港国际中医药研究院毕业。现任中国台湾省台南市奇美医院针灸科指导老师、教授。兼任世界中医师联合总会会员，中国中医药学会会员，中国针灸学会会员，辽宁中医研究院客座教授，辽宁中医研究院客座研究员。擅长采用针灸、针刀技术治疗中风偏瘫、胃肠病、腰腿痛及疑难杂症。发表学术论文10余篇。



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长并兼任江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



编辑热线: 010 51927288

编辑邮箱: xrc999@126.com

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



内 容 提 要

作者以问答形式简要介绍了失眠的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我调养和自我治疗失眠的食疗、药疗、运动方等 100 余种,并对失眠防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映失眠自我治疗和调养的最新科普读物,内容融会中西,文字简洁明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点,是失眠患者和基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医结合临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗



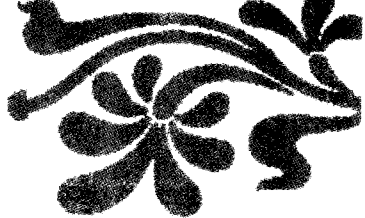
和许多简便实用的非药物治疗，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

谢英彪 游国龙

2006年8月



Contents

录

Part 1 患者须知

- 什么是睡眠 / (3)
- 什么是睡眠效率 / (6)
- 睡眠的机制是什么 / (7)
- 睡眠分为哪几种类型 / (8)
- 为什么说睡眠是一种生理需要 / (9)
- 为什么说睡眠是一种生物钟现象 / (10)
- 人的睡眠时相是怎样变化的 / (11)
- 睡眠时间和时相与年龄有什么关系 / (12)
- 科学睡眠有何要素 / (13)
- 睡眠好坏也是健康标志吗 / (15)
- 怎样评判睡眠是否充足 / (16)
- 怎样才算是健康的睡眠 / (17)
- 健康成人一天需睡多长时间 / (18)
- 睡眠对身心健康有哪些积极作用 / (19)
- 睡眠和学习与记忆有什么关系 / (22)
- 熟睡中人的意识就完全丧失了吗 / (23)
- 睡眠时人的灵魂就离开躯体了吗 / (24)
- 怎样将睡眠的时间适当缩短 / (25)
- 睡眠不足与不睡觉对身体伤害一样大吗 / (27)

Contents

- 睡眠不足会使人变笨吗 / (28)
- 睡眠太少会引发多种疾病吗 / (29)
- 睡眠减少会使人衰老吗 / (31)
- 睡眠不足会引起近视吗 / (32)
- 睡眠不足影响孩子身高吗 / (33)
- 睡觉也能美容吗 / (34)
- 为什么说午睡有益于健康 / (35)
- 什么是失眠 / (36)
- 失眠是怎样发生的 / (38)
- 为什么有的人会失眠 / (39)
- 造成失眠心理因素有哪些 / (41)
- 造成失眠环境因素有哪些 / (44)



友情提示：都市人失眠的相关污染因素有哪些 (45)

- 造成失眠疾病因素有哪些 / (46)
- 服用哪些药物可引起失眠 / (49)
- 造成失眠的其他情况还有哪些 / (51)
- 何为假失眠症 / (52)
- 为什么失眠会多梦 / (54)
- 失眠与健忘有哪些关系 / (56)
- 你属于哪类失眠 / (57)
- 什么是抑郁失眠症 / (58)



- 什么是焦虑性失眠症 / (59)
- 失眠会引发哪些疾病 / (60)
- 为什么说失眠是健康的敌人 / (61)
- 失眠与神经衰弱有哪些关系 / (63)
- 情志过激与失眠有哪些关系 / (64)



友情提示：失眠与压力激素增长有关吗 (65)

- 失眠者容易绝顶吗 / (66)
- 失眠会使中年男子发福吗 / (67)
- 哪些疾病常伴有失眠 / (68)
- 黄褐斑患者为什么多数伴有失眠 / (69)
- 心脏神经官能症会引起失眠吗 / (70)
- 过分紧张会不会导致失眠 / (71)
- 脑力劳动者为什么容易失眠 / (73)
- 恐惧为什么可导致失眠 / (74)
- 患者手术前为什么多发生失眠 / (75)
- 饮酒会引起失眠吗 / (75)
- 性生活失调为何容易失眠 / (76)
- 孩子经常失眠是怎么回事 / (77)
- 女性为什么失眠的次数多 / (79)
- 老年人引起失眠的原因是什么 / (82)
- 为什么都市白领易患失眠症呢 / (84)

Contents

- 为何白领失眠者女性多于男性 / (85)
- 失眠患者的工作效率为什么会降低 / (86)
- 中医是如何认识失眠的 / (87)

Part 2 导医解读

- 失眠有哪些表现形式 / (91)
- 难入眠型失眠有哪些临床表现 / (91)
- 非器质性失眠症的诊断是什么 / (92)
- 如何合理使用镇静安眠药物 / (93)
- 褪黑激素能缓解老年失眠症吗 / (95)
- 地西洋为何会引起戒断综合征 / (96)
- 思诺思如何治失眠 / (97)
- 怎样治疗安眠药成瘾的失眠症 / (98)
- 失眠为何久治不愈 / (101)
- 早醒引起的失眠如何治疗 / (101)
- 老年人出现失眠症如何治疗 / (103)



友情提示：甘氨酸能助眠吗 (105)

- 如何治疗神经衰弱引起的失眠 / (106)



Part 3 自我调养

冬日如何有个好睡眠 / (111)

男性如何告别失眠 / (112)

提高男子睡眠质量有何方法 / (113)

如何科学安排旅游中的休息和睡眠 / (115)

不科学照明会引起烦躁失眠吗 / (117)



友情提示：助眠方法推荐 (117)

失眠时能过于着急吗 / (118)

同室人打鼾影响入眠怎么办 / (119)

为什么说睡眠是可以学习的 / (120)

怎样通过改变对睡眠的认识来改善睡眠 / (121)

克服失眠有什么高招 / (123)

为什么治疗失眠必须要有信心 / (125)

年轻人如何对付失眠 / (126)

老年人如何对付失眠 / (127)

长期卧床患者失眠时应如何进行家庭护理 / (128)

为什么大脑应有足够的营养供应 / (130)

大脑需要哪些营养 / (131)

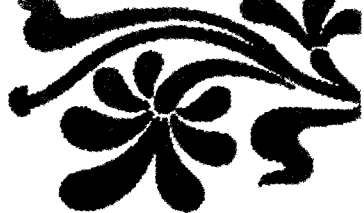
饮食与睡眠有何关系 / (133)

Contents

- 失眠者的日常起居要注意什么 / (135)
- 失眠如何做到起居有常 / (136)
- 失眠如何适应自然界的气候变化 / (139)
- 失眠如何创造一个良好的居住环境 / (140)
- 失眠如何安排好作息时间 / (142)
- 失眠如何才能睡个好觉 / (143)
- 失眠如何注意劳逸结合 / (145)
- 失眠如何健脑 / (147)
- 失眠后如何提神 / (148)
- 失眠如何用脑才科学 / (149)
- 失眠如何夜间娱乐才能不过度 / (152)
- 失眠如何正确对待烟酒茶 / (152)
- 旅游时如何预防晕车失眠 / (154)
- 旅游失眠如何自我调理 / (155)
- 不失眠有何诀窍 / (157)
- 上床后毫无睡意怎么办 / (159)

Part 4 自我治疗

- 夜深后仍睡不着再吃安眠药好吗 / (163)
- 老年人失眠如何选择安眠药 / (164)
- 对付失眠有何方法 / (165)



- 失眠如何选用非处方化学药品 / (166)
- 失眠患者如何服用中成药 / (168)
- 哪些中草药单方可以治疗失眠 / (169)
- 哪些粮食能助眠 / (170)
- 哪些肉食能助眠 / (171)
- 哪些蛋乳能助眠 / (172)
- 哪些干果能助眠 / (173)
- 哪些水果能助眠 / (175)
- 哪些蔬菜能助眠 / (176)
- 哪些海产品能助眠 / (177)
- 哪些调味品能助眠 / (177)
- 助眠可选用哪些茶饮 / (179)
- 助眠可选用哪些粥 / (180)
- 助眠可选用哪些点心 / (182)
- 助眠可选用哪些菜肴 / (184)
- 助眠可选用哪些羹汤 / (186)
- 失眠如何进行沐浴治疗 / (189)
- 失眠如何进行足浴治疗 / (190)
- 失眠如何进行日光浴 / (191)
- 失眠如何进行森林浴 / (192)
- 按摩治疗失眠的机制是什么 / (194)
- 如何对失眠患者进行穴位按摩 / (196)

Contents

- 如何对失眠患者进行综合按摩 / (197)
- 失眠者如何自我按摩 / (197)
- 如何按摩治失眠 / (198)
- 如何指压治失眠 / (199)
- 睡前如何按摩催眠 / (200)
- 如何足部按摩治失眠 / (201)
- 失眠患者如何进行运动锻炼 / (202)
- 失眠患者如何做入眠操 / (203)
- 失眠如何做睡前保健操 / (204)
- 经常失眠者是否还应坚持晨练活动 / (205)
- 简易的非药物催眠疗法有哪些 / (207)
- 怎样根据失眠的发病情况进行辨证论治 / (208)
- 如何根据失眠患者出现的兼症进行辨证治疗 / (210)
- 失眠要不要看心理医生 / (211)
- 失眠如何进行心理调节 / (212)
- 情绪变化引起的失眠如何进行心理调养 / (214)
- 惊恐引起的失眠如何进行心理调养 / (216)
- 焦虑引起的失眠如何进行心理调养 / (218)
- 急性失眠如何进行心理治疗 / (220)
- 失眠如何进行想象放松助眠 / (222)
- 失眠如何进行自我放松催眠 / (223)
- 失眠如何进行自我催眠 / (223)