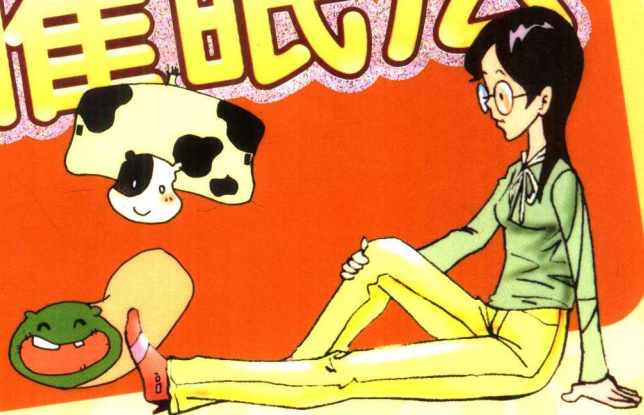


家庭医学手绘丛书



简易 自我催眠法



高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社

家庭医学手绘丛书

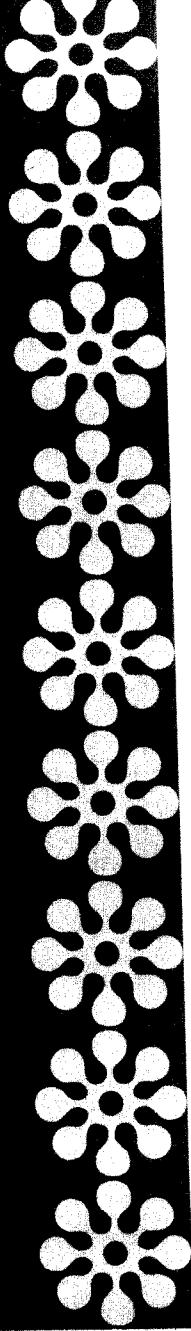
简易 自我催眠法

高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社

·北京·



图书在版编目 (CIP) 数据

简易自我催眠法/高溥超, 高桐宣主编. —北京:

化学工业出版社, 2007. 1

(家庭医学手绘丛书)

ISBN 978-7-5025-9898-3

I. 简… II. ①高…②高… III. 失眠-防治

IV. R749. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 004889 号

家庭医学手绘丛书

简易自我催眠法

高溥超 高桐宣 主编

责任编辑: 靳纯桥 熊 颢

责任校对: 李 林

装帧设计: 胡艳玮

化学工业出版社出版发行

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

购书咨询: (010) 64518888

购书传真: (010) 64519686

售后服务: (010) 64518899

<http://www.cip.com.cn>

新华书店北京发行所经销

北京彩云龙印刷有限公司印刷

三河市万龙印装有限公司装订

开本 787mm × 1092mm 1/24 印张 5 字数 60 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月北京第 1 次印刷

定价: 15.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

内容提要

本书是一部介绍健康睡眠知识及快速自我催眠法的书籍。主要内容有：

- ❁ 不同年龄的人睡眠有何区别
- ❁ 好习惯让人远离失眠
- ❁ 生物钟睡眠法
- ❁ 调节适宜室温催眠法
- ❁ 听滴水声磁带催眠法

.....

本书图文并茂、文字简约、插图幽默，可供失眠者参考与阅读。



家庭医学手绘丛书

越过情绪障碍
——抑郁症
自疗法

骨质疏松症
如何进补

简易
自我催眠法

糖尿病病人
也能长寿

“高压人群”
缓解压力妙法

月经病
食来调

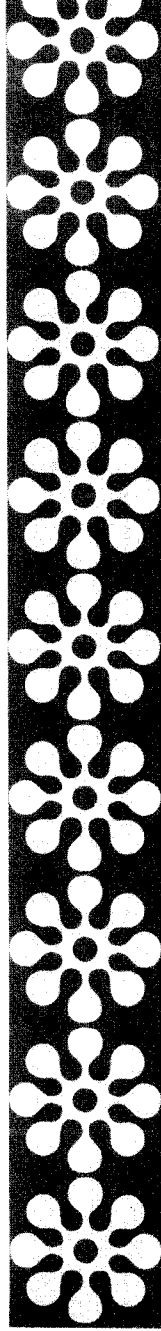
蔬菜中的
降血脂药

中西药与食物
相宜相克

前列腺炎
自测与康复

本书编写人员名单

主 编	高溥超	高桐宣	
总策划	于俊荣		
编 者	高溥超	高桐宣	汪淑玲
	魏淑敏	于连军	贾国民
	李迎春	王占龙	王增辉
	王瑞拉	王振清	鄂 江
插 图	席海军	苏 宁	
电脑制作	张晓波	仇振兴	贾臻臻
	陈诗勇	张 涛	

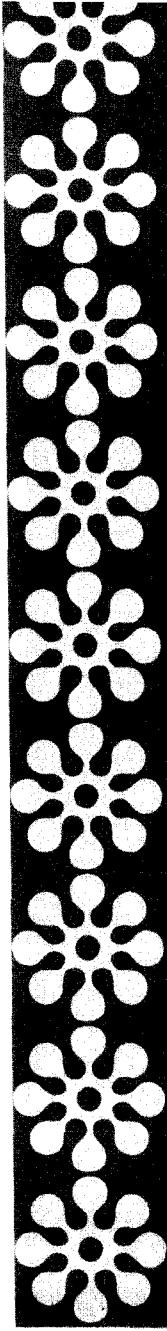


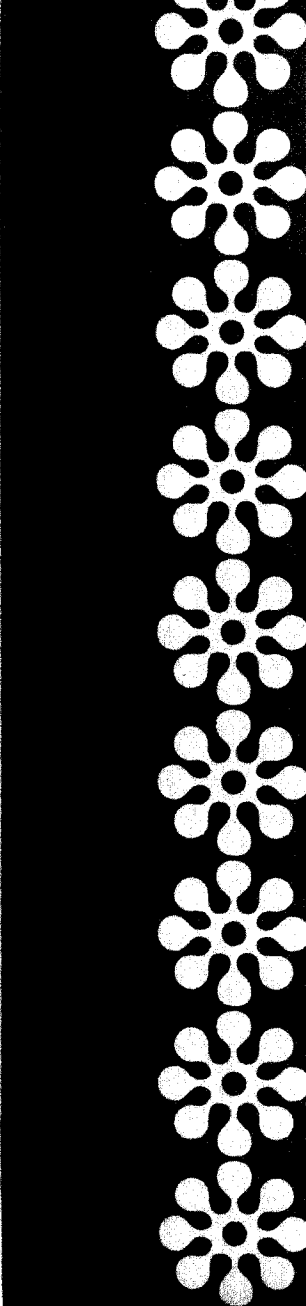
前言

时下，家庭大众常见病多为心身疾病。所谓心身疾病是指心理与躯体的疾病。近年来，心身疾病对人们健康构成了严重威胁，日益受到医学界及家庭大众的重视。

为此，笔者们根据长期临床经验编成本丛书。倘若家庭大众能从中找到一些有益的东西，则是笔者们的最大希望。

本丛书包括：《抑郁症自疗法》、《糖尿病人也能长寿》、《简易自我催眠法》、《蔬菜中的降血脂药》、《月经病食来调》、《骨质疏松症如何进补》、《“高压人群”缓解压力妙法》、《前列腺炎自测与康复》、《中西药与食物相宜相克》等。所选疾病均为常见病与多发病。丛书中每本书都从家庭大众





自诊自疗的角度生动活泼地叙述了常见病的病因病机、临床表现、自测、非药物治疗、国内外全新自疗法等内容。

本丛书以大众喜欢阅读的图文版形式编成书，且每种病症单独成册。具有贴近大众，科学性强，疗效新颖，图文并茂，漫画幽默，文字简约，通俗易懂的特点。

由于编者水平所限，书中不足之处，恳请广大读者和同仁指正。

编者

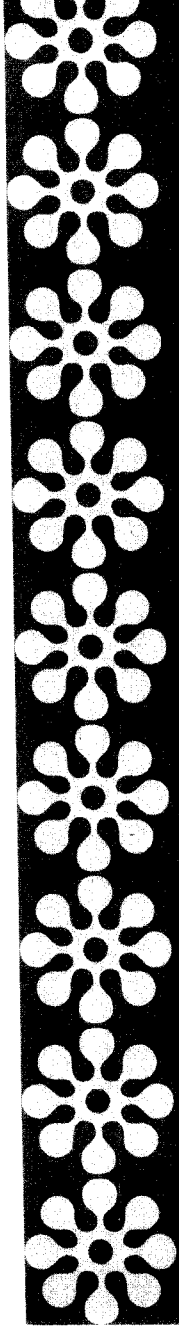
2007年3月

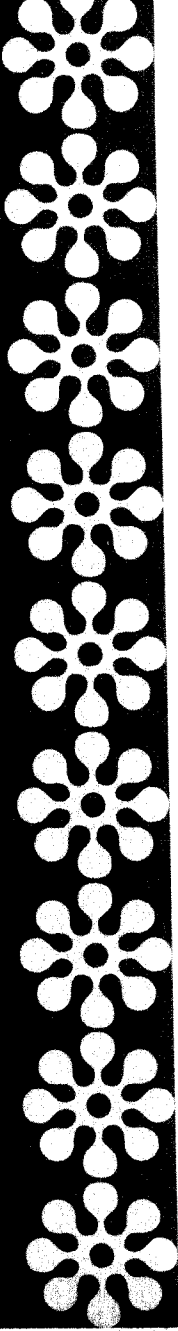
目录

- 1.不同年龄的人睡眠有何区别 1
- 2.失眠的原因和分类 3
- 3.睡眠的质量标准 5
- 4.环境对睡眠有何影响 6
- 5.失眠对人体健康的危害 7

- 6.长期失眠会导致精神分裂吗 13
- 7.早醒也是失眠 15
- 8.失眠与健忘的关系 17
- 9.何为难入睡性失眠 20
- 10.影响男人睡眠的6大因素 23

- 11.提高男性睡眠的几条建议 27
- 12.枕头会影响睡眠吗 28
- 13.什么样的枕头可让人睡个好觉 30
- 14.被褥选对, 安然入睡 35
- 15.理想睡衣提高睡眠质量 38



- 
- 16.常见的睡眠诱导方法有哪些 40
 - 17.听滴水声磁带有助于睡眠 43
 - 18.幻想坐电梯下楼助眠法 45
 - 19.观赏鱼助眠法 47
 - 20.生物钟疗法治疗失眠 48

 - 21.调节适宜室温催眠法 50
 - 22.香熏催眠法 51
 - 23.睡前饮醋催眠法 52
 - 24.“劳其筋骨”催眠法 53
 - 25.观赏电视风景片助眠法 54

 - 26.听轻音乐快速入睡 56
 - 27.放松疗法自助睡眠 58
 - 28.沐浴催眠法 62
 - 29.调节出差失眠症的方法 65
 - 30.温泉疗法治失眠 67

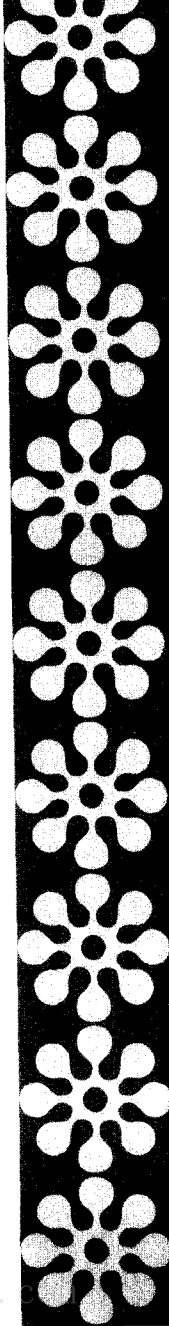
 - 31.腹式呼吸入眠法 69
 - 32.规律性的生活方式使人远离失眠 73
 - 33.有氧运动有助于睡眠 74

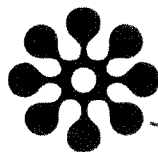
- 34.好习惯让你远离失眠 77
- 35.自我调整法治疗失眠 78

- 36.精神减负法治疗失眠 81
- 37.逆向导眠法 83
- 38.紧松摇头助眠法 85
- 39.在爱抚中安然入睡 86
- 40.怎样放床让你睡得更好 88

- 41.仙人掌有助于睡眠 94
- 42.闻水果芳香气味有镇静促眠作用 95
- 43.学会专心睡觉 96
- 44.穴位按摩法治疗旅途失眠 97
- 45.睡前吃点清淡的宵夜 100

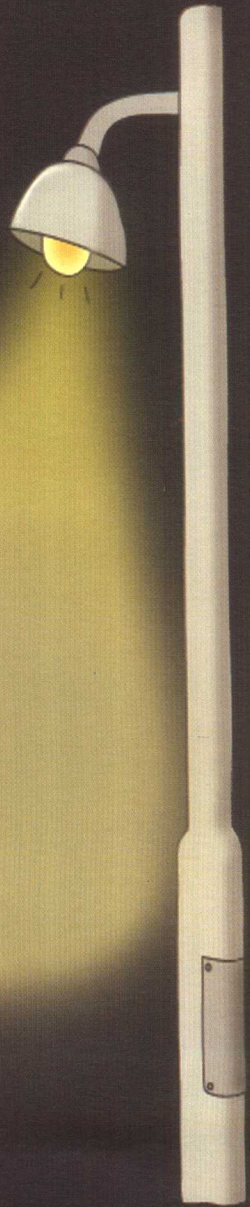
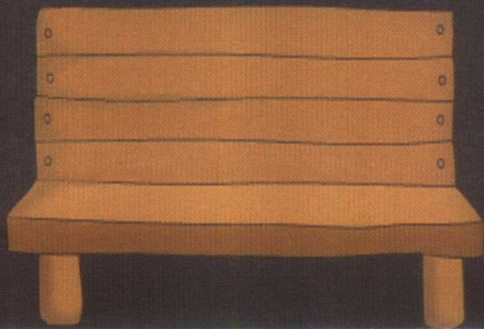
- 46.酸奶可以调节睡眠 101
- 47.失眠者宜吃的食物 103
- 48.失眠者的食疗方法 104
- 49.葵花子有助于睡眠 106

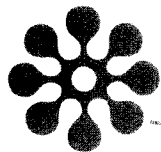




1.不同年龄的人睡眠有何区别

随着年龄的增长，
个人对睡眠的需求渐趋减少。
新生儿每天至少睡20小时；
1~3岁的婴幼儿期，
每天睡眠可长达15小时；
6~7岁入学前，
每天睡眠仍需约12小时；
青少年期睡眠缩短到9~10小时；
成年时睡眠维持在8小时左右；
到老年，每天的睡眠减少到5~6小时。





2. 失眠的原因和分类

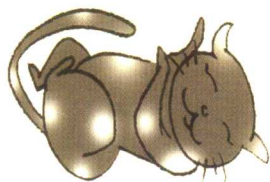
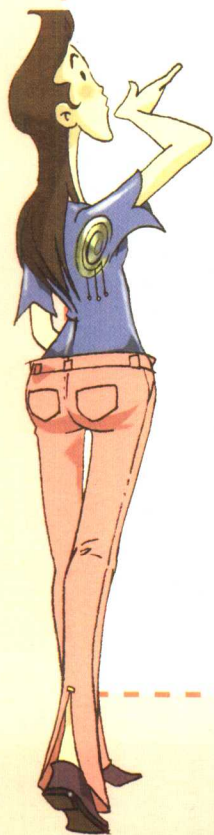
具有生物节律性的睡眠是人体必要的生理过程。

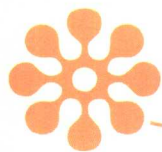
正常的睡眠，
主要指具有正常的睡眠节律和正常的睡眠时间。

许多因素可使睡眠的节律和质量遭受破坏，

医学上称为睡眠障碍，也就是我们通常所说的失眠。

从睡眠出现障碍的基本原因来区分，可分为原发性和继发性两类。继发性的睡眠障碍是指因脑部器质性病变，或躯体其他疾病所引起的。这类睡眠障碍事实上并非是独立疾病，只是原发疾病的一个症状组成部分或者仅是继发的影响而已。如：脑炎病人可出现昏睡，心脏病人睡眠中易有梦魇，糖尿病人因夜间多尿而使睡眠易醒；原发性的睡眠障碍不包括上述器质性因素，只是睡眠生理功能自身的障碍。





3.睡眠的质量标准



睡眠的质量可以用下列标准进行衡量：

入睡快，在10分钟左右入睡；

睡眠深，呼吸深长而不易惊醒；

无起夜或少起夜，无惊梦现象，

醒后很快忘记梦境；

起床快，早晨起床后精神好；

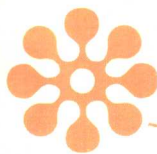
白天头脑清楚，工作效率高，不困倦；

除此之外，也有的研究认为，

按照人体生物钟，遵循体温节律安排睡眠。

当体温低时就寝，就可以满足正常的睡眠，

这就是睡眠的质量标准。



4. 环境对睡眠有何影响

环境对睡眠有着非常重要的影响。

温馨的环境有益于睡眠；不良的环境能引起失眠。这是因为睡眠这一生理现象要接受神经系统的调节。睡眠需要舒适的环境。谁也无法在嘈杂喧闹声中入睡。

在强烈的光照射下，在太冷或太热的气温里，都会难以入睡，引起失眠。相反，安静的环境，暗淡的光线，适宜的气温，清新流通的空气，

给人一种舒适感，对睡眠必有好处。

因为环境因素而造成失眠的人，就要设法改变不良的环境刺激，创造有利于促进睡眠的条件，使自己容易入睡，而不是一味地用安眠药来帮助睡眠。

例如：上夜班者，白天睡觉时可拉上窗帘，使光线变暗，并减少外界声响刺激的传入；高温季节，在凉爽通风处睡觉，一定能睡个好觉。

