

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

失眠的 自我疗法

○按摩疗法 ○拔罐疗法 ○刮痧疗法 ○熏洗疗法
○灸疗法 ○耳穴疗法 ○药物疗法 ○贴敷疗法
○饮食疗法 ○运动疗法 ○音乐疗法 ○心理疗法

主 编/张春花 李福玲 韩 明



百病自我疗法丛书
中国中医药出版社
最新推出

中国中医药出版社



责任编辑 戴皓宁
封面设计 李晓勇

百病自我疗法丛书

- 便秘的自我疗法
- 肾炎的自我疗法
- 失眠的自我疗法
- 痔瘕的自我疗法
- 中风的自我疗法
- 胃炎的自我疗法
- 哮喘的自我疗法
- 抑郁症的自我疗法
- 月经病的自我疗法
- 乳腺病的自我疗法
- 肥胖症的自我疗法
- 高血压的自我疗法
- 冠心病的自我疗法
- 颈椎病的自我疗法
- 盆腔炎的自我疗法
- 皮肤病的自我疗法
- 偏头痛的自我疗法
- 糖尿病的自我疗法
- 胃溃疡的自我疗法
- 乙型肝炎的自我疗法
- 前列腺炎的自我疗法
- 小儿多动症的自我疗法
- 过敏性鼻炎的自我疗法
- 经前期综合征的自我疗法
- 更年期综合征的自我疗法
- 类风湿性关节炎的自我疗法
- 腰椎间盘突出症的自我疗法

ISBN 7-80231-121-7



9 787802 311213 >

定价：16.00元

百病自我疗法丛书

失眠的自我疗法

主 编 张春花 李福玲 韩 明

副主编 刘 义 殷忠俊 贾洪刚

编 委 袁志太 李新华

张 激 李传笑

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠的自我疗法/张春花等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-121-7

I. 失... II. 张... III. 失眠-治疗

IV. R749.705

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 131437 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.25 字数 201 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80231-121-7 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

《百病自我疗法丛书》编委会



总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 克 王 娟 王惠陵 刘北京

孙学芹 成兆强 牟振文 张春花

李 艳 李福玲 杜恩伟 杨传梅

周修平 胡厚君 费大东 赵秋玲

袁秀玲 崔永星 崔桂华 韩立国

进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说，“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

自 治

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

“流水不腐，户枢不蠹”，书中《登内帝黄》载黄帝问国师曰：“圣人之学，其要何？”师曰：“五运六气，阴阳五行，此其要也。”《百病自我疗法丛书》编委会
2006年8月

目 录

>>>

第一章	概述	1
第一节	认识失眠	1
第二节	失眠的病因与发病机制	3
第三节	失眠的诊断与分类	13
第四节	失眠的西医药治疗	19
第五节	中医学对失眠的认识	24
第二章	认识经络和腧穴	32
第一节	认识经络和腧穴	32
第二节	治疗失眠的常用体穴	36
第三章	失眠的躯体按摩疗法	44
第一节	失眠常用按摩手法	44
第二节	失眠常用按摩法	57
第四章	失眠的足底按摩法	71
第一节	足底按摩简介	71
第二节	足底按摩手法	75
第三节	失眠常用足底按摩法	78
第五章	失眠的手部按摩法	80
第一节	失眠常用手穴	80

	第二节 失眠手穴疗法	81
第六章	失眠的耳穴疗法	83
	第一节 失眠常用耳穴	83
	第二节 失眠耳穴疗法	86
第七章	失眠的拔罐疗法	88
	第一节 拔罐防治失眠基础	89
	第二节 失眠辨证拔罐法	94
第八章	失眠的刮痧疗法	99
	第一节 刮痧防治失眠基础	99
	第二节 失眠常用刮痧法	104
第九章	失眠的中草药治疗	110
	第一节 中草药简介	110
	第二节 失眠常用中药	115
	第三节 失眠常用方剂	128
	第四节 失眠常用偏方验方	135
第十章	失眠的贴敷疗法	137
	第一节 贴敷防治失眠基础	138
	第二节 失眠常用贴敷法	143
第十一章	失眠的熏洗疗法	152
	第一节 熏洗防治失眠基础	153
	第二节 失眠常用熏洗及沐浴法	158
第十二章	失眠的艾灸疗法	167
	第一节 艾灸疗法简介	167
	第二节 失眠常用艾灸法	169
第十三章	失眠的饮食疗法	171
	第一节 食疗防治失眠基础	172
	第二节 失眠的饮食禁忌	179
	第三节 失眠的饮食选择	181

	第四节 失眠常用药膳·····	185
第十四章	失眠的运动疗法·····	198
	第一节 运动与失眠·····	198
	第二节 失眠常用运动疗法·····	202
第十五章	失眠的音乐疗法·····	212
	第一节 音乐防治失眠基础·····	213
	第二节 失眠常用音乐疗法·····	218
第十六章	失眠的心理调护·····	225
	第一节 失眠与心理疗法·····	225
	第二节 失眠患者的心理问题与调护·····	229
第十七章	失眠的预防·····	245

第一章 概述

第一节 认识失眠

失眠是仅次于头痛、感冒的常见病、多发病。据统计，全球约30%的人有睡眠困难，约10%以上存在慢性失眠（入睡或保持睡眠困难）。美国底特律一家研究机构调查了15个国家，统计结果显示，日本有7%、美国有33%、巴西有40%的人失眠。世界睡眠日的一项万人问卷调查显示，中国人有45%存在着不同程度的睡眠障碍。这可能与我国经济快速发展带来的社会环境变化有关。

中国早在2000多年前的《黄帝内经》中，就有“胃不和则卧不安”的记载。这是关于失眠的最早的描述。在东汉张仲景《金匮要略》中，也有“虚劳虚烦不得眠”的论述。

失眠是一种不容忽视的疾病，它属于睡眠障碍的一种。失眠如果得不到有效的治疗和纠正，会进一步引起心理失衡，加重患者的心理负担，甚至引起神经衰弱和忧郁症。对患者自身来说，长期服催眠药会致使催眠药成瘾，长久的心情不好会抑制和损害机体的免疫系统，减弱机体对疾病的抵抗力，从而对身体造成严重影响，所以我们对失眠要予以高度重视。同时，失眠给全球经济、环境和人类的生命安全带来的影响是极其巨大的，失眠会使

人精神不集中，记忆力衰退，影响日常工作，带来许多不良后果。据统计，失眠者因疲劳引起的交通事故，比睡眠正常者高出2.5倍。美国因失眠降低生产率而造成的损失每年高达150亿美元。美国三里岛核电站泄漏事故、前苏联切尔诺贝利核电站爆炸事故等，以及全球每天都数以千计的交通事故，均与操作者失眠或缺睡有关。

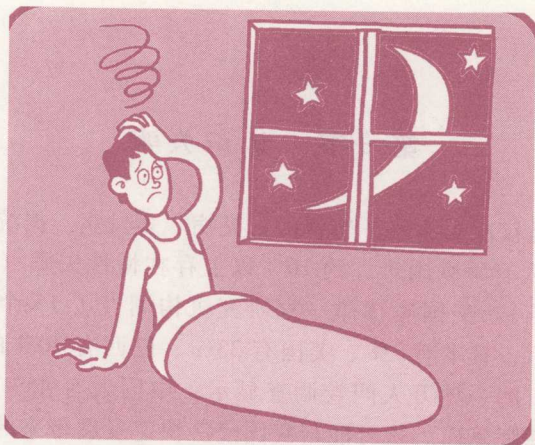


图 1-1

国外统计数字显示，老年人失眠者高达70%。美国斯坦福大学佛里曼德教授针对老年人的睡眠问题，提出了一个全新的观点：老年人不要把睡眠少、失眠当成负担。应把睡眠少而浅看成是生理现象。研究表明：第一，人的睡眠并不是越多越好，一般每天6~8小时，即可满足要求，而老年人所需时间就更少，夜间睡5个小时就足够了。第二，多数老年人的失眠是心理因素造成的。长时间卧床，刻意延长睡眠时间，反而会加重焦虑反应，产生心理障碍，形成恶性循环而加重失眠。早晨醒来就起床，不计较睡时长短，可以消除一定的心理负担。



图 1-2

短期的失眠完全可以借助一些自然疗法来解决问题。如果是长期的严重失眠，则要去医院作一次彻底的体格检查，找出引发失眠的潜在病因，彻底规范地治疗。

第二节 失眠的病因与发病机制

一、引起失眠的原因

失眠是一种睡眠障碍，引起失眠的原因很多，主要是大脑正常的兴奋和抑制过程失调。很多原因都可以通过影响大脑正常的兴奋和抑制过程而导致失眠。引起失眠的原因主要包括躯体、生理、心理、精神、药物性、人为性、营养缺乏等因素。

1. 躯体性原因 包括各种疾病引起的疼痛，比如关节痛、肌肉痛，以及心慌、咳嗽、憋闷，皮肤病导致的瘙痒，高烧，腹

胀，便秘和尿频等躯体症状。睡眠呼吸暂停综合征、不安腿综合征等也会导致睡眠障碍。睡眠呼吸暂停综合征（是由于鼻、咽喉部结构异常导致上呼吸道缩窄，使睡眠时上呼吸道狭窄或者阻塞而出现鼾声和呼吸暂停）常见于成人，亦发生于儿童。胸部、背部、颈部、脑部基底处的畸形，均是此症的病因；而肥胖是引起睡眠呼吸暂停的主要因素。不安腿综合征病人睡眠会感到双腿虫爬感，从而影响睡眠。此外，内分泌问题、甲状腺功能不足、肢端肥大（一种罕见的生长疾病）、低血糖症、气喘、更年期综合征等，均会影响睡眠。心血管神经官能症是以心血管功能紊乱为主要表现的病症，引起心慌、胸闷、呼吸不畅、心前区疼痛、头晕、周身不适、情绪易激动等，还可以出现神经系统症状如失眠，这是交感神经张力过高，自主神经平衡失调所致。

5-1图

浑身很痛，真睡不着。



图 1-3

小
知
识

世界睡眠日的由来

2001年,国际精神卫生和神经科学基金会共同发起了全球睡眠和健康计划,举办了一项全球性的活动——“世界睡眠日”,并将它定在每年的3月21日。2003年3月21日,中国睡眠研究会宣布把“世界睡眠日”引入中国。



2. 生理性原因 如时差的改变,车船飞机上睡眠环境的变化,卧室内强光、噪音、异味,室温过高或过低,室内空气太干燥等都可以影响睡眠质量而引起失眠。

3. 心理性原因 焦虑和抑郁、神经衰弱等常伴发失眠,但焦虑以入睡困难为主,抑郁以凌晨早醒为主。紧张、思虑、悲喜、持续强烈的精神创伤等也是引起失眠常见病因。多数患者因为工作压力大,过于疲惫和思虑过多而阻碍良好的睡眠。患者由于过分地关注自身睡眠问题反而不能保证正常的睡眠,会产生躯体紧张和习惯性阻睡联想,后者在发病中起主导作用,这两种因素互为强化干扰睡眠,时间越长患者关注程度越强。

4. 精神性原因 精神分裂症、反应性精神病等精神疾病常伴有失眠。

5. 药物性原因 有些失眠纯粹是由药物引起的,即药源性失眠。能引起失眠的药物,常见的有平喘药、安定药、利尿药、强心药、降压药、对胃有刺激的药物以及中枢兴奋药(如苯丙胺、利他林等)。药物使用不当、滥用酒精或麻醉品也会引发失眠。另外,长期服用安眠药一旦戒断也会出现戒断症状,比如睡眠浅、噩梦多等。

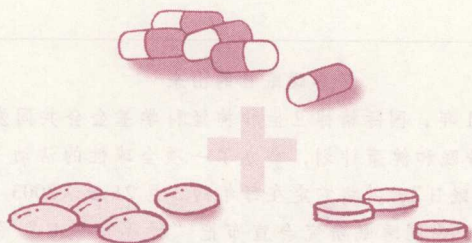


图 1-4

6. 人为因素 包括睡前过食暴饮、消化不良、喝浓茶、过量的咖啡因摄入、过久地看书以及不定时睡眠等。另外，父母不科学地强迫儿童就寝，使儿童应就寝时故意拖延或拒绝上床，引起入睡延迟。只有采取训斥、威吓或殴打等强制措施才能使之较快入睡，以致不用强制手段便不能入睡，这就是强制入睡性睡眠障碍。有些人睡需要不恰当条件或环境诱导的情况，会直接影响睡眠。如6个月以上婴儿或儿童入睡时需喂奶或吸吮奶嘴、拍背或摇动，成人入睡时需开着电视机、收音机或电灯，否则会入睡困难，醒来后这些条件不复存在则出现再入睡困难。



图 1-5

7. 营养不良 缺钙会使你在入睡数小时后醒来，而且无法再入眠。钙是预防应激反应的重要营养成分，它与体内神经的传导有关，它作为神经系统的刺激传导物质，可使脑和神经协调工作；它可预防应激反应引起的失眠，也可对其他原因引起的失眠加以消除。如果血液中钙的浓度低下，会产生神经过敏，造成失眠、焦虑、疲劳。研究还显示，有较多的妇女缺乏铜及铁，可能会导致失眠。

二、失眠的发生机制

睡眠是人类不可缺少的生理过程，人的一生约 1/3 的时间在睡眠中度过，睡眠是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，它的重要性仅次于呼吸和心跳。

正常睡眠的过程与原理如下：

(1) 睡眠需要量与年龄相关：正常足月新生儿每天睡眠要在 18 小时以上，自此到整个青春期睡眠时数呈稳定下降趋势，至中年维持在一定水平，老年再进一步减少。不同个体具体需要的睡眠时间往往取决于自身习惯和机体状态等因素，存在较大的个体差异。

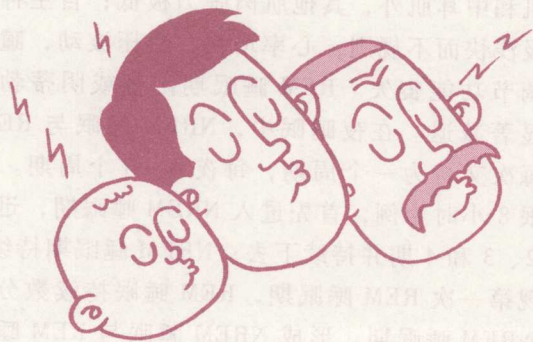


图 1-6