

睡不着，睡不好  
晚上不睡，白天崩溃  
痛苦，谁知道？



# 你可以**睡**得更好

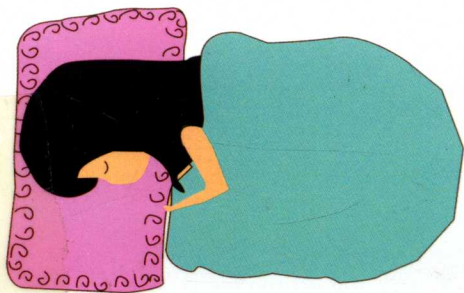
人人都有一种与生俱来的睡眠本能，  
可以**进入深层次和长时间的睡眠**，可本能也会“退化”。  
本书以健康的生活方式为主题，内容包括**合理膳食、适量运动、  
平衡心理、常见病防治**等群众关心的话题和必备的知识。  
针对失眠、睡眠质量差的人群，做出详细的介绍，让失眠的人可以  
针对自己的情况来**调节改善睡眠，从而早日脱离失眠、睡眠差  
的状态。**



人们为什么会失眠？怎么治疗失眠？  
【**免吃药、更健康、更有效**的办法！专家分析深入，科学严谨，  
同时又实用易懂的睡眠全指南。】



王遵来  
◎ 编著



睡不着，睡不好  
晚上不睡，白天崩溃  
痛苦，谁知道？

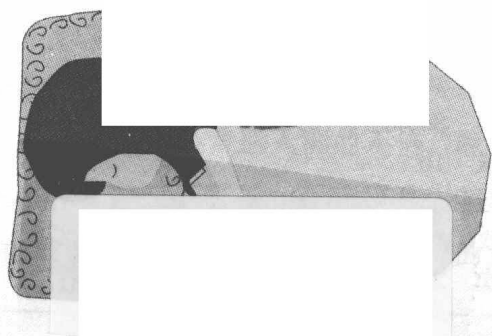


# 你可以**睡**得更好

人们为什么会失眠？怎么治疗失眠？  
免吃药、更健康、更有效的办法！专家分析深入，科学严谨，  
同时又实用易懂的睡眠全指南。

王遵来 编著

编委：邹旭 杨建宇



## 图书在版编目(CIP)数据

你可以睡得更好 / 王遵来编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11  
ISBN 978-7-5537-5652-3

I. ①你… II. ①王… III. ①失眠—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262836号

### 你可以睡得更好

---

编者 王遵来  
责任编辑 刘强 孙连民  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印刷 北京建泰印刷有限公司

---

开本 880mm × 1230mm 1/32  
印张 10  
字数 165千字  
版次 2016年1月第1版  
印次 2016年1月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5652-3  
定价 28.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换



众所周知，每年的3月21日是世界睡眠日。每年的世界睡眠日都会有一个主题，而中国睡眠研究会提出的2010年世界睡眠日主题是：良好睡眠、健康人生。旨在唤起公众对于日益增多的睡眠问题的重视，倡导正确睡眠的意识与习惯，全面提高公众睡眠的质量，减少精神及心理疾病的发生。

“没有良好的睡眠，就没有健康的人生。”睡眠是人类生存的本能，良好的睡眠是身心健康的基本保证。研究表明，许多心理和精神方面的疾病都存在不同程度的睡眠障碍，睡眠障碍还会影响人们的学习、记忆、情感等，往往也会成为一些疾病的诱因。例如，失眠与情感障碍存在密切关系，情感障碍患者中有98%的患者伴有失眠，而长期失眠所带来的情感障碍，其发病的危险性是普通人群的4倍。睡眠障碍也与躯体疾病紧密相连，持续不断的睡眠障碍是引起慢性疲劳综合征、高血压病、糖尿病、冠心病、脑血管病的重要原因之一。

另外，每年因睡眠相关疾病和用药不当导致的医疗费用、操作失误及人身伤亡等，已经造成高昂的经济负担和不可低

估的后果。可见，睡眠的相关疾病已不单单是医学问题，更与社会安定和经济协调发展息息相关。

2011年世界睡眠日就提出这样一个主题——关注中老年人睡眠。由此证明，对于中老年人群的睡眠保健，已经越来越受到广泛的关注，并具有迫切的现实意义。中老年人群是各行各业的中坚力量，他们的睡眠健康对国家可持续发展至关重要。而且，该群体承受着社会、家庭等诸多方面的工作与精神压力，是睡眠障碍的高发群体。

那么，您知道人为什么要睡眠吗？您知道睡眠的好处吗？您是否了解失眠到底会带来哪些危害呢？又有哪些原因会引起失眠的发生？更重要的是，当您不经意与失眠“亲密接触”，您怎样才能成功摆脱它的“纠缠”？带着这些有趣的问题，不妨跟我们一起徜徉在这美妙的“睡眠之旅”吧！

本书是为您答疑解惑的“睡眠顾问”，是给您排忧解难的“睡眠小管家”，是伴您甜蜜入睡的“贴心伴侣”。从要点阐述到知识讲解，从概念解释到案例列举，从传统到现代，从西医到中医，本书力求通过简明扼要的语言、切合实际的方法，引导和帮助失眠者一步一步摆脱失眠困境，克服睡眠障碍。

本书融针对性、理论性、实用性与时效性于一体，由表及里、深入浅出地彻底把失眠说清楚。本书按照上篇分析常识、下篇实战建议来编排，每一章节都可以独立成文。您可以在任何时候按照您的需要翻开任意章节来阅读，相信对您的睡眠都会有所裨益。

最后，祝愿大家拥有良好睡眠，享受健康人生！



## Part 1 你了解睡眠吗 / 001

---

什么是睡眠 .....	003
优质睡眠能带来哪些好处 .....	005
正常睡眠的时相有哪些 .....	007
睡眠时间因人而异 .....	009
睡眠的神经机制 .....	012
睡眠的自律特性 .....	014
睡眠与五脏六腑的关系 .....	015
睡眠过程中人体生理方面的变化 .....	018
人为什么会做梦 .....	019
远离不良睡眠习惯 .....	021

## Part 2 你的睡眠正常吗 / 025

---

病态睡眠的表现 .....	027
睡不好觉时的体征特点 .....	029

## 你可以睡得更好

睡眠过程中的非正常现象 .....	030
衡量睡眠质量的标准 .....	032
睡不着就是失眠吗 .....	033
哪些因素会引起失眠变化 .....	035
失眠需要看医生吗 .....	037

## Part 3 小细节透出的失眠大隐患 / 039

---

早醒 .....	041
入睡困难 .....	042
醒后不易入睡 .....	044
浅睡 .....	045
睡眠时间不足 .....	046
睡眠 - 觉醒节律紊乱 .....	048

## Part 4 你患有哪种类型的失眠症 / 051

---

生理性失眠 .....	053
抑郁性失眠 .....	054
学得性失眠 .....	056
心因性失眠 .....	058
假性失眠 .....	060
焦虑性失眠 .....	061

心脾两虚型和肝郁化火型失眠 .....	063
心虚胆怯型、肝郁血虚型和阴虚火旺型失眠 .....	064
心肾不交型、肝胆两虚型和心肝火旺型失眠 .....	065
痰热内扰型、胃气不和型和瘀血阻络型失眠 .....	067

## Part 5 及早检查，确定失眠原因 / 069

---

哪些人最需进行失眠检查 .....	071
血常规、血电解质、血糖、尿素氮 .....	073
心电图、腹部 B 超 .....	074
胸透 .....	076
神经心理学检查 .....	077
脑电图、脑电地形图检查 .....	078
颅脑 CT 检查 .....	079

## Part 6 失眠是生理与心理疾病的信号 / 081

---

抑郁等神经官能症 .....	083
快速衰老 .....	084
神经衰弱 .....	085
精神分裂 .....	087
慢性疲劳综合征 .....	089
考前焦虑 .....	090



Part 7 积极治疗，摆脱失眠的困扰 / 093

---

顺应生物钟是提高睡眠质量的关键之一 .....	095
用积极放松的心态战胜失眠 .....	096
心理疗法对付失眠 .....	098

Part 8 用药只是治疗失眠的辅助方法 / 101

---

治疗失眠因人用药 .....	103
盲目用药易成瘾 .....	105
中药调理：补虚、安神与清热 .....	107
睡前不要服用大量药剂 .....	108
正确服用中药汤剂 .....	110
用药期间监测药物不良反应 .....	112
辅助治疗失眠的中药及汤剂 .....	113

Part 9 饮食助眠，远离夜不成眠 / 117

---

认识有助睡眠的营养元素 .....	119
烹饪方式以蒸煮为主 .....	121
夏季失眠宜吃酸 .....	123
秋冬进补调理睡眠障碍 .....	125
晚餐最好七分饱 .....	127

晚餐进食时间也会影响睡眠质量 .....	129
睡前不宜多饮水 .....	131
少量饮酒可以催眠 .....	132
远离刺激性食物 .....	134
餐桌上的“助眠药” .....	135

## Part 10 动一动，睡眠更健康 / 139

---

不宜或慎做运动的群体 .....	141
睡前宜做有氧运动 .....	142
阴雨天也要运动 .....	144
长假过后加强运动 .....	145
保持低强度运动量 .....	146
户外运动须适量 .....	148
有助于改善睡眠的运动 .....	150

## Part 11 欲睡好觉，先养好“心” / 155

---

自我检测睡眠质量 .....	157
失眠面前从容应对 .....	160
不要强迫自己入眠 .....	162
用想象脱敏法放松助眠 .....	163

## 你可以睡得更好

用催眠音乐帮助入眠 .....	165
以调息法防治失眠 .....	167
以调神法防治失眠 .....	169
以情胜情法治疗失眠 .....	171
以自我暗示法治疗失眠 .....	173

## Part 12 按摩、刮痧、艾灸，冲破人体睡眠“障碍” / 177

---

按揉或艾灸涌泉 .....	179
按摩、揪痧背部膀胱经第一、二侧线 .....	181
按揉、刮痧或艾灸足三里穴 .....	182
按揉太阳穴 .....	183
按揉风池穴 .....	184
按揉完骨穴和失眠穴 .....	186
按揉内关穴、神门穴和三阴交 .....	187
艾灸气海穴 .....	188

## Part 13 日常护理，维持稳定的睡眠状态 / 191

---

裸睡，还给你婴儿般的睡眠 .....	193
睡眠分段，更易入睡 .....	195
睡好“子午觉”，减轻睡眠“负担” .....	196
睡前室内通风，睡时关窗 .....	198

摆好床的朝向 .....	199
选择最舒适的睡姿 .....	202
什么样的床利于睡眠 .....	204
选择合适的窗帘 .....	205
选择合适的床垫 .....	206
选择合适的枕头 .....	208
助眠佳品丝绵被 .....	209
营造睡眠气氛 .....	211
睡前 90 分钟宜沐浴 .....	213
睡前泡脚胜过吃补药 .....	214
勤梳头疏通血脉 .....	215
巧用精油、香熏助眠 .....	217
限制睡眠时间 .....	219
合理补觉避免越睡越累 .....	221

## Part 14 改善失眠，从治疗原发病做起 / 223

---

高血压 .....	225
肥胖病 .....	227
糖尿病 .....	229
冠心病 .....	232
胃溃疡 .....	234
脑梗死 .....	236
慢性肠炎 .....	238

## 你可以睡得更好

鼻窦炎 .....	240
肺心病 .....	241
皮肤瘙痒 .....	243
关节炎 .....	244

## Part 15 特殊人群预防与治疗失眠 / 249

---

经期女性失眠 .....	251
更年期女性失眠 .....	254
妊娠期女性失眠 .....	257
哺乳期女性失眠 .....	260
老年人失眠 .....	261

## 附录 / 265

---

经典助眠食疗配方 .....	267
----------------	-----



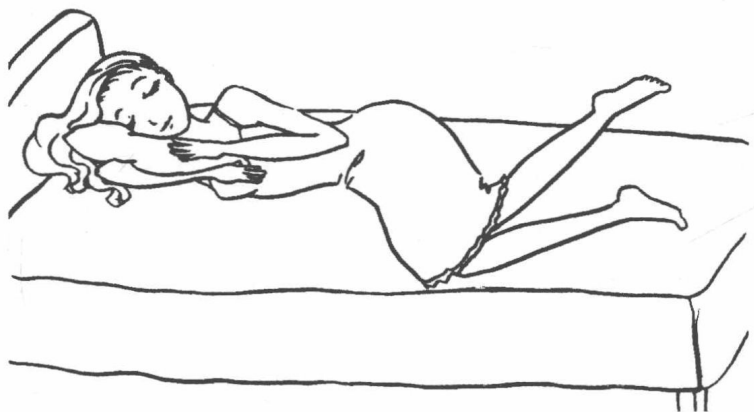
## Part 1

你了解睡眠吗



## 什么是睡眠

世界上什么东西，最不需要花钱而又特别值得我们享受？答案很简单——睡眠。睡眠是每人每天都需要的。睡眠不仅是一种生理需要，也是一种能力。在人的一生当中，大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。人们处于睡眠状态的时候，大脑和身体能够获得休息、恢复。为此，我们不禁要问：睡眠到底是什么？



在1972年，法国的精神科医师 Christian Guilleminault 曾给睡眠做出过较为确切的定义：睡眠是由于身体内部的需要，感觉活动和运动性活动被迫暂时停止，而只要给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。

而威斯康星大学的精神病专家吉乌里奥·托诺尼则认为，睡眠是一个最原始的治疗过程，可以让辛苦、劳累了一整天



## 你可以睡得更好

的神经细胞得到休息，重新恢复到健康状态。托诺尼和同事切亚拉·斯瑞在2010年发表的一期《睡眠医学评论》上表示：“不管有意识还是无意识，在清醒的时候人们总是不停地学习着。这种活动会加强神经细胞之间的联系，形成神经键（神经细胞的一种连接状态），而神经键需要消耗很多的能量，这也就意味着，随着一天的结束，人的大脑已经花费了大量的能量，睡眠就随之出现了。”

经过近年来的研究，现代医学所得出的大致结论是：睡眠是一种主动过程，是人体恢复精力所必不可少的一个环节；睡眠时人脑只是换了一种工作方式，能量因此得以贮存，精神和体力得以恢复。新近，芝加哥大学睡眠研究专家伊维·凡·科奥特博士指出：睡眠是大脑为了满足给相应神经细胞（用于重整信息）分配、固化刺激和刺激连接的需要，将兴奋点（可理解为注意力）暂且转移到先前兴奋强度较弱的神经细胞，并由那些神经细胞接管人体大部分生命元素的活动。其实，简单一点来说就是因为生化能量有限，人们醒着的时候这些神经细胞以接受和处理刺激，创建和调用刺激连接为主，睡眠时则以整理、过滤和固化刺激连接为主。

还有科学家认为，睡眠是一种无意识的愉快状态。跟觉醒状态相比，睡眠时人与周围的接触停止，自觉意识消失，不能控制自己做什么或说什么。人处在睡眠状态，肌肉放松，神经反射会减弱，心跳减慢，血压和体温下降，新陈代谢降速，胃肠道的蠕动也明显减弱。