



失眠的有效调养方案

治疗长期失眠^的 最好偏方

方法简单科学，偏方实用有效

10大类偏方供您选择

内服偏方 外敷偏方
食疗偏方 药酒偏方
药茶偏方 药枕偏方
耳压偏方 足浴偏方
沐浴偏方 按摩偏方

李春深◎编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



失眠的有效调养方案

ZHILIAO CHANGQI SHIMIAN DE ZUIHAO PIANFANG

治疗长期失眠的 最好偏方

方法简单科学，偏方实用有效

10大类偏方供您选择

内服偏方 外敷偏方
食疗偏方 药酒偏方
药茶偏方 药枕偏方
耳压偏方 足浴偏方
沐浴偏方 按摩偏方

李春深◎编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

治疗长期失眠的最好偏方 / 李春深编著. —太原:
山西科学技术出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5377-5405-7

I. ①治… II. ①李… III. ①失眠—土方—汇编
IV. ① R289. 56

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 212365 号

治疗长期失眠的最好偏方

出 版 人: 赵建伟
编 著: 李春深
策 划: 薛文毅
责 任 编 辑: 李 华 宋 伟
责 任 发 行: 阎文凯

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4956033

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

网 址: www.sxkxjscbs.com

微 信: sxkjcbbs

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 10
字 数: 130 千字
版 次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5405-7
定 价: 29.80 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

序言

如今，随着生活节奏的加快，人们的工作压力越来越大，导致失眠患者越来越多，给他们的身体和精神带来巨大的危害。因此，如何正确面对失眠，并且快速地走出失眠的困扰，已经成为许多人最为关心的问题。

鉴于此，本书从了解睡眠、调理失眠的方法、应对失眠的偏方三方面入手，解读睡眠的奥秘，旨在向人们普及失眠的常识和调养方法。值得一提的是，书中收集了许多流传于民间且治疗失眠有效的偏方，包括内服偏方、外敷偏方、食疗偏方、药酒偏方、药茶偏方、药枕偏方、耳压偏方、足浴偏方、沐浴偏方、按摩偏方等，可供读者方便选用。

由于编者水平有限，书中疏漏之处在所难免，读者在治疗期间一定要对症用药，必要时最好咨询相关医师后再治疗。



目录

CONTENTS

Part1 了解自己的睡眠

- 了解自己的睡眠习惯 / 002
- 不同年龄的人所需睡眠时间不一样 / 004
- 失眠是怎么回事 / 006
- 失眠的危害有多大 / 007
- 认清失眠的类型 / 010
- 如何判断自己是否患有失眠症 / 012
- 中医对失眠的认识 / 015
- 中医对失眠的分型 / 017

Part2 调理失眠的关键是方法

- 保持良好的生活习惯，失眠才会远离你 / 020
- 防治失眠须改变不良饮食习惯 / 022
- 适度的运动能缩短入睡时间 / 024
- 遵循合理的作息时间，入睡很轻松 / 025
- 良好的睡眠离不开正确的睡姿 / 026
- 适当的寝具有利于睡眠 / 027
- 克服失眠，需要创造舒适的睡眠环境 / 029
- 治疗失眠离不开自我心理的疏导与调节 / 030
- 帮你轻松入眠的小动作值得尝试 / 032



Part3 治疗长期失眠的最好偏方

内服偏方 / 036

外敷偏方 / 049

食疗偏方 / 057

药酒偏方 / 083

药茶偏方 / 093

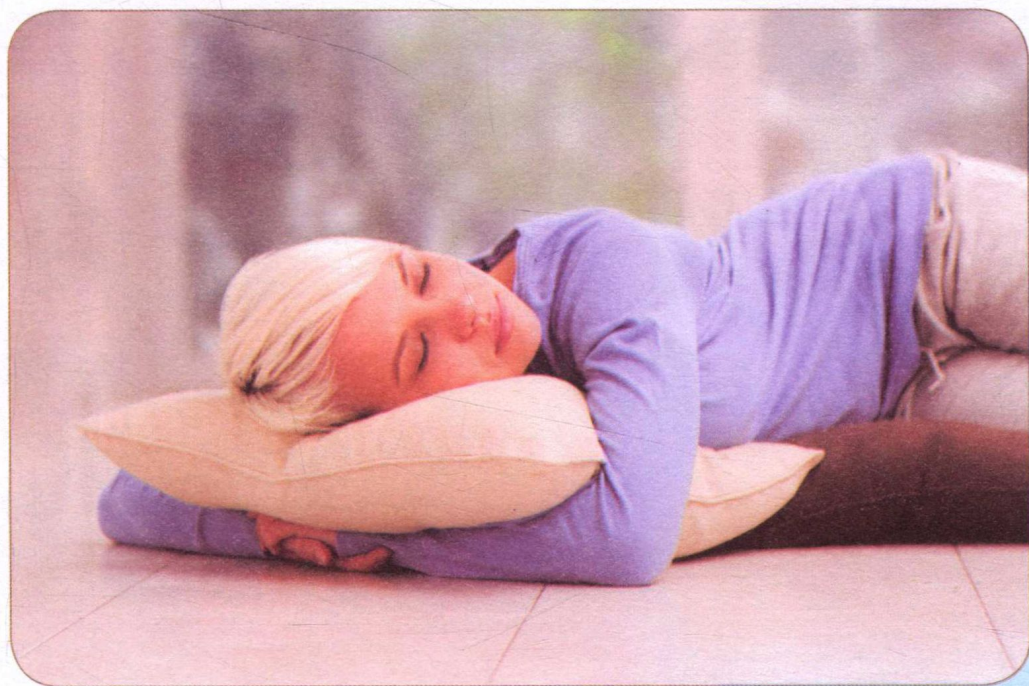
药枕偏方 / 102

耳压偏方 / 114

足浴偏方 / 126

沐浴偏方 / 138

按摩偏方 / 143



Part1

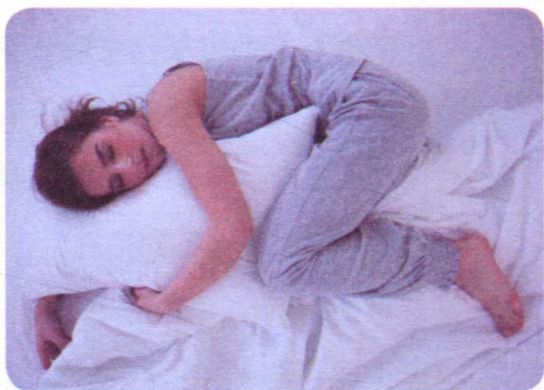
了解自己的睡眠

随着社会的发展、生活节奏的加快，很多人因为工作压力、学习压力、家庭琐事、感情纠纷等原因，出现了夜间入睡困难、多梦、易惊醒、睡眠时间短等不同症状的睡眠障碍，长此以往，如果得不到很好的治疗，身体健康就会受到影响，甚至患上失眠症。那么，失眠到底是怎么回事呢？我们将在这里详细介绍。



了解自己的睡眠习惯

睡眠如同白昼与黑夜的交替变化一样，受人体生物钟的控制，具有一定的节律。日出而作，日落而息，白天清醒，黑夜睡眠，周而复始，这是人的总体生物节律。当然，每个人的睡眠习惯在遵循总体的睡眠节律下会有所差异，体现在不同人的身上，就形成了不同的睡眠节律(或睡眠习惯)。根据入睡和起床时间的不同，可以将拥有不同睡眠习惯的人分为以下4种类型。



晚睡晚起型

晚睡晚起型的人通常深夜12点以后睡觉，早上9点左右起床。该类型的人多数有睡眠不足的感觉，整个上午会感到头脑不清醒，精力不充沛，下午感觉稍好些。



晚睡早起型

晚睡早起型的人通常在深夜12点以后睡觉，早上6点左右起床。该类型的人大多在夜间从事自己喜欢的工作或活动，白天的精力不如晚上，他(她)们过早上床也无法入睡。



早睡晚起型

早睡晚起型的人通常晚上10点睡觉，早上7点以后起床。该类型的人由于睡眠时间长，因此入睡较迟，熟睡时间相应较短，整夜睡眠比较浅。他(她)们在白天精神较好，傍晚或晚饭后，精神逐渐低落。



早睡早起型

早睡早起型的人通常晚上10点睡觉，早上5点左右起床。该类型的人比较符合健康的睡眠模式。他(她)们在中午以前精神很好，下午会较差，如果中午能适当小憩，就能全天精力充沛。

需要指出的是，无论哪一种类型的人，其睡眠习惯都是长期养成的。同时，睡眠习惯是可以改变的，即一个人可以从某一睡眠类型的人变为另一种睡眠类型的人。例如，学生在校期间和走上工作岗位后，睡眠类型会发生较大改变。

另外，睡眠类型不存在明显的好坏差别，只要你的睡眠习惯能保证充沛的精力进行工作、生活就无可厚非。但是，如果你每天都精神不振，那么就应该改变现在的睡眠类型。

适应或选择何种睡眠类型，还要根据自己的具体情况而定。就像一种习惯不是一天养成的一样，改变睡眠类型也不是一朝一夕的事，需要逐步地调整，这是一个循序渐进的过程。

专家答疑

睡眠可以补回来吗

现实生活中，有的人由于平日工作繁忙，所以睡得很少，一到周末却狂睡，片面认为周末多睡可以补回平日睡眠不足，这种做法是不科学的。



因为人体生物钟调节健康睡眠模式的能力是以保持严格的作息为基础的，补觉恰恰打乱了生物钟的节奏，造成“睡眠—觉醒”节律的紊乱，导致晚上该睡觉时没有睡意，长此以往，甚至造成慢性失眠。

不同年龄的人所需睡眠时间不一样

不同年龄的人对睡眠时间的需求是不同的。通常，随着年龄的增长，睡眠时间逐渐缩短。研究发现，年龄越小的人，其神经细胞的耐劳性越差，所需睡眠时间越长；老年人的大脑皮质功能不如青年人活跃，老年人体力活动也大为减少，所需的睡眠时间就会减少。另外，性别不同，睡眠时间也略有差异。一般女性比男性睡眠时间要长一些。

事实上，成年人每天睡眠8小时只是一个平均数，每个人每天所需的睡眠时间差异很大，与年龄、习惯、性格、体温周期、健康状况、劳动强度、营养状况、工作环境、季节、生活条件等多种因素有关。睡眠良好与否，不能单纯用时间长短来衡量，重要的还是看睡眠的质量如何。一般来说，如果睡眠质量高，即使睡眠时间短一些，也不会影响人的健康和精力。





不同年龄的人每天所需的睡眠时间如下表所示。

人 群	每天睡眠时间
老年人	7 小时
成年人	8 小时
15 ~ 20 岁青少年	9 ~ 10 小时
7 ~ 15 岁儿童	10 小时
4 ~ 7 岁儿童	11 小时
2 ~ 4 岁儿童	12 小时
1 ~ 2 岁儿童	13 ~ 14 小时
1 岁以下婴幼儿	14 ~ 18 小时
新生儿	18 ~ 22 小时

专家答疑

每天睡眠的时间越多越好吗

虽然说保证充足有效的睡眠是健康长寿的一个重要因素，但是，并非每天睡眠的时间越多越好。

例如，成年人需要睡眠的时间一般为 8 小时，如果每天睡眠时间超过 10 小时，会导致神经兴奋性降低，加之肌肉、关节活动减少，从血液得到的氧气和养分也少，肌肉会变得松弛无力，体力也会受到削弱，使人头昏脑涨，疲乏无力。因此，

睡眠的时间并非越多越好，重要的是保持睡眠的质量和规律性。



失眠是怎么回事

世界卫生组织（WHO）在《睡眠和健康》报告中指出：睡眠和空气、食物及水一样，是人类生活的基本必需品。失眠通常指入睡困难或维持睡眠障碍，导致睡眠时间减少或质量下降，不能满足人体的生理需要。

睡眠的时间和质量要以平时的睡眠习惯为标准，而且只有连续无法正常睡眠时间至少在3周以上，才称得上患有失眠症。失眠是中枢神经系统功能失调的表现，会产生多种不同的症状，如难以入睡、早醒、睡眠中易醒、醒后难以再入睡、睡眠质量下降（表现为多梦）、睡眠时间明显缩短等。

失眠是生活中最易出现的一种症状。据统计学资料显示，目前我国的失眠发病率为30%左右，日本的失眠发病率为18%~23%，美国的失眠发病率为32%~35%。由此可知，失眠已经成为人们普遍存在的问题，影响着健康。

如今，失眠症已经得到越来越多的关注。2001年，国际精神卫生和神经科基金会提议把每年3月21日作为世界睡眠日，以宣传普及睡眠知识，在全球开展睡眠与健康活动，以唤起全民对睡眠重要性的认识。

专家答疑

失眠的人应该早点睡觉吗

失眠的人躺在床上翻来覆去地难以入睡，所以提前入睡只会使情况变得更加严重。专家建议，失眠一族应该比平时习惯的睡眠时间晚睡一个小时。如果你上床后没有睡意，或者担心自己睡不着而变得越来越焦虑的话，你最好起床离开卧室，做点不费力的小事，有困意了再去睡。





失眠的危害有多大

睡眠对任何人来说都是必不可少的,偶尔失眠,对身体无多大损害,但长期失眠,对人们的精神和躯体将产生很大的损害。我国民间有“经常失眠,少活十年”的说法,可见失眠对人体健康危害之大。具体来说,失眠的危害主要体现在以下几个方面。



损害大脑

长期失眠,人的大脑得不到充分的休息,就会使注意力不集中,大脑的逻辑思维能力下降,记忆力减退,甚至会使运算和处理事物的能力受到影响,从而导致有关的精神活动和工作、学习效率明显下降。



削弱人体免疫力

睡眠不足会引起人体的交感神经功能亢进,兴奋性增强,白天和黑夜的代谢率升高,免疫力被削弱,这样势必会导致各种疾病的发生,或使原有的疾病症状加重。



引起细胞的变异

长期失眠会影响人体内细胞的分裂。科学研究表明,体内细胞的分裂多在睡眠之中进行,严重失眠会影响细胞的分裂,易引发细胞突变而导致癌症的发生。



导致自主神经功能紊乱

长期失眠可导致人体自主神经功能紊乱,从而引起轻重不等的各种精神障碍,如终日恐惧胆怯,急躁易怒,心情沮丧等。轻者可出现神经衰弱,较重者易导致抑郁症、焦虑症、精神分裂症等精神性疾患的发生。



有损皮肤健康

经常失眠或睡眠不足的人，由于皮肤毛细血管血液循环受阻，皮肤细胞得不到充足的营养，而影响皮肤的新陈代谢，加速皮肤的衰老，使皮肤色泽晦暗，眼袋发黑，易生皱纹，显得苍老。



影响生长发育

对处于生长发育阶段的儿童来说，失眠不仅会影响身体健康，还可因生长激素在失眠时的分泌减少而影响其生长发育。因为儿童的生长发育除了与遗传、营养、锻炼等因素有关外，还与生长素的分泌有一定的关系。生长素是下丘脑分泌的一种激素，它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育，儿童在熟睡时生长素有一个很大的分泌高峰，随后又有几个小的分泌高峰，而在非睡眠状态，生长素分泌减少。



意外事故增多

由于失眠的种种不利影响，使得工作时的意外事故增多，对社会和个人造成巨大的损失。据美国有关方面统计，美国因失眠而造成的车祸占整个车祸发生率的7%。1990年，美国因失眠造成的直接医疗支出，以及造成的生产下降、病假和意外事故伤害等的经济损失约为154亿美元。因此，失眠给人类带来的危害还远不止于此，失眠问题的严重性恐怕超过了很多其他疾病。



专家答疑

做梦有害吗

很多人认为做梦有害，会使人休息不好。其实，这种观点并不正确。

做梦是人的一种正常生理现象，每个正常人在睡眠的过程中都会做梦。一般来说，一个人每夜做梦不超过4次都属正常，不会影响其睡眠的质量。但需要注意的是，若一个人经常做噩梦或做梦的次数太多（每晚做梦超过4次，甚至达到十几次），就应及时去看医生，否则其睡眠质量不仅难以保证，还会使身体出现问题。



认清失眠的类型

失眠的分类目前尚无统一的标准，根据不同的分类标准，我们总结出以下几种类型。



按失眠发生时间长短分类

按失眠发生时间长短可将失眠分为一过性失眠、短期失眠和慢性失眠。

☆ **一过性失眠：**一过性失眠指偶尔失眠，只维持几天，可能由于情绪兴奋、暂时性精神紧张或时差所引起，如重大节日、考

试、跨时区旅行等。面对一过性失眠不必担忧，大多数人可自行调整过来。



☆ **短期失眠：**短期失眠指为期2~3周或数

月的失眠。在人患严重疾病或个人遭受巨大压力时常会发生。通常运用自我心理调节的方法或求助睡眠心理专家，会得到缓解和改善。

☆ **慢性失眠：**慢性失眠通常指病程在6个月以上的经常性失眠，可能维持数年之久。有些人面对压力（甚至仅为正常压力）时，就会失眠，已经形成了一种应对压力的习惯性模式。慢性失眠通常需要医生和心理专家共同来解决。