

Sleep Disorder



睡眠障碍

实用良方

张万义 刘正岭 仲崇邦 郭明 纪桂莲 主编

中国医药科技出版社

睡眠障碍

实用良方

张万义
郭明

刘正岭
纪桂莲

仲崇邦
主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

睡眠障碍是指入睡、睡眠保持及睡眠时限出现障碍或者出现异常的睡眠行为。本书重点选取临床上对睡眠障碍非常有效的方剂、中草药、食物等编辑成册,希冀能为临床医师诊治睡眠障碍提供参考,亦希望本书能成为广大睡眠障碍患者的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

睡眠障碍实用良方 / 张万义, 刘正岭, 仲崇邦主编. —北京:
中国医药科技出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5067-8464-1

I. ①睡… II. ①张… ②刘… ③仲… III. ①睡眠障碍—
验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第100675号

美术编辑 陈君杞

版式设计 麦和文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880×1230mm^{1/32}

印张 6^{1/8}

字数 128千字

版次 2016年5月第1版

印次 2016年5月第1次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8464-1

定价 29.00元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



睡眠障碍实用良方



编委会

主 编 张万义 刘正岭 仲崇邦

郭 明 纪桂莲

副主编 张云升 方丽华 邱云卿

洪海洲 周明龙 宋安洋

睡眠障碍是指入睡、睡眠保持及睡眠时限出现障碍或者出现异常的睡眠行为。主要包括失眠症、嗜睡症、睡眠—觉醒节律障碍、睡行症、夜惊、梦魇等。失眠症是最常见的睡眠障碍，属于中医学“不寐”、“不得眠”、“目不瞑”等范畴。

中医学对“不寐”的认识已有两千多年的历史，早在《内经》即有关于睡眠生理、病理的论述，《灵枢·大惑论》云：“夫卫气者，昼日常行于阳，夜行于阴，故阳气尽则卧，阴气尽则寤。”、“卫气不得入于阴，常留于阳。留于阳则阳气满，阳气满则阳跷盛；不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣。”历代医家对“不寐”的病因病机进行了不同角度的阐述，在辨证论治方面亦积累了极其丰富的经验，创立了不少行之有效的治法和方药，为我们留下了极为宝贵和丰富的文献资料。本书重点选取临床上对睡眠障碍非常有效的方剂、中草药、食物等编辑成册，希冀能为临床医师诊治睡眠障碍提供参考，亦希望本书能成为广大睡眠障碍患者的良师益友。若有疏漏之处，恳请读者不吝指正。

编 者

2016年1月

第一章 概论 / 001

第一节 睡眠与健康	002
第二节 人的睡眠类型	003
第三节 睡眠与年龄	004
第四节 提高睡眠质量的方法	006
第五节 失眠	007
第六节 易患失眠症的人群	008
第七节 失眠的原因	009
第八节 失眠的分类	010

第二章 失眠常用中医分型 / 013

一、正气虚	014
二、邪气实	015

第三章 失眠经方 / 017

甘麦大枣汤	018
-------	-----

归脾汤	019
酸枣仁汤	022
天王补心丹	024
柏子养心丸	028
黄连阿胶汤	029
交泰丸	031
朱砂安神丸	032
十味温胆汤	034
黄连温胆汤	036
甘麦大枣汤	037
四逆散	038
百合地黄汤	039
栀子豉汤	040
半夏秫米汤	041
猪苓汤	042
竹叶石膏汤	044
五苓散	045
吴茱萸汤	046
桂枝茯苓丸	049
小柴胡汤	050
半夏泻心汤	051
肾气丸	053

第四章 失眠效验方 / 055

第一节 内服方	056
第二节 外用方	087

第五章 有助于睡眠的中药 / 097

朱砂	098
磁石	098
珍珠母	099
合欢皮	099
合欢花	099
夜交藤	100
龙骨	100
龙齿	100
牡蛎	100
紫贝齿	100
生铁落	101
珍珠	101
百合	101
桑椹	101
酸枣仁	101

柏子仁	102
龙眼肉	102
远志	103
刺五加	103
茯神	103
石菖蒲	103
缬草	103
琥珀	104
龙胆草	104
芦荟	104
黄芩	104
栀子	105
黄连	105
夏枯草	105
青箱子	106
灯心草	106
莲子心	106
生地黄	106
玄参	106
牡丹皮	106
党参	107
太子参	107

黄芪	107
绞股蓝	107
阿胶	107
麦冬	108
龟甲	108
女贞子	108
墨旱莲	108
枸杞子	109
何首乌	109
当归	109
熟地黄	109
白芍	110
大枣	110
灵芝	110
五味子	110
莲子	111
柴胡	111
郁金	111
泽泻	111
车前子	111
赤芍	112
丹参	112

胆南星	112
橘皮	112
竹茹	112
半夏	112
茯苓	113
蝉蜕	113
紫石英	113
肉桂	113

第六章 有助于睡眠的营养素 / 115

一、碳水化合物	116
二、蛋白质	116
三、脂肪	117
四、维生素	117
五、矿物质	119

第七章 有助于睡眠的食物 / 121

一、谷物类	122
二、蔬菜类	123
三、肉蛋奶类	131

四、水果类	136
五、坚果类	141
五、调味品	144

第八章 有助于睡眠的食谱 / 147

一、肉蛋类	148
二、蔬菜类	163
三、粥饮类	169

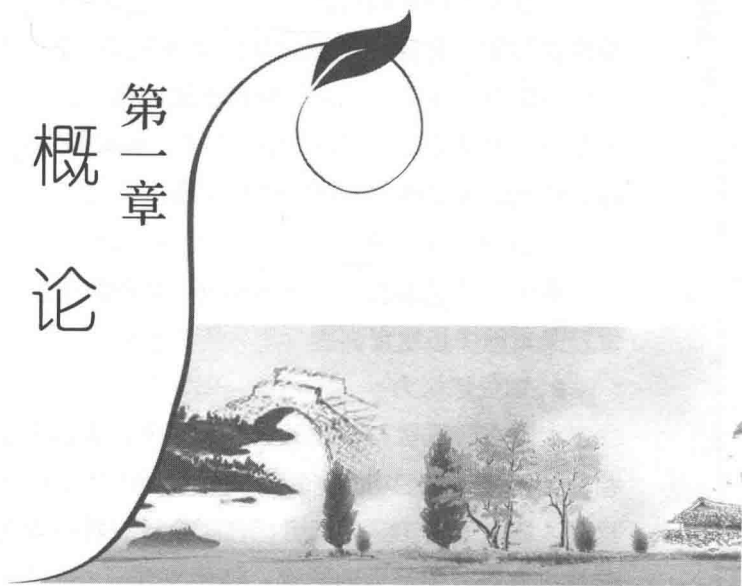
第九章 有助于睡眠的药膳 / 173

天麻炖猪脑	174
当归炖猪心	174
柏子仁炖猪心	174
首乌炖排骨	175
百合肉	175
参芪炖猪心	176
柏子仁炖猪心	176
百合莲子肉	176
山药枸杞鳖	176
黄芪鳝肉	177

山药枸杞炖猪脑	177
百合肉	177
枣仁百合汤	177
茯神粥	178
枣仁龙眼粥	178
天麻什锦饭	178
远志枣仁粥	178
百麦安神饮	179
半夏高粱米饮	179
龙眼莲子芡实汤	179
枣仁粥	179
枣仁高粱米饮	180
枣仁芝麻饮	180

参考文献 / 181

第一章
概论



第一节 睡眠与健康

睡眠是生命必需过程，人的一生中约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。良好的睡眠是身心健康的重要保障，一夜酣睡，可使身体得到恢复，醒来时精神饱满、体力充沛。相反，睡眠不足就会使人疲惫不堪、无精打采、头昏脑胀、工作效率降低。睡眠的重要性主要有以下几方面：

1. 促进生长发育

睡眠与儿童生长发育密切相关，睡眠时生长激素分泌，会促进儿童的生长发育。

2. 增强记忆力

大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存，从而促进记忆功能，睡眠充足会使人思维敏捷，学习能力提高。研究表明，让受试者记住十个没有特殊含义的字母，然后观察睡眠对记忆力的影响。结果发现，一个人经过 1 小时的睡眠后，遗忘率为 30%，8 个小时后遗忘率也只有 44%；相反，如果不睡眠，一个小时的遗忘率就达 59%。这是因为在睡眠期间进入大脑的外界刺激减少，使原先记住的东西很快保存下来。

3. 消除疲劳，恢复体力

睡眠是消除身体疲劳的主要方式，睡眠时机体新陈代谢变得缓慢，能量消耗减少，有利于能量储存，为第二天的学习、工作做准备，是恢复体力所必需的生理过程。

4. 增强免疫力

睡眠时由于内分泌发生一系列变化能增强机体产生抗体能

力,从而提高人体抵抗疾病的能力。同时,睡眠可以使人体脏腑、组织器官得到充足的休息,使其自我康复加快。睡眠不好可以导致多器官功能失常,诱发疾病,如心、脑血管疾病及感冒、溃疡病、神经官能症、甲状腺功能亢进、偏头痛等。

5. 美容养颜

睡眠时,皮肤毛细血管循环加快,有利于组织细胞的修复,所以睡眠有益于皮肤美容。

6. 抗衰老,延寿命

许多研究资料表明,健康长寿的老年人几乎都有一个良好的睡眠习惯和高质量的睡眠。

7. 促进疾病康复

充足的睡眠可促进蛋白质合成,有助于受损的组织细胞得到修复,是最廉价的治疗措施。

8. 有益心理健康

睡眠对于人的心理健康是很重要的。只有有了充足的睡眠,人才能精神振奋,心情愉快。睡眠不好首先影响人的心情,出现烦躁易怒,容易发脾气,长期处于一种不正常的情绪下,可以引起许多疾病。

总之,没有睡眠,人体各系统会失去平衡,严重者可能导致死亡,所以讲睡眠是人类的一种生理需要,没有睡眠可能就没有人类的今天。

第二节 人的睡眠类型

每个人的睡眠习惯不同,根据入睡和起床时间,人的睡眠大致可分为以下几种类型:

1. 早睡早起型

此种类型的人晚上10时左右上床，早上5时左右起床。这种类型的睡眠一直被视为是一种健康的睡眠模式。这种人在中午前精神特别好，下午稍差，中午若能适当午睡，则可改变这种状况，使全天精力充沛。

2. 早睡晚起型

这种类型的人通常晚上10时左右上床，早上7时以后起床。这一人群由于睡眠时间长，因此入睡较迟，熟睡时间相对较短，整夜睡眠比较浅。白天的精神较好，傍晚或晚饭后，则开始变差。

3. 晚睡早起型

这种类型的人通常在深夜12时以后上床，早上6时左右即起床。这种类型的人一般容易入睡，睡得也很熟，但早上睡眠变浅。白天的精力不如晚上，大多在夜间从事自己喜欢的工作或活动。这些人过早上床也无法入睡，反而容易造成失眠。

4. 晚睡晚起型

即“猫头鹰”型睡眠，通常夜里12时以后上床，早上9时左右起床。这种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，下午会稍好些。无论哪一种睡眠类型，都是经过长期适应养成的睡眠习惯，而不是与生俱来的。因此，睡眠类型是可以改变的。

第三节 睡眠与年龄

人类需要睡眠的时间随着年龄的变化而发生变化。不同年龄段的人对睡眠的要求存在比较大的差异，具体表现如下：