

● 当代医圣 **裘法祖院士** 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

失眠

张揆一 郑秀华 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离失眠

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

张揆一 郑秀华 编著

● 百名医学专家联手打造



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离失眠/张揆一等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5695-1

I. 远… II. 张… III. 失眠-防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157365 号

非常健康 6+1

远离失眠

编 著 张揆一 郑秀华

责任编辑 李 纯

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 7.625

字 数 94 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5695-1

定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

让医学归于大众

裘法祖



2007
立秋

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

睡眠占据着人们生命 1/3 的时间，它是天然的补药，人生第一道美餐，生命必需的过程。俗话说得好：“吃药十服，不如独睡一宿”。睡眠与健康是“终身伴侣”，它好比给电池充电，是“储备能量”。如果一个人睡眠时间为零，他只能存活 4 天。现代研究证实，有 84 种疾病都与长期失眠有关。在影响人寿命的 7 种因素中，睡眠是其中最重要的一种。某些对人体健康影响重大的物质，如免疫因子、生长激素等均是在人的睡眠过程中产生的。失眠对社会发展的负面影响巨大，统计资料显示，美国每年 45% 的车祸和 55% 的工伤事故，都是由于睡眠障碍引起的。需要强调的是，只有当家属理解了失眠症病人的苦恼时，才能真正帮助病人从失眠的阴霾中走出来。

目前，睡眠医学作为一门新兴的边缘的横断学科进入了世界医学的殿堂。美国睡眠疾患诊疗中心多达 6 000 余家，睡眠疾患医院有 360 余家，就诊的人主要是睡眠呼吸障碍、失眠症、嗜睡症病人。我国睡眠疾患的发病率也不低。2002 年世界睡眠日我国所作的问卷调查，发现有睡眠障碍的人数占 42.7%，睡眠呼吸障碍的患病率 3%~4%。引起的原因包括生理的、心理的、病理的和周边生活与社会环境等多种因素。我国人口是美国的 5 倍，迄今尚无一家睡眠疾患专科医院，睡眠呼吸监测中心也仅有 300 余家，与美国等发达国家存在着

引
言

显著差异。

睡眠香甜是人类生命健康的重要标志,人生第一道美餐就是睡眠。自从2001年起每年3月21日定为世界睡眠日以来,每年都围绕睡眠开展一系列的活动,让民众了解睡眠的重要意义,在新的世界睡眠日来到之际,我们接受了江苏科学技术出版社的委托,特编写这本通俗读物,奉献给广大读者。希望大家关注睡眠,得到良好的睡眠,促进心身健康。本书就是告诉您如何才能睡个好觉,失眠了怎么办,怎样健康地度过人生的1/3的睡眠时间,还您一个香醇、高枕无忧的夜晚。

自 测 题

每天都要睡觉的你,对于睡眠的知识了解多少呢?美国国家睡眠基金会进行了一次全美“睡商”测试,你也不妨试试。

(1) 睡眠时,大脑在休息,对还是错?

正确答案:错。大脑在睡眠过程中依然十分活跃,为第二天的觉醒和最佳状态作准备。

(2) 睡眠时间少于需要量的1~2小时,第二天的行动会受到一定影响。对还是错?

正确答案:对。大多数成年人每天需要8小时睡眠,才能保持精力充沛,如何知道自己的实际睡眠需要量呢?睡前不要设闹钟,睡到自然醒,这就是你的睡眠需要量。

(3) 无聊会引起睡意。对还是错?

正确答案:错。人在无聊时会有困倦感。其实,真正引起睡意的是睡眠不足,无聊并不能引起睡意,而是让睡意变得明显。

(4) 躺在床上闭目养神并不能满足睡眠的需要。对还是错?

正确答案:对。如果没有睡够,身体就在积攒着“睡眠债”,并且迟早会为之付出代价。

(5) 打鼾如不影响别人,也不会闹醒自己,那就没什么害处。对还是错?

正确答案:错。打鼾表明存在着威胁健康的睡眠障碍,被视为睡



自
测
题

眠窒息,还会增加心脏疾病和意外事件的发生率,经过治疗后可以改善。

(6) 人每晚都会做梦。对还是错?

正确答案:对。虽然很多人醒了之后不觉得曾做过梦,但其实每个人每晚都会做梦。

(7) 年龄越大所需要的睡眠时间越少。对还是错?

正确答案:错。睡眠需要量在成年人阶段变化不大。老年人睡眠需要量和年轻时相比并没有减少,只不过夜间睡得少,白天相应睡得多而已。虽然老年人出现睡眠困难十分常见,但年龄不是主要原因。如果是有不良睡眠习惯或健康问题导致睡眠困难,最好去咨询一下专科医生。

(8) 大多数人无法明确说出什么时候会犯困。对还是错?

正确答案:对。有的研究人员就这个问题询问了成千上万的人,得到的答复都是“否”。所以开车时,如果你感到疲倦,即使距离目的地只有几千米,也不要认为自己绝对可以撑过去。

(9) 开车时开大音响音量有助保持清醒。对还是错?

正确答案:错。如果你开车途中感觉无法保持清醒,最可取的权宜之计就是在安全的地方停车小憩或喝点咖啡类饮料。但最有效的解决方法还是充分休息后再出发。

(10) 睡眠障碍主要归因于忧虑和心理障碍。对还是错?

正确答案:错。睡眠障碍是由多种因素引起的,例如疾病、遗传等。忧虑和心理障碍只是其中



之一。

(11) 人体不可能完全适应夜班工作。对还是错?

正确答案:对。所有有机体都有生理周期,或称24小时节律。这影响到我们睡眠和觉醒的更替。穿越时区的时候,就要根据昼夜更替的变化,调节自己的生理节律。而上夜班时,客观的昼夜更替并没有改变,所以,其生理节律也不能调节。

(12) 失眠可以不治而愈。对还是错?

正确答案:错。如果不加以注意,睡眠障碍不会自行消失,任其发展只会降低生活质量。

综合评价:

回答对了11~12题:你对睡眠的了解已经很充分了。

回答对了8~10题:不错,不过你还可以尝试多了解一些,以提高生活质量。

回答对了4~7题:再次看一下回答和解释,你会对睡眠有全新认识。

回答对了1~3题:你的睡眠知识还有些不足,从现在开始,要多了解一些。

目 录

第一部分 不觅仙方觅睡方:失眠症的诊断与治疗

一、吃药十服,不如独睡一宿 / 003

(一) 正常人应当睡多长时间 / 003

(二) 失眠的痛苦何其多 / 011

二、生命不能承受的失眠 / 015

(一) 剖析:哪些疾病能引起失眠 / 015

(二) 解读:失眠能诱发哪些疾病 / 016

(三) 析疑:失眠与健康有关吗 / 018

(四) 人生第一道美餐:睡眠与长寿 / 019

(五) 是谁偷走了你的睡眠:失眠求因 / 021

三、哪些药物盗走了您的睡眠 / 024

(一) 催眠药为啥也会引起失眠 / 024

(二) 还有哪些药物能盗走睡眠 / 026

(三) 透视科学使用催眠镇静药 / 028

四、睡出精神来 睡出健康来 / 031

(一) 睡眠是人类的“精神大餐” / 031

(二) 做梦是好事还是坏事 / 032

(三) 缺乏睡眠会引起精神异常 / 033

目
录

- (四) 心理性失眠的自我调节 / 034
- 五、类型繁多的失眠 / 035
 - (一) 失眠的类型有多少 / 035
 - (二) 失眠的诊断 / 037
- 六、失眠症的心理治疗 / 039
 - (一) 药疗不如食疗 食疗不如心疗 / 039
 - (二) 中医的心理疗法源远流长 / 040
 - (三) 心理自我调适 / 043
 - (四) 解除睡眠的心理误区 / 045
- 七、失眠症的药物治疗 / 052
 - (一) 家庭常用镇静催眠药介绍 / 053
 - (二) 治疗失眠症的药物选择 / 055
 - (三) 消除失眠药物治疗的屏障 / 056
- 八、中药与中成药治疗失眠症 / 059
 - (一) 我把中医安神药介绍给你 / 059
 - (二) 安神类中成药的介绍 / 061
 - (三) 解除睡眠误区好睡眠 / 066
- 九、药物治疗失眠的利害关系 / 070
 - (一) 催眠药引起的不良反应知多少 / 070
 - (二) 各种催眠药都有不良反应 / 071

- (三) 地西洋(安定)的生命危机 / 074
- (四) 卓别林之死的教训 / 076
- (五) 催眠药对老年人的危害 / 077
- (六) 家庭药箱管好 保管最为重要 / 081

第二部分 日常生活的合理安排

一、按照生物钟规律办:促你入眠 / 088

- (一) “生物钟”是怎么回事 / 088
- (二) 睡眠是一种“生物钟”现象 / 090
- (三) 按照生物钟规律办,促您睡眠 / 092
- (四) 解说衡量睡眠质量的标准 / 094
- (五) 怎样评判睡眠是否充足 / 096

二、创造良好的环境:帮你睡眠 / 097

- (一) 有利于提高睡眠质量的环境 / 097
- (二) 影响睡眠不利因素排排队 / 105

三、调整好睡姿:诱你睡眠 / 113

- (一) 什么样的睡姿最健康 / 113
- (二) 守护健康:睡姿与疾病 / 114

四、最好的心情是宁静:催你入眠 / 116

五、寻个“良辰吉时”服药好处多 / 118

目 录

第三部分 失眠的家庭护理

一、能睡5小时就不算失眠 / 125

- (一) 怎样才能轻松入睡 / 125
- (二) 如何使醒后精神饱满 / 126
- (三) 打盹有什么作用 / 127
- (四) 失眠是不是疾病 / 128
- (五) 不能入睡就是失眠吗 / 129
- (六) 失眠会有哪些后果 / 130

二、音乐的抗失眠效果 / 131

- (一) 音乐是改善睡眠的良药 / 132
- (二) 催眠术是怎么回事 / 132
- (三) 怎样用音乐调节和护理情绪 / 134

三、失眠者的家庭护理 / 135

- (一) 早期轻度失眠的自我护理 / 135
- (二) 失眠者的家庭照顾 / 138
- (三) 老年失眠者的家庭特别护理 / 142

第四部分 跟我吃不会失眠

一、要想睡得好,吃啥很重要 / 147

(一) 助眠食物,助您睡眠 / 147

(二) 最好的催眠药是食物 / 151

二、吃出一个香醇之夜:食物催眠处方 / 152

(一) 催眠药膳助您睡眠香甜 / 152

(二) 药粥送您高枕无忧入梦乡 / 154

(三) “酒借药势、药借酒力”:药酒催眠 / 162

(四) 吃饭喝汤 催眠有方:食用汤剂 / 168

三、吃出健康来:睡前禁食五类食品 / 174

(一) 咖啡浓茶喝不得 / 174

(二) 辛辣食物吃不得 / 174

(三) 油腻食品多不得 / 175

(四) 饱腹食物过不得 / 175

(五) 嗜酒酗酒要不得 / 175

四、远离烟酒 健康长久 / 176

(一) 饭后一支烟,害处大无边 / 176

(二) 酒能助兴,不能助眠 / 179

第五部分 适度运动有利于睡眠

一、促进睡眠的运动处方 / 188

(一) 走步让我与失眠拜拜 / 188