

[运用自然的方法，激发

人体的自然抗病修复潜能]

失



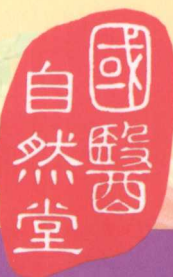
自然疗法

眠

马汴梁 主编

SHIMIAN ZIRANLIAOFA

河南科学技术出版社



失

眠

自然疗法



R749.705
M1

马沐梁 主编



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠自然疗法/马汴梁主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2008. 4
(国医自然堂)
ISBN 978 - 7 - 5349 - 3810 - 8

I. 失… II. 马… III. 失眠 - 自然疗法 IV. R749. 705

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 023741 号

作者名单

主编 马汴梁

编委 马宏伟 马汴梁 王 丹 刘心想

刘 欣 侯均宝 袁培敏

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788634

网址: [www. hnstp. cn](http://www.hnstp.cn)

责任编辑: 仝广娜

责任校对: 王晓红

整体设计: 宋贺峰

印 刷: 黄委会设计院印刷厂

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 165 mm × 225 mm 印张: 12. 75 字数: 116 千字

版 次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 25. 00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

前言

人生活在天地之间，六合之中，自然环境之内，人与自然组成了一个不可分割的整体。一方面，自然环境始终影响着人类的发展进程，另一方面，人们反过来又不断地适应着自然环境。在人与自然紧密相连的发展过程中，人类对自身和自然的认识不断加深，学会了如何防病治病，人们的健康得到了促进，寿命不断延长，生活水平得到了提高。但是，随着人类活动的过度发展，人与自然的和谐、平衡被打破，出现了许多不利于健康的因素，比如温室效应带来的气候恶化，大量机动车产生的噪声和废气，工业发展造成的水、土壤和空气污染，电子产品和通信设备带来的辐射，过度紧张的生活节奏和工作压力对人们无形的影响……这些使得人们离绿色自然越来越远，其结果直接导致了高血压、高血脂、糖尿病、失眠、脑血管疾病、胃肠病等的发病率增加，同时也对人类和社会的可持续发展带来不利影响。

有鉴于此，我们编撰了《国医自然堂》系列丛书，为大众介绍常见病的中医自然疗法。所谓自然疗法，其含义大致包括两个方面：其一是利用自然赋予人们的物质来防病治病的方法，如饮食疗法、敷脐疗法、中医验方等；其二是通过一些自然的方法，将人体潜在的抗病修复能力激发出来，使人体自然潜能得到充分的发挥，如按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法等。运用自然疗法防治疾病，旨在发挥中医的优势，达到贴近自然、顺应天时、审度病势、平衡人体的天然有机疗效，以冀对现代人的身体健康、疾病调节有所裨益。

谨以此书献给关注自然、崇尚自然的有识之士。

马汴梁

2007年9月

目 录

一、失眠的一般知识 / 1

睡眠有哪两种时相状态? / 1

快波睡眠有何特点? / 1

慢波睡眠有何特点? / 2

人能不能不睡觉? / 3

不同年龄的人睡眠时间一样吗? / 3

失眠发病情况如何? / 4

引起失眠的原因有哪些? / 5

失眠的临床表现有哪些? / 6

失眠可分为哪些类型? / 7

头痛为何影响睡眠? / 8

饮食不调会导致失眠吗? / 9

酒精对睡眠有什么影响? / 9

儿童睡眠不好的原因是什么? / 10

刺激性饮料为什么会引起失眠? / 10

睡前洗个热水澡有什么好处? / 11

睡前散步有治疗失眠的作用吗? / 11

中医怎样认识失眠? / 12

与睡眠不相容的行为有哪些? / 12

失眠会引起哪些不良后果? / 13

一般性的安眠法则有哪些? / 13

二、失眠的饮食疗法 / 16

失眠靓汤 / 16

参芪乌鸡汤 / 16

参归猪心汤 / 17

参芪鹌鹑汤 / 17

益气鲫鱼汤 / 17

莲子银耳汤 / 18

人参胡桃鸡汤 / 19

参百猪肺汤 / 19

栗子猪肉汤 / 20

洋参乌鸡汤 / 20

黄芪猴头汤 / 21

干贝大枣鸡汤 / 21

小麦大枣猪脑汤 / 22

桂圆大枣猪心汤 / 22

- 灵芝鹌鹑蛋汤 / 23
- 豌豆叶银耳汤 / 23
- 杞黄乌地猫肉汤 / 24
- 翡翠鸭汤 / 24
- 香菇冬笋鲈鱼汤 / 25
- 木耳豆腐汤 / 26
- 茶树菇桑葚鲍鱼汤 / 26
- 养阴益精竹鼠汤 / 27
- 人参生地蜜汤 / 28
- 燕窝鸡汤 / 28
- 洋参川贝花胶汤 / 29
- 天冬萝卜汤 / 29
- 桂圆杏仁甲鱼汤 / 30
- 苡仁全鸭汤 / 31
- 茯苓十全大补汤 / 31
- 鱼肚水鸭汤 / 33
- 洋参冬笋鸡片汤 / 33
- 降压明目补肾汤 / 34
- 滋补气血润颜汤 / 34
- 冬菇鸡脚汤 / 35
- 二乌鲤鱼汤 / 35
- 山药竹笋肉片汤 / 36
- 山药枸杞猪脑汤 / 36
- 海带紫菜燕窝汤 / 37
- 黑豆桂圆大枣汤 / 37
- 莲藕桂圆汤 / 38
- 苡仁海带甜豆汤 / 38
- 莲参桂圆银耳汤 / 39
- 母鸡牛尾汤 / 39
- 鸽蛋银耳汤 / 40
- 猪心大枣汤 / 40
- 大枣兔肉汤 / 41
- 柏子仁猪心汤 / 41
- 洋参虫草猪肺汤 / 42
- 三鲜汤 / 42
- 山药羊肉汤 / 42
- 鲫鱼冬瓜皮汤 / 43
- 参药兔肉汤 / 43
- 牛肚枳壳砂仁汤 / 44
- 木瓜牛鳅鱼汤 / 45
- 山药莲子汤 / 45
- 鳅鱼汤 / 45
- 蛋白香菇汤 / 46
- 白鸽益脾汤 / 47
- 羊肚汤 / 47
- 参芪鳝鱼汤 / 48
- 党参鳊鱼汤 / 48
- 人参莲子汤 / 49
- 葱枣汤 / 49
- 黄芪猪肝汤 / 49
- 山杞炖羊头 / 50
- 芍药猪肉汤 / 51
- 香菇鸡肝汤 / 51
- 黄芪灵芝猪肉汤 / 52
- 人参鳖甲白鸽汤 / 52
- 金针黄豆猪蹄汤 / 53
- 圆蘑猪心汤 / 53
- 羊心大枣汤 / 54
- 参归茯神猪心汤 / 54
- 桂圆柏子仁汤 / 54
- 失眠菜谱 / 55
- 参芪鸭条 / 55
- 软炸蒸肚 / 56
- 八宝鸽子 / 56
- 软炸山药兔 / 57
- 四君蒸鸭 / 58
- 燕窝捶鸡丝 / 58
- 陈皮牛肉 / 59
- 爆人参鸡片 / 60
- 黄芪糖醋鲤鱼 / 60

参芪虫草乳鸽 / 61

九仙山药煎 / 62

太子鸡 / 62

虫草全鸭 / 63

五圆全鸡 / 63

桂圆纸包鸡 / 64

参归鳝段 / 64

杞桂蒸鸽 / 65

桂圆童子鸡 / 66

参归猪腰片 / 66

参芪炖龟肉 / 67

灵芝猪心 / 67

玫瑰花烤羊心 / 68

糖渍桂圆 / 68

参蛤蒸鸭 / 69

党参炖鹌鹑 / 69

双参烧鲤鱼 / 70

清蒸人参鸡 / 70

陈皮油烫鸡 / 71

干烧黄芪鱼 / 72

烩鳝鱼丝 / 72

参芪烧牛肉 / 73

鹌鹑肉片 / 74

红参蒸鲫鱼 / 74

八宝红鱼 / 75

莲子猪肚 / 75

黄精党参煨猪肘 / 76

山药黄芪蒸鸡 / 76

蜜枣扒山药 / 77

湘莲红煨鸽 / 78

豉汁焖鹌鹑 / 78

神仙鸭 / 79

黄芪烩什锦 / 79

椰肉杞枣鸡 / 80

失眠药粥 / 81

远志莲粉粥 / 81

小麦大枣粥 / 81

百合莲子粥 / 82

黄芪阿胶粥 / 82

桂圆百合粥 / 83

桂圆萝卜粥 / 83

桂枝甘草粥 / 83

粟米枣仁粥 / 84

糯米灵芝粥 / 84

人参粥 / 85

人参百合粥 / 85

人参茯苓粥 / 86

鸡汁粥 / 87

山药莲子粥 / 87

黄芪牛肉粥 / 87

黑米党参粥 / 88

山药粥 / 88

补虚正气粥 / 89

参皮猪肚粥 / 90

养生八宝粥 / 90

参芪白莲粥 / 91

山药蛋黄粥 / 91

山药大枣粥 / 91

陈皮白术粥 / 92

五味补虚正气粥 / 92

莲子猪心粥 / 93

半夏高粱米粥 / 93

小米枣仁粥 / 94

柏子仁粥 / 94

夜交藤粥 / 94

枣竹灯心粥 / 95

黄芪苡仁粥 / 95

鲜山药羊肝粥 / 96

黄芪木瓜粥 / 96

黄鳝小米粥 / 96

- 鲜奶核桃粥 / 97
 枸杞山萸粥 / 97
 桂圆芝麻粥 / 98
 失眠面点 / 98
 山药茯苓包 / 98
 参枣米饭 / 99
 大枣鸽肉饭 / 99
 人参山药糕 / 100
 鲤鱼补血羹 / 101
 桂髓鹌鹑羹 / 101
 姜橘椒鱼羹 / 102
 荔枝枣泥羹 / 102
 山药芝麻酥 / 102
 莲子茯苓糕 / 103
 茯苓饼 / 103
 枣莲蛋糕 / 104
 人参菠菜饺 / 104
 失眠药茶 / 105
 人参养心茶 / 105
 茉莉茶 / 106
 苡仁防风茶 / 106
 木瓜茶 / 106
 苡仁茶 / 107
 羌独芎芍茶 / 107
 感冒茶 / 108
 菊花瓜皮茶 / 108
 防风地黄茶 / 108
 失眠药酒 / 109
 人参酒 / 109
 参蛤虫草酒 / 109
 蛤参酒 / 110
 回春酒 / 110
 双参麦冬酒 / 111
 三圣酒 / 112
 参芪补中酒 / 113
 苡仁酒 / 113
 八味山药酒 / 114
 党参酒 / 115
 甘露金不换酒 / 115
 加味八珍酒 / 116
 参薯七味酒 / 117
 参术茯苓甘枣酒 / 118
 黄芪当归酒 / 118
 杜仲苁蓉山药酒 / 119
 五精酒 / 119
 康壮酒 / 120
 五加皮杜仲红花酒 / 120
 黄精首乌枸杞酒 / 121
 洋参二仁二地酒 / 122
 养神酒 / 122
 宁心酒 / 123
 补益杞圆酒 / 123
 葡萄酒 / 124
 朱樱酒 / 125
 九仙酒 / 125
 百益长春酒 / 126
 人参七味酒 / 126
 安神补脑酒 / 127
 龟台四童酒 / 128
 补心酒 / 129
 人参萄地酒 / 129
 缣草酒 / 130
 阳春酒 / 130
 补气养血酒 / 131
 人参茯苓酒 / 131
 长生固本酒 / 132
 养荣酒 / 133
 十二红酒 / 133
 精神药酒方 / 134

三、失眠名方验方 / 135

胆草三虫汤 / 135

蒲黄汤 / 135

加味四五汤 / 136

健脾益肾汤 / 137

滋阴健脾汤 / 137

镇肝汤 / 138

健脾柔肝汤 / 138

加味交泰丸（煎剂） / 138

滋肝安神汤 / 139

和胃安神汤 / 139

养阴化痰汤 / 140

安眠汤 / 140

清滋安神汤 / 141

柴胶汤 / 141

四、失眠的针灸疗法 / 142

五、失眠的水针疗法 / 144

六、失眠的耳穴疗法 / 146

耳穴针刺法 / 146

耳穴压迫法 / 148

耳穴放血法 / 150

耳穴贴磁法 / 150

耳穴药物注射法 / 151

耳穴按摩法 / 151

七、失眠的艾灸疗法 / 152

八、失眠的点穴疗法 / 155

九、失眠的按摩疗法 / 158

十、失眠的刮痧疗法 / 162

十一、失眠的拔罐疗法 / 163

十二、失眠的敷脐疗法 / 164

十三、失眠的起居疗法 / 169

十四、自我催眠疗法 / 171

十五、失眠的体育疗法 / 174

睡前健足操 / 174

放松促眠操 / 175

调息促眠操 / 176

八敲健脑安神操 / 177

十六、失眠的药枕疗法 / 179

藤明麻叶枕 / 179

化痰定眩枕 / 179

白芷川芎枕 / 179

明矾竹茹枕 / 180

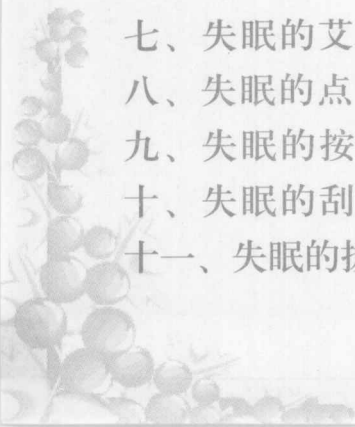
麻蒲双叶枕 / 180

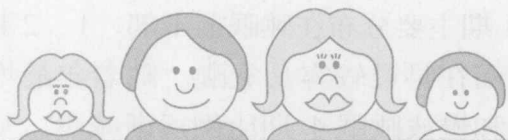
十七、失眠的气功疗法 / 181

益智动静功 / 181

附录一 常用穴位图 / 183

附录二 本书涉及穴位的 定位方法 / 191





一、失眠的一般知识

睡眠有哪两种时相状态？

20 世纪 50 年代中期，阿瑟林斯基和克莱特曼通过研究证明，睡眠包括两种时相状态：慢波睡眠和快波睡眠。睡眠过程中这两个时相状态互相交替。

快波睡眠有何特点？

快波睡眠期脑活动与清醒时相似，脑代谢与脑血流量增加，大部分脑区神经元活动增加，脑电图表现也类似于觉醒时。快波睡眠期除眼肌和中耳肌外，其他肌肉张力极低；自主神经功能不稳定，呼吸浅快而不规则，心率增快，血压波动，瞳孔时大时小，体温调节功能丧失。快波睡眠期阴茎或阴蒂勃起，各种感觉功能显著减退。在夜睡眠中，慢波睡眠与快波睡眠交替出现，每次交替为一个周期，每夜 4~6 个周期。以正常成人夜间睡眠 8 小时为例，首先进入慢波睡眠期，迅速由 1 期依次进入 2、3、4 期并持续下去；慢波睡眠期持续 80~120 分钟后出现第一次快波睡眠期，快波睡眠期持续数分钟后，进入下一个慢波睡眠期，形成慢波睡眠与快波睡眠的循环周期。以后平均每 90 分钟出现一次快波睡眠，随着进入睡眠后期，快波睡眠时间逐渐延长，每次可持续 10~30 分钟。在成年人每昼夜总睡眠时间中，快波睡眠占 20%~25%，慢波睡眠 3、4 期占 20% 左右。

慢波睡眠 3、4 期主要分布在睡眠前半部，1、2 期主要分布在睡眠后半部，因而在早晨较容易觉醒。随着年龄增长，总睡眠时间、快波睡眠和慢波睡眠 4 期比例逐渐减少。从绝对量看，快波睡眠时间在出生时高达 8 小时，大致占总睡眠量的 50%，至青春期只有 1.5~1.7 小时，稳定在 25% 左右。慢波睡眠 4 期所占比例在整个发育期至老年期逐渐下降。但老年人的睡眠时间与年轻时大致相同，只是被分割成小块而已。

慢波睡眠有何特点？

健康成年人入睡后先进入慢波睡眠。根据睡眠深度又可以把慢波睡眠分成 1、2、3、4 期，各期的脑电波变化很大，能清楚地区别开来。

第 1 期：如果闭上眼睛做脑电波描记，可以看到有每秒 8~13 次的脑电波，称为阿尔法波（ α 波），说明被检查者处于一种清醒而松弛的状态。第 1 期是指由 α 波期转入浅睡，脑电波逐渐由 α 波变成速度较快、波幅较高的波，呼吸次数变慢，心率也下降，下颏的肌肉放松，体温稍稍降低，人的思维变得像“漂浮”在一些奇怪的想法之中。所以第 1 期以机体的整个功能减弱和意识不清为主要特征，持续仅 10~15 分钟。

第 2 期：脑电波变成速度快、波幅高、密集的锯齿形波群，看起来像一个个织布机上的纺锤一样，称为睡眠纺锤。出现睡眠纺锤，就表明受检者正在“实实在在”地睡觉，他已经不可能控制自己的思维活动了。在这个时期，眼球会缓慢地由一侧转到另一侧，好像在水上浮动似的，速度很慢。同时呼吸和心率也进一步减慢，体温和血压再降低些，肌肉也更加放松。这段时间大概持续 15~20 分钟。

第 3 期：脑电波由睡眠纺锤逐渐夹杂一些宽大的慢波，大概每秒出现一次，称为德尔塔波（ δ 波）。 δ 波的出现标志着第

3 期的到来。这期睡眠较深，只有不停地叫名字并摇晃身子才有可能叫醒。除了脑电波的变化之外，呼吸、心率、体温、血压继续降低，肌肉更加放松。这期大概持续 10 ~ 15 分钟。

第 4 期：脑电波显示以 δ 波为主，睡眠纺锤完全消失。眼球基本上不活动，肌肉完全松弛，体温明显降低，呼吸均匀而深，心率明显变慢，人很难被叫醒，这期是真正的熟睡阶段。失眠者和老年人都达不到第 4 期，而奇怪的是有些睡眠性疾病恰好在这期发生，如遗尿症和梦游症等。

人能不能不睡觉？

在睡眠实验室，研究人员尽量阻止受检者进入睡眠达数天之久，结果受检者都诉述头昏脑涨，不能集中注意力，记忆力明显减退，情绪烦躁不安，易发脾气，表情呆滞迷惘，有时甚至沮丧、压抑、出现自杀念头。个别人还会出现幻觉，如听到别人在和他说话，看见奇怪的东西等，有时出现多疑、敏感、老是疑心别人想害自己等，和精神病十分相像。

不同年龄的人睡眠时间一样吗？

胎儿在母亲的子宫里同样也有睡眠和清醒的时刻，不过绝大多数时间是处于睡眠之中。根据胎儿脑电图的观察，快波睡眠占大部分时间。

出生后的新生儿每 24 小时要睡 14 ~ 16 小时，其中约一半时间处于快波睡眠。在新生儿睡眠时我们可以很清楚地看到他们眼球在做快速的来回活动，也正是观察到新生儿睡眠中的眼球快速活动，科学家才发现了快波睡眠。新生儿睡眠时除了眼球快速活动之外，还可以看到他们经常紧握双拳，手指或足趾会有活动，扮鬼脸，做微笑状，说明他们正在做梦，可惜我们无法了解新生儿的梦境。总之，从胎儿到新生儿的睡眠脑电

图来分析,他们以快波睡眠为主,说明快波睡眠对他们的中枢神经系统生长和发育是十分重要的。

学龄期儿童的睡眠时间就缩短到12小时左右,再加午睡1小时。到青春期,睡眠进一步缩短为9~10小时,而且不再午睡。快波睡眠随着年龄的增长而逐渐缩短,在整夜睡眠中所占的比例也减少。一般说来,如果孩子白天机灵又快活,没有疲惫的样子,多半说明夜间睡眠已足够了。

成年人的睡眠时间平均为8小时。男女性别略有差异,男性需7~9小时,女性稍长一些,为9~10小时。

老年人只需要少一点的睡眠时间就够了,这种看法并不完全明确。的确,老年人慢波睡眠第3期和第4期明显减少,有时甚至没有第3、第4期,只有第1、第2期,而且凌晨易早醒,每夜睡眠时间只有5~6小时。但这不说明老年人只需要较少的睡眠时间,因为24小时睡眠脑电图检查发现老年人常在白天有浅睡眠,也许他们是以这种方式来补充夜间睡眠的不足。我们经常会发现,正在读报、看电视、听音乐的老人逐渐低下了头,闭上了眼睛,有时甚至轻轻地打鼾,流口水,这就是老年人的浅睡眠,他们正在弥补夜间的睡眠。

失眠发病情况如何?

失眠是发病率仅次于头痛、感冒的常见病、多发病。据统计,全球约30%的人群有睡眠困难,约10%以上存在慢性失眠。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。

引起失眠的原因有哪些？

1. 躯体性原因：包括各种疾病引起的疼痛（如关节痛、肌肉痛）、心慌、咳嗽、憋闷，皮肤病导致的瘙痒，以及高热、腹胀、便秘和尿频等躯体症状。此外，内分泌问题、甲状腺功能不足、肢端肥大症、低血糖、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，可引起心慌、胸闷、呼吸不畅、心前区疼痛、头晕、周身不适、情绪激动等，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。

2. 生理性原因：如时差的影响，车、船、飞机上睡眠环境的变化，卧室内有强光、噪声、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的常见病因。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导致失眠。

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止喘药、镇静药、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。

6. 人为因素：包括睡前暴饮暴食、消化不良、喝浓茶、摄

入过量的咖啡因、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，只有采取训斥、威吓或殴打等强制措施才能使之较快入睡，不用强制手段便不能入睡，这就会导致强制入睡性睡眠障碍。有些入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。

7. 营养不良：缺钙会使人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，有多数的妇女缺乏铜及铁，这可能也会导致失眠。

6

失眠的临床表现有哪些？

1. 入睡困难：这是失眠症最常见的表现。上床后30分钟仍不能入睡，即可认定为“入睡困难”。入睡困难的特点就是睡眠行为与环境建立了不良的条件反射，若遇到环境改变，如出差、值班甚至改变床位或更换枕头，均可使入睡困难更加明显或恶化。这些患者往往在就寝之前就开始担心自己能否入睡，因此很难放松进入自然的睡眠状态。一些预防性措施不但不能帮助睡眠，由于注入了主观意识活动，反而提高了大脑皮质的兴奋性，加剧了本来就紧张的精神状态。患者入睡前思绪繁杂，情绪焦虑，肌肉紧张，因此入睡的潜伏期延长。

2. 时常觉醒：患者睡眠不实，常常醒转，睡眠间断、中断和不安宁，常伴入睡困难和早睡，常有噩梦发生。由于大脑皮

质警醒的水平较高，浅睡眠时间长，因此在慢波睡眠浅睡阶段和快波睡眠阶段较易醒转，造成睡眠时间缩短，睡眠质量下降，感到似睡非睡，对周围环境的声响、活动一概知晓，故醒后常感睡眠不足。

3. 晨醒过早：早醒又称为“终点失眠”。患者入睡并不困难，但持续时间不长，醒后再难以入睡，辗转床第或起床走动。这要注意排除抑郁症的早期表现。

4. 梦境频发：多梦的患者常常主诉“通宵做梦，根本未睡”，次日萎靡不振。

失眠可分为哪些类型？

1. 按失眠的表现形式分类：

(1) 初段失眠：难以入睡，上床 30 分钟后仍不能入睡（要注意区分其入睡时间）。

(2) 中段失眠：睡眠浅，多噩梦或半夜 12 点以前醒来难以再入睡，但终究还是又睡着了。

2. 按失眠的历时长短分类：

(1) 短暂性失眠：一般失眠仅持续几天或几周，随着应激刺激的消失，失眠也随之消失。其原因：一是过度警醒（如兴奋、焦虑、疼痛、瘙痒、咳嗽、摄入刺激性药物或食物、性生活等）；二是 24 小时昼夜节律改变（如高速空中跨时区旅行、昼夜轮班工作等）；三是环境因素（如噪声、高温、变更住所等）。

(2) 持久性失眠：失眠时间持续 3 个月以上。持久性失眠临床上包括以下几种情况：

① 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征：上呼吸道被舌头或咽峡间断地阻塞，并伴发失眠。其特征是夜间睡眠中出现间歇性呼吸暂停而致失眠或常常觉醒，白天嗜睡或打盹，致病因素消除后睡眠可恢复正常。

②周期性肢体运动障碍：在睡眠期间腿部或上肢或其他部位不自主地快速而刻板地运动，间歇性发作，每次持续20~40秒，重者每晚发作数百次。常有大拇指外展，踝、膝、臂关节部位弯曲，夜间睡眠连续被打断，白天嗜睡。主要靠多导睡眠图确诊，安定类药物有满意疗效。

③睡眠时相提前综合征：每晚早早入睡，清晨很早起床，多见于老年人。

④睡眠时相延迟综合征：在常规睡眠时间内，尤其在凌晨2时前难以入睡，但总的睡眠时间并不短。

⑤心理性失眠：表现为入睡困难和早醒。由睡眠卫生不良、心情紧张、沮丧、抑郁等原因所致。

⑥神经、精神疾病所致的失眠：神经系统疾病如神经系统退行性病变、阿尔茨海默病（老年痴呆）、帕金森病、睡眠型癫痫病、头痛等；精神疾病如神经衰弱、焦虑症、恐惧症、强迫性神经症、情感性精神障碍、精神分裂症等。

头痛为何影响睡眠？

头痛和失眠的关系很密切，我们可以通过三种头痛的具体表现来看看它是怎样影响睡眠的。

1. 神经性头痛：在国外称为紧张性头痛，原因可能是头顶部、颈部、颞部肌肉过分收缩或痉挛，或是工作过度疲劳、心情压抑所致。患者几乎每天都觉得头部发沉，像有东西压在上面或是头顶被东西箍着，痛并不很严重可是使人感到不舒服，昏昏沉沉，“头脑不清醒”。通常不会引起恶心、呕吐。痛总是在下午加重，到晚间又减轻些，可是精神却相对兴奋起来。患者往往有焦虑情绪，所以入睡困难十分常见。这种情况过去经常被诊断为神经衰弱。

2. 偏头痛：这种头痛以年轻女性较多见，是一种阵发性、发