

ShiMian De
ZiWo
TiaoHu

失眠的

自我调护

◎ 主编 赵 军 姜宪刚



科学技术文献出版社

号 061 字登录(京)

失眠的自我调护

介 简 容 内

主编 赵 军 姜宪刚

失眠,是一种常见的睡眠障碍,严重影响身心健康。本书从失眠的病因、临床表现、诊断、治疗及自我调护等方面进行了系统、全面的介绍。

本书可作为临床医生、护理人员、心理咨询师及失眠患者自我调护的参考。

夏季养生食谱

秋季养生食谱

冬季养生食谱

现代白领养生计划

春季养生计划

夏季养生计划

秋季养生计划

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

失眠的自我调护/赵军等主编. -北京:科学技术文献出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-5023-5829-7

I. 失… II. 赵… III. 失眠-防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 165816 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720, (010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 樊雅莉
责 任 编 辑 樊雅莉
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 215 千
印 张 8.75
印 数 1~6000 册
定 价 14.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

失眠的自我调治

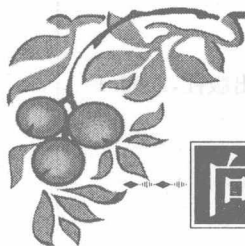
内 容 简 介

失眠是困扰现代人的常见健康问题。本书以通俗的语言,阐述失眠的日常养护与自我调治,包括膳食疗法、运动疗法、自然疗法、音乐疗法、香熏疗法等。所选方法简便易学,在家中就可轻松进行,失眠患者不妨一试。

科学出版社出版

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一

家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了
使您增长知识和才干。

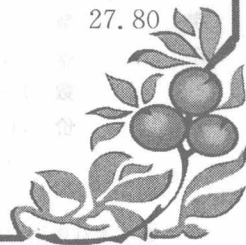


向您推荐

||◆||◆|| 养生保健与食谱药膳 ||◆||◆||

春季养生食谱	18.00
夏季养生食谱	18.00
秋季养生食谱	18.00
冬季养生食谱	18.00
现代白领养生计划	26.00
春季养生计划	27.80
夏季养生计划	27.80
秋季养生计划	27.80
冬季养生计划	27.80

注:邮费按书款总价另加 20%



目 录

一、概述	(1)
(一)失眠的流行病学常识	(1)
(二)失眠的常见表现	(4)
(三)失眠的发病机理	(4)
(四)失眠的不良后果	(6)
二、治疗失眠常用的经络腧穴	(8)
(一)经络腧穴简介	(8)
(二)常用的取穴方法	(9)
(三)治疗失眠常用的十四经腧穴	(13)
附 治疗失眠常用的十四经腧穴分布图	(45)
(四)治疗失眠常用的经外奇穴	(55)
三、失眠的日常养护与自我调治	(58)
(一)创造舒适的睡眠环境	(58)
(二)选择合适的寝具	(59)
(三)采取正确的睡姿	(62)
(四)遵循合理的作息時間	(63)
(五)进行适度的运动	(64)
(六)保持平静的心态	(65)
(七)养成良好的生活习惯	(66)
(八)合理安排饮食	(68)



(九)失眠的中医辨证论治	(69)
(十)治疗失眠的中成药	(73)
(十一)治疗失眠的单方、验方	(86)
(十二)灸疗防治失眠	(98)
(十三)拔罐防治失眠	(103)
(十四)刮痧防治失眠	(115)
(十五)按摩防治失眠	(120)
(十六)刺血疗法防治失眠	(131)
(十七)脐疗防治失眠	(135)
(十八)穴位敷贴防治失眠	(140)
(十九)足疗防治失眠	(143)
(二十)手疗防治失眠	(162)
(二十一)耳穴疗法防治失眠	(175)
(二十二)药膳防治失眠	(184)
(二十三)药茶防治失眠	(209)
(二十四)药酒防治失眠	(220)
(二十五)沐浴疗法防治失眠	(231)
(二十六)日光浴防治失眠	(234)
(二十七)药帽防治失眠	(235)
(二十八)药枕防治失眠	(236)
(二十九)音乐疗法防治失眠	(241)
(三十)芳香疗法防治失眠	(242)
(三十一)瑜伽防治失眠	(248)
(三十二)太极拳防治失眠	(252)
(三十三)体操防治失眠	(260)
(三十四)心理疗法防治失眠	(264)

一、概 述

（一）失眠的流行病学常识

失眠是一种睡眠障碍，是指睡眠的质和量不能满足人体的正常生理需要，从而使人感觉到疲乏无力，精神萎靡，注意力不集中，记忆力减退，反应迟钝，思考困难，情绪低落，头痛，头晕，烦躁等。

失眠的经历大概每个人都曾有过的，但大多只是偶尔的失眠，是由一时的紧张、兴奋或烦恼等原因引起，一般不必采取什么特别的措施进行治疗，会随着情绪的平定而自然消失，这种失眠不会对健康造成什么危害，不属于疾病，不必担心。但如果失眠长期发生，连续 3 周以上，并且出现功能障碍，就应诊断为失眠症，应该采取适当的方法进行治疗。

现代生活节奏越来越快，竞争越来越激烈，精神压力也越来越大，患失眠症的人也越来越多。那么，哪些人容易患失眠症呢？



1. 老年人易患失眠症

失眠与年龄有关,随着年龄的增长,失眠的发病率也在增高。人在步入老年后,身体的机能逐渐减退,加上各种躯体疾病和心理因素的影响,睡眠质量越来越差,失眠的发生率非常高。

2. 女性比男性易患失眠症

调查表明,失眠患者中女性多于男性,这与女性的月经、妊娠及更年期等因素有关。

3. 心理承受能力差的人

这类人过于敏感,容易紧张、焦虑,当在工作、学习或生活中遇到较大压力时,往往不能很好地调节自己的心理,夜间思虑过多,难以入睡,所以容易失眠,而长期睡眠不足又对人的心理产生不良的影响,反过来使失眠加重,形成恶性循环。

4. 生活没有规律的人

如轮流值夜班的人,经常在不同地区来往的人,以及经常工作或娱乐到深夜的人,由于睡眠时间没有规律,原有的生物钟被打乱,容易出现失眠。

5. 患有某些躯体疾病的人

有些躯体疾病会影响睡眠,如甲亢、冠心病、糖尿病、低血糖、咳嗽、支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺心病、脑外伤、脑血管病、癫痫、关节炎、三叉神经痛、癌症、过敏性鼻炎、泌



尿系感染、前列腺增生、荨麻疹、湿疹等。这些疾病会导致躯体的疼痛、瘙痒或不适，从而影响睡眠。此外，患有某些睡眠疾病的人，也容易失眠，如打鼾、磨牙、呼吸暂停综合征等。

6. 患有某些精神疾病的人

精神疾病经常伴有失眠症状，如精神分裂症、抑郁症、焦虑症、恐惧症、癔症、强迫症等。

7. 服用影响睡眠药物的人

易导致失眠的药物有大麻、海洛因、类固醇、呼吸道扩张剂等。长期服用安眠药的人突然停药会产生撤药反应，使失眠加重。

8. 经常吸烟、喝酒及睡前饮用浓茶、咖啡的人

有些人喜欢在睡前饮酒以助睡眠，其实这种做法是不科学的，开始喝酒时，确实可以促进睡眠，但中途醒来的次数增多，影响睡眠质量，酒精代谢较快，其安眠作用在下半夜消失，使人易于早醒，且长期喝酒容易成瘾。吸烟可使儿茶酚氨分泌增多，兴奋交感神经而导致失眠。茶和咖啡中含有咖啡因，具有中枢兴奋作用，可导致失眠。

9. 睡眠环境不佳的人

睡眠环境不好，如较大的噪声、强光照射、室温过高或过低等，以及睡眠环境的改变，均可引起失眠，但这类失眠多数是暂时性的，当环境改善后，失眠症状就会随之消失。但如果环境的



影响长期存在，如居住在机场、铁路或高速公路附近，会引起长期失眠。

(二) 失眠的常见表现

失眠者的睡眠时间比正常人短，睡眠质量较差，不能满足个体的生理需要，主要表现有：

①入睡困难，上床之后辗转反侧，怎么也睡不着，越想睡越兴奋。

②睡眠不实，睡眠中觉醒的次数较多，或觉醒的时间较长，睡眠呈间断性。

③睡眠表浅，睡眠不深，经常处于似睡非睡的状态，对周围各种声音都听得见。

④过早醒来，醒后无法再入睡。

⑤睡眠时间不足，睡眠时间明显缩短，并自我感觉睡眠不足，精神不佳。

⑥多梦，或经常做噩梦，自我感觉整个夜晚都在做梦，醒来后感觉很累。

⑦第二天早晨起床后精力没有恢复。

⑧发病时间可长可短，短的几天之内就可以好转，长的持续发生，难以恢复。

(三) 失眠的发病机理

自古以来，人类一直是日出而作，日落而息，这与大自然的



昼夜变化相一致，是人体固有的生命活动规律，称为觉醒—睡眠节律，也就是人们所说的生物钟。人体的生物钟一旦被破坏，就会影响睡眠，时间久了，便导致失眠的发生。

随着社会的不断发展，人们的生活越来越丰富多彩，工作也越来越紧张忙碌，作息通常没有一定规律，失眠现象日益增多。在现实生活中，有许多因素可以引起失眠：

①环境因素 有的人在睡眠环境发生改变时会发生失眠，噪声、光线过强、高温、寒冷等因素也可以导致失眠。

②个体因素 跨时区旅行、倒夜班、经常熬夜等原因可导致生理节律紊乱，从而发生失眠，有的人喜欢在睡前饮浓茶、咖啡或吸烟，这种不良生活习惯容易导致失眠。

③疾病因素 有许多疾病可以引起失眠，如脑血管疾病、脑外伤、支气管炎、哮喘、肺心病、肺气肿、高血压、冠心病、甲亢、糖尿病、荨麻疹、皮肤瘙痒等身体疾病，以及各种精神疾病，如精神分裂症、抑郁症、恐惧症、强迫症等。

④心理因素 心理因素造成的失眠比较多见，如过度的紧张、焦虑、兴奋、恼怒等，都可引起失眠，但这种失眠大多会随着心理状态的调整而好转。有的人失眠后过分紧张，担心会失眠，越担心越睡不着，形成恶性循环。

⑤药物因素 有些药物会影响睡眠，如大麻、海洛因、麻黄素、氨茶碱、强的松、异烟肼、甲基多巴、双异丙吡氨等。此外，长期服用安眠药的人突然停药往往会产生戒断反应，使原有的失眠加重。



(四) 失眠的不良后果

失眠由于睡眠质和量的不足,不能满足人体的正常生理需要,对人体产生了许多不利的影响。

短期失眠的人,早晨起床后会出现困倦、容易打盹、疲乏无力、头晕、头痛、精神萎靡、反应迟钝、思考困难、精力涣散、注意力不集中、体力不能有效恢复、食欲较差等症状,而影响白天的工作和学习。

如果长期失眠,会导致机体免疫力下降,引发多种疾病,也可使人体原有的疾病加重,严重影响健康。而且长期失眠可使人出现头昏心悸、精神不振、情绪不稳、急躁易怒、注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝、智力下降等症状。长期睡眠不足还可以使人心情抑郁,从而引发精神疾病,如抑郁症、焦虑症等。由于长期失眠者常会出现注意力不集中、反应迟钝等,因而容易发生工作失误甚至意外事故。

青少年长期失眠会影响生长发育。促进人体生长发育的激素是下丘脑分泌的生长素,生长素主要是在人体熟睡后分泌的,所以,长期失眠的人生长素分泌会受影响,从而影响生长发育。由于长期失眠影响机体的内分泌,可诱发痤疮或使原有的痤疮加重。由于失眠可导致免疫力低下,长期失眠的青少年体质会变差,容易生病。失眠还可使注意力不集中、记忆力减退,从而严重影响青少年的学业,使学习成绩下降。

女性由于受月经、妊娠、更年期等特殊生理现象的影响,比较容易患失眠症,而长期失眠对女性的身心健康影响非常大。长



期失眠的女性由于皮肤血液循环受阻，不能为皮肤细胞提供充足的营养，而使皮肤衰老，无光泽，产生黑眼圈、眼袋、皱纹、黄褐斑，使面容憔悴，容易脱发，还可以导致月经不调，加重更年期综合证的症状。

中年人一般工作、生活压力较大，又比较忙碌。这个年龄的人上有老，下有小，每天面对忙不完的工作，很多人忽视了自己的健康，失眠的人数不断增加。中年人长期失眠容易导致疲乏无力，工作中会感觉精力和体力不足，难以应付；失眠也可导致情绪不稳定，容易发怒，因而经常会对同事或家人发脾气，影响人际关系；长期失眠会使人食欲不振、消化不良，还可导致性功能减退，从而严重影响生活质量。

老年人失眠的发病率较高，严重地影响老年人的生活质量。步入老年后，由于脑功能衰退，加上躯体疾病增多、退休、活动减少以及各种心理因素的影响，比较容易失眠。长期失眠容易导致心神不宁，头晕心悸，记忆力减退，还会使人情绪低落，心情烦躁，容易动怒，不但影响了本人的心情，也影响了与子女及配偶的关系。此外，长期失眠还可使体质虚弱，使原有疾病加重。由于失眠所引起的生理及心理上的各种症状反过来又加重了失眠症状，从而形成了恶性循环。

(姜宪刚)

二、治疗失眠常用 的经络腧穴

（一）经络腧穴简介

经络是经脉与络脉的总称，是人体气血运行的通道，遍布全身内外，起着沟通五脏六腑、皮肉筋骨、四肢百骸等组织器官的作用。其中经脉是经络系统中的主干，络脉是经脉的分支。

经络包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、十五络脉等。

十二经脉也称十二正经，是经络系统中的主体，包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）。十二经脉按照阴阳属性分布于人体，六阴经分布在四肢的内侧及胸腹部，六阳经分布在四肢的外侧、头面部和躯干部。它们的循行规律是：手三阴经从胸部起始，经上肢内侧循行到手部，与手三阳经相接；手三阳经从手部起始，



沿上肢外侧循行到头部，与足三阳经相接；足三阳经从头部起始，经躯干、下肢循行到足部，与足三阴经相接；足三阴经从足部起始，经下肢内侧循行到胸腹部，与手三阴经相接。

腧穴是指脏腑、经络之气输注于体表的部位，腧，通“输”，是转输之意，“穴”是孔隙的意思。腧穴与经络、脏腑之间有着密切的关系，所以是针灸、拔罐、推拿等疗法的施术部位。根据腧穴的不同特点，可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴3类。

——十四经穴：简称“经穴”，指分布在十二经脉和奇经八脉中任、督二脉上的腧穴，是腧穴的主要部分。

——经外奇穴：简称“奇穴”，是指十四经以外，有一定的穴名，又有明确的位置，对某些疾病有特殊治疗作用的腧穴。

——阿是穴：又称“压痛点”、“天应穴”，没有具体的名称，也没有固定的位置，是指病痛局部或与病痛有关的压痛点。

（二）常用的取穴方法

人体腧穴的位置不同，准确地取穴是应用灸法治疗疾病的前提。肌肉和骨节是腧穴体表定位的主要标志，只要掌握了恰当的方法，便可以快速而准确地定取穴位。常用的取穴方法包括骨度分寸法、体表标志法、手指同身寸法和简便取穴法。

1. 骨度分寸法

——骨度分寸法是以人体各部位主要的骨节为重要标志，测量周身各部的长短、大小，并按比例折算，作为定穴的标准。



常用骨度分寸表

部位	起止点	骨度分寸	适用范围	备注
头 部	前发际至后发际	12 寸	头顶部直寸	前后发际不明显时, 可用印堂至大椎间的骨度分寸 (18 寸)
	印堂至前发际	3 寸	前额部直寸	
	大椎至后发际	3 寸	项部直寸	
	两额角发际间	9 寸	前头部横寸	
	耳后两乳突之间	9 寸	后头部横寸	
胸 腹 部	两乳头之间	8 寸	胸腹部横寸	
	两锁骨中线间	8 寸	胸腹部横寸	
	天突至歧骨 (胸剑联合)	9 寸	胸部与肋肋部直寸	
	胸剑联合至脐中	8 寸	上腹部直寸	胸剑联合大多平第 5 肋间隙
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	下腹部直寸	
背 腰 部	第 1 胸椎至第 4 骶椎 (大椎以下至尾骶)	21 椎		背腰部腧穴的直寸, 以脊椎棘突作定位的依据
侧 胸 部	腋以下至季肋	12 寸	直寸	
侧 腹 部	季肋以下至髂枢	9 寸	直寸	
上 肢 部	腋前皱襞至肘横纹	9 寸	上臂部直寸	
	肘横纹至腕横纹	12 寸	前臂部直寸	