

实用小秘方  
系列丛书  
SHIYONGXIAOMIFANG  
XILIECONGSHU

# 健康睡眠

JIANKANGSHUIMIAN  
XIAOMIFANG

小秘方

■《健康睡眠小秘方》详细介绍了睡眠的健康系统、安眠的七大规律、助眠食谱、中医使你轻松入眠和中医疗法。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社

实用小秘方  
系列丛书  
SHIYONGXIAOMIFANG  
XILIECONGSHU



# 健康睡眠

JIANKANGSHUIMIAN  
XIAOMIFANG

小秘方

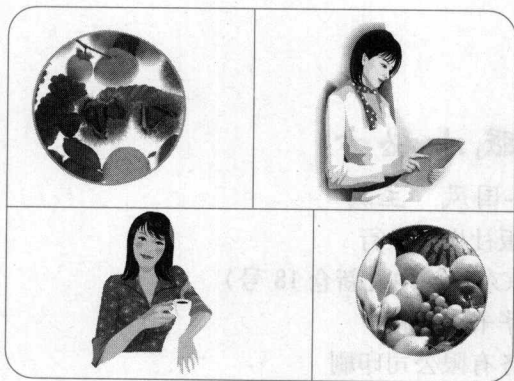
■ 《健康睡眠小秘方》详细介绍了睡眠的健康系统、安眠的七大规律、助眠食谱、中医使你轻松入眠和中医疗法。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社

# 健康睡眠 小秘方

主编 张为成 秦国风



中医古籍出版社

责任编辑：王 梅

封面设计：石 玥

图书在版编目 (CIP) 数据

实用小秘方系列/张为成, 秦国风主编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

ISBN 7-80174-479-9

I. 实… II. ①张…②秦… III. 秘方 - 汇编

IV. R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142327 号

## 健康睡眠小秘方

张为成 秦国风 主编

中医古籍出版社出版发行

(100700 北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

920 × 1300 毫米 32 开本 80 印张 1600 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80174-479-9/R · 475

定价: 180.80 (共 8 册)



# 前 言

QIAN YAN

实用小秘方系列书经全体同仁的共同努力,终于问世了。近几年来,我们广泛查阅了国内各地相关文献资料,大量收集了古今名方。因此本系列书包含了编者的智慧,凝聚了编者大量的汗水和艰辛。

目前,我国有关小秘方的著作很多,其中绝大多数方书或由于体例原因,或限于篇幅,不能全面地包容各种疾病的秘方,难以规范、全面地概括古今秘方秘法。而本系列丛书汇集了中国小秘方的精华,全面系统地包含了:美颜美容、排毒养颜、孕期调养、瘦身美体、奇药妙用、夫妻和谐、本草妙用、健康睡眠的小秘方。

本系列丛书每方的介绍依次包括原料、制作、用法、功效(特点)、说明、注意。方名一般以一、二、三顺序排列,也有以用原方名的。

本丛书详细记载了人们赖以生存的各种粮食、矿物质和各种疾病等,用通俗易懂的文字,指导你正确认识、科学地运用各种养生保健知识和方法,从而做到养生得法、美丽健康、百病皆除。

相信,本丛书会成为您的良师益友,让您懂得美丽健康在于养生,养生在于饮食的科学道理,从而达到健康长寿的目的。

由于我们水平有限,加之时间仓促,不足乃至谬误之处在所难免,祈望广大同仁及读者不吝赐教。

编 者



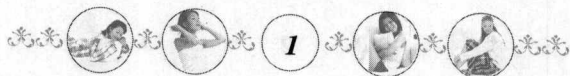
# 目 录

## 第一章 睡眠的健康系统

一、睡眠的形成与生物节律 .....	1
二、睡眠对生命有什么作用 .....	3
三、睡眠与神经系统 .....	6
四、要遵守八个小时睡眠吗 .....	10
五、在睡眠中享受梦的欢愉 .....	14

## 第二章 遵守日常安眠的七大规律

一、调整卧室环境 .....	19
二、保持正确的入睡体位 .....	23
三、让卧具适合你 .....	25
四、摄入规律的饮食营养 .....	27
五、助眠药膳 .....	32
心脾两虚型失眠 .....	32
阴虚火旺型失眠 .....	33
心肾不交型失眠 .....	34
心虚胆怯型失眠 .....	35
心肝火旺型失眠 .....	36
痰热内扰型失眠 .....	37
胃气不和型失眠 .....	38





瘀血阻络型失眠 .....	39
常用药膳 .....	40
民间偏方验方助眠药茶饮 .....	42
清宫养心安神代茶饮 .....	43
清宫养镇心神代茶饮 .....	44
六、顺着自然规律入眠 .....	45
七、对不良习惯说“不” .....	48
八、创造出规律的生活 .....	54

## 第三章 改变现代生活方式

一、快节奏生活方式 .....	56
二、气候反复无常 .....	57
三、培养自己的规律生物钟 .....	59
四、顺着南北方位 .....	60
五、适应治疗环境 .....	62
六、让大脑得到“休息” .....	64
七、谨慎消化功能 .....	66
八、睡前远离刺激神经的饮品 .....	67

## 第四章 你属于哪种年龄的不眠人

一、让宝宝安然入睡 .....	70
二、抚慰生长中的儿童 .....	71
三、给上学的孩子减压 .....	73
四、燃起失恋人希望的焰火 .....	74
五、用爱照亮孕妇的心 .....	76
六、平衡周期性失眠的人 .....	78



七、消除中老年人恐病情绪 .....	80
八、安慰更年期失眠的人 .....	82
九、消除离退休老人精神抑郁 .....	84
十、延缓老年人老化过程 .....	86

## 第五章 助眠食谱

一、日常饮食催眠 .....	89
二、有利于睡眠的天然营养素 .....	91
三、催眠食疗单方 .....	111
四、药茶助眠食疗方 .....	124
五、药粥助眠食疗方 .....	130
六、汤水助眠食疗方 .....	137
七、药膳助眠食疗方 .....	145

## 第六章 中药使你轻松入眠

一、保存一个月以上药量 .....	158
二、选药前请教医生 .....	159
三、助眠的常用中成药 .....	160
四、助眠的常用中草药 .....	193

## 第七章 就寝前的中医疗法

一、针刺疗法 .....	209
体针疗法十五方 .....	209
足针疗法七方 .....	217
手针疗法五方 .....	220
耳针疗法十二方 .....	223





针刺疗法注意事项 .....	231
二、艾灸、拔罐疗法 .....	232
艾灸疗法十四方 .....	232
拔罐疗法 .....	239
三、沐浴、按摩疗法 .....	244
沐浴疗法 .....	244
按摩疗法 .....	253
四、刺血、埋线、皮肤针、刮痧疗法 .....	265
刺血疗法 .....	265
穴位埋线疗法 .....	267
皮肤针疗法 .....	268
刮痧疗法 .....	269
五、贴敷、药枕疗法 .....	270
贴敷疗法 .....	270
药枕疗法 .....	279
六、脐疗、放松、运动疗法 .....	294
脐疗法 .....	294
放松疗法 .....	303
运动疗法 .....	306



## 第一章 睡眠的健康系统



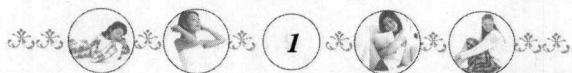
### 一、睡眠的形成与生物节律

**睡**眠是人类或动物经过长期进化,后天获得的一种生理功能。自古以来人们对这种生理现象就有很大的兴趣。近百年来,科学家们经过艰苦的探索和研究,先后提出了各种各样的学说和假说。大体上主要有以下几种。

最初提出出来的是所谓“脑贫血”学说,认为睡眠的形成,是因为人类在白天经过紧张的活动,到了夜晚活动相对减少,脑中的血流减少,脑细胞的活动就会变慢而导致不活动,产生“贫血”状态,于是就出现了睡眠。

人们在实践中觉得这种解释还不能使人信服,于是又产生了所谓“疲劳素”(或称“睡眠素”)学说。早在1910年,法国生理学家庇隆(Pirron)曾做过一个著名的实验,即让几条狗10昼夜不睡觉,也不让它们打盹,然后再将这些狗的脑脊液分别注入到其他没有被剥夺睡眠的正常狗的第四脑室中去,这些狗在较短时间内又都呼呼沉睡了几个小时,这就引起了当时许多科学家们的兴趣,后来又重复了这个实验,结果都获得同样的效果。这就使人们相信如果不睡觉,即使在活动时,脑中也还是会产生出能使人睡觉的代谢产物,这种产物就是“疲劳素”。

1965~1975年,美国哈佛大学的生理学家帕潘海默也做了一个实





## 健康睡眠小秘方

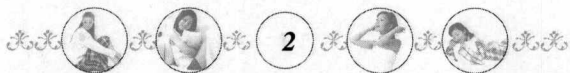
验,即将剥夺睡眠 48 小时的山羊脑脊液注射到醒着的猫和兔的脑室中,结果猫和兔都睡了 7 个多小时;有位科学家给昼伏夜出的老鼠注射 0.1 毫升的被剥夺了睡眠的山羊脑脊液,结果这些老鼠在夜间的活动减少了 63%。

以上这些科学家所做过的实验研究提示:人和动物肯定存在所谓“睡眠素”这类物质。后来科学家确实也在山羊的脑脊液中找到了这种物质,而且经测定证明这种睡眠素是一种“多肽物质”。至 20 世纪 80 年代,有人在尿液中也能提取出这种“多肽物质”,将这种物质按 5 微微克分子/千克体重的剂量注入家兔的脑室中,结果使家兔的正常睡眠增加了一半。现在科学家仍在对其继续进行研究,如果一旦能合成这类睡眠素的话,将给睡眠障碍患者带来福音。

而且正常人也可以根据不同的体力、工作、精力情况来应用睡眠素,从而可随意掌握睡眠。

古人早就认为人与自然界存在一种生物节律,自然界的许多现象是有周期性的,如月亮的盈亏圆缺,地球上早晚潮汐的涨落,白天黑夜的循环往复,中医尚有“天人合一”之说,人们的白天觉醒、夜晚睡眠,公鸡的定时鸣叫……等,都像一架定时的钟一样周而复始,人们把这种大自然的现象称为“生物钟现象”。其实人体本身就是一种生物钟,它有规律地日夜周期性调控人的觉醒与睡眠。

20 世纪下半叶科学家们曾做了一个有趣的实验:一个年轻人在法国的阿尔卑斯山一个黑暗的山洞里接受试验,身旁没有表示时间的东西,他住在洞里像在洞外一样起床活动和入睡住了 60 天,有趣的是,他的觉醒——睡眠周期是 24 小时 31 分钟,也就是说他在洞内起床和就寝的时间,每天向后推迟了 31 分钟。实验到第 25 天时,他的生活





同他在外面时正好推迟了 12 小时左右,白天与黑夜的程序完全颠倒了。到了实验第 50 天,他的觉醒——睡眠周期又重新与外界的时间相同。由此可见,人体本身是有其独特的白天黑夜自然规律,有些人对这种规律十分敏感,一到夜晚该睡的时候就很自然地昏昏欲睡,到了早晨某一特定时间则一定醒来,这个实验充分说明:这种生物节律是身体内部一种内生性的主动过程,是脑内活动,而不是体外被动因素的结果。所以,即使将环境中的各种因素都严格控制在恒定状态,其生物节律现象也会照样出现。那些从事“三班倒”做夜班的人最能体验到这种现象,他在夜晚工作,白天睡觉,但其体内的生物节律依然按照原来正常的昼夜规律在活动,到了晚上一定时候,尤其是凌晨,人特别思睡而难受,工作效率也会因此而下降,事故出现率也会有所增加,原因就是生物节律现象的作用。



## 二、睡眠对生命有什么作用

**谁**都知道,人要睡眠,这是毫无疑问的。如果人不睡觉行吗?谁都会说:哪怎么行啊!可是讲不出所以然。

前面已经说过,用科学家的话来说:“人不吃饭能活 20 天,不喝水能活 7 天,而不睡觉却只能活 5 天。”显然,睡眠在人类生活中占有很重要的地位,一天 24 小时,睡眠就给占去了 1/3 时间。科学家也真的做过这样一个实验:有一个美国青壮年人,自告奋勇地参加了一项 200 个小时不睡眠的实验。在开始时,完成了 3 天 3 夜不睡还能忍受,感觉不到有什么异常,但到了第 4 天却出现了精神崩溃状态,表现出对本来并不能使人发笑的事,却不自制地捧腹大笑;听了一些不值得人





## 健康睡眠小秘方

们悲哀的消息,却莫名其妙地嚎啕大哭;他的头上并没有戴什么帽子,却不断地埋怨自己头上被帽子压得透不过气等。到了第5天,受试者开始歇斯底里地大喊大叫,尽讲些牛头不对马嘴的事。到了第200个小时,精神错乱,简直是疯了。第201个小时,受试者再也无法坚持而倒下了。在床上足足睡了9个多小时后才恢复正常。

所以,人不睡觉是不行的。传说在古罗马作为最残酷的一种刑罚,就是不让犯人睡觉而致死。

可以这样说:要是没有睡眠,人类就无法生活,生命也不复存在。谁都知道,白天过后,到了夜晚,自然要上床睡眠,所以人类需要睡眠,这是生物学的选择,睡眠是机体的特殊运动形式,通过睡眠,可使人体的代谢得到新的调整,使其有利于精神和体力的恢复及能量的储存,真所谓养精蓄锐,为第2天的活动做好充分准备。

那么睡眠对人类究竟有哪些作用呢?大致有以下几个方面:

### 1. 消除疲劳,恢复体力

睡眠是消除身体疲劳的主要方式。因在睡眠期间,身体内各脏器的生理活动减弱,处于安定修复阶段,人体的精、气、神,皆内守于五脏之中,气血得以调和,使体温、心率、血压处于平衡状态,呼吸及部分内分泌随之减少,基础代谢率降低,使垂体生长激素增加,从而有利于消除全身疲劳,促进体力的恢复。

### 2. 保护大脑,恢复精力

睡眠充足者,精力充沛,思维敏捷,办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下,大脑血流量增加,耗氧量大大减少,有利于神经细胞的修复和大脑细胞能量贮存。因此,睡眠有利于保护大脑,恢复精力。

### 3. 产生抗体,增加免疫

睡眠能增强机体产生抗体能力,从而增强机体的抵抗力,预防疾

## 第一章 睡眠的健康系统



病的发生;同时,睡眠还有助于加快各组织器官的自我康复。所以,当人体患病时,必须要通过睡眠来加以缓解病情,并作为一种治疗手段,用来帮助患者度过最痛苦的时期,以利于疾病的康复。

### 4. 促进发育,提高智力

睡眠与人的生长发育密切相关,婴幼儿在出生后相当长的时间内,大脑继续发育,这个过程离不开睡眠;且儿童的生长在睡眠状态下速度增快,因为睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平。所以,只有保证了儿童充足的睡眠,才能有助于其生长发育。

### 5. 延缓衰老,健康长寿

长期睡眠不足者,易患高脂血症,助长动脉粥样硬化,使心脑血管疾病发生几率增加,机体衰老速度是正常人的3倍以上。有人通过对100万人进行调查,发现30岁左右的人若每天睡眠低于5小时者,其死亡率要比正常睡眠者高出10%;每天睡眠不足4小时者,其死亡率要比每天睡眠7~8小时的人高180%。因此,保持睡眠充足与延缓衰老、保证生命的长久,有着密切的关系。

### 6. 调节心理,稳定情绪

睡眠对于保护人的心理健康与维持人的正常心理活动是很重要的。尤其对情绪不稳,有忧思、悲痛、恐惧心理的人,通过睡眠能改善这些不良状态;通过睡眠大脑、心情会得到净化,一切烦恼、苦闷烦杂之念,会通过一夜的抑制、沉静、松弛、休息,得到调整,稳定情绪、消退不良精神状态。所以,人们常说:一觉睡眠胜似万剂消愁药方。

### 7. 有益护肤,美容养颜

在睡眠过程中,能使人体皮肤毛细血管循环增多,加强皮肤分泌和清除功能,加快皮肤的新陈代谢,所以睡眠有益于保护皮肤,达到养颜美容之目的。

以上已充分说明了睡眠对人类来说是维持生命中非常重要的一环,



## 健康睡眠小秘方

是人体最基本的生理需求。睡眠的好坏是衡量人体健康状况、生命质量的重要标志,是人类生存发展的需求,是健康长寿的需要,没有睡眠就没有生命。长期睡眠不足就要发生病变,无法工作、生活,甚至危及生命。人是社会的主体,没有睡眠,人的活动无成,便没有生活和社会。所以人必须睡眠,才可以消除疲劳,使体力和精力得以恢复,加速人体正常新陈代谢、脑和躯体的血液流动,积蓄新的能量,以饱满的热情和精力投入生活、学习、劳动中去。通过睡眠,人们可以保持清醒的头脑、旺盛的精力、积极奋进和满怀热情。

所以说睡眠有助于人们  
美好地生活和创造新生事物、  
发展社会,使时代繁荣昌盛,  
日新月异。

人为什么要在晚上睡眠?美国一名科学家发现,这是由于大脑深部松果体分泌的褪黑素,会令人入睡,且因为褪黑素分泌在夜间达到高峰,到了白天日照下分泌就会受到抑制,所以人要在夜间睡眠。



### 三、睡眠与神经系统

人的一切活动,都由神经系统来主宰,人的醒觉和睡眠自然也毫不例外,睡眠的生理机制与大脑的广泛活动有关,所以,在弄清睡眠的生理机制之前,必须先了解大脑及其神经系统的组成、结构、解剖位置,尤其是与觉醒、睡眠有关的生理功能。

人类的神经系统有初级功能和高级功能。所谓初级功能,即为低级神经活动,就是指人类之本能,亦称自身生存和种族传代之功能,生下来就有。如吃喝、排泄、繁殖,无需学习,到一定时候自然就会;与此

## 第一章 睡眠的健康系统



相对的就是人类的高级神经活动,如语言文字、科学知识、高尚情操和道德修养等,出生后必须通过学习而得。

### 1. 脑

由大脑、小脑、脑干组成,位于颅腔内。

大脑:主要部分是大脑半球,左右各半,两个大脑半球内面中间有一粗大的神经纤维束(即胼胝体)将两个半球联结起来。每个大脑半球,表面覆有一层皮质,叫大脑皮层,是神经系统的最高中枢,是一切感觉神经的终点站,也是运动神经的起始点。人体的精细感觉和精确的动作都在这里分析综合,从而产生精确的反应。大脑皮层还是思维活动的物质基础,是神经系统的高级中枢。

大脑皮层的面积很大,但头颅腔体容量有限,因此它一边发育,一边折叠,有些地方凹进去就称它为沟或裂;有些地方凸起来就称它为回,这样就充分占用了腔体。左右两半球的功能各有不同:一般来说,有关语言、阅读、书写中枢都在左侧皮层,所以此处若受损伤,往往会引起失语或失写或不会做梦等;而与音乐欣赏和空间关系较密切的,是在右侧大脑半球的皮层。

两个大脑半球的底面有额叶的眶面、颞回、海马回,均与记忆和高级神经功能有关。

从躯体的功能来说,左侧大脑半球支配右侧躯体,右侧半球支配左侧躯体,因为感觉和运动神经纤维在达到大脑皮层之前均经过一次交叉,即通常所说的交叉神经。

总之,人类大脑皮层的结构是复杂的,分很多区,各区都有自己的功能,而区与区之间和神经系统低级部位之间,都有直接和间接的很





## 健康睡眠小秘方

多往复联系。对传入的信息有分析、有综合,能概括、能推理,并能迅速做出结论而付之于行动,这就是所谓高级神经活动,也可称为心理活动或精神活动。也直接和间接地调整人类的醒觉和睡眠,使人们不至于因缺少一点睡眠就马上疲惫不堪,这种能力的形成与先天遗传有关,后天的学习和实践更是关键。

大脑的中间还有空腔,叫做脑室,分右脑室和左脑室,是产生脑脊液的地方。

**小脑:**呈扁圆形,位于大脑及枕叶的后下方,恰好在脑干的后面,是脑的第二大部分。小脑也由左右两个半球所构成,且灰质在外部,白质在内部。

小脑的功能,是维持身体平衡、调节肌肉的紧张性和动作的协调。小脑一旦受损后,一切动作会不准确、不协调、不灵活和不稳定。

**脑干:**上端连接大脑半球和小脑,下端经颅底的枕大孔与脊髓相连接,是大、小脑和脊髓之间的联络站,呈不规则的柱状形。经由脊髓传至脑的神经冲动,呈交叉方式进入:来自脊髓右边的冲动,先传至脑干的左边,然后再传入大脑;来自脊髓左边的冲动,先进入脑干的右边,再传到大脑。脑干的功能主要是维持个体生命,包括心跳、呼吸、消化、体温、睡眠等重要生理功能,均与脑干功能有关。脑干部位又包括以下5个重要构造。

(1)间脑:位于两侧大脑半球中间稍偏下方,大体上由三个部分组成:中间称“丘脑”,直接与大脑相联,是一切感觉的皮层下中枢,对传入的信息也作初步的分析与综合;丘脑的上方称“丘脑上部”,此处有与睡眠有关的“松果体”,能产生褪黑素,对睡眠有一定的调节作用;丘

