

Shimian Fangzhi 2000 Wen

● 谢雁鸣等 编著



失眠防治 2000问

(修订版)

金盾出版社

失眠防治 200 问

(修订版)

编著者

谢雁鸣 刘 方 何良志

崔 玲 李跃华 于 文

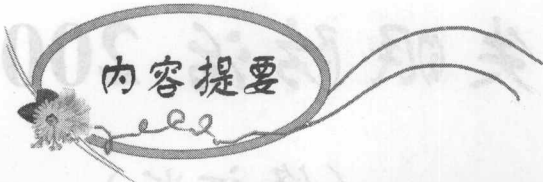
徐桂琴 鲍艳举

编 审

周文泉



金盾出版社



内 容 提 要

本书总结了 200 个日常生活中人们关注的睡眠问题,分为睡眠的知识、失眠的病因、失眠的治疗、失眠和睡眠评价与自测四个部分,较为详细而科学地逐一进行了解答。内容通俗易懂,科学实用,适合于失眠患者和基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

失眠防治 200 问/谢雁鸣等编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2008. 1

ISBN 978-7-5082-4823-3

I. 失… II. 谢… III. 失眠-防治-问答 IV. R749.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178075 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:科达装订厂

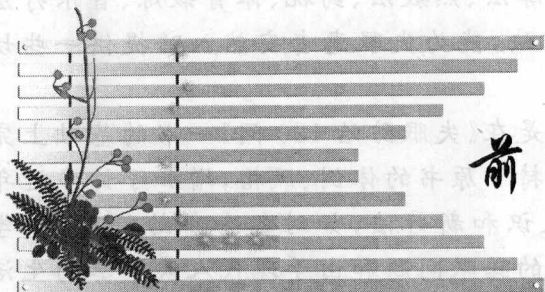
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:130 千字

2008 年 1 月修订版第 13 次印刷

印数:180001—190000 册 定价:9.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

人在一生中的睡眠时间约占生命过程的三分之一。任何人都离不开睡眠,如果没有正常的睡眠就无法维持健康的生命活动。但是,现代人的生活节奏越来越快,社会竞争越来越激烈,引起失眠的原因也越来越多。失眠的原因有精神因素诱发的,有躯体疾病引起的,还有年龄、文化和生活习惯,工作环境等因素的影响。当夜幕来临,躺在床上翻来覆去难以入睡时,常使失眠患者感到非常痛苦和无奈。怎么能快点入睡?失眠了怎么办?明晚还会睡不着吗?第二天起床后还有精神开始一天的生活吗?长期睡不着怎么办?这些令人烦恼的问题使许多失眠患者无所适从。

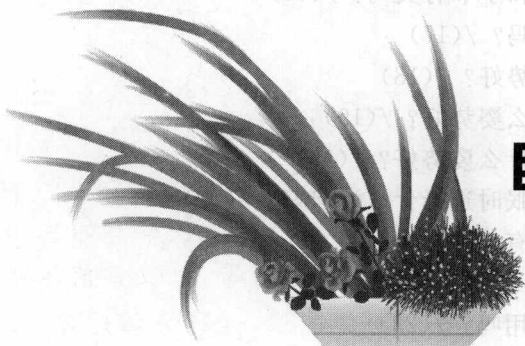
《失眠防治 200 问》(修订版)一书,针对读者希望改善睡眠的需求,收集整理出 200 个有关睡眠的问题,分为睡眠的知识,失眠的病因,失眠的治疗,失眠和睡眠评价与自测四个方面,对失眠的防治予以科学而详细的解答。其内容包括对睡眠的姿势,床铺、环境、季节、窗户、窗帘等与睡眠的关系,花香疗法,中医中药,以及磁疗法、水疗

法、森林浴法、按摩法、热敷法、药枕、体育锻炼、音乐疗法等治疗失眠的方法,能为失眠患者安然入睡提供一些切实可行的帮助。

此次修订版是在《失眠防治 120 问》一书的基础上完成的。本书仍保持了原书的体例、风格,增加了许多近年来对失眠的新认识和新疗法,如对各个年龄阶段(中学生、老年人)出现的睡眠问题和由于现代人快节奏的生活方式(倒时差、旅游等)引起的失眠问题等,以及目前治疗失眠的主要药物和非药物治疗的方法,如行为治疗方法、睡眠和失眠的评价与自测等。其内容科学实用,深入浅出,使读者易读易懂。希望能以此书帮助读者早日康复,并掌握睡眠方面的有关知识和防治失眠的方法。

由于编者水平有限,缺点在所难免,敬请广大读者批评指正。

中国中医科学院 谢雁鸣



目 录

一、睡眠的知识

1. 什么是睡眠？/(1)
2. 睡眠的生理过程是怎样形成的？/(2)
3. 良好睡眠的关键是什么？/(3)
4. 正常人的觉醒和睡眠节律是什么？/(3)
5. 有关睡眠的学说有哪几种？/(5)
6. 睡眠在脑电图上分几期？/(6)
7. 正常的睡眠需要哪些条件？/(7)
8. 中医对睡眠是怎样认识的？/(8)
9. 睡眠有哪些作用？/(9)
10. 打鼾属于正常吗？/(10)
11. 神经衰弱为何总是伴有失眠？/(11)
12. 睡眠质量的标准是什么？/(12)
13. 睡眠时间越长越好吗？一般人需要多长时间的睡眠？/(13)
14. 睡眠时间与年龄有关吗？/(14)
15. 睡眠时间与体质的强弱有关吗？/(15)



16. 睡眠时间与性格有关吗? /(16)
17. 睡眠时间与环境和季节有关吗? /(16)
18. 睡眠要选择方向吗? /(17)
19. 睡眠选择什么姿势好? /(18)
20. 孕妇睡眠选择什么姿势好? /(19)
21. 婴幼儿睡眠选择什么姿势好? /(19)
22. 老年人和病人睡眠时选择什么姿势好? /(20)
23. 睡眠质量与床铺有关吗? /(21)
24. 如何选择枕头? /(22)
25. 药枕对睡眠有作用吗? /(23)
26. 什么样的被子有益于睡眠? /(24)
27. 什么样的褥子有益于睡眠? /(25)
28. 怎样选择床垫有益于睡眠? /(25)
29. 窗户和窗帘与睡眠有关吗? /(26)
30. 睡眠对环境有哪些要求? /(26)
31. 怎样布置卧室有利于睡眠? /(27)
32. 睡前有哪些禁忌? /(28)
33. 睡眠时有哪些禁忌? /(29)
34. 睡醒后有哪些禁忌? /(29)
35. 怎样养成良好的睡眠习惯? /(30)
36. 睡觉前足浴催眠的原理是什么? /(31)
37. 沐浴为什么具有催眠作用? /(32)
38. 现代医学对梦是怎样认识的? /(33)
39. 睡眠中为什么会做梦? /(33)
40. 做梦对睡眠有何影响? /(34)
41. 梦多会伤脑子吗? /(36)
42. 无梦睡眠质量好吗? /(37)
43. 睡眠中做噩梦的原因是什么? /(37)



44. 中医对梦是怎样认识的? /(38)
45. 梦有预告疾病的作用吗? /(39)
46. 梦境内容的假说有哪几种? /(40)
47. 什么叫梦魇? /(41)
48. 梦游是怎么回事? 是否为病态? /(42)
49. 体育锻炼为什么有助于治疗失眠? /(43)
50. 说梦话是怎么回事? /(44)
51. 如何从小儿睡眠中寻找疾病信号? /(45)
52. 睡眠过程中磨牙是怎么回事? /(46)
53. 打鼾是怎么回事? /(46)
54. 睡眠时出汗多是怎么回事? /(47)
55. 睡眠中为什么流口水? /(47)
56. 睡眠时夜尿多是怎么回事? /(48)
57. 开窗睡觉好吗? 易患什么病? /(49)
58. 哪些睡眠误区容易被忽视? /(49)
59. 睡眠医学相关网站有哪些? /(50)

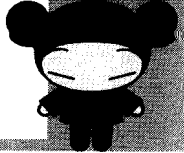
二、失眠的病因

60. 什么是失眠? /(52)
61. 为什么会失眠? /(52)
62. 为何要重视失眠? /(53)
63. 失眠的发病率是多少? /(54)
64. 失眠的危害是什么? /(55)
65. 失眠有几大发病因素? /(55)
66. 失眠分为几型? /(57)
67. 哪些人易患失眠? /(58)
68. 为什么女性比男性更易患失眠? /(58)
69. 如何预防失眠的发生? /(59)



失眠防治 200 问

70. 中医对失眠是怎样认识的? /(62)
71. 胃不和则卧不安是什么意思? /(63)
72. 失眠常伴有哪些症状? /(64)
73. 经常上夜班为什么会出现失眠? /(64)
74. 失眠与健忘有何关系? /(65)
75. 梦多为何多见于失眠患者? /(66)
76. 中医认为哪些原因能引起失眠? /(69)
77. 日常生活中有哪些不良习惯可影响睡眠? /(70)
78. 使用药物会引起失眠吗? /(71)
79. 老年人失眠的原因是什么? /(72)
80. 中学生失眠的原因有哪些? /(73)
81. 为何轮值夜班者更容易失眠? /(74)
82. 引起孕妇失眠的原因有哪些? /(75)
83. 患有失眠怎么办? /(76)
84. 失眠与哪些疾病有关? /(77)
85. 更年期更容易失眠吗? /(78)
86. 饮酒会引起失眠吗? /(78)
87. 环境因素与失眠有关吗? /(79)
88. 便秘能引起失眠吗? /(80)
89. 晚饭过饱为什么易引起失眠? /(81)
90. 晚上饮茶、咖啡和酒为什么会影响睡眠? /(82)
91. “不宁腿”引起失眠是怎么回事? /(82)
92. 夜间阵发性呼吸困难引起失眠是怎么回事? /(83)
93. 夜间胃痛引起失眠是怎么回事? /(84)
94. 失眠与内分泌代谢有关系吗? /(85)
95. 心脏病患者的失眠是如何发生的? /(85)
96. 脑血栓形成患者的失眠是如何发生的? /(86)
97. 睡眠不足可引起高血压吗? /(87)



98. 皮肤瘙痒引起失眠是怎么回事? /(87)

99. 皮肤疼痛引起失眠是怎么回事? /(88)

100. 失眠可以加重哪些皮肤病? /(89)

101. 受惊恐会引起失眠吗? /(90)

三、失眠的治疗

102. 常见的催眠法有哪些? /(91)

103. 失眠一定要用安眠药吗? 什么情况下不需要用安眠药? /(92)

104. 临床常用的安眠药有哪几类? 其作用如何? /(93)

105. 抗焦虑药有哪几类? /(94)

106. 利眠宁的作用是什么? 使用时要注意什么? /(94)

107. 安定的作用是什么? 使用时应注意什么? /(95)

108. 硝基安定的作用是什么? 使用时应注意什么? /(97)

109. 舒乐安定的作用是什么? 使用时应注意什么? /(97)

110. 眠尔通的作用是什么? 使用时应注意什么? /(98)

111. 苯巴比妥的作用是什么? 使用时应注意什么? /(99)

112. 速可眠的作用是什么? 使用时应注意什么? /(101)

113. 失眠者能长期服用安眠药吗? /(102)

114. 服用安眠药应注意哪些问题? /(102)

115. 哪些人慎用安眠药? /(104)

116. 国家为什么规定严禁向未成年人销售精神药品? /(105)

117. 学生滥用安定类药物有哪些害处? /(106)

118. 失眠的中医辨证分为几型? /(107)

119. 失眠的实证与虚证是什么? /(108)

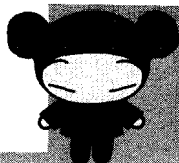
120. 肝郁化火型失眠有哪些症状? /(109)

121. 中医如何治疗肝郁化火型失眠? /(110)

122. 痰热内扰型失眠有哪些症状? /(111)



123. 中医如何治疗痰热内扰型失眠? /(111)
124. 阴虚火旺型失眠有哪些症状? /(112)
125. 中医如何治疗阴虚火旺型失眠? /(112)
126. 心脾两虚型失眠有哪些症状? /(114)
127. 中医如何治疗心脾两虚型失眠? /(114)
128. 心胆气虚型失眠有哪些症状? /(115)
129. 中医如何治疗心胆气虚型失眠? /(115)
130. 心火炽盛型失眠有哪些症状? /(115)
131. 中医如何治疗心火炽盛型失眠? /(116)
132. 胃气失和型失眠有哪些症状? /(116)
133. 中医如何治疗胃气失和型失眠? /(116)
134. 柏子养心丸的药物组成、功效及主治是什么? /(116)
135. 朱砂安神丸的药物组成、功效及主治是什么? /(117)
136. 枣仁安神液的药物组成、功效及主治是什么? /(117)
137. 天王补心丹的药物组成、功效及主治是什么? /(118)
138. 速眠饮的药物组成、功效及主治是什么? /(118)
139. 解郁安神冲剂的药物组成、功效及主治是什么? /(119)
140. 治疗失眠什么时间服中药最好? /(120)
141. 治疗失眠常用的单味中药有哪些? /(120)
142. 大剂量茯苓为何能治疗失眠? /(121)
143. 花生叶有镇静安神作用吗? /(122)
144. 治疗失眠常用的验方有哪些? /(122)
145. 治疗失眠常用的药酒有哪些? /(125)
146. 可以用安慰剂治疗失眠吗? /(128)
147. 手术前失眠怎么办? /(128)
148. 改善睡眠质量的对策有哪些? /(128)
149. 如何解决恐惧引起的失眠? /(129)
150. 如何治疗精神紧张引起的失眠? /(130)



151. 长期卧床病人出现失眠应如何处理? /(131)
152. 学生出现失眠怎么办? /(132)
153. 离退休后经常失眠怎么办? /(133)
154. 如何调整睡眠来倒时差? /(134)
155. 旅行中应如何合理安排睡眠? /(134)
156. 怎样治疗妇女更年期失眠? /(135)
157. 神经衰弱引起的失眠怎样用心理疗法治疗? /(136)
158. 中医如何治疗神经衰弱引起的失眠? /(139)
159. 如何用肚脐敷药治疗失眠? /(141)
160. 高原睡眠障碍综合征如何防治? /(142)
161. 治疗失眠的简易按摩方法有哪些? /(146)
162. 晚上捶背为什么睡得香? /(147)
163. 如何用足浴治疗失眠? /(148)
164. 如何用耳针治疗失眠? /(149)
165. 针灸治疗失眠的作用是什么? /(149)
166. 针灸治疗失眠有哪些简易方法? /(151)
167. 治疗失眠的“两头疗法”是什么? /(152)
168. 老年人如何做福寿操治疗失眠? /(153)
169. 光照疗法如何治疗失眠? /(154)
170. 磁疗如何治疗失眠? /(155)
171. 水疗如何治疗失眠? /(155)
172. 日光浴如何治疗失眠? /(156)
173. 森林浴如何治疗失眠? /(156)
174. 花香为何能助眠? /(156)
175. 失眠的想象疗法是什么? /(156)
176. 如何用心理暗示改善失眠? /(157)
177. 如何用健身球治疗失眠? /(158)
178. 如何用脚踏豆按摩法治疗失眠? /(159)



失眠防治 200 问

179. 如何用风油精涂穴法治疗失眠? /(159)
180. 如何用木梳梳头治疗失眠? /(159)
181. 如何用热敷法治疗失眠? /(160)
182. 怎样使用药枕治疗失眠? /(160)
183. 失眠者宜吃些什么? /(162)
184. 失眠者不宜吃些什么? /(162)
185. 治疗失眠常用的食疗方有哪些? /(163)
186. 治疗失眠常用的小验方有哪些? /(164)
187. 对失眠患者的护理要注意什么? /(164)
188. 如何用森田疗法治疗失眠? /(165)
189. 听音乐对失眠有治疗作用吗? /(166)
190. 失眠患者如何选择音乐? /(166)
191. 失眠需要心理咨询吗? /(167)
192. 怎样自我调节才可改善失眠? /(168)
193. 什么是自我催眠暗示疗法? /(168)
194. 早醒者如何进行心理调适? /(170)
195. 失眠的治疗趋势是什么? /(171)

四、对失眠和睡眠的评价与自测

196. 失眠的诊断标准是什么? /(173)
197. 多导睡眠仪是如何用于评价睡眠的? /(173)
198. 如何自测睡眠质量等级? /(174)
199. 如何用阿森斯失眠量表自我评估失眠? /(176)
200. 失眠症状的计分、疗效判定标准是什么? /(177)



一、睡眠的知识

1. 什么是睡眠？

每人每天都需要睡眠。大多数人一生中的睡眠时间超过生命的三分之一，但是要给睡眠下一个确切的定义却不那么容易。

最初人们认为，当人或动物处于一种静止不动的状态时就是睡眠，这个定义显然是不确切的。当一个人躺着闭目养神的时候，你能说他是在睡眠吗？

30年代初，一位法国生理学家给睡眠下了个定义：睡眠是身体内部的需要，使感觉性活动和运动性活动暂时停止，如给予适当刺激就能使其立即觉醒。

随着科学技术的发展，人们用电子仪器可以记录动物和人的脑电活动，并将睡眠和觉醒状态作比较，发现脑电记录没有明显的差异，从而对睡眠有了一个新的认识。目前，对睡眠的定义是：由于脑的功能活动而引起动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。但是此定义仍不完善，因为人体的许多生理功能在睡眠时相对更加活跃。

因此，给睡眠下一个确切的定义是很难的，其过程并不像我们每天所见和所做的那么简单，对睡眠下一个完



整的定义,还有待科学的进一步发展。

2. 睡眠的生理过程是怎样形成的?

现代研究发现,睡眠有两种状态,这两种睡眠分别叫正相睡眠与异相睡眠。睡眠的过程是由这两种性质不同的睡眠状态交替出现而组成的。正常人在晚上 8 小时睡眠中,两种睡眠要循环交替 3~4 次。

正相睡眠,又称慢相睡眠或慢波睡眠(NREM)。在研究中发现,当大脑由清醒到思睡而进入睡眠及睡眠加深的各个阶段,脑电图中正常的 α 波随睡眠的加深而减少,直到完全消失,并出现每 4~6 秒 1 次的慢波和每秒 0.5~3 次的高波幅的梭形慢波,故称这一阶段为正相睡眠(慢波睡眠)。正相睡眠阶段,人的呼吸变深、变慢而均匀,心率变慢,血压下降,全身肌肉松弛,但肌肉仍保持一定的紧张度。根据不同的睡眠深度又将正相睡眠分为思睡、浅睡、中睡、深睡 4 个阶段。在思睡、浅睡阶段,因为入睡不久,睡眠不深,对外界环境仍保持一定的反应,所以易因外界干扰而醒来,即使不醒也能保持一定的反应,就像有的学生在课堂上打瞌睡,仍能听到老师的说话声,但确实是在睡觉;中睡、深睡阶段则称熟睡阶段。这 4 个阶段是循序进行的,但可因某种因素的影响而停留在某一阶段。一般由清醒到第四阶段需 80~120 分钟,尔后进入异相睡眠。

异相睡眠,又称快相睡眠或快波睡眠(REM)。这一阶段,脑电波由慢波变为快波,双眼球以每分钟 50~60



次的速度摆动,人体的感觉功能比在正相睡眠时进一步减退,肌肉也更加松弛,肌腱反射亦随之消失,这时期的血压较正相睡眠时升高,呼吸稍快且不规则,体温、心率较前阶段升高,身体的部分肌肉,如面肌、口角肌及四肢的一些肌肉群可出现轻微的抽动,阴蒂充血,阴茎勃起,胃液分泌增加,肾脏对尿液的浓缩功能增强,大脑的血流量明显增加,胎儿的胎动亦明显增加。这一阶段,体内各种代谢功能都明显增加,以保证脑组织蛋白的合成和补充消耗物质,使神经系统正常发育,并为第二天的活动积蓄能量。梦也在这个时期发生。

3. 良好睡眠的关键是什么?

睡眠的关键在于睡眠质量,包括睡眠时间和睡眠深度,两者都满足才是满意的睡眠。如果仅满足睡眠时间,但睡眠深度不够,或非快动眼睡眠第三、四期及快动眼睡眠期占整个睡眠的比例不够,机体就得不到很好的放松,次日就会困倦无力,头晕脑胀,腰酸背痛。中年后,非快动眼睡眠第4期会呈指数下降,并常在60岁后完全消失,因此老年人夜间睡眠的自发觉醒次数会增加,睡眠质量下降。

4. 正常人的觉醒和睡眠节律是什么?

随着地球的自转,每天日出日落形成白昼和黑夜的交替。地球上的一切生命从一诞生就受到自然环境的影



响,并适应了每昼夜为 24 小时的时间节律。其一切生命活动,均形成以 24 小时为周期的规律性变化,与外界的白昼与黑夜的周期相协调。

人的生命活动,除觉醒与睡眠按自然界的规律昼夜交替之外,人的各种生命体征(如体温、心率、呼吸、血压等)和人的活动(如进食、躯体活动、代谢和内分泌活动,以及心理状态、工作效率等),都形成以 24 小时为周期的规律性变化。人的体温每天随时间不同而变化,从早上起床开始逐渐上升,高峰是在上午 9~11 时,过了中午,缓和一段时间后再逐渐上升,到夜间体温一般逐渐下降,凌晨时分,体温降至一天中的最低点。所以,如果在晚上 10~11 时就寝,就能很快入睡。人类及哺乳动物先天就具有这种昼夜节律性的变化,即使在完全隔绝了外界生活,不能感受到外界光照的昼夜性变化的条件下,比如长期处于黑暗的不见天日的环境中,这些生命活动规律仍能保持不变,大致准确的以 24 小时为周期。这种固有的生命活动规律,称为生物节律或觉醒——睡眠节律,又称为生物钟。

有少数人生来就有与常人不尽相同的生物节律,即入睡和觉醒时间较正常人提前或延迟数小时至半天,更有甚者,入睡和觉醒完全没有规律,即睡眠——觉醒节律紊乱。因此,即使他们入睡后的睡眠时间和结构与常人无异,但对周围环境的生活作息时间无法适应,也可直接构成睡眠障碍。随着社会的高度发展,夜班工作和倒班工作的人员日渐增多,丰富的夜生活和电视、电影、上网