

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

健康教育丛书

主编 张文康 副主编 余 靖

39

失眠

SHIMIAN



中国中医药出版社

健康教育丛书

失眠

编 著 李宗衡 吴文华

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠/李宗衡等编著. -北京:中国中医药出版社, 2000. 8

(健康教育丛书/张文康主编)

ISBN 7-80156-075-2

I. 失… II. 李… III. 失眠-防治-普及读物
IV. R338.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 64702 号

100004
中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者: 保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787×960 毫米 32 开

字 数: 45 千字

印 张: 4.25

版 次: 2000 年 8 月第 1 版

印 次: 2000 年 12 月第 3 次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN 7-80156-075-2/R·075

定 价: 4.00 元

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委员会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社

二〇〇〇年七月

健康教育丛书

分书名

感冒	胃癌
哮喘	肝癌
慢性支气管炎	尿路感染
肺炎	泌尿系结石
肺心病	慢性肾炎
肺癌	尿毒症
心肌炎	贫血
心律失常	白血病
高血压	紫癜
冠心病	糖尿病
心力衰竭	高脂血症
消化性溃疡	肥胖病
慢性胃炎	甲亢
溃疡性结肠炎	骨质疏松症
脂肪肝	风湿类风湿性关节炎
慢性肝炎	脑卒中
肝硬化	头痛
胆囊炎胆石症	癫痫
便秘	失眠
食管癌	脱发

健康教育丛书

分书名

肩周炎	老年痴呆
坐骨神经痛	儿科病
颈椎病	痤疮
腰椎间盘突出症	湿疹
三叉神经痛	皮肤瘙痒
骨折	银屑病
痔	烧烫伤
前列腺疾病	美容
阳痿早泄	白内障
性病	近视眼
妇科炎症	耳鸣耳聋
经前期综合征与痛经	中耳炎
乳腺增生与乳腺癌	过敏性鼻炎
不孕不育	口腔溃疡
功能性子宫出血	慢性咽炎
子宫肌瘤	牙周炎
妊娠	龋齿
产后病	术前术后
更年期综合征	放化疗

健康家园

—医学科普进万家10年大行动

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”是由中华人民共和国卫生部、国家中医药管理局为了更好地贯彻落实江泽民总书记崇尚科学，大力进行科学知识普及工作的一系列指示精神，精心组织的并具有宏大规模的医学科普系统工程。为了使本次活动搞得更好，张文康部长亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——“健康教育丛书”，共计78种。同时还结合其他方式方法开展医学科普宣教活动，如与电视台、广播电台等媒体合作举办一些健康教育讲座节目，设立医学科普宣传周，举办医学科普义诊宣传及赠书活动等。其目的就是要让广大国民及病患者增强健康意识，了解常用的医学保健知识和有用的求医问药信息，从而更好地防病治病，保健康复，拥有健康，并自觉摒弃一切封建迷信和不科学的认识和方法。

健康家园—医学科普进万家10年大行动 组织委员会

主 任 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主任 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

组委会成员

陈啸宏 中华人民共和国卫生部办公厅主任
姚晓曦 中华人民共和国卫生部办公厅副主任
李大宁 国家中医药管理局办公室主任
吴 刚 国家中医药管理局人政司司长
胡国臣 中国中医药出版社社长

组委会办公室

主 任 姚晓曦
副主任 吴 刚 胡国臣

目 录

□一般知识

- 什么是失眠 (3)
- 睡眠是如何产生的 (4)
- 睡眠的过程 (7)
- 睡眠的时间和质量有何要求 (9)
- 睡眠的作用有哪些 (11)
- 失眠会有什么样的后果 (13)
- 引起失眠的原因有哪些 (16)
- 失眠的三大症状 (22)
- 多梦是不是病 (23)
- 影响梦境的因素有哪些 (26)
- 中医对失眠是如何认识的 (29)

□疾病信号

- (31)

□就医须知

..... (35)

□检查须知

..... (39)

□用药宜忌

失眠一定要服用安眠药吗 (45)

安眠药是不是不能用 (46)

常用的安眠药有哪些 (47)

安眠药的不良反应 (48)

苯二氮草类的戒断症状 (50)

使用安眠药需注意的问题 (51)

如何选择苯二氮草类药物 (53)

□家庭保健

给睡眠创造一个良好环境 (57)

采取最佳的睡眠姿势 (58)

选择合适的寝具 (59)

合理安排晚餐 (61)

睡前不要饮用茶、咖啡和酒 (62)

失眠的食疗方法	(64)
坚持适度的体育锻炼	(66)
娱乐助眠	(67)
等到睡意明显时再上床	(68)
每天按时起床	(69)
睡前泡个温水澡或洗个热水脚	(70)
在单调的声音或慢拍音乐中入眠 ...	(72)
自我按摩助睡眠	(73)
立刻睡着的瑜伽姿势	(74)
自我放松助入眠	(75)

□预后康复

.....	(77)
-------	------

□特殊疗法

心理治疗法	(83)
中医疗法	(87)
抗抑郁治疗	(88)
物理疗法	(89)
光量子血液辐射疗法	(90)
变时睡眠疗法治失眠	(91)
睡眠剥夺疗法	(92)

胰岛素低血糖疗法 (92)

褪黑激素治疗失眠 (93)

□新药特药

忆梦返 (97)

思诺思 (98)

多美康片 (原名速眠安) (99)

海东神 (原名海尔神) (100)

百优解 (101)

芬那露 (102)

□常用药

苯二氮革类

安定 (105)

佳静安定 (106)

舒乐安定 (106)

抗抑郁药

多虑平 (107)

中成药

七叶神安片 (108)

安神补心胶囊 (108)

安神补脑液 (109)

柏子养心丸 (109)

朱砂安神丸 (110)

□ 医院专科

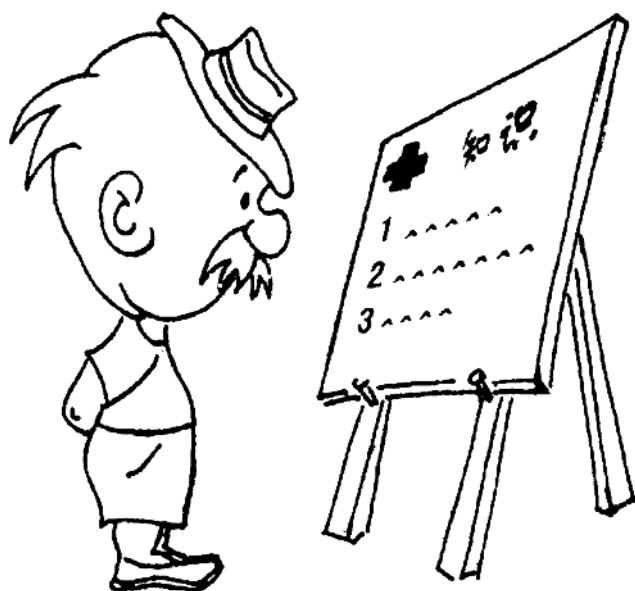
..... (111)

□ 关键词索引

..... (117)



一般知识



健康需知识

医理是真知

✻ 什么是失眠

失眠是一种最常见的睡眠障碍。失眠对于大家并不陌生，几乎所有的人一生中都有偶尔失眠的经历。

关于失眠的定义有广义和狭义之分。

广义的失眠即大家通常所说的“睡不着”，“睡不好”。具体地说，凡是处于渴求睡眠而又难以达到睡眠要求的状况都可称之为失眠。包括由于某种特别的事件而睡不着的“机会性失眠”。例如在考试或结婚的前一天，多数人都有因紧张或兴奋睡不好的体验。这种偶尔失眠属于生理性失眠。

狭义的失眠即指失眠症，为连续长期感到睡眠不足，至少3周以上，且引起明显的功能障碍。诊断包括主观和客观两个方面。主观标准为：①主诉睡眠障碍超过3周。②白日疲乏、头胀、头晕等症状系由睡眠干扰所致。③仅有睡眠量减少而无白日不适不认为是失眠。客观标准根据多导睡眠图判断：

①睡眠潜伏期延长（长于30分钟）。②实际睡眠时间减少（每夜不足6个半小时）。③觉醒时间增多（每夜超过30分钟）。

即使睡眠的质和量都很充足，还是有人会抱怨失眠。而相反地，虽然难以入眠却不抱怨失眠的人也有。这是因为人们对睡眠的期望值不同，因此早上醒来时获得的满足感不同而造成的。对睡眠要求太高，即使实际上已获得充足睡眠但仍然会自觉不满足而抱怨失眠。例如一些老年人期望获得与年轻时一样多的睡眠，而把觉醒的时间认为是失眠。这种情况医学上称之为“假性失眠”。但是这种担忧如果持续下去，有可能会形成“失眠神经症”或“失眠恐惧症”，心理负担加重，影响到睡眠质或量而导致真正的失眠。

✿ 睡眠是如何产生的

既然失眠是一种睡眠障碍，那么我们有必要来了解一下有关睡眠的知识。