

How about your health

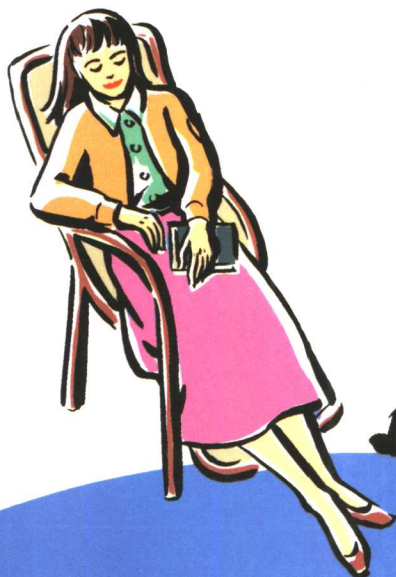


和失眠

Say Bye to
sleepless night

说再见

白建国 主编



天津科技翻译出版公司

How about your health



和失眠

Say Bye to
sleepless night

说再见

主 编 白建国
郭 强 高 芳 王月兰
曹 兵 白建国 董艳丽
宋青梅 王晋源 安 祥
贾亚萍 李 娜 倪 莹



天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

和失眠说再见 / 白建国主编. —天津: 天津科技翻译出版公司,
2001.9

(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1357-X

I. 和… II. 白… III. 失眠-诊疗 IV. R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047413号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 5.25印张 130千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:10.60元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

NAK14/03

编者的话

要成为一个成功的上班族,就必须以成功为目标,同时还应掌握适当的方法。要知道,无论是初为上班族还是多年的上班族,无论在逆境还是顺境下工作,要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀,就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上,成功的本质有八个部分,除了财富的自由之外,还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月,
夏有凉风冬有雪,
了无闲事挂心头,
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗,从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康,快乐地度过一生。

前 言

您常为失眠而苦恼吗？

面对日益激烈的竞争和工作压力，越来越多的人会被失眠所困扰。失眠真的很可怕吗？其实比失眠更可怕的是人思想上的误区，即认为睡眠不足或失眠会使机体抵抗力下降，使人生病，甚至使人减寿。真是这样吗？当您走进书店，拿起这本书，就会告诉您有关失眠的许多知识，帮您解答一系列问题。如果通过阅读比较，排除您失眠的困扰，将是我们的最大欣慰，愿您天天睡个好觉！

编 者

目 录

失眠的原因及类型

怎样才算失眠	3
为什么会失眠	6
失眠的三大因素	8
引起失眠的四大危险因子	11
心理因素与失眠	14
为什么会患失眠症	18
缺铜与失眠	20
现代环境引起的头痛失眠	22
女性失眠多梦的原因	25
过分紧张导致失眠	27
导致上班族失眠的几大因素	29
失眠有几种类型	33

自疗失眠

失眠的运动疗法	37
音乐疗法	39
数息法	40
自我放松训练	41
失眠的饮食疗法	42
失眠药膳	45
晚餐足量可治失眠	47
吃香蕉易入梦乡	48
一片面包可催眠	49
简易疗法	50
失眠者不妨改变生活习惯	51
小配方可治失眠	53
失眠者怎样进行自我按摩操	57
用按摩治疗失眠有哪些方法	59
改善睡眠的几点要求	60

医治失眠

失眠患者应如何求医	65
服用催眠药应注意什么	68
安眠药的种类和使用方法	70

会引起失眠的药物有哪些	72
失眠与安定类药	73
安眠药不能解决失眠问题	76
失眠的诊断与治疗	78
失眠患者不要依赖药物	82
为什么不可赖药而眠	84

与失眠者共论

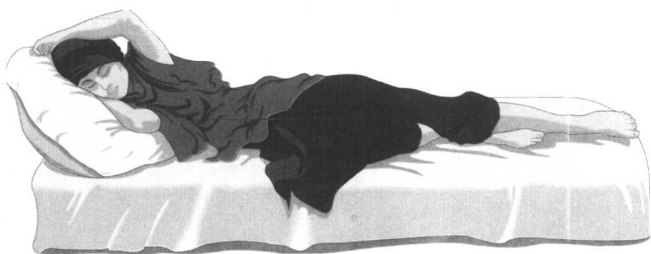
遇到失眠怎么办	89
如何摆脱失眠的困扰	92
失眠者如何度过漫漫长夜	95
失眠者怎样才能入梦乡	98
失眠者为什么会多梦	102
脑力劳动者与失眠症	105
为什么说患了失眠症并不可怕	107
如何解除“失眠恐怖症”	109
警戒错觉“失眠”	110
心理医生教你怎样对付失眠	113
警惕失眠背后的抑郁症	116
失眠多梦	118
失眠和嗜睡	120
失眠是抑郁者的自我保护	127

睡不着觉得早治	129
如何正确对待失眠	131
旅游话失眠	133
别为失眠而忧虑	136
怎样面对失眠	138

科学、快速入眠法

克服失眠困扰的10种方法	141
快速入睡的妙方	144
克服失眠的诀窍	146
你的小孩失眠怎么办	150
一觉到天亮的秘诀	152
充足睡眠不熬夜	154
告别失眠	156

失眠的 原因及类型



怎样才算失眠

很多人有一二夜睡眠不好，就称自己得了失眠，其实并非如此。失眠指的是由于各种原因所引起的睡眠不足，确是睡眠障碍中最常见的



一种病态，但怎样才算是失眠呢？这里有一个判断的标准：从睡眠时间上来看，成年人每昼夜的睡眠需要7~9小时，如果他每晚的睡眠不足5小时，那才能确定他是有失眠。失眠，不但可以表现为入睡困难，上床后辗转反侧不能入睡，还表现为早醒及浅睡易醒、睡眠中短暂觉醒期延长等。

能够引起失眠的原因是很多的，大致可以分述如下：





生理因素性失眠

由于生活上或客观环境的变化，如值夜班、坐车船、室内过于光亮、周围太过嘈杂、刚到陌生的地方、睡前饮过浓茶或咖啡等均可导致失眠。

躯体因素性失眠

常见由于头痛、皮肤瘙痒、剧烈咳嗽、气促、频繁夜尿、吐泻、心悸及身体过度劳累等导致失眠。

精神因素性失眠

如精神处于焦虑与兴奋状态常导致短期失眠，特别是入睡困难。有神经衰弱、抑郁症等心理疾病，失眠亦是常见的诉说。二者均表现为睡眠中觉醒次数增多，时间延长，并对觉醒期中所听到或看到的事物能够记忆（正常在短暂觉醒期中的经历是不能记忆的），故常有整夜未睡的感觉。

药物因素性失眠

许多引起兴奋的药物，如咖啡因、可可碱、氨茶碱、苯丙胺等均能引起失眠，故此类药物之应用，应在晚饭之前，不要放在晚饭之后，特别不要放在临睡前。许多安眠药物，如速可眠、安眠酮、苯海拉明等，均使异相睡眠期明显减少，长期应用后如果突然停药，会使异相睡眠期因反跳现象而突然增加，因而梦境增多，噩梦频繁，从而使人感到睡后不解乏，甚至好似没有睡。





为什么会失眠

什么是失眠

失眠是指由于各种原因导致的睡眠不足，包括睡眠的时间、睡眠的深度或体力的恢复不足，是一种常见的睡眠障碍。

在什么情况下会发生失眠

通常可按失眠的原因分为如下四种：

● 生理性失眠 当生活节律过快，熬夜、夜班工作、过夜生活，破坏了正常下丘脑生物钟节律，或变换睡眠场所、时间，或睡眠时噪音太大、光线太强，可使中枢神经功能失调而发生失眠。

● 病理性失眠 当脑血流供应不足（动脉硬化、老年人）、酗酒、吸烟过量或脑干病变均可使中缝核功能障碍而发生失眠。

● 心理性失眠 当过度抑郁、焦虑、紧

张、恐惧、思考过多则可使大脑皮层兴奋，中枢神经的抑制作用则显不足，或中枢神经本身为心理应激而抑制暂时失去其发动睡眠的功能，则发生失眠。

☾ 药物性失眠 当服用中枢兴奋药时可发生失眠，此外，睡前过量饮浓咖啡、浓茶也会发生失眠。

失眠原因的中医解释

中医理论认为：心主神志，心藏神，肾主骨，骨生髓，髓育脑。失眠、多梦等神志疾病与心肾关系最密切，脾为后天之本，气血生化之源，脾虚则气血不足，心主失养。总之，失眠多梦的形成，主要是由于心脾两虚，心神失养，或肾水亏乏，心肾不交导致睡眠质量不高，睡眠深度不够，深睡时间太短。



和失眠说再见



失眠的三大因素



引起失眠的原因较为复杂，但主要因素可分为环境因素、疾病因素和心理因素三大类。

适宜的睡眠条件与环境；对于失眠者来讲是非常重要的。如乘飞机到异地而造成的时差性失眠，噪声造成的失眠，在城市中极为常见。疾病造成的失眠症，常与疾病伴随发生，且与疾病的转归有着密切关系。因此要重视因疾病造成的失眠。

心理因素，例如情绪紧张不安，心情抑郁，过于兴奋、生气愤怒等能引起失眠。有学

