

中医

教你调治失眠

张皞琚
◎ 编著

2011年宁夏自然科学基金项目 (NZ11134)



黄河出版传媒集团
阳光出版社

作者简介：

张皞琚，女，汉族，医学博士，教授，硕士生导师。2010年毕业于北京中医药大学，目前在宁夏医科大学从事《内经选读》、《金匱要略》的教学及临床研究工作。主要研究方向：情志相关疾病的理论及实验研究。

责任编辑：屠学农

封面设计：周 琴

ZHONG YI JIAO NI TIAO ZHI SHI MIAN

睡眠的质量与身体健康有十分重要的关系。本书简要介绍了睡眠的基础知识，重点阐述了有助睡眠的食材和烹制方法以及治疗失眠的简单易行的小验方，并收录了一些临床应用经方治疗失眠的案例，从中医学的角度介绍了失眠的辨证论治。本书内容通俗易懂，方法简便实用，适合失眠症患者及家属阅读。

ISBN 978-7-5525-2781-0



定价：26.80元

中医

教你调治

失眠



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医教你调治失眠 / 张崑珺编著. — 银川: 阳光出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5525-2781-0

I. ①中… II. ①张… III. ①失眠 - 中医疗法 IV.
①R277.797

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第178983号

中医教你调治失眠

张崑珺 编著

责任编辑 屠学农

装帧设计 周 琴

责任印制 岳建宁



黄河出版传媒集团
阳光出版社

出版发行

出版人 王杨宝

地 址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951—5014124

经 销 全国新华书店

印刷装订 银川金利丰彩色印刷有限责任公司

印刷委托书号 (宁)0001971

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8.5

字 数 160千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5525-2781-0/R · 69

定 价 26.80元

版权所有 翻印必究

前 言



睡眠是人的基本生理需要之一,是维持健康和体力的基础,也是取得高质量劳动能力的保证。在人的一生中,几乎每个人都体会过失眠的痛苦。经常失眠的人白天注意力不集中,情绪不稳定,思维迟钝,容易忘事,严重影响其生活质量和劳动能力。现阶段用于治疗失眠的西药种类较多,但患者对其依赖性等副作用心存疑虑,常常不去就医。其实,食物中含有人体所需的各种营养素,合理膳食对你的睡眠是有帮助的,而中医药可以通过调整人体的机能状态而达到改善睡眠的作用,疗效持久且无药物依赖之弊端。本书本着简单实用而又取材方便的原则,为大家介绍了有助睡眠的食材和烹制方法以及治疗失眠的简单易行的小验方,并收录了近三年多的临床应用中药治疗失眠的案例,以飨读者。希望失眠的你能从中受益,重拾甜美的梦乡。

在本书的编写过程中,本人参考了许多公开发表的著作、论文,在此向有关作者表示衷心的感谢。因水平和经验有限,书中不当之处,欢迎广大读者批评指正。

目 录



第一章	认识睡眠	1
第二章	失眠患者的饮食	13
第一节	有助于睡眠的营养素	14
第二节	有助于睡眠的食物	20
第三节	有助于睡眠的食谱	46
第三章	失眠的实用良方	75
第一节	明明白白辨失眠	75
第二节	清清楚楚识中药	77
第三节	失眠效验方	93
第四节	治疗失眠的中成药	141
第五节	失眠验案举隅	164

第一章 认识睡眠

一、睡眠与健康

睡眠是生命必需过程,人的一生中约有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。良好的睡眠是身心健康的重要保障,一夜酣睡,可使身体得到恢复,醒来时精神饱满、体力充沛。相反,睡眠不足就会使人疲惫不堪、无精打采、头昏脑胀、工作效率降低。睡眠的重要性主要有以下几方面:

1. 促进生长发育 睡眠与儿童生长发育密切相关,睡眠时生长激素分泌,会促进儿童的生长发育。

2. 增强记忆力 大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少,有利于脑细胞能量贮存,从而促进记忆功能,睡眠充足会使人思维敏捷,学习能力提高。研究表明,让受试者记住十个没有特殊含义的字母,然后观察睡眠对记忆力的影响。结果发现,一个人经过 1h 的睡眠后,遗忘率为 30%,8 个小时后遗忘率也只有 44%;相反,如果不睡眠,一个小时的遗忘率就达 59%。这是因为在睡眠期间进入大脑的外界刺激减少,使原先记住的东西很快保存下来。

3. 消除疲劳,恢复体力 睡眠是消除身体疲劳的主要方式,睡眠时机体新陈代谢变得缓慢,能量消耗减少,有利于能量储存,为第二天的学习、工作做准备,是恢复体力所必需的生理过程。

4. 增强免疫力 睡眠时由于内分泌发生一系列变化能促进机体产生抗体,从而提高人体抵抗疾病的能力。同时,睡眠可以使人体脏腑、组织器官得到充足的休息,使其自我康复加快。睡眠不好可以导致多器官功能失常,诱发疾病,如心、脑血管疾病及感冒、溃疡病、神经官能症、甲状腺机能亢进、偏头痛等。

5. 美容养颜 睡眠时,皮肤毛细血管循环加快,有利于组织细胞的修复,所以睡眠有益于皮肤美容。

6. 抗衰老,延寿命 许多研究资料表明,健康长寿的老年人几乎都有一个良好的睡眠习惯和高质量的睡眠。

7. 促进疾病康复 充足的睡眠可促进蛋白质合成,有助于受损的组织细胞得到修复,是最廉价的治疗措施。

8. 有益心理健康 睡眠对于人的心理健康是很重要的。只有有了充足的睡眠,人才能精神振奋,心情愉快。睡眠不好首先影响人的心情,出现烦躁易怒,容易发脾气,长期处于一种不正常的情绪下,可以引起许多疾病。

总之,没有良好的睡眠,人体各系统会失去平衡,严重者可能导致死亡,所以说睡眠是人类的一种生理需要,

没有睡眠可能就没有人类的今天。

二、人的睡眠类型

每个人的睡眠习惯不同,根据入睡和起床时间,人的睡眠大致可分为以下几种类型:

1. 早睡早起型 此种类型的人晚上 10 时左右上床,早上 5 时左右起床。这种类型的睡眠一直被视为是一种健康的睡眠模式。这种人在中午前精神特别好,下午稍差,中午若能适当午睡,则可改变这种状况,使全天精力充沛。

2. 早睡晚起型 这种类型的人通常晚上 10 时左右上床,早上 7 时以后起床。这一人群由于睡眠时间长,因此入睡较迟,熟睡时间相对较短,整夜睡眠比较浅。白天的精神较好,傍晚或晚饭后,则开始变差。

3. 晚睡早起型 这种类型的人通常在深夜 12 时以后上床,早上 6 时左右即起床。这种类型的人一般容易入睡,睡得也很熟,但早上睡眠变浅。白天的精力不如晚上,大多在夜间从事自己喜欢的工作或活动。这些人过早上床也无法入睡,反而容易造成失眠。

4. 晚睡晚起型 即“猫头鹰”型睡眠,通常夜里 12 时以后上床,早上 9 时左右起床。这种类型的人多数有睡眠不足的感觉,整个上午会感到头脑不清醒,精力不充沛,

下午会稍好些。无论哪一种睡眠类型,都是经过长期适应养成的睡眠习惯,而不是与生俱来的。因此,睡眠类型是可以改变的。

三、睡眠与年龄

人类需要睡眠的时间随着年龄的变化而发生变化。不同年龄段的人对睡眠的要求存在比较大的差异,具体表现如下:

1. 婴幼儿 婴幼儿处于快速生长发育阶段,需要的睡眠时间较多,每天大概要睡 12~18h。睡眠是婴幼儿生长发育的重要时段,因此,婴幼儿的睡眠时间必须要保证。

2. 青少年 青少年睡眠模式逐渐接近成人,一般以每天睡 9~12h 为宜。

3. 青壮年 青壮年平均每天睡 7~8h 为宜。并应保证晚上 10 点到早晨 5 点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态,有助于缓解疲劳。芬兰一项针对 2.1 万名成年人进行的 22 年跟踪研究发现,睡眠不到 7h 的男性,比睡 7~8h 的男性死亡可能性高出 26%,女性高出 21%;睡眠超过 8h 的男性,比睡 7~8h 的男性死亡可能性高出 24%,女性高出 17%。因此,对于成年人来说,睡眠并不是越多越好。

4. 老年人 老年人平均每天只需要睡 5~7h,阿尔茨

海默氏症协会公布的数据显示,每晚睡眠限制在 7h 以内的老人,大脑衰老可推迟 2 年。而长期睡眠超过 7h 或睡眠不足都会导致注意力变差,甚至出现老年痴呆,增加早亡风险。

需要说明的是个体对睡眠的需要量有很大的差异,大多数成人每晚睡 7.5h。有些人睡得很少,每晚睡眠少于 5.5h;但有些人睡得很多,每晚睡 9.5h 以上。据说拿破仑每晚的睡眠少于 5h,而爱因斯坦的睡眠则很多。一般来说,睡眠质量对健康的影响较睡眠数量更为重要。就算睡的时间短,而第二天起床能够很有精神,就表示有好的睡眠质量,但是如果在睡了很久之后仍然觉得很累,就表示睡眠质量很差。

四、提高睡眠质量的方法

要提高睡眠质量应注意以下几方面:

1. 作息时有规律 我们的生命活动是有其内在节律性的,睡眠—觉醒的昼夜节律,是生命节律中最明显、最重要的节律。一般情况下,成年人晚上 10 时左右睡觉,早上 6 时左右起床,最符合健康睡眠的要求。如果昼夜颠倒,不按体内的生物钟的节律安排作息,就会造成生物钟运转紊乱,使人体分泌的促进睡眠的褪黑素和促进觉醒的肾上腺素出现异常,导致睡眠障碍,人就会感到疲劳、

情绪不佳。有的人喜欢把夜生活安排在周六晚上,然后周日早上睡懒觉,经常这样做的结果,是扰乱了人体的生物钟,由于睡眠时间顺延,导致星期天晚上入睡时间延后,星期一早上昏昏沉沉,精神萎靡,对有些人来说,这种紊乱状态甚至需要几天的时间才能恢复正常。

2. 晚餐不宜吃得太饱 《黄帝内经》说:“胃不和则卧不安”,晚餐如果吃得过饱,会增加胃肠道负担,容易导致消化不良,影响睡眠。

3. 睡前远离巧克力、可乐、浓茶和咖啡 这些食物含有咖啡因,明显增强觉醒,使人头脑清醒,影响入睡。即使你认为这点咖啡因不会对你的入睡产生什么影响,它们也会影响你的睡眠质量。实验证实,晚上大量食用巧克力、可乐、咖啡或茶之后,即使主观上没有睡眠不良的感觉,但是他们的深度睡眠会受到不良的影响。

4. 选择锻炼时间 下午锻炼是帮助睡眠的最佳时间,而睡前 2h 做剧烈运动可能会妨碍你入睡。有规律的身体锻炼不仅强身健体,而且促进血液循环,使大脑得到放松,能提高夜间睡眠的质量。但入睡 before 做剧烈运动,会导致过度兴奋而无法入睡。

5. 保持室温适宜 大家都知道,室温过冷、过热都难以入睡。在夏季,尤其在南方,天气异常炎热,使人汗流浹背,烦躁不安,因此很难入眠。而室温太低,也会把人冻醒。

6. 拒绝白天补觉 许多失眠者总觉得自己晚上觉没有睡够,一有时间就要补觉。可是,白天补觉可能会导致夜晚睡眠时间被“剥夺”,因此,白天的睡眠时间严格控制在 1h 以内,且不能在下午 3 时后还睡觉。

7. 保持安静 睡觉的环境应该尽量避免噪音干扰。在噪音环境,即使我们能入睡,我们的深度睡眠时间却会减少。而深度睡眠时间决定我们睡眠质量的好坏。

8. 有一张舒适的床和卧具 一张舒适的床和卧具可以给你提供一个惬意的睡眠空间。

9. 睡前要洗澡 睡觉之前,洗一个热水澡有助于你放松肌肉,可令你睡得更好。

五、了解失眠

人的一生中或多或少都会出现失眠,失眠通常是指由各种原因引起的睡眠不足、睡眠质量下降,以及睡眠时间不能满足机体正常的生理需求,并且在白天产生一系列不良影响的短期症状,其中包括入睡困难(入睡时间超过 30min)、睡眠维持障碍(夜间觉醒次数超过 3 次或凌晨早醒)、再入睡困难、多梦和睡眠质量下降等。次日白天伴有疲乏、警觉性降低、精力下降,以及行为、情绪不佳等。暂时性失眠即偶尔一晚或几晚失眠,这类失眠多由一些暂时性因素引起,包括:①昼夜节律改变,如时差,由白班

改变为夜班工作；②环境因素，如噪音、高温、睡眠环境改变；③躯体因素，如疼痛、咳嗽等；④心理因素，如生活事件或应激；⑤兴奋状态，如睡前服用含兴奋剂的药物或饮料，或者从事引起精神兴奋的活动。偶尔出现的短暂失眠不是疾病，一般无须治疗即可很快恢复正常，因此不必过分担心。但是如果失眠持续两周仍然不能缓解，就应该予以相应的治疗。根据世界卫生组织编写的“精神与行为障碍分类”，非器质性失眠症的诊断标准为：①入睡困难，或难以维持睡眠，或睡眠质量差。②日夜专注于失眠，过分担心失眠的后果。③这种睡眠紊乱每周至少发生3次并持续1个月以上。④对睡眠质量的不满意引起了明显的苦恼或影响了社会及职业功能。

六、易患失眠症的人群

1. 吸烟、喝酒者 睡前喝酒虽能缩短入睡时间，但使睡眠变浅，浅睡眠时间延长，而深睡眠期的时间减少。即使很少量的酒，也会对人的睡眠有影响。因此，多数在晚上喝酒后睡觉的人，往往在后半夜2~3时醒来，之后便再也无法入睡。烟草中的尼古丁有类似于咖啡因的兴奋作用，可增加肾上腺素的释放，刺激中枢神经系统，唤醒身体。尤其是睡觉前1h吸烟，后半夜往往醒来，难以再入睡。

2. 倒班工作者 大多数人对于倒班工作很不适应，

因工作时间和正常的作息时不致而产生的失眠称为“倒班工作睡眠障碍”。人体的生物钟不能自动适应倒班日程,其调节过程比较缓慢,至少要 1 周时间。

3. 出差、旅游者 出门在外,饮食、作息时不致往往没有规律,生活节奏被打乱,会导致原来的睡眠节律紊乱,很容易导致想睡觉的时候睡不着,而不该睡觉的时候想睡觉。

此外,由于职业的原因,白领和脑力工作者的失眠症发病率比其他人高。

七、失眠的原因

1. 精神因素 精神紧张或焦虑、恐惧可引起失眠。如为考试或重要工作担心,为疾病而焦虑等是常见引起失眠的原因。此外,很多人在遭遇连续失眠后,往往会在接下来的日子里,到睡眠时间就担心晚上又会失眠,并且在睡不着时努力放松想睡着,这样不但不能入睡,反而增加兴奋和焦虑的程度,最后还是无法入睡。并最终形成恶性循环,每到睡眠时间就紧张、焦虑,导致入睡困难。

2. 环境因素 如强光刺激、噪声、过热或过冷、卧具不舒适等都会影响睡眠。睡眠环境的改变,如住院或住旅馆也可以引起失眠。时差因素也易导致失眠。照顾婴幼儿或病人,可以使觉醒度增强,易引起失眠。

3. 药物或物质因素 中枢兴奋剂如苯丙胺、麻黄碱、氨茶碱等以及咖啡、浓茶也可引起失眠。原来长期服用催眠药物的患者假如突然停用催眠或抗焦虑药物，可出现反跳性失眠，加重睡眠紊乱。

4. 躯体因素 许多躯体疾病的症状会干扰正常的睡眠，如疼痛、瘙痒、心悸、气短、尿频、咳嗽、腹泻等症状均可引起失眠。

5. 精神疾病 抑郁症、精神分裂症、老年痴呆、焦虑症、强迫症、边缘性人格障碍等常伴有失眠症状。

6. 年龄因素 随着年龄的增长，发生失眠的几率也增加了。

7. 不良的睡眠卫生习惯 如睡眠没有规律，睡前喝酒或茶、咖啡，睡前做让大脑过度兴奋的事情等。

八、失眠的分类

1. 开始性失眠 即入睡困难，表现睡眠潜伏期明显延长，入睡时间一般长于 30min。通常由噪音、睡眠环境改变、临睡前服用含兴奋剂如咖啡因或茶碱的药物或饮料引起，或者睡前参与了引起精神兴奋的活动。这类失眠也可以由心理社会因素或生活事件引起。抑郁性神经症患者的失眠也常常是入睡困难。

2. 维持性失眠 即睡眠浅、容易觉醒或频繁觉醒或