



8.00元



自然疗法丛书

SHIMIAN

失眠

自然疗法

王强虎/编著

世界图书出版公司

作者简介

王强虎，副主任医师，1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作近20年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇，出版著作计近200万字。擅长于医学科普类书籍的写作，所出书籍得到市场的认同。作者曾用十余年时间致力于常见病的康复与研究，对“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法预防疾病，提高健康水平，应用自然疗法是其主要主张之一。

作者在临床治疗方面，对常见病、多发病的治疗有明显疗效。1989年在国内首次提出应用“中医经筋理论”治疗慢性腰腿痛，并付诸于临床，治疗效果得到国内同行专家的肯定。1992年应邀参加北京·国际颈肩腰腿痛学术会议，其论文“调节经筋结聚法治疗腰腿痛”获得与会专家一致好评，并获大会优秀论文奖，至今其方法与理论还经常为国内医学期刊所引用。作者现为陕西省中医学会会员，多家公司健康顾问。

出版作品

《中老年健康有约——教您活到100岁》之《心理保健》《饮食保健》《房室保健》《运动保健》《长寿保健》；《家庭医生5元丛书》之《中风》等。

E-mail: am540@126.com

前 言

自然疗法是医学宝库中一颗灿烂的明珠，是经过长期医疗实践探索出来的行之有效的非药物治疗方法。它集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性，对人体无毒副作用，被医学界称为“绿色医学”。它简单易学，不受约束，患者无须掌握高深理论，只要通过实践，即可达到治病疗疾的目的。

现代药物以其疗效显著、使用方便等特点主导着疾病的治疗，但药物治疗病的潜在的危害或多或少影响着人体健康。科学家们发现，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体某些相关疾病。而自然疗法却突破了现代医学这一缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，即同一种方法治疗多种不同的疾病，特别是对久病未愈的慢性疾病有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是自然疗法能开发调动人体自身潜能，将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的动力，调整和增强人体自身免疫力，达到治疗疾病的目的，收到其他疗法所不及的治疗效果，还可为受慢性疾病折磨的人节省大量的治疗费用。鉴于种种益处，目前医学界有识之士已把眼光投入到自然疗法的研究上，而今自然疗法的各种方法已席卷全球，这门绿色医学正被越来越多的人

所认识和青睐。

这套丛书第一辑共计 8 册，分别是《糖尿病》《高血压病》《冠心病》《颈椎病》《中风》《肥胖》《病毒性肝炎》《失眠》。编写过程中，作者参阅了国内外最新的研究资料，吸收了最新的观点和科学技术，结合多年临床经验，对危害人们健康的常见病分册介绍，精当描述每种疾病的基础知识、常见信号、健康教育，详细阐述了每种疾病的心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、起居等自然疗法，便于读者早期发现、早期防治这些疾病，拥有健康体魄。

本丛书篇幅短小，内容分类独特，便于读者在不同场合寻找适合自身的疗法。文字通俗易懂而知识含量高，方法简便实用，取材便利，疗效确切，适合于慢性病患者及基层医务人员阅读。由于作者水平有限，书中如有不妥及错误之处，还望谅解指正，以期此书更加完美！

编 者

2005 年 5 月于西安

Contents 目录

○ Part 1 认识疾病

○ 疾病定义

└ 什么是失眠 → 004

○ 常见病因

└ 失眠的常见病因 → 006

○ 疾病分类

└ 失眠的临床分类 → 012

○ Part 2 发现疾病

○ 疾病诊断

└ 失眠的表现及诊断 → 016

○ 疾病鉴别

└ 生活中失眠的鉴别 → 020

○ Part 3 治疗疾病

○ 心理篇

└ 失眠的心理疗法 → 024

居室篇

- 失眠的按摩疗法 → 030
- 失眠的起居疗法 → 038
- 失眠的药枕疗法 → 050

餐饮篇

- 失眠的食物疗法 → 054
- 失眠的药膳疗法 → 066
- 失眠的药粥疗法 → 072
- 失眠的药酒疗法 → 080
- 失眠的药茶疗法 → 088
- 失眠的糖饮疗法 → 092
- 失眠的食醋疗法 → 098

浴室篇

- 失眠水浴疗法 → 102

户外篇

- 失眠的运动疗法 → 110
- 失眠的娱乐疗法 → 124

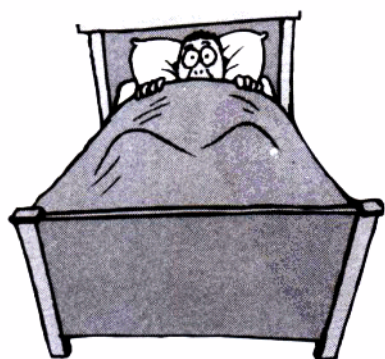
理疗篇

- 失眠的刮痧疗法 → 134
- 失眠的穴贴疗法 → 138
- 失眠的艾灸疗法 → 146

○	中药篇	
	└ 失眠的中药疗法	➡ 152
○	附录	
○	健康教育	
	┌ 睡眠方式的宜忌	➡ 164
	└ 安眠药物的科学使用	➡ 170

丛书中所涉及药物，均请在医生指导下使用。

失眠





Acquaint



认识疾病

Disease

- 疾病定义
- 常见病因
- 疾病分类

什么是失眠

失眠是生活中最易发生的一种症状，主要症状表现为上床难以入睡，早醒或中间间断多醒，多梦、似睡非睡，或通宵难眠。这样的睡眠状况，如果发生的时间较短，且白天无其他明显不适症状，也不影响工作、学习和社会活动能力，可称失眠。如果出现失眠持续时间2~3周以上，并有头晕胀痛、心慌心烦等症状，明显影响工作、学习和社会活动时，才是疾病的表现，当称失眠症。中医将失眠称为“不得眠”、“目不瞑”、“不得卧”、“不寐”等。

失眠并不可怕，只是日常生活中某些干扰因素引起的常见现象，不须服用什么安眠药物，一般经过自身精神或生活上的调理，于数日后可以自动恢复正常。这说明正常睡眠功能可以自身调节，因而在日常生活中有时出现短时间的失眠症状，不必奇怪，也不必担心，同时也不必急于服用安眠药，依靠自身调节恢复正常是首要方法，自然疗法是目前医学界倡导的首选治疗方法。医学界也广泛认为，通过消除病因并对功能失调脏腑进行合理调整，并依靠自然疗法进行自然调节，即可使其脏腑气血和谐，达到彻底治愈失眠的目的。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会

公认的三项健康标准。随着市场经济的发展和竞争的加剧，我国失眠人群正呈逐年上升趋势，况且科研人员还发现，目前 $1/3$ 的高血压病例和 $1/5$ 的心脏病病例是由不良睡眠引发的。所以说失眠的防治对于健康有十分重要的意义。



失眠的病因众多，但除了与个体因素、环境因素、疾病、药物因素有关外，还与心理因素有关。现实生活中人常有许多矛盾不能完全解决，使人烦恼苦闷，一个人如果心理承受力差，一个很小的问题也会在脑海里掀起巨大波澜，日思夜虑，以致失眠。中医认为焦虑、恐惧、忧郁、兴奋、发怒，均可引起失眠。总的来说，失眠原因很复杂，但大致可分为五种。

1. 环境原因

随着现代科学技术的发展，人们的生活环境发生了巨大的变化，由此带来的一系列疾病也应运而生。据有关调查资料表明，某些顽固性头痛、失眠就与现代生活的环境因素有着非常密切的关系。如：常见的有睡眠环境的突然改变，如强光，噪音以及高温等。另外，现代都市高楼林立，越来越多的人长期生活在高楼上，难以享受地磁场的充分保护，从而出现了顽固性的头痛与失眠，有的还伴有头晕、腹泻等症状，医学工作者认为这些症状的出现与环境改变密不可分。

2. 生理因素

“前 30 年睡不醒，后 30 年睡不着。”年龄越大，睡得越少，这是众所周知的常识。之所以会如此，是因为人的大脑神经细胞随年龄的增长而减少，而睡眠是脑部神经的一种活动现象，由于老年人的神经细胞减少，自然就引起睡眠障碍，而失眠则是最常见的症状。医学观察发现由生理因素引起的老年人睡眠障碍，主要表现在入睡时间延长、睡眠不安定、易醒、觉醒次数增加，睡眠呈现阶段化，深睡期时间减少等。

3. 疾病因素

研究睡眠的医学专家说，任何躯体的不适均可导致失眠，包括一些本身与睡眠有关的疾病。临床上医生也经常说，失眠往往只是一张“面具”，其背后还隐藏着其他疾病。而发现疾病的深层原因并采取正确治疗方案对根治失眠至关重要。

(1) 全身性疾病 有的人患有多种疾病，尤其是有的中老年人多患有心血管疾病、呼吸系统疾病，以及其他退行性脊椎病、颈椎病、类风湿性关节炎、四肢麻木等。这些病可因为疾病本身或伴有其他症状而影响睡

常见 病因

眠，加重或造成人的失眠。

(2) 精神疾病 有关资料统计，有抑郁状态及抑郁倾向的人失眠比例明显较高。抑郁症多有失眠、大便不通畅、心慌等症状，其睡眠障碍主要表现为早醒及深睡眠减少。随着患者年龄的增加，后半夜睡眠障碍越来越严重，主诉多为早醒和醒后难再入睡。这说明精神性疾病也是失眠的主要病因之一。

(3) 脑部疾病 随着人年龄的增长，脑动脉硬化程度逐渐加重，有的人开始出现高血压、脑出血、脑梗塞、痴呆、震颤麻痹等疾病，这些疾病的出现，都可使脑部血流量减少，引起脑代谢失调，从而产生失眠症状。

4. 精神因素

精神因素是失眠的主要原因之一。包括因某个特别事件引起兴奋、忧虑所致的机会性失眠，以及精神障碍引起的失眠。有的老年人对睡眠有恐惧感，担心一眠不醒，一旦遇到失眠，心情又十分紧张。情绪一紧张，反过来又影响睡眠；有时即使睡着了，也是恶梦不断，形成恶性循环，长此以往将会形成难以调理的失眠。情绪不良性失眠是因情绪激动，如兴奋、喜悦、焦虑、悲伤、恐惧等，使机体一时不能调整适应所致。

· 小贴士 ·

引起失眠的原因较多，但医学专家认为主要是内在因素所致，精神因素是主要原因。如忧虑、抑郁等等。中医认为失眠涉及多个脏腑，如心、肝、脾、肾等，主要病变在心，与心神的安定与否有直接的关系。

5. 药物因素

药物是引起失眠的另一祸手。有的人睡前服用了引起神经兴奋的药物，如治疗结核病的异烟肼，治疗喘息的麻黄素、氨茶碱等，都易使人兴奋而难以入睡。左旋多巴、苯妥英钠等能引起老年人失眠，而且左旋多巴还可引起恶梦，扰乱睡眠。夜间服用利尿剂会增加夜尿次数，造成再度入睡困难。长期服用安眠药者突然停药往往会产生入睡难，睡眠浅而多梦的现象。所以说药物因素引起的失眠也不可忽视。

6. 其他因素

不良的生活习惯，如睡前饮茶，饮咖啡，吸烟等，或工作，娱乐过度将会导致形成生理节律紊乱性失眠。有

常见病因

的人白天睡眠过多，如白天没有太多的事情要做，所以睡眠过多，这也是造成夜间失眠的原因之一。习惯用饮酒催眠的人一旦停饮也会出现与停用安眠药类似的情况而难以入睡。就失眠人群从事的行业来看，脑力劳动者的比例较大。失眠与人的教育程度也有关系。因工作性质而常常夜间工作的人，失眠的可能性也比较大。而传统行业从业人员患失眠症的几率较小。有的医生认为，失眠还与人的性格有关，心胸开阔的人患失眠症的概率

