

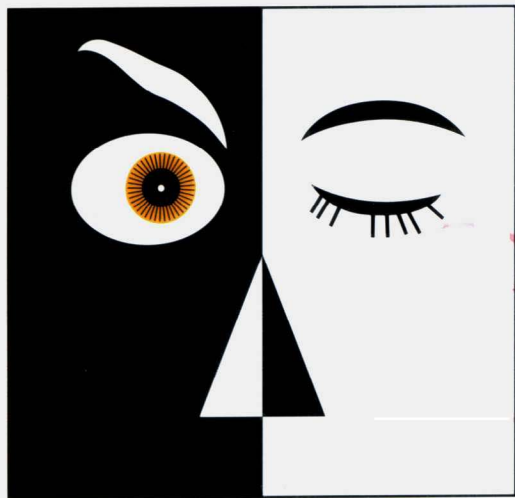
克服

Kefu

Shi

眠 有绝招

乔凤海 编著



把最有效的克服失眠的方法告诉您

You.Juezhao

让失眠的痛苦远离您的生活

中国人口出版社

克服失眠有绝招

乔凤海 编著



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

克服失眠有绝招/乔凤海编著. —北京:中国人口出版社, 2004.10

ISBN 7-80202-026-3

I. 克... II. 乔... III. 失眠-防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093889 号

克服失眠有绝招

乔凤海编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京金特印刷有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 11

字 数 250 千字

版 次 2004 年 10 月第 1 版

印 次 2004 年 10 月第 1 次印刷

印 数 8100 册

书 号 ISBN 7-80202-026-3/R·374

定 价 22.80 元

社 长 陶庆军

电子信箱 chinaphouse@163.net

电 话 (010)83519390

传 真 (010)83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮政编码 100054



前言

躺在床上的 1/3 的时间支配着剩下 2/3 时间的生活质量。有人说：睡眠是利用一天 1/3 的时间修补心灵的活动。

好的一天始于好的睡眠，有了足够的睡眠时间才能有足够的精力进行生命活动及工作，人的生命始自睡眠。没有什么比以最佳的精神状态投入新的一天的工作更令人惬意。遗憾的是，并不是每个人每晚都睡得安稳香甜。

目前，睡眠障碍已成为世界性的健康问题。全球 27% 的人有睡眠问题，大约 1/3 的成年人都曾遭受过失眠的折磨。为提高人们对睡眠重要性的认识，国际精神卫生和神经科学基金会于 2001 年发起了一项全球性的活动——将每年的 3 月 21 日，即春分的第一天定为“世界睡眠日”。由此可见失眠现象的严重性以及预防和克服失眠的重要性。

现代人真的很辛苦！本来就因为工作所带来的压力而造成失眠的情况了，如果再加上睡眠品质欠佳，那么，第二天的日间活动力就会连带受到影响。主要原因是由于生活节奏太快、生活压力加大，以及夜生活、饮酒等不良生活习惯引起的。

虽然失眠不会引起躯体的痛苦，但常造成失眠者精神痛





苦，尤其是严重失眠者，睡眠几乎成为一种“煎熬”。“宁可食无肉，不可睡不寐。”这句话也许是失眠患者内心痛苦的最真实写照。珍惜生命，关注睡眠，睡得浪好是身心健康的标志，睡不好是烦恼和疾病的征兆。随着失眠者的增多，征服失眠，提高睡眠质量，成为人类自我保健的热点。

治疗失眠是现代文明社会里一个重要课题。然而失眠不是一般性的疾病，它具有独特的形成原因，为了有效克服失眠必须对症下药，而不能乱投医，否则只会适得其反。为此，我们编写了这本《克服失眠有绝招》一书，目的是为给读者提供睡眠与失眠方面的有关知识，详细阐述了睡眠的作用、失眠的原因……并重点论述了克服失眠的妙招，本书更侧重于实用性及科学性。

本书是关注睡眠质量及失眠患者的良师益友，可以放在枕边细细赏读。当您为失眠而苦恼时，请翻开这本书，它能助您在夜晚酣然入睡，在白天充满热情地开始工作。



目 录

第一章 提高睡眠质量 还你一生快乐

宝宝睡得好长得壮	2
会睡觉的孩子长得高	4
睡个好觉人更聪明	6
合理睡眠为考试加分	9
会睡觉的女人美到老	13
呼呼大睡也能减肥	16
睡眠也会老化	17
睡眠好不易衰老	19
会睡觉的老人更长寿	20
睡眠是最好的休息	22
科学睡眠能够增强免疫力	26
康复的神话产生于睡眠	28
睡眠好有助于事业成功	29



第二章 忽视睡眠等于透支生命

睡眠不足——疾病的祸根	32
孩子长期睡不足毛病多	34
中学生开夜车要不得	36
睡眠不足会诱发肥胖	38
睡眠不好小心“脱发”	40
睡眠缺乏易患疾病	41

第三章 提高睡眠质量有绝招

一、提高睡眠质量绝招 I 息梦安眠从环境入手	46
健康卧室：帮你睡个好觉	46
卧室绿化应注意	47
卧室应保持安静	49
保持卧室空气新鲜	50
限制你的卧室行为	52
睡时别忘关掉灯	54
让温度不冷也不热	55
别忽视了你的床	56
营造舒适的睡眠环境	59
要想睡眠好 枕头很主要	61
枕头软硬要适度	64
注意保持枕头卫生	65
舒适睡衣 为睡眠加分	66



调整好睡眠方向	67
调整好睡眠姿势	68
为什么要“卧如弓”	70
睡姿的选择因人而异	72
睡觉时注意手臂姿势	74
二、提高睡眠质量绝招Ⅱ 养成良好的睡眠习惯	75
睡眠八忌	75
制定合理睡眠时间表	77
运动起来助你睡眠	80
晚上要睡好 先把嘴管好	81
想安睡先安心——睡前忌胡思乱想	85
为睡眠举行一个“仪式”	87
三、提高睡眠质量绝招Ⅲ 挤点时间来养神	90
午睡的神奇作用	90
必要时打个盹	94

第四章 睡眠忠告

早睡早起也易危害健康	98
睡眠时间并非越长越好	99
“大补”睡眠要不得	101
失眠不是失眠症	103
八小时睡眠并非健康之道	106
睡眠不能储存和预支	110
晚上做梦并非没睡好	113
老人无疾而终不是幸事	116
打鼾者睡得香甜是误解	117



解决失眠慎用安眠药	121
-----------------	-----

第五章 破解失眠之谜

什么是失眠	126
失眠的分类	127
失眠现象自查	129
导致失眠的五大“罪状”	130

第六章 失眠——人类健康的隐型杀手

失眠影响青少年的生长发育	136
失眠会影响皮肤的健康	137
失眠使大脑衰退	139
失眠是幸福生活的敌人	142
失眠者提前走向衰老	145
失眠使老年人痴呆	146

第七章 克服失眠有绝招

一、克服失眠绝招 I 揭开心理疑虑 再现愉悦情怀	150
克服失眠心理调适是关键	150
克服失眠的心理调适原则	151
克服失眠的心理调适法	152
怎样控制失眠时的急躁情绪	154
顺其自然克服失眠	155



“逆转意图”治失眠	158
克服失眠的暗示疗法	158
精神松弛的训练方法	161
简化精神松弛锻炼法	163
失眠症的放松训练法	164
肌肉松弛法治失眠	165
瑜伽修行的松弛入静法	166
森田疗法治疗失眠症有何特点	169
森田疗法为什么能治疗失眠症	171
二、克服失眠绝招Ⅱ 寻找中医治失眠	172
克服失眠 树立信心是关键	172
失眠患者求医宜知	173
失眠症患者应与医生积极配合	175
失眠常规疗法的利与弊	176
中医中药防治失眠注意事项	177
合理服用中药有利于防治失眠	178
正确认识安眠药	180
按摩法治失眠	181
自按穴位治失眠	182
足趾按摩助入眠	183
足底勤按摩 睡眠香又甜	184
“脊背按摩”治疗精神性失眠	186
开天门按摩治疗法	187
脐法治失眠	188
耳穴压豆法防治失眠症	189
针灸法治疗失眠症	190
失眠时的自我按摩	191



睡前保健按摩八法	192
三、克服失眠绝招Ⅲ 要想睡眠好 运动是法宝	194
适当运动可加速睡眠	194
怎样锻炼睡眠好	195
锻炼贵在持之以恒	197
治疗失眠常用的医疗体育项目有哪些	198
练习太极拳也可治失眠	200
睡前散步能调治失眠	200
睡前做健足操可防治失眠	203
失眠患者怎样练清晨卧床保健操	204
失眠患者多做家务好处多	205
晚上不宜练长跑	207
四、克服失眠绝招Ⅳ 科学饮食 对症下药“药”	208
失眠的饮食治疗原则及要求	208
失眠症的康复饮食要点是什么	209
失眠患者为什么要依体质而择食	210
睡前进食要合理	211
睡眠饮食禁忌	212
饮酒并不能催眠	213
怎样用食疗医治失眠	214
食物调节法——吃好了睡得香	216
失眠的中医食疗	218
有益于催眠的粥谱	219
十道简易汤治失眠	221
失眠患者如何合理选用药膳	223
失眠患者选用药膳要注意哪些原则	224
治疗失眠症的药粥有哪些	225



治疗失眠症的药茶有哪些	228
怎样运用银耳调治失眠	231
怎样运用百合调治失眠	232
怎样运用酸枣调治失眠	233
怎样运用五味子调治失眠	234
怎样运用龙眼调治失眠	235
怎样运用大枣调治失眠	236
怎样运用莲子调治失眠	237
怎样运用芹菜调治失眠	239
五、克服失眠绝招V 自我催眠入睡快	240
什么是自我催眠术	240
自我催眠的原理是什么	242
音乐催眠法	243
音乐疗法为何能治失眠	245
治疗失眠怎样选择音乐曲目	247
读书催眠法	248
幻想催眠法	250
六、克服失眠绝招VI 学会自我调理	251
专家对失眠者的忠告	251
失眠症有哪些自助疗法	253
言语疏导法治疗失眠症	255
运用洗足法治疗失眠症	256
行为调节法治疗失眠	258
运用梳头法治疗失眠	259
睡觉时忌“五戴”	260
裸睡：治病失眠的法宝	261
关心大脑 告别失眠	262



第八章 关注老年睡眠

老年人失眠原因分析	266
老年人失眠的心理调节	268
怎样防治老年人失眠症	269
老年人睡眠时的注意事项	270
老年人补觉有讲究	271
老人睡眠十四忌	273
早晨醒后不妨赖床五分钟	276
老年人睡眠越多越好吗	278
老人晨练后别睡回笼觉	279
老年人睡眠保健原则	280
老年身心保健六原则	281
老年人的居室要求	282
老年人散步好处多	286
老年失眠患者运动时需注意什么	287
老年人失眠用药要谨慎	289
老年人健脑益寿七法	290
老年人失眠按摩法	292
床上健脚促眠法	293
勤动脑可以延年益寿	293
按摩两穴 延年益寿	294
老人膳食怎样才合理	295
老人早餐“三不宜”	297
多饮水也能防衰老	297
什么样的食物有益长寿	299



食疗法治老年人失眠	300
怎样喝豆浆以助老年人睡眠	302

第九章 良好的睡眠从宝宝抓起

怎样培养婴儿的睡眠节律	304
宝宝高枕未必无忧	305
新生儿应采取什么睡眠姿势	306
新生儿应该有什么样的居室	307
脱衣睡觉有利孩子生长发育	307
妈妈搂着孩子睡觉好吗	309
小孩与成人同睡一被窝好吗	310
熟睡中的婴儿该不该换尿布	311
孩子能长期睡摇篮吗	312
新生儿睡眠时应注意什么	312
别希望宝宝一觉到天亮	313
新生儿为何出现睡眠不宁	314
婴幼儿睡觉易醒是怎么回事	315
如何判断孩子睡眠时间适度	316
怎样观察小儿的睡眠	317
学龄前儿童睡眠不足怎么办	319
怎样哄婴幼儿睡觉	320
小孩失眠怎么办	321
小孩为什么也要坚持午睡	322
怎样呵护睡眠中的幼儿	323
幼儿睡眠研究	324
怎样培养孩子良好的睡眠习惯呢	326

目 录



消除孩子睡前的恐惧心理	327
婴儿睡眠三不宜	329
如何纠正小孩睡眠时用口呼吸	331

第十章 睡眠质量自测

睡眠的质量标准是什么	334
睡眠质量自测的方法	335
睡眠质量自测题	336
失眠症自测题	337



第一章 提高睡眠质量 还你一生快乐

睡眠与人们日常生活密切相关，是人体为适应自然界昼夜变化而进行自我调整的生理功能，既可消除疲劳，又可补充人体所必需的物质，确保人们能够正常工作、学习、生活。

重视睡眠质量，就是重视生活质量；关注睡眠，就是关注健康。

绝招



宝宝睡得好长得壮

在现实生活中我们可以观察到，睡好的孩子多数长得比较快，而那些长得瘦小的孩子，除去吃饭不好外，多数睡觉也不好。

1. 孩子需要充足的睡眠

充足的睡眠对于身体健康来说尤为重要。睡眠不足，不但身体消耗得不到补充，而且由于激素合成不足，会造成体内内环境失调，从而削弱孩子的免疫功能和体质。

医学研究表明，人一天如果缺觉4小时，第二天的反应能力将下降45%。生理学研究则表明，少年儿童的生长主要在睡眠时完成。一般情况下，深夜22时至凌晨1时是生长激素分泌的高峰期，也是人体内细胞坏死和新生最活跃的时间。如果错过这段睡眠时间，细胞的新陈代谢将受到影响，即使以后补睡也无法弥补。据统计有超过1/10的小学生和1/3的中学生睡眠不足，因此可以说他们正在遭受睡眠不足的隐性伤害。下面从几个方面分析睡眠不足对孩子的危害：

(1) 个子长不高。生长激素的分泌只有在睡眠时才会达到顶峰，如果长时间睡眠不足，孩子就会出现发育迟缓的现象；睡眠充足，孩子才能精力旺盛，食欲好。

(2) 大脑的发育滞后。睡眠有缓解疲劳、对白天的信息储存整理的功效，因此充足的睡眠对智力发展有促进作用。如果睡眠不足，孩子在白天会出现记忆力减退，反应迟钝，精细操作与思考能力受损，注意力涣散，还可能引起儿童学习能力和记忆力下降，影响学习效果。有些孩子在学校里注意力难以集中，或者焦躁易怒，都有可能与睡眠不足有关。

(3) 体质下降。缺乏睡眠会降低免疫系统的反应性，导致