

家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU
SHIMIANZHENG ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

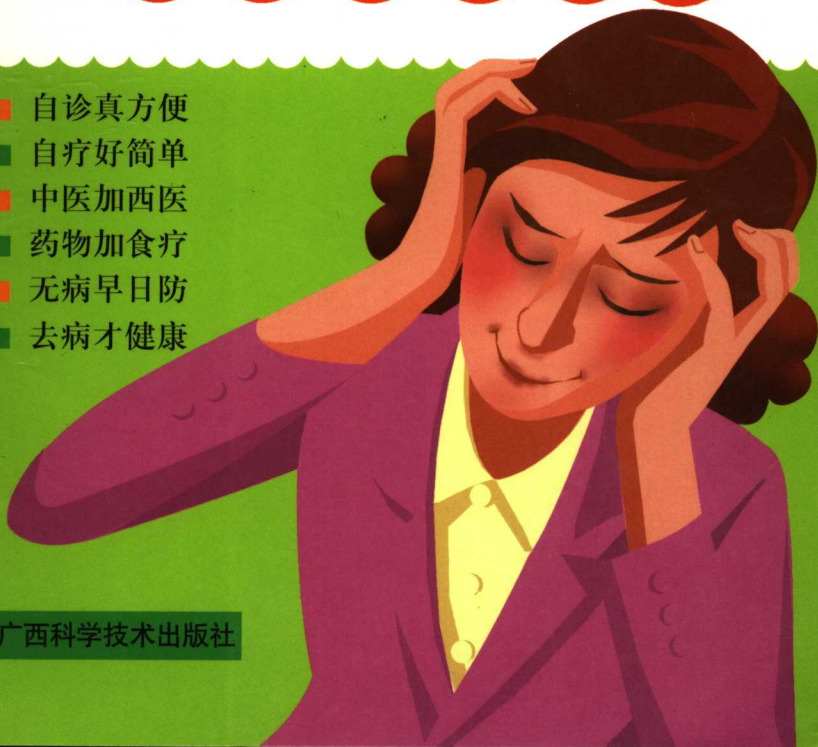
失眠症

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

- 自诊真方便
- 自疗好简单
- 中医加西医
- 药物加食疗
- 无病早日防
- 去病才健康

广西科学技术出版社



家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU
SHIMIANZHENG ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

失眠症

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

编写: 闫 硕
刘洪远
张 雯
王 丽

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠症自诊·自疗·食疗/范晓清主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2006. 6

(家庭医生丛书)

ISBN 7-80666-703-2

I. 失... II. 范... III. ①失眠—诊疗②失眠—食
物疗法 IV. ①R749.7②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 036901 号

家庭医生丛书

失眠症自诊·自疗·食疗

范晓清 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 6.25 字数 127 000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3 000 册

ISBN 7-80666-703-2/R·114 定价: 10.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换



主编简介

范晓清，男，汉族，51岁。学医出身，中西医均有涉及，尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化，并对佛学多有偏好。同年，成为职业撰稿人。十几年来，曾为多家出版社策划、主编、撰写过数十部健康生活类和人文类图书。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

近年创办了私人图书策划工作室，愿为广大读者奉献更多有益身心健康的好书。

热线：fxq1990@yahoo.com.cn

《家庭医生》

1. 糖尿病自诊·自疗·食疗
2. 冠心病自诊·自疗·食疗
3. 肿瘤病自诊·自疗·食疗
4. 男科病自诊·自疗·食疗
5. 胃肠病自诊·自疗·食疗
6. 失眠症自诊·自疗·食疗
7. 妇科病自诊·自疗·食疗
8. 高血压自诊·自疗·食疗
9. 高脂血症自诊·自疗·食疗
10. 肝病自诊·自疗·食疗

策划/组稿: 于 宁

责任编辑: 蒋 伟

封面设计: 潘爱清

责任印制: 韦文印

责任校对: 周华宇

内 容 提 要

睡眠不仅是人类正常的生理需求，充分、优质的睡眠更是饱尝压力之苦的现代人的“生命加油站”。正所谓“春宵一刻值千金。”美美地睡上一觉，是每个人都梦寐以求的一件事情。也正因为如此，在许多人心目中，世界上最糟糕的事情莫过于想睡却睡不着，想要清醒却萎靡不振。睡眠让许多人感到了生活的美好，却也让许多人倍感痛苦。事实上，全世界有近三分之一的人曾经或正在经受着失眠的痛苦。他们或者难以入睡，或者早醒乃至梦魇不断。低差的睡眠质量使他们苦不堪言，令他们正常的学习、工作和生活深受影响。

虽然失眠症会给人们带来莫大的痛苦，但是许多有睡眠障碍的人未必属于失眠症患者。相反，他们对自身睡眠的错误认识和过分的心理担忧，反而成为了最终演变成失眠症的原因。更有些失眠症患者，由于采取了不当的治疗方法而使得失眠病情愈发严重。

本书着力于阐述失眠症的症状、治疗和自我保健，意在帮助读者准确分析病情，并以最健康、得当的方法实现失眠症的自诊和自疗。本书共分为4章，分别从自诊知识、自疗要点、饮食疗法和预防保健四个方面，向读者系统而全面地阐述了防治失眠症的知识和方法。帮助您战胜失眠、拥有美好的睡眠，既是本书的出发点，也是我们由衷的心愿！

前言

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。俗话说得好：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识与技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制与治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽讲解了对这些常见病诊治的全面知识和具体应用方法。读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治自己或家人的病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书第一辑共分为 10 册，以内科常见病为主，兼顾其他各科。读者据此可以掌握各类常见病的自诊要点与自疗方法。

范晓清

目录

第一章 失眠症自诊知识

一、失眠症的定义与病因

什么是失眠症 /1

导致失眠的主要原因 /3

引发失眠的病理性因素 /6

失眠症的检查与诊断 /8

失眠症的鉴别诊断 /10

二、失眠症的症状表现

失眠症的常见症状表现 /13

不同人群失眠的症状表现 /15

主观性失眠及其表现 /17

三、失眠症的类型

失眠症是如何分类的 /19

应激性失眠及其特点 /22

医源性失眠及其特点 /24



四、失眠症与相关疾病

- 神经衰弱与失眠症 /26
- 偏头痛与失眠症 /28
- 抑郁症与失眠症 /30
- 躁狂症与失眠症 /32
- 焦虑症与失眠症 /34
- 强迫症与失眠症 /36
- 心血管疾病与失眠症 /38



第二章 失眠症自疗要点

一、失眠症的西医治疗

- 药物治疗失眠症的原则 /41
- 治疗失眠症的常用安眠药物 /44
- 治疗失眠症的其他药物 /46
- 如何选择安眠药物 /48
- 使用安眠药物易出现哪些副作用 /50
- 安眠药物成瘾后的解决方法 /53

二、失眠症的中医治疗

- 病因病机分析 /55
- 中医辨证分型 /57
- 中医辨证施治 /59
- 常用中草药简介 /62
- 常用中成药简介 /65
- 服用安眠中药的注意事项 /67
- 中医药枕疗法 /70
- 中医按摩疗法 /72



三、失眠症的其他疗法

- 失眠症的心理疗法 /74
- 失眠症的行为疗法 /76
- 失眠症的森田疗法 /79
- 失眠症的运动疗法 /81
- 失眠症的音乐疗法 /83
- 失眠症的沐浴疗法 /85

四、失眠症自我护理

- 失眠症的护理原则 /87

青年人的失眠护理要点 /89

中年人的失眠护理要点 /91

老年人的失眠护理要点 /93

孕妇失眠的护理要点 /95

更年期患者的护理要点 /97

一过性失眠的自我护理 /99

第三章 失眠症饮食疗法

一、饮食疗法原则

失眠症的食疗要点 /102

食物搭配的五大原则 /105

饮食疗法要依体质而定 /107

哪些营养元素有利于睡眠 /108

药膳治疗失眠症的作用 /110

药膳治疗失眠症的原则 /112

二、适宜食物简介

主食类食物 /114

牛奶 豆浆 小麦



目 录

小米 粳米 秫米

薏苡仁 花生

副食类食物 /117

鸡蛋 鸽蛋 猪肉

猪脑 猪心 海参

牡蛎 黄鳝 海带

芦笋 紫菜 香菇

百合 银耳 大枣

酸枣 龙眼 桑葚

莲子 核桃 莴苣

鲜藕 米醋



三、食疗精方

清蒸猪脑香菇 /128

百合炒芹菜 /129

首乌炒鸡丁 /131

笋片炒鸡丁 /132

蚝油青豆鸡丁 /134

天麻炖乳鸽 /135

牡蛎海带汤 /137

芦笋百合汤 /138

茯苓麦冬汤 /140

鳝鱼炒枸杞子 /128

荸荠炒猪心 /130

太子参炖老鸭 /131

桂圆炒鸡丁 /133

花生炒鸡丁 /134

鱼头豆腐汤 /136

沙参玉竹汤 /137

桂圆莲子汤 /139

银耳鸡汤 /141

天麻枸杞子汤 /141

银耳莲子汤 /143

牡蛎黄酒粥 /144

桂圆粳米粥 /146

大枣茯苓粥 /147

莲子薏苡仁粥 /149

柏子仁蜂蜜粥 /150

猪脑麦枣汤 /142

海参瘦肉粥 /143

首乌红枣粥 /145

莲子糯米粥 /146

桑葚冰糖粥 /148

酸枣小米粥 /150

核桃粳米粥 /151

第四章 失眠症预防保健

一、睡眠小常识

何谓睡眠及其意义 /153

睡眠的生理功能 /155

每日的睡眠时间需要多少 /157

睡眠与生物钟 /159

睡眠与梦 /161

衡量睡眠质量的标准 /163

二、日常生活保健

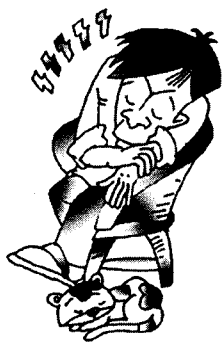
睡前防失眠的保健措施 /165



- 起居有常助睡眠 /167
- 精神松弛睡眠好 /170
- 环境舒适睡得香 /172
- 睡眠姿势有讲究 /175
- 介绍一些催眠小窍门 /177

三、禁忌注意事项

- 睡前的禁忌事项 /179
- 睡觉时的注意事项 /181
- 使用安眠药的注意事项 /184



第一章 失眠症自诊知识

随着社会发展的急速加快和生活压力的不断增大，失眠症已经成为严重影响人们日常生活的一种多发疾病。而许多人对于失眠症缺乏正确的认识，事实上偶尔的失眠表现并非表明已患上了失眠症。因此了解失眠症的发病原因、症状表现，以及诊断、检查与鉴别方法，是失眠症患者自诊的首要前提。

一、失眠症的定义与病因



什么是失眠症

失眠是睡眠障碍的一种表现形式，在治疗上非常复杂，其治愈的过程也很漫长。临床经验告诉我们，失眠表现为睡眠质量差、睡眠浅、易醒、入睡困难或早醒等，而长期失眠者就是患有失眠症了。

我国医学界有关失眠症的定义，是根据《中国精神疾

病分类方案与诊断标准》(第二版修订版)的描述:“失眠症是指持续相当长时间的对睡眠的质和量不满意的状况,不能以统计上的正常睡眠时间作为诊断失眠的主要标准。对于失眠有忧虑或者恐惧心理可形成恶性循环,从而使症状持续存在。如果失眠是某种精神障碍(如神经衰弱、抑郁症)症状的一个组成部分,不另诊断为失眠症。”2006年3月21日,《人民日报》公布了我国的失眠症调查报告:“中国成人失眠患病率为57%,约50%的失眠症患者伴有各种精神疾病。”

失眠症患者的主要表现包括以下几个方面:①就寝后,无法立即入睡。②不能长时间很好的熟睡。③醒得早,而且醒后无法再入睡。④睡后仍有疲倦感,精力没有得到恢复。⑤发病时间不固定,短者数日就可好转,长者持续数周难以恢复。此外,失眠症不是说每日实际睡多少小时,而是当你连续4周感到睡眠不足,引起明显的功能障碍时就可以视为失眠症。

诊断是否患上失眠症可以根据以下几个标准:①有明显的睡眠障碍,并伴随其他失眠症状表现。②睡眠障碍每周至少发生3次,并持续1个月以上。③失眠引起显著的



苦恼，或精神活动效率下降，或妨碍社会功能，并伴有机体明显的功能障碍。④不是任何一种躯体疾病或精神障碍症状的一部分。如果失眠是因为其他精神障碍症状引起的（如神经衰弱、抑郁症等），则不视为失眠症。

必须要强调的是，许多人在发生睡眠障碍后，并没有想到去医院看医生，拖延许久，致使病情逐渐严重，有可能从短期性失眠演变成真正的失眠症。

导致失眠的主要原因



睡眠对每个人来说都是非常重要的。充足的睡眠，能够保证人们精力充沛、富有活力地进行一天的学习和工作。相反，如果前一晚失眠，第二天必然会无精打采，工作和学习的效率也随之大打折扣。可以说，失眠不分性别、不分种族，在每个人的一生中，都会有失眠情况发生。而可能导致失眠发生的因素很多，既与失眠者的内在因素有关，也会受到外界因素的影响。导致失眠症的主要因素有以下几个方面。

1. 年龄因素

一般情况下，人的睡眠需要量与其生理年龄成反比。少年时期需要9~10小时的睡眠，成年人需要7~8小时，但老年人每天只需要6~7小时。此外，在入睡快慢上也有年龄的区别，年轻人可能几分钟就可以入睡，但老年人往往要数十分钟甚至更长。因而老年人入睡困难、睡眠浅，