

图



常见病自然疗法丛书

说

失眠



总主编 / 王海泉
孟迎春

主 编 / 郝常东

人民卫生出版社
People's Medical Publishing House

图说常见病自然疗法丛书

失

眠

主 编 郝常东

副主编 刘淑云

编 委 刘 义 盖其夫 钟彬彬 范丽霞 姚易平

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

失眠/郝常东主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 6
(图说常见病自然疗法丛书)

ISBN 7-117- 07584-8

I. 失… II. 郝… III. 失眠—自然疗法—图解

IV. R749. 705—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040865 号

图说常见病自然疗法丛书

失 眠

总 主 编: 王海泉 孟迎春

主 编: 郝常东

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010—67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E — mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010—67605754 010—65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1000×1400 1/32 印张: 6.625

字 数: 251 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

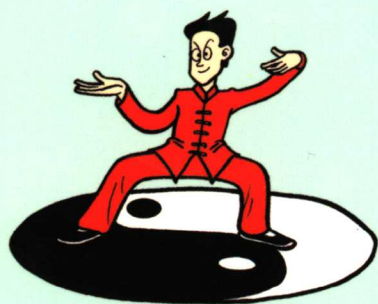
标准书号: ISBN 7-117-07584-8/R·7585

定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010—87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

图说常见病自然疗法丛书



内容提要

《图说常见病自然疗法丛书》共10册,此为其中之一。本书主要以图文并茂的形式介绍了失眠的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用,以及失眠的运动、音乐疗法,心理调护、预防知识。该书集知识性、趣味性、实用性为一体,以文解图,以图说文,方法易学实用,可供想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属阅读。

图说常见病自然疗法丛书

编委会名单

总主编	王海泉	孟迎春		
编委	王海泉	丰培学	邓莉	张恩和
	张惠琴	李明旺	孟迎春	屈明芬
	杨建民	郝常东	崔仁明	
绘图	林开开	张奕		

前

言

随着生物科学技术的发展，西医学逐渐成为现代社会主流医学，尤其是影像诊断的发展，更使西医学的发展一日千里。然而，其弊端也逐渐显现。到今天，药物的毒、副作用，正在阻碍西医学的发展，甚至带来了不少医源性疾病。越来越多的有识之士开始将目光投向自然疗法。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，大千世界，造化自然。中医的自然疗法利用导引、针灸、拔罐、刮痧、按摩、草药、食疗、运动、阳光、空气、温泉等天然的方法去激发人体的自然活力以治愈疾病，强身健体。希波克拉底学派认为：“疾病是源于体液不调所引致，引致的因素可以是先天的、意外的，或自然现象所引起的。”又认为：治愈是通过“自然力量”而获得的。而“自然力量”是由生命所造成的。所以治疗的目的只是帮助身体的自然治愈，“自然力量”才是真正的医生。本丛书特色也在于此。

我们共选了临床最常见的10种疑难病症，对每种病症分别以图文并茂的形式介绍其疗效好、易于操作、针对性强的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、验方、针灸、食疗、运动、音乐、心理调护等方法及其基本知识，以供

读者阅读。

本丛书共 10 册。每册包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性，如对该病的认识过程，有关该病的病因病机、诊断、分类、治疗、预防等，向读者简要介绍其西医认识；二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用；三是介绍中西医结合的有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。每册约 12 万字，穿插卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等约 200 幅，集中西医自然疗法为一体；集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。本书形式与不同层次、不同水平读者“欲休闲还忙碌、欲轻松还沉重”的心情特点形成强烈共鸣，为刚刚到来的“轻阅读时代”的医学界添彩，让人们在快乐中学习，在轻松中生活。

王海泉

2006 年元月于济南

C O N T E N T S 目录

1

第一章 概述

- 第一节 认识失眠 2
- 第二节 失眠的病因与发病机制 4
- 第三节 失眠的诊断与分类 10
- 第四节 失眠的西医药治疗 15
- 第五节 中医学对失眠的认识 20

27

第二章 经络与腧穴

- 第一节 认识经络与腧穴 28
- 第二节 治疗失眠的常用穴位 31

39

第三章 失眠的按摩疗法

- 第一节 失眠常用按摩手法 40
- 第二节 失眠常用按摩法 49

61

第四章 失眠的拔罐疗法

- 第一节 拔罐防治失眠基础 62
- 第二节 失眠辨证拔罐法 66

69

第五章 失眠的刮痧疗法

- 第一节 刮痧防治失眠基础 70
- 第二节 失眠常用刮痧法 73

· 失 眠 ·

图说常见病自然疗法丛书

77

第六章 失眠的中草药治疗

- 第一节 中草药简介 78
- 第二节 失眠常用中药 81
- 第三节 失眠常用方剂及偏方验方 91

99

第七章 失眠的贴敷疗法

- 第一节 贴敷防治失眠基础 100
- 第二节 失眠常用贴敷法 105

111

第八章 失眠的熏洗疗法

- 第一节 熏洗防治失眠基础 112
- 第二节 失眠常用熏洗法 117

123

第九章 失眠的针灸疗法

- 第一节 针灸防治失眠基础 124
- 第二节 失眠常用针灸法 128

137

第十章 失眠的饮食疗法

- 第一节 食疗防治失眠基础 138
- 第二节 失眠的饮食禁忌 144
- 第三节 失眠的饮食选择 146
- 第四节 失眠常用药膳 148

159

第十一章 失眠的运动疗法

第一节 运动与失眠 160

第二节 失眠常用运动疗法 163

171

第十二章 失眠的音乐疗法

第一节 音乐防治失眠基础 172

第二节 失眠常用音乐疗法 176

181

第十三章 失眠的心理调护

第一节 失眠与心理疗法 182

第二节 失眠中的心理问题与调护 185

197

第十四章 失眠的预防

图说常见病自然疗法丛书

失眠

第一章 概述

- 第一节 认识失眠
- 第二节 失眠的病因与发病机制
- 第三节 失眠的诊断与分类
- 第四节 失眠的西医药治疗
- 第五节 中医学对失眠的认识

1

第一节

认识失眠

失眠是仅次于头痛、感冒的常见病、多发病。据统计，全球约30%的人群有睡眠困难，约10%以上存在慢性失眠(入睡或保持睡眠困难)。美国底特律一家研究机构调查了15个国家，统计结果显示，日本有7%、美国有33%、巴



▲ (图1-1)

西有40%的人失眠。世界睡眠日的一项万人问卷调查显示，中国人有45%存在着不同程度的睡眠障碍。这可能与我国经济快速发展带来的社会环境变化有关。

(图1-1)

中国早在2000多年前的《黄帝内经》中，就有“胃不和则卧不安”的记载。这是关于失眠的最早的描述。在东汉张仲景《金匮要略》中，也有“虚劳虚烦不得眠”的论述。

失眠是一种不容忽视的疾病，它属于睡眠障碍的一种。失眠如果得不到有效的治疗和纠正，会进一步引起心理失衡，加重患者的心理负担，甚至引起神经衰弱和忧郁症。对患者自身来说，长期服催眠药会导致催眠药成瘾，长久的心情不好酗酒会导致酒精中毒，抑制和损害机体的免疫系统，减弱机体对疾病的抵抗力，从而对身体造成严重影响，所以我们对失眠要予以高度重视。同时，失眠给全球经济、环境和人类的生命安全带来的影响是极其巨大的，失眠会使人精神不集中，记忆力衰退，影响日常工作，带来许多不良后果。据统计，失眠者因疲劳引起的交通事故，比睡眠正常者高出2.5倍。美国因失眠降低生产率而造成的损失每年高达150亿美元。美国三里岛核电站泄漏事故、前苏联切尔诺贝利核电站爆炸事故等，以及全球

每天数以千计的交通事故均与操作者失眠或缺乏睡眠有关。

国外统计数字显示，老年人失眠者高达70%，美国斯坦福大学佛里曼德教授针对老年人的睡眠问题，提出了一个全新的观点：老年人不要把睡眠少、失眠当成负担。

应把睡眠少而浅看成是生理现象。研究表明：第一，人的睡眠并不是越多越好，一般每天6~8小时，即可满足要求，而老年人所需时间就更少，夜间睡5个小时就足够了。（图1-2）第二，多数老年人的失眠是心理因素造成的。长时间卧床，刻意延长睡眠时间，反而会加重焦虑反应，产生心理障碍，形成恶性循环而加重失眠。早晨醒来就起床，不计较睡时长短，可以消除一定的心理负担。



▲（图1-2）

短期的失眠完全可以借助一些自然疗法来解决问题。如果是长期的严重失眠，则要去医院作一次彻底的体格检查，找出引发失眠的潜在病因，彻底规范地治疗。

2

第二节

失眠的病因与发病机制

一 引起失眠的原因

失眠是一种睡眠障碍，引起失眠的原因很多，主要是大脑正常的兴奋和抑制过程失调。很多原因都可以通过影响大脑正常的兴奋和抑制过程而导致失眠。引起失眠的原因主要包括躯体、生理、心理、精神、药物性、人为性、营养缺乏等因素。

① 躯体性原因

包括各种疾病引起的疼痛比如关节痛，肌肉痛，心慌，咳嗽，憋闷，皮肤病导致的瘙痒，高烧，腹胀，便秘和尿频等躯体症状。(图1-3)一些睡眠障碍如睡眠呼吸暂停综合征、不安腿综合征等也会导致睡眠障碍。睡眠呼吸暂停综合征(是由于鼻咽喉部结构异常导致上呼吸道缩窄，使睡眠时上呼吸道狭窄或

者阻塞而出现鼾声和呼吸暂停)常见于成人，亦发生于儿童。胸部、背部、颈部、或脑部基底处的畸形，均是此症的病因，而

肥胖是引起睡眠呼吸暂停的主要因素。不安

腿综合征病人睡眠会感到双腿虫爬感从而影响睡

眠。此外，内分泌问题、甲状腺功能不足、肢端肥大(一种罕见的生长疾病)、低血糖症、气喘、更年期综合征

等，均会影响睡眠。心血管神经官能症是以心血

管功能紊乱为主要表现的病症，引起心

慌，胸闷，呼吸不畅，心前区疼痛，

头晕，周身不适，情绪易激动等，

还可以出现神经系统症状如失

眠，这是交感神经张力过高，自主神经平衡失调所致。



▲ (图1-3)

② 生理性原因

如时差的改变,车船飞机上睡眠环境的变化,卧室内强光、噪声、异味,室温过高或过低,室内空气太干燥都可以影响睡眠质量而引起失眠。

③ 心理性原因

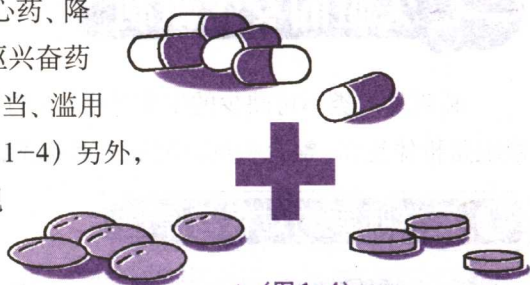
焦虑和抑郁、神经衰弱等常伴发失眠,但焦虑以入睡困难为主,抑郁以凌晨早醒为主。紧张、思虑、悲喜、持续强烈的精神创伤等也是引起失眠常见病因。多数患者因为工作压力大,过于疲惫和思虑过多而阻碍良好的睡眠。患者由于过分地关注自身睡眠问题反而不能保证正常的睡眠,会产生躯体紧张和习惯性阻睡联想,后者在发病中起主导作用,这两种因素互为强化干扰睡眠,时间越长患者关注程度越强。

④ 精神性原因

精神分裂症、反应性精神病等精神疾病常伴有失眠。

⑤ 药物性原因

有些失眠纯粹是由药物引起的,即药源性失眠。能引起失眠的药物,常见的有止喘药、安定药、利尿药、强心药、降压药、对胃有刺激的药物以及中枢兴奋药如苯丙胺、利他林等。药物使用不当、滥用酒精或麻醉品也会引发失眠。(图1-4)另外,长期服用安眠药一旦戒断也会出现戒断症状,比如睡眠浅,噩梦多等等。



▲ (图1-4)

⑥ 人为因素

包括睡前过食暴饮、消化不良、喝浓茶、过量的咖啡因摄入、过久地看书以及不定时睡眠等。(图1-5)另外,父母不科学地强迫儿童就寝,使儿童应就寝时故意拖延或拒绝上床,引起入睡延迟。只有采取训斥、威吓或殴打等强制措施才能使之较快入睡,以致不用强制手段便不能入睡,这就是强制入睡性睡眠障碍。有些入睡需要不恰当条件或环境诱导的情况,会直接影响睡眠。如6



▲ (图 1-5)

个月以上婴儿或儿童入睡时需喂奶或吸吮奶嘴、拍背或摇动，成人入睡时需开着电视机、收音机或电灯，否则会入睡困难，醒来后这些条件不复存在则出现再入睡困难。

⑦ 营养不良

缺钙会使你在入睡数小时后醒来，而且无法再入眠。钙是预防应激反应的重要营养成分，它与体内神经的传导有关，它作为神经系统的刺激传导物质，可使脑和神经协调工作。它可预防应激反应引起的失眠，也可对其他原因引起的失眠加以消除。如果血液中钙的浓度低下，

会产生神经过敏，造成失眠、心焦、疲劳。研究还显示，有多数的妇女缺乏铜及铁，可能会导致失眠。

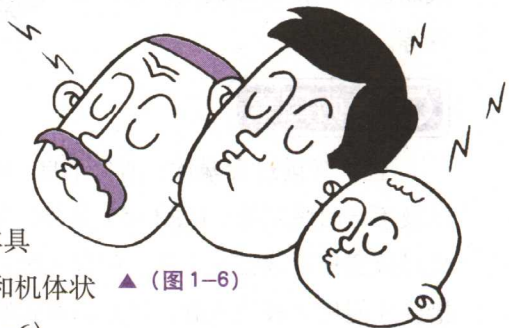
二 失眠的发生机制

睡眠是人类不可缺少的生理过程，人的一生约 $1/3$ 的时间在睡眠中度过，睡眠是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，它的重要性仅次于呼吸和心跳。

① 正常睡眠的过程与原理

(1) 睡眠需要量与年龄相关

正常足月新生儿每天睡眠要在 18 小时以上，自此到整个青春期睡眠时数呈稳定下降趋势，至中年维持在一定水平，老年再进一步减少。不同个体需要的睡眠时间往往取决于自身习惯和机体状态等因素，存在较大的个体差异。(图 1-6)



▲ (图 1-6)