

SHIMIAN ZIWO FANGZHI

失眠自我防治

高善星 主编



金盾出版社

失眠自我防治

主 编

高善星

副主编

王吉荣 冯承山 张仲前 顾金水

编著者

(以姓氏笔画为序)

丁永庆	李 刚	汪 玥	陈 琳
邵荣方	邵荣姿	张丽萍	赵普军
高 伟	高 峰	黄 霞	曾 林
窦尧春	蔡瑞霞		

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书阐述了睡眠的本质及影响因素,系统地介绍了失眠的自然疗法、饮食疗法、心理疗法、中医疗法、西医疗法以及各种疗法的自我运用等知识。内容丰富,通俗易懂,科学性与实用性相结合,知识性与趣味性相长,是失眠患者的必读书,是健康人的保健书,是基层医务人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

失眠自我防治/高善星主编. —北京:金盾出版社,2003.5
ISBN 7-5082-2420-5

I. 失… II. 高… III. 失眠-防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023260 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11 字数:244千字

2003年5月第1版第1次印刷

印数:1—15000册 定价:13.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

人生有三分之一的时间在睡眠中度过,而失眠者约占人口总数的三分之一,其中严重失眠者约有三分之一。这说明不少人有三分之一的时间在蒙受失眠的苦恼。因此,搞好睡眠的自我保健和失眠的自我防治,必将会“岁月更新人不老,花多增艳水长流”。自我保健途径广阔,自我防治方法甚多,要因入、因地、因时而异,并持之以恒,坚持终身,才能受益。若做几次运动锻炼和保健体操,服用几次保健药品,调配几次膳食营养,失眠稍有好转辄止,必将使病情反复发作而难得寿高百龄。

基于此,我们编写了《失眠自我防治》一书。全书共分十四章,分别介绍了睡眠本质与自我认知,睡眠卫生与自我保健,梦幻特征与自我释疑,睡眠障碍与自我调整,睡眠障碍性疾病与自我防治,失眠的相关类型与自我辨析,失眠的环境因素与自我改善,失眠的年龄因素与自我调理,疾病导致的失眠与自我调护,失眠的自然疗法,失眠的饮食疗法,失眠的心理疗法,失眠的中医疗法,失眠的西医疗法等内容。

人生盼己睡眠好,晚年盼己寿更高。然而,有人因缺乏睡眠保健和失眠防治知识造成痛苦而遗憾。“亡羊而补牢,未为迟也”。只有增强战胜疾病的信心,合理地安排睡眠,免受失眠之煎熬,才能安享幸福生活,憧憬美好未来;才能防止透支健康、透支生命、透支人生。

大凡懂得科学睡眠的人,才能得来香甜的美梦。《失眠自

我防治》是集作者长期从事睡眠保健研究之体会、汇诸家先贤失眠防治之精华而编撰成册的。愿人们细心采撷自我保健知识之花,精心酿制温馨甜蜜之梦。

本书内容丰富,通俗易懂,科学性与实用性结合,知识性与趣味性相长,适合各种失眠患者及基层医务人员阅读。

由于我们水平所限,缺点和错误在所难免,恳请广大读者赐教。

高善星

2002年12月

目 录

第一章 睡眠本质与自我认知

- 一、睡眠特征一席谈····· (1)
- 二、快波慢波交替眠····· (3)
- 三、睡眠功能面面观····· (6)
- 四、健康睡眠益寿年····· (9)

第二章 睡眠卫生与自我保健

- 一、早睡晚睡要视情····· (13)
- 二、短睡长睡标准明····· (14)
- 三、睡眠过多也是病····· (15)
- 四、喜怒忧思悲恐惊····· (17)
- 五、过饥过饱睡难宁····· (19)
- 六、适量运动要持恒····· (21)
- 七、不可过分夜挑灯····· (23)
- 八、声音单调瞌睡生····· (24)
- 九、适时调拨生物钟····· (25)
- 十、人生牢骚莫太盛····· (26)
- 十一、夫妻情爱精神松····· (27)
- 十二、午间小憩思路清····· (28)
- 十三、迷迷糊糊瞌睡生····· (29)

十四、东窗高卧睡意浓·····	(30)
十五、空气清新梦有情·····	(33)
十六、睡前准备讲究净·····	(34)
十七、睡眠姿势有讲究·····	(35)
十八、夜色朦胧入梦中·····	(37)
十九、室温如春拂春风·····	(38)
二十、烟糖辛辣宜少用·····	(39)
二十一、干扰睡眠药种种·····	(40)
二十二、起居有常身心轻·····	(41)
二十三、家庭和睦乐自生·····	(42)
二十四、劳逸结合脑更灵·····	(44)
二十五、讲究卫生防疾病·····	(46)

第三章 梦幻特征与自我释疑

一、扑朔迷离说梦幻·····	(48)
二、日有所思梦中现·····	(50)
三、一枕黄粱梦百年·····	(51)
四、梦中偶可解疑难·····	(53)
五、美梦醒来情未完·····	(54)
六、记梦逝梦很自然·····	(56)
七、说说噩梦报病顽·····	(57)
八、失眠莫把梦埋怨·····	(58)
九、梦的功过是非谈·····	(59)

第四章 睡眠障碍与自我调整

一、嘎吱轧轧夜声起——夜磨牙·····	(62)
---------------------	------

二、田螺姑娘是自己——夜游症	(63)
三、儿童忽惊哭不止——夜惊症	(65)
四、噩梦醒来有余悸——梦魇症	(66)
五、声声鼾息绕榻急——打呼噜	(66)
六、溲梦醒来床铺湿——遗尿症	(68)
七、睡眠朦胧说解题——说梦话	(70)
八、梦雨青山洒淋漓——流口水	(71)
九、情梦醒来有梦遗——梦遗症	(72)

第五章 睡眠障碍性疾病与自我防治

一、睡眠不足综合征	(74)
二、匹克威克综合征	(75)
三、双腿不宁综合征	(78)
四、时区改变综合征	(79)
五、时相提前综合征	(80)
六、时相延迟综合征	(81)
七、南丁格尔综合征	(82)
八、嗜睡-贪食综合征	(83)
九、睡眠酩酊综合征	(84)
十、癫痫神游综合征	(86)

第六章 失眠的相关类型与自我辨析

一、莫把失眠说正常	(90)
二、真假失眠论杏黄	(92)
三、生理失眠莫惊慌	(94)
四、病理失眠要察详	(95)

五、失眠原因仔细讲	(96)
六、失眠症状勿遗忘	(98)
七、失眠类型话短长	(99)
八、失眠诊断自衡量	(101)
九、祖国医学谈心伤	(102)
十、求医技巧要得当	(104)

第七章 失眠的环境因素与自我改善

一、现代生活	(106)
二、气候过敏	(108)
三、节律紊乱	(109)
四、床位方向	(110)
五、患病住院	(112)
六、用脑过度	(114)
七、宴会频频	(115)
八、贪喝饮料	(117)

第八章 失眠的年龄因素与自我调理

一、宝宝为何入睡难	(119)
二、儿童常醒为哪般	(121)
三、青年学生咋失眠	(122)
四、失恋神郁心不安	(124)
五、孕妇失眠很常见	(125)
六、周期失眠说由缘	(127)
七、恐病症易发中老年	(129)
八、更年期常心烦	(130)

九、离退休之时规律乱	(132)
十、老年睡眠易辗转	(134)

第九章 疾病导致的失眠与自我调护

一、脑变性疾病	(138)
二、痴呆症	(139)
三、震颤性麻痹	(140)
四、癫痫	(141)
五、偏头痛	(143)
六、冠心病	(144)
七、高血压病	(145)
八、充血性心力衰竭	(146)
九、阻塞性肺病	(147)
十、支气管哮喘	(148)
十一、消化性溃疡	(149)
十二、胃食管反流症	(151)
十三、肾上腺皮质功能亢进	(152)
十四、肾上腺皮质功能减退	(152)
十五、肾功能不全	(153)
十六、甲状腺功能亢进	(154)
十七、糖尿病	(155)
十八、脑垂体功能亢进	(157)
十九、脑垂体功能减退	(157)
二十、抑郁症	(158)
二十一、躁狂症	(159)
二十二、焦虑症	(161)
二十三、强迫症	(162)

二十四、创伤应激	(163)
二十五、精神分裂症	(164)
二十六、人格障碍	(165)
二十七、纤维肌痛症	(166)
二十八、疲劳综合征	(166)

第十章 失眠的自然疗法

一、温水沐浴防失眠	(169)
二、热水沐浴防失眠	(170)
三、冷水沐浴防失眠	(171)
四、海水沐浴防失眠	(172)
五、矿泉沐浴防失眠	(174)
六、日光沐浴防失眠	(176)
七、森林沐浴防失眠	(177)
八、双足沐浴防失眠	(179)
九、散步慢跑防失眠	(181)
十、健脑体操防失眠	(183)
十一、睡前体操防失眠	(185)
十二、田园小劳防失眠	(187)
十三、趣味催眠防失眠	(189)
十四、理疗种种防失眠	(191)

第十一章 失眠的饮食疗法

一、饮食催眠效果好	(194)
二、天然食物显疗效	(196)
三、茶饮安眠重在巧	(206)

四、药粥利眠勿小瞧	(211)
五、漂汤飘香助眠早	(216)
六、菜肴药膳任逍遥	(223)

第十二章 失眠的心理疗法

一、平衡心理疗失眠	(234)
二、调整心态疗失眠	(235)
三、控制急躁疗失眠	(237)
四、减轻心压疗失眠	(238)
五、调节情绪疗失眠	(240)
六、克服紧张疗失眠	(242)
七、关系融洽疗失眠	(244)
八、道德修养疗失眠	(245)
九、情志疗法疗失眠	(247)
十、松神疗法疗失眠	(249)
十一、松肌疗法疗失眠	(251)
十二、催眠疗法疗失眠	(252)
十三、暗示疗法疗失眠	(254)
十四、行为疗法疗失眠	(256)
十五、矫正疗法疗失眠	(258)
十六、森田疗法疗失眠	(260)
十七、娱乐疗法疗失眠	(262)
十八、音乐疗法疗失眠	(263)
十九、色彩疗法疗失眠	(265)
二十、安神疗法疗失眠	(267)
二十一、认知疗法疗失眠	(268)

第十三章 失眠的中医疗法

一、中医辨证治失眠	(273)
二、巧服中药治失眠	(277)
三、单方琳琅治失眠	(278)
四、中成药物治失眠	(281)
五、土方偏方治失眠	(289)
六、针灸疗法治失眠	(291)
七、耳穴压豆治失眠	(293)
八、按摩疗法治失眠	(295)
九、整脊疗法治失眠	(298)
十、简易妙法治失眠	(300)
十一、药枕疗法治失眠	(303)
十二、磁穴疗法治失眠	(307)
十三、拔罐疗法治失眠	(309)
十四、刮痧疗法治失眠	(309)

第十四章 失眠的西医疗法

一、治失眠说说西药	(313)
二、话短长三代药俏	(314)
三、巴比妥失去柔娇	(315)
四、苯二氮草类劳苦功高	(317)
五、忆梦返思诺思好	(323)
六、三抗药也有疗效	(325)
七、褪黑激素梦过云桥	(326)
八、据病情选药要巧	(328)

九、慎服药保证治疗	(329)
十、副作用力求减少	(331)
十一、巧用药苦恼尽消	(332)

第一章 睡眠本质与自我认知

“清思抱明月，高眠对古松。”睡眠——人体的重要生理功能。若按每天平均睡眠 8 小时计算，一个寿命 75 岁的人，一生中睡眠竟占去 25 年的时间，说明人类生命的三分之一是在睡眠中度过的。如果这三分之一的时间过得不爽，势必影响另三分之二时间的有效利用。相传三国时代的诸葛亮，早年隐居南阳隆中，耕田登山，读书论诗，高枕安卧，身体健康，自号“卧龙先生”。刘备三顾茅庐时，他仍东窗高卧不起，睡醒后吟诗曰：“大梦谁先觉，平生我自知；草堂春睡足，窗外日迟迟。”然而，诸葛亮出山任西蜀丞相后，“风云三尺剑，花鸟一床书”。六出祁山，日理万机，夙夜不懈，寝非安席，积劳成疾，54 岁时英年早逝于出师途中。由此可见，深刻了解睡眠科学，防治失眠，对保障人体健康至关重要。有诗为证：“小园寒尽雪成泥，堂角方池水接溪；东窗高卧残月尽，南山黎明春鸟啼。”

一、睡眠特征一席谈

1. 两种状态的相互配合 人的大脑活动有两种完全不同的状态，即觉醒状态和睡眠状态。这两种状态具有完全不同的性质和功能。“高怀同霁月，雅量沐春风”。人在觉醒状态时主动控制个体的行为活动；在睡眠状态时虽不是控制个体的行为活动，但也不是全部大脑细胞在休息，而是仍有部分脑细胞在活动，如出现各种梦境。觉醒和睡眠两种功能状态互

相联系、互相配合、互相影响。觉醒时发生的事件特别是生活事件可影响睡眠,睡眠时发生的事件尤其是睡眠障碍,也可影响觉醒时的功能。睡眠状态是安静的,对外部刺激的感觉阈值升高,但心跳、呼吸存在,可以被唤醒,也可以自发性觉醒。睡眠和觉醒一般在每一天的同一时间发生,其重要特征是具有生物节律性。

2. 生物节律的各自差别 “山色浅深随夕照,江流日夜变秋声”。随着地球的自转,日升日落和白昼、黑夜的形成,地球上的一切生命物体包括植物乃至单细胞生物在内,从生命一开始均适应了每昼夜为 24 小时的时间节律,其一切生命活动,均与外界白昼、黑夜的周期合拍。在高等动物中,这种与外界合拍的生命活动也包括了觉醒和睡眠。在正常人群中,这种生物节律存在着很大的差异。如有的人习惯于早睡早起,称为早晨型或“百灵鸟”;有的人习惯于晚睡晚起,称为晚间型或“猫头鹰”。这些现象除与长期的环境因素有关外,也与先天性因素有关。有人调查了 3 040 名 13~20 岁的青年学生,479 人属于“百灵鸟”类,446 人属于“猫头鹰”类,即这 30%左右的人其生物节律与大多数人不尽相同。进一步研究发现,晚间型者易发生白日嗜睡、注意力不集中、情绪抑郁、睡眠障碍、焦虑、学习成绩较差等。因此,对睡眠不好的人,根据觉醒和睡眠的生物节律特点,合理安排工作和休息时间,调整用药方法,可取得最大疗效。

3. 睡眠时间的仔细详说 “世事一场大梦,人生几度春光”。不同年龄的人对睡眠时间的要求不同。年龄愈小,大脑皮质兴奋性愈低,神经细胞的耐劳性愈差,故需要睡眠的时间也愈长;反之,到了老年,由于大脑皮质功能不如青年人那样活跃,且体力活动大为减少,需要的睡眠时间随之减少。

每个人每天所需要的睡眠时间也有很大的差异性,这主要与性格、体温的周期变化、健康状况、劳动强度、营养条件、工作环境,如温度和噪声等各种因素有关。

4. 深度睡眠的特殊警觉 有些人即使处于深睡状态,也能感觉到外界部分刺激的变化,并因此而觉醒。如处于睡眠中的磨面工人,可因磨面机停止运转使机器声停止而觉醒;夜间乘火车的旅客,可因火车到站停车而觉醒;孩子的哭叫声很容易让母亲醒来。这说明人在睡眠中还保持着警觉点,在月白清风之夜,小窗明灯之前,仍具有高选择性的觉醒现象。

二、快波慢波交替眠

“三面湖水四围山色,一帘松翠十里荷香”。人的睡眠不是一个单纯的、始终如一的状态,不但入睡的程度上有深浅之分,而且整个睡眠过程可以划分为若干个阶段。这种阶段性是由本质上不同的两个时相交替形成的。睡眠的两个时相,说起来很新鲜,但认清这一点,对揭开睡眠的秘密,解释睡眠过程中各种现象的内在原因,讲究睡眠卫生,防治失眠,都有着重要的意义。

20 世纪初,德国科学家通过在人的头皮上安放电极,依靠一种叫脑电图机的仪器,探查出了大脑发出的节律性直流电波叫脑电图波或脑电活动。应用脑电波可从本质上对睡眠和觉醒进行分析。正常成年人在清醒状态下闭目的时候,脑电图出现的是一种每秒有 8~13 次比较规律的电活动,叫 α 波;眼睛睁开时,却出现了一种每秒 18~30 次较快的电波,叫 β 波。睡眠时的脑电图与觉醒时的不一样,而且随着睡眠的深浅