

老年人 失眠的 中西医结合治疗

编著 柴可夫 钱俊文

05

科学技术文献出版社

老年人失眠的 中西医治疗

柴可夫 钱俊文 编著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年人失眠的中西医治疗/柴可夫,钱俊文编著.-北京:科学技术文献出版社,2004.9

ISBN 7-5023-4742-9

I. 老… II. ①柴… ②钱… III. 老年人-失眠-中西医结合疗法
IV. R749.705

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 081394 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编辑部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952
网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 李 洁
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 169 千
印 张 10.5
印 数 1~6000 册
定 价 15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

失眠是老年人中一种常见的、多发的疾病,如果失于诊治,容易加重或诱发心悸、胸痹、头痛、中风性病证等多种老年病。本书从中西医两方面论述了老年失眠症的发病机制、临床表现、治疗的方法,重点阐述了药疗、食疗、非药物疗法等行之有效的治疗方法和预防措施。

本书是一本医学科普读物,供老年人及其家庭阅读、使用。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前 言

随着社会和科学的进步,医疗水平的提高,人类平均寿命在不断提高,老年人口比例逐渐增加,许多国家开始或已经步入老年化社会。我国也正面临着“老年化”的冲击。

应该说,平均寿命提高,人口老年化现象是社会和科学发达的标志之一,但对医学却提出了新的任务和挑战。据统计,老年人慢性病患者率为 79%~89%,而中青年仅为 23.7%,平均每位老年人患病达 6 种之多。老年人比较脆弱,容易患病,而且具有发病率高、患病种类多的特点。

失眠是老年人中一种常见的、多发的疾病,如果失于诊治,容易加重或诱发心悸、胸痹、头痛、中风性病症等多种老年病。本书从中西医两方面论述了治疗老年性失眠症的方法,并提出了许多行之有效的治疗方法、预防措施

及病后调护方法。

本书主要是为老年人及其家属防治老年性失眠症进行指导,也可作为中医、西医及中西医结合临床工作者作为老年病临床治疗及教学的参考。限于水平,不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

编 者
2004 年 7 月

目 录

第1章 概述	(1)
第一节 睡眠与失眠	(1)
第二节 睡眠生理	(3)
一、睡眠分期	(3)
二、睡眠机理	(5)
第三节 睡眠与健康	(9)
第四节 老年人睡眠的特点	(10)
第五节 重视老年人失眠	(12)
第六节 中医学对失眠的认识	(14)
第2章 诊断、治则与治法	(17)
第一节 老年人失眠的诊断	(17)
一、睡眠史	(17)
二、内科病史	(19)
三、精神疾病史	(19)
四、药物史	(20)
第二节 老年人失眠的治疗原则	(20)
一、综合治疗	(20)

二、病因治疗	(20)
三、注意药物治疗的安全性和副作用	(21)
四、改善睡眠,提高老年人的生活质量	(21)
第三节 老年人失眠的调治原则	(22)
一、寻找原因	(22)
二、治疗原发疾病	(22)
三、注意老年抑郁症	(22)
四、注意心理平衡的调适	(23)
五、重视打盹“充电”的重要性	(23)
六、合理服用镇静催眠药	(24)
七、家人如何看护	(25)
八、中医中药调治	(25)
九、食疗及单验方和其他疗法	(26)
第3章 老年人失眠的现代医学治疗	(27)
第一节 现代医学治疗概况	(27)
一、查明原因,采用针对性措施	(27)
二、注意睡眠生理并养成良好习惯	(28)
三、心理治疗	(28)
四、药物治疗	(28)
第二节 老年人失眠的心理治疗	(29)
一、支持性心理治疗	(29)
二、认知治疗	(31)
第三节 老年人失眠的药物治疗	(32)
一、催眠药的发展	(32)

二、催眠药的作用·····	(33)
三、催眠药的应用·····	(33)
四、禁忌证·····	(34)
五、催眠药的副作用·····	(35)
六、催眠药成瘾的处理·····	(35)
七、催眠药的分类·····	(38)
 第4章 老年人失眠的中医药治疗 ·····	(67)
第一节 病因病机 ·····	(67)
第二节 中医辨证 ·····	(71)
一、辨证要点·····	(71)
二、辨证论治·····	(72)
三、服用中药的注意事项·····	(77)
第三节 丸剂疗法 ·····	(79)
一、疗法简介·····	(79)
二、临床应用·····	(81)
三、注意事项·····	(83)
第四节 散剂疗法 ·····	(84)
一、疗法简介·····	(84)
二、临床应用·····	(85)
三、注意事项·····	(86)
第五节 膏滋药疗法 ·····	(86)
一、疗法简介·····	(86)
二、临床应用·····	(88)
三、注意事项·····	(89)

第六节 针灸疗法	(90)
一、体针疗法	(90)
二、鼻针疗法	(92)
三、耳针疗法	(94)
四、耳穴贴膏疗法	(97)
五、耳压疗法	(98)
六、皮内针疗法	(103)
七、七星针疗法	(104)
八、脉冲电针疗法	(106)
九、声电针疗法	(108)
十、激光针疗法	(109)
十一、直流电药离子导入疗法	(111)
十二、水针疗法	(113)
十三、穴位埋线疗法	(116)
十四、拔罐疗法	(119)
第七节 推拿疗法	(124)
一、疗法简介	(124)
二、临床应用	(125)
三、注意事项	(127)
第八节 气功疗法	(128)
一、疗法简介	(128)
二、临床应用	(130)
三、注意事项	(138)
第九节 药熨疗法	(139)
一、疗法简介	(139)

二、临床应用	(140)
三、注意事项	(141)
第十节 敷贴疗法	(142)
一、疗法简介	(142)
二、临床应用	(142)
三、注意事项	(143)
第十一节 敷脐疗法	(143)
一、疗法简介	(143)
二、临床应用	(144)
三、注意事项	(145)
第十二节 刮痧疗法	(146)
一、疗法简介	(146)
二、临床应用	(147)
三、注意事项	(147)
第十三节 药枕疗法	(148)
 第5章 治疗失眠的常用中药	 (151)
第一节 酸枣仁	(151)
一、酸枣仁的药用历史	(151)
二、酸枣仁的功用	(153)
三、现代研究	(155)
第二节 柏子仁	(156)
一、柏子仁的药用历史	(157)
二、柏子仁的功用	(158)
三、现代研究	(160)

第三节 菌灵芝	(161)
一、菌灵芝的药用历史	(162)
二、菌灵芝的功用	(163)
三、现代研究	(164)
第四节 夜交藤	(166)
一、夜交藤的药用历史	(166)
二、夜交藤的功用	(167)
三、现代研究	(168)
第五节 合欢皮	(168)
一、合欢皮的药用历史	(169)
二、合欢皮的功用	(170)
三、现代研究	(171)
第六节 合欢花	(171)
一、合欢花的药用历史	(172)
二、合欢花的功用	(172)
三、现代研究	(173)
第七节 远志	(173)
一、远志的药用历史	(174)
二、远志的功用	(175)
三、现代研究	(178)
第八节 缬草	(179)
一、缬草的药用历史	(179)
二、缬草的功用	(180)
三、现代研究	(181)
第九节 松针	(182)

一、松针的药用历史	(183)
二、松针的功用	(184)
三、现代研究	(184)
第十节 含羞草	(185)
一、含羞草的药用历史	(186)
二、含羞草的功用	(187)
三、现代研究	(188)
第十一节 朱砂	(188)
一、朱砂的药用历史	(189)
二、朱砂的功用	(191)
三、现代研究	(193)
第十二节 琥珀	(194)
一、琥珀的药用历史	(194)
二、琥珀的功用	(196)
三、现代研究	(197)
第十三节 珍珠	(198)
一、珍珠的药用历史	(198)
二、珍珠的功用	(200)
三、现代研究	(201)
 第 6 章 老年人失眠的其他疗法	 (203)
第一节 自然疗法	(203)
一、日光浴	(203)
二、森林浴	(204)
三、泉水浴	(204)

第二节 沐浴疗法	(205)
第三节 田园疗法	(206)
第四节 洞穴疗法	(208)
第五节 娱乐疗法	(209)
第六节 风筝疗法	(211)
第七节 气候环境的选择	(212)
第八节 选择运动疗法时的注意事项	(214)
 第7章 治疗失眠的单方验方	 (217)
 第8章 老年人失眠的食疗方	 (231)
第一节 食疗概述	(231)
第二节 食疗要点	(232)
第三节 食疗分类	(233)
一、有助于入眠的食物	(233)
二、药膳疗法	(259)
三、药饭疗法	(265)
四、药粥疗法	(268)
五、药茶(饮)疗法	(278)
六、药酒疗法	(285)
七、药糖疗法	(288)
 第9章 失眠的预防与调护	 (291)
第一节 失眠的预防	(291)
一、改善睡眠环境	(292)

二、饮食与睡眠	(297)
三、掌握良好的睡眠方法	(301)
四、清心寡欲,随遇而安	(302)
五、重视打盹,时时“充电”	(303)
六、养成良好的睡眠习惯	(303)
七、几种国外的简单助眠方法	(306)
第二节 失眠的调护	(309)
一、失眠症的中医调护	(309)
二、离退休后失眠的调护	(310)
三、“恐病症”造成失眠的调护	(312)
四、冠心病导致失眠的调护	(315)
五、高血压病伴发失眠的调护	(316)
六、宿便与便秘引起失眠的调护	(317)
参考文献	(320)

概 述

第一节 睡眠与失眠

失眠是指睡眠困难、早醒或醒后再难入睡,严重者彻夜难眠,使人心烦意乱、疲乏无力,甚至导致头痛多梦、记忆力减退等症状,使人苦不堪言。

评价睡眠好坏的指标有两个:量和质。所谓量就是指睡眠时间的长短;质则指睡眠的质量。

睡眠时间短是失眠的主要表现之一,那么一个正常人每天需要多少睡眠时间才算正常呢?一般而言,人的正常睡眠时间随年龄增长而减少。新生儿除了吃奶和换尿布的时间以外,其余时间都在睡觉,每天睡觉约 18~22 个小时;1 岁以下的婴儿每天睡 14~18 个小时;1~2 岁的幼儿每天睡 13~14 个小时;2~4 岁的幼儿每天睡 12 个小时;4~7 岁的小儿每天睡 11 个小时;7~15 岁的儿

童每天睡 9~10 个小时;15~20 岁的青少年每天睡 8~9 个小时;成年人每天睡 8 个小时左右;老年人每天睡 5~6 个小时。女性的睡眠时间相对于男性往往长一些。不同的人对睡眠时间的需求有很大差异,因而时间只是衡量失眠的一个指标,不能作为确定失眠的主要依据。有些人虽然睡眠时间较常人少,每日不足 5 小时,但自己并无明显不适感,也不影响日常生活、工作或学习,因而不算失眠。

睡眠质量常是确认失眠的一个重要指标。正常人一夜中深睡眠与浅睡眠交替,睡眠中可有梦境出现,早晨醒来之后,自觉头脑清爽,精神饱满,无明显疲劳感。失眠的人则常常表现为辗转反侧,难以入睡;或睡眠不深,似睡非睡,稍有动静即惊醒;或睡眠梦多,梦杂乱无章,思绪万千;亦或作恶梦,早晨醒来,自觉头脑昏沉,精神不振,心情烦躁等。

失眠可单独存在,也可存在于其他疾病当中;单纯性失眠仅表现为睡眠障碍,临床各种检查无阳性发现;作为一个兼症的失眠可见于神经衰弱、高血压病、精神分裂症、各种疼痛性疾病、肝病等等,其中以神经衰弱最为多见。本书所涉及的失眠主要是指单纯性失眠,亦可作为其他疾病中失眠的治疗参考。