



面对医疗政策改革百姓急需·全国百余位医学专家全力撰写

中国家庭 **自诊自疗自养**

睡眠养生与保健疗法 150



时代文艺出版社

中国家庭自诊自疗自养

睡眠养生与保健 疗法 150

主编：

江苏工业学院图书馆

藏书章

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国家庭自诊自疗自养 / 李繁春, 李治罡主编. - 长春: 时代文艺出版社, 1999.12

ISBN 7-5387-1379-4

I. 中… II. ①李… ②李… III. 常见病—防治—普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 73053 号

《中国家庭自诊自疗自养》编委会

主 任: 李繁春 李治罡
主 编: 翟宏业 孙晓波
副主编: 魏 菲 司云珊 翟宏宇
编 委: 张 芳 郭守芳 李 波 赵晓光 朴伍范
杨跃明 李爱馥 田丽华 巩殿琴 赵 路 李卓明

中国家庭自诊自疗自养

睡眠养生与保健疗法 150

主 编: 翟宏业 孙晓波

责任编辑: 崔卓力

责任校对: 崔卓力

装帧设计: 刘剑红

出 版: 时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021 电话: 5638648)

发 行: 全国新华书店经销

印 刷: 济宁市育才书刊印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 194 千字

印 张: 7.875 印张

版 次: 2000 年 5 月第 1 版

印 次: 2000 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 6000

书 号: ISBN-7-5387-1379-4/1·1339

定 价: 全套 318.00 元 本册定价: 10.00 元

目 录

睡眠与健康

1. 睡前要做哪些准备工作? (3)
2. 如何安排睡眠方向? (4)
3. 何时入睡最佳? (5)
4. 怎样睡得更深沉? (6)
5. 古人的睡眠“十忌”包括哪些内容? (7)
6. 异相睡眠对养生有何益处? (8)
7. 如何利用卧功治疗睡眠疾病? (10)
8. 新生儿睡眠有哪些特点? (12)
9. 新生儿睡眠时应注意什么? (13)
10. 新生儿睡眠不安的原因有哪些, 如何纠正? ... (13)
11. 新生儿应采取什么睡眠姿势? (14)
12. 幼儿睡沉打呼噜是什么原因, 需要治疗吗? ... (15)
13. 儿童睡眠中肢体突然抖动是癫痫发作吗? (16)
14. 妊娠对睡眠有什么影响? (16)
15. 孕妇为什么不能长时间仰卧? (17)
16. 孕妇为什么宜采取左侧卧? (17)
17. 健康成人一天需要睡多长时间? (19)
18. 听音乐也能改善睡眠吗? (20)
19. 怎样评判睡觉是否充足? (20)
20. 睡前为什么要先解小便? (21)
21. 深慢呼吸为什么能加速入睡? (22)
22. 老年人睡眠时应注意什么? (22)
23. 老年人自我按摩哪些穴位可改善睡眠? (23)
24. 中老年人适宜做哪些穴位可改善睡眠? (25)
25. 为什么要“卧如弓”呢? (26)

26. 不同的季节为什么起卧时间也不同呢? (27)
27. 为什么说午餐有益于健康? (28)
28. 引起失眠的主要原因是什么? (28)
29. 失眠就是神经衰弱吗? (30)
30. 脐疗对失眠有效吗? (31)
31. 催眠药物为什么宜间断使用? (32)
32. 如何合理使用镇静安眠药物? (32)
33. 什么是梦魇? 梦魇是怎样产生的? (34)
34. 睡眠打鼾是病态吗, 应如何防治? (36)
35. 高血压病人睡前能大量服用降压药吗? (37)
36. 夜间家人发生中风怎么办? (38)
37. 睡眠时引起小腿抽筋的原因是什么? (39)
38. 睡眠时间不少仍不觉解乏怎么办? (40)
39. 难入睡且又早醒者怎样选择镇静药? (41)

生活与养生

40. 中医养生观的特点是什么? (45)
41. 养生法的基本观点是什么? (45)
42. 养生法的四个要点是什么? (46)
43. 如何调养精、气、神? (50)
44. 七情不宜太进, 性情开朗乃精神之宝? (53)
45. 饮食与健康的重要性? (56)
46. 三分治病七分养与饮食的关系? (59)
47. 膳食的季节病? (61)
48. 生冷饮食要节制? (62)
49. 季节性疾病的预防? (63)
50. 呼吸道疾病的预防? (66)
51. 消化道疾病的预防? (69)
52. 心血管疾病的预防? (71)

-
53. 女性生殖系统和泌尿系统疾病的预防? (74)
54. 妇科常见病的预防? (75)
55. 小儿常见病的预防? (76)
56. 慢性气管炎患者如何进行调养? (78)
57. 肺气肿、肺心病的患者如何进行调养? (81)
58. 哮喘患者如何进行调养? (83)
59. 脑动脉硬化患者如何进行调养? (86)
60. 中风患者如何进行调养? (90)
61. 冠心病患者如何进行调养? (93)
62. 风湿性心脏病患者如何进行调养? (97)
63. 肺心病患者如何进行调养? (99)
64. 高血压患者如何进行调养? (102)
65. 低血压患者如何进行调养? (107)
66. 慢性胃炎患者如何进行调养? (110)
67. 胃、十二指肠慢性溃疡患者如何进行调养?
..... (112)
68. 慢性胃炎患者如何进行调养? (115)
69. 慢性肠炎和结肠炎患者如何进行调养? (116)
70. 糖尿病患者如何进行调养? (118)
71. 单纯性甲状腺肿患者如何进行调养? (122)
72. 甲状腺功能亢进患者如何进行调养? (124)
73. 慢性肾患者如何进行调养? (126)
74. 慢性肾盂肾炎患者如何进行调养? (129)
75. 慢性前列腺炎患者如何进行调养? (130)
76. 前列腺肥大患者如何进行调养? (133)
77. 尿石症患者如何进行调养? (135)
78. 更年期综合症患者如何进行调养? (138)
79. 慢性盆腔炎患者如何进行调养? (141)

-
80. 何谓心理卫生纵横谈? (144)
 81. 何谓心理健康益寿年? (147)
 82. 心理健康要点是什么? (148)
 83. 何谓心理健康自衡量? (152)
 84. 何谓排除孤独心理? (154)
 85. 何谓情绪积极振身心? (155)
 86. 精神调养秘诀有多少? (156)
 87. 为什么挥毫泼墨益于心? (157)
 88. 为什么抚琴当歌益于心? (159)
 89. 为什么两军对垒益于心? (161)
 90. 为什么吟诗赋词益于心? (163)
 91. 为什么翩翩起舞益于心? (164)
 92. 何谓漱津法(舌功)? (166)
 93. 何谓鼻部按摩法? (166)
 94. 何谓擦目法? (166)
 95. 何谓擦面法? (166)
 96. 何谓鸣天鼓法? (167)
 97. 何谓搬项法? (167)
 98. 何谓甲状腺摩擦法? (167)
 99. 何谓梳胸法? (168)
 100. 何谓揉肩法? (168)
 101. 何谓挟背法? (168)
 102. 何谓搓腰法? (169)
 103. 何谓拍打疗法? (169)
 104. 何谓搓尾骨法? (169)
 105. 何谓爬行法? (169)
 106. 何谓揉膝法? (170)
 107. 何谓揉腹法? (170)

108. 何谓抖动法? (170)
109. 何谓涌泉摩擦法? (171)
110. 何谓晃海法? (171)
111. 何谓冥目静思健脑法? (171)

保健与医疗

112. 什么叫冠心病, 怎样预防? (175)
113. 急性心梗有什么预兆, 发生后有哪些表现?
..... (176)
114. 中老年人心跳过慢多出自什么原因, 怎样处理?
..... (178)
115. 什么叫高血脂症, 有哪些危害, 怎样预防?
..... (181)
116. 什么叫高压血, 怎样预防? (183)
117. 为什么有些老年人血压偏低, 怎样注意? ... (184)
118. 脑血栓、脑栓塞、脑溢血有哪些区别, 怎样治疗?
..... (185)
119. 常服安眠药会成瘾吗? (188)
120. 中老年为什么要注意糖尿病? (190)
121. 中老年糖尿病容易引起哪些并发症? (192)
122. 何谓肥胖症, 如何防治、保健? (195)
123. 中老年人为什么更需注意口腔卫生保健? ... (197)
124. 什么情况下必须拔牙, 有什么禁忌症和并发症?
..... (201)
125. 什么叫白内障, 怎样预防? (203)
126. 青光眼是什么病, 怎样治疗? (205)
127. 得了肩周炎怎么办? (207)
128. 骨质增生能治好吗? (208)
129. 中年以后为什么会骨质疏松, 怎样防治? ... (210)

-
- 130. 中老年人应慎用哪些常用药? (214)
 - 131. 中老年人的生活习惯与心理健康有什么关系?
..... (216)
 - 132. 老年人常见哪些头痛? (218)
 - 133. 怎样预防脑血管病? (219)
 - 134. 每个人都得要要肚疫苗吗? (221)
 - 135. 什么时候开始眼花? (223)
 - 136. 飞蚊症是怎么回事? (223)
 - 137. 怎样防止听力过早衰退? (224)
 - 138. 高血压病人能不能拔牙? (225)
 - 139. 高血压非药物疗法是什么? (226)
 - 140. 动脉粥样硬化如何预防? (226)
 - 141. 心绞痛有什么特点? (229)
 - 142. 便秘原因是什么? (231)
 - 143. 胆石症怎么发生? (232)
 - 144. 怎样诊断糖尿病? (234)
 - 145. 中年发胖是“发福”吗? (235)
 - 146. 男性更年期有什么特征? (236)
 - 147. 中老年人怎样保肾? (237)
 - 148. 得了腰肌劳损怎么办? (239)
 - 149. 得了腰突怎么办? (240)
 - 150. 怎样测脉搏? (240)

睡眠与健康

1. 睡前要作哪些准备工作？

卧室安静，干净卫生，空气清新对良好的睡眠是十分心要的。特别是卧室应每天通风，不仅可以排除异味和有害气体，而且可以排除墙壁地面建筑材料中残留的放射性物质，这一点常为人们所忽视。睡卧时还应忌讳当风、对灯。

现代医疗气象研究表明，寝室的温度、湿度、光照等都会对睡眠产生影响。一般室内温度在 20~30℃ 时最为适宜。20℃ 以下时就有冷的表现，如蜷曲身躯并裹紧被子；相反，如超过 23℃ 则出现掀开被子，翻身变多的倾向。夏天，睡眠温度在 25~28℃、湿度 50~70% 范围最为适宜。

① 情绪准备

要保持良好的睡眠，首要的是情绪稳定，做到“荣辱不惊”。睡前一定要思想安静，情绪平和，也即《延寿要言》所说：“神志安宁，入睡必易。”情绪反常、恼怒等会引起气血紊乱。而且睡前忧虑等不良情绪还会引起肌肉紧张，造成大脑皮层的兴奋不止，使人不能入睡，对身体损害比白天更大。另外，睡前不进食，睡前不聊天。

② 床的准备

过软的床铺睡久了可使人体畸变，如弯腰驼背等等。小儿及青少年尤其不宜睡过软的床铺，生长发育时期长期睡软床对脊柱及四肢关节骨骼的发育有影响，甚至可能导致畸形。此外，过软的床铺通风爽汗性能差，在夏日天气炎热时极不相宜。至于患有脊柱结核、损伤或椎间盘突出诸症的病人，则更应避免睡软床了，否则会使病情加剧。目前床的种类极多，有绷子床、弹簧床、沙发床、木板等等。床铺的硬度高，从保健的角度看，以在木板上铺两床棉絮的软硬度最为适宜，冬季可

稍加厚一些垫絮。

床铺应有足够的长度，最好比就寝者长 20~30 厘米为好。过短的床铺限制人体舒展，而且对生长发育也有不良影响。床的宽度，一般以尽量宽阔一些为好。房间较小时，可选用单人床或活动床。中国古典文献《类修要诀》说：“服药千朝，不如独宿一宵”，此乃健身长寿之道。的确如此，多睡单人床（独宿），既可避免互相干扰、传染又可节欲，有利于安心入睡，是一种有价值的健身方法。

③枕的准备

选用枕头，则首先应注意睡枕高度，一般枕高以一拳至一拳半为好。所选枕芯材料应软硬适中，能适合颈椎的自然弯曲。

④脚的准备

睡前热水洗脚有以下功效：“春天洗脚，开阳固托；夏天洗脚，湿邪乃除；秋天洗脚，肺腑润育；冬天洗脚，丹田暖和。”根据经络学说，五脏六腑在脚下都有相应的投影，洗脚时按摩脚、脚掌心，能防治许多疾病。大拇趾是肝、脾两经通路，可疏肝健脾，增进食欲，治疗肝脾肿大。第四趾属膀胱经，能治疗小儿遗尿症，矫正妇女宫体位置，脚底心能治肾虚体亏。用热水洗脚常是一种良性刺激，能活跃末梢神经，改善睡眠，加强记忆力。

2. 如何安排睡眠方向？

祖国医学倡导的睡眠姿势是右侧卧位，右腿轻度弯曲，自然放松，左腿置右腿之上，较大幅度地弯曲，并且放松到最大限度。右手掌心向上，手指自然弯曲，置于枕右侧。左手掌心抚左膝部，两眼微合，上下齿合而不咬，闭口呼吸，平心静气。现代医学一般也认为理想的睡眠是侧身屈膝，以使精气不

散；身侧向右边，这样减轻位于身体左侧的心脏的负担，便于右腹部的肝脏血液回流和肠胃的蠕动（其开口方向也是朝向右侧），有利健康与睡眠。但实际上人的睡姿在一夜之内是经常变动的。辗转反侧可达 20~60 次。有睡学者认为，睡眠时辗转翻身有助于大脑皮层抑制的扩散，可提高睡眠效果。看来老年人对睡姿的选择不必特别强调。是左侧、是右侧，完全可各随其便。只是俯卧式睡姿，因其明显压迫胸腹，影响呼吸，最好避免；仰卧则体直不舒，肌肉不能放松，且手易搭胸，遂生恶梦，也不可取。再则，不可用被掩面而睡，睡时也不可张口。名医孙思邈有言，“夜卧常飞闭口”，是保持元气的最好方法。不论白天夜晚，都应养成用鼻呼吸的卫生习惯而不是用口吐纳。

睡向：国外有睡科学家提出，由于地球本身是一个分南北极的大磁场，所以人的睡眠方向与磁场方向（也就是身体与磁力线）之间存在着一定的作用关系。地球磁场会影响人的睡眠深度。通常认为，采用头北脚南睡位的人睡得更深沉。但国内老年学专家在某医院调查时发现，取头北脚南的老人，其脑血栓发病率也较高。说明这种睡法虽然睡得熟，但也容易造成副作用。他们建议老年人的睡位为头西脚东。所以，各人应根据自己的反应而定之。

3. 何时入睡最佳？

随着现代医学的发展，科学家已经发现，睡眠的好坏主要取决于睡眠的质量，而不是睡眠的时间长短。那么，何时入睡才能取得最好的睡眠质量呢？答案是：晚上 9：00。

11：00，中午 12：00—1：30，凌晨 2：00—3：30。

究其原因，睡眠具有两种不同的睡状态，即快波睡眠和慢波睡眠。人们入睡后，首先步入的是慢波睡眠，持续在长时间

一般在8—120分钟左右；接着再悠悠地转入快波睡眠；此后又回到慢波睡眠。整个睡眠时间，反复转化约4—5次。越接近觉醒，慢波睡眠相对延长。人们可以从慢波睡眠或快波睡眠中直接来到觉醒状态，直接跳到快波睡眠入睡。

因此，要使机体很快地进入慢波睡眠，就应该尽量避开人体昼夜生理上的三个兴奋期：早上9：00—10：00，晚上7：00—8：00，深夜11：30—12：30。此时，人体精力充沛、反应敏捷、思维活跃、情绪激昂，是不利于肌体转入慢波睡眠的。相反，晚上9：00—11：00，中午12：00—1：30，凌晨2：00—3：30，人体精力下降，反应迟缓，思维减慢，利于人体转入慢波睡眠，进入甜美的梦乡。

4. 怎样睡得更深沉？

起居有常，早睡早起，作息有规律，是延年益寿的基本良方。有人认为，“与日月共阴阳。”我国多数地区最适宜睡眠的时间从晚9点到次晨6点。长期坚持在这段时间里睡眠，就会建立科学的“睡眠动力定型”，有利于入睡，有利地消除疲劳。

①做放松运动

失眠的主要原因在于情绪紧张。你可以试着来回绷紧与放松身体各部位的肌肉，从脚部向上做起，一直到头部为止。在做的时候，配上缓慢的深呼吸，同时将自己的意识集中在所做部位上。只要每晚坚持做几遍，定会改善你的睡眠。

②改变食谱

如果能少些高蛋白的食品，而多吃些碳水化合物之类的食品，会有助睡。

③喝杯热牛奶

牛奶中含有色氨酸的成份，因而它具有轻度催眠作用。在睡前30分钟喝下去效果更好。

④培养睡觉预备习惯

在临睡前，可以按自己的兴趣爱好做一些大脑轻松的事。如散一会步，看一段电视节目，读一点书或杂志。或许听一段慢节奏的抒情音乐，听自己录下的单调的雨点声等，都有助于睡眠。

5. 古人的睡眠“十忌”包括哪些内容？

(1) 不可仰卧：仰卧睡眠肌肉不能放松，手易搭胸，将影响呼吸与心跳，而且多做恶梦。

(2) 不可忧虑：如果睡下以后思虑日间或过去的杂事，甚至忧愁，并应避免任何情绪的过激。

(4) 不可进食：有人说：“早饭宜早，午饭宜饱，晚饭宜少”，这确实是一条值得注意的养生经验。临睡前进食容易增加胃肠负担，既影响入睡，又有碍健康。如睡觉前感觉饥饿，应于进食后稍休息一段时间再睡。

(5) 不宜说话太多：睡觉前说话过多会使精神兴奋，思想活跃，从而影响入睡，导致失眠。

(6) 不可对灯：睡卧面对灯光，可使心神不安，不易入睡。

(7) 不可张口：鼻腔内有鼻毛，鼻粘膜有丰富的毛细血管，能分泌粘液，对吸入的空气有过滤、加温及湿化作用。睡眠时若张口呼吸，可使未经过鼻腔过滤、加温及湿化的干燥空气直接吸入肺内，易发生肺部疾病。

(8) 不可掩面：睡眠时被覆面，会影响氧气的吸入，对身体健康极为不利。

(9) 不可当风：睡眠时开窗，有利于房间内的气体交换，对身体健康有利。但在冬天窗户不宜开得太大。床铺应远离窗户，以不觉得有寒气直吹为度，要特别注意预防受凉感冒等。

(10) 不可面对火炉：冬季生煤取暖，应装有完整不漏气的烟囱，以免煤气中毒。卧睡时不要头近火炉，以避免热气直接熏蒸，否则醒后会感到口鼻干燥，头重目赤，而且易于感冒。

6. 异相睡眠对养生有何益处？

人有两种睡眠，一种是“本相睡眠”，另一种是“异相睡眠”。用脑电图不难区分这两种睡眠，而凭一般观察也很容易识别异相睡眠，处于异相睡眠时的人，眼球左右快速运动，表面上看来似乎睡得不深，可是却不容易被唤醒。成年人入睡，多数一开始先进入本相睡眠，大约 80~120 分钟后进入异相睡眠。异相睡眠，时间较短，历时 10~30 分钟又转入本相睡眠。人在睡眠时就是由本相睡眠至异相睡眠，再至本相睡眠，再入异相睡眠交换进行的。科学研究发现，人在异相睡眠时，大脑温度升高，血流量增加，代谢增强，故有的科学家说：“正因为有了异相睡眠，我们的大脑在第二天才能清醒地工作。”而长时间异相睡眠不安的人，会出现记忆力减退，注意力分散，情绪不稳，烦躁焦虑，智力下降。因此，为了保证大脑的健康和智慧活动能力，在日常生活中，应注意保护异相睡眠。

我国古代养生学家提倡“昼寝”，认为“一觉闲眠百病消”（白居易）。苏东坡有诗云：主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟声。这是催眠的一种方式，引血下行，很快就能入睡。但是中国古代养生家们病房认为白天小睡，神健体康。这是否意味着“昼寝”可能有异相睡眠的作用呢？值得探讨和研究。

清代曹庭栋是长寿者。他在 75 岁时编著了《老老恒言》一书，详述了“昼卧”、“昼寝”的方法，简引于此“午后，就卧室安枕移时。或寐或醒，任其自然。既起，以热水洗面，则眼光倍爽；加薄棉衣暖其背，则肢体俱觉轻捷。”