

◎常见病自然疗法丛书◎

丛书主编 谢英彪

失眠 自然疗法

不吃药的
自然养生妙方

畅销
升级版

主编 花戎 李融
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



中国医药出版社

中国医药出版社

失眠 自然疗法

不吃药的
自然疗法

中国医药出版社

中国医药出版社
中国医药出版社
中国医药出版社

◎常见病自然疗法丛书◎

丛书主编 谢英彪

失眠 自然疗法

主编 花 戎 李 融



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠自然疗法/花戎等主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2010.1

(常见病自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5345-6607-3

I. 失… II. 花… III. 失眠-疗法 IV. R749.705

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第182310号

常见病自然疗法丛书

失眠自然疗法

主 编 花 戎 李 融
责任编辑 傅永红 林 茂
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 南通印刷总厂有限公司

开 本 890 mm × 1240 mm 1/32
印 张 6.5
字 数 172000
版 次 2010年1月第1版
印 次 2010年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6607-3
定 价 18.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《常见病自然疗法丛书》编委会

主 编: 谢英彪

编 委: (按姓氏笔画为序)

孔 薇	史锁芳	刘 飞	吴学苏
吴湛仁	李合理	李春源	麦燕琼
花 戎	张建华	陈红锦	周琮棠
顾 宁	陶 晨	程朝晖	彭伟明

序 言

PREFACE

人与自然是统一的,人起源于自然,依靠于自然,发展于自然,归结于自然。人类作为自然界的产物及其组成部分,其生理功能和病理变化不断受到自然界的影响和自然法则的支配,自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。所以,我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。人类为了生存,在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法,逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等具有特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。所谓自然疗法,我认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法,它的内容丰富多彩,蔚为大观,并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨,自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。目前,自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。美国和澳大利亚成立了自然疗法学院,日本有自然疗法学会,东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会,中国台湾省也成立了自然疗法学会,并创办了《自然疗法》杂志。南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会。2007年,世界自然医学总会在南京成立。

中国是自然疗法的发源地,曾为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡

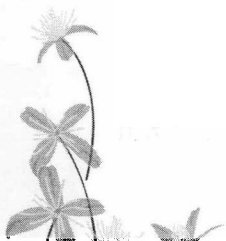


献,作为炎黄子孙、中医的传人,发掘、普及和提高中华自然疗法的历史重任便责无旁贷地落在我们肩上。南京中医药大学第三附属医院名医馆主任医师谢英彪教授是一位学验俱丰的中医专家,也是一位知识渊博的自然医学专家,早在1998年,他就邀请了一批自然疗法专家,在江苏科学技术出版社主编了《常见病自然疗法》丛书,推出了《高血压病自然疗法》等12本单病种的自然疗法著作,在全国开创了单病种自然疗法著作的先河。书中所介绍的各种自然疗法,有继承前贤的经验,也有编著者长期的实践经验,内容翔实,简单易行,疗效确切,融科学性、知识性、实用性于一体,文字通俗易懂,内容深入浅出,适合城乡广大群众阅读和选用。该丛书出版后深受读者青睐,已重印十余次,并于2003年被中国台湾培根出版社购买版权,出版发行后,深受读者欢迎。为了满足广大读者与时俱进、知识更新的需求,谢英彪教授再次组织了一批自然医学专家,对该丛书进行了修订,补充了有关常见病自然疗法方面的新知识、新成果、新观念、新疗法,并增补了《肾病自然疗法》《肥胖症自然疗法》《痛风自然疗法》《便秘自然疗法》《骨质疏松症自然疗法》5个分册,这样便涵盖了临床的常见病、多发病。

修订后的这套丛书,所介绍的常见病、多发病自然疗法均为近年来经临床验证行之有效的办法。病人在病情稳定或尚未痊愈时,可以此作为辅助治疗和康复的重要手段,若病情严重或不稳定时,必须在医生直接指导下综合治疗。

愿本书能成为广大读者的良师益友。

中国香港中医药发展有限公司主席兼总裁
中医药发展国际董事会董事兼秘书长
中国香港城市大学中医药学术委员会主席
中国香港首家中医康复护养院总裁 成钰瑛



目 录

Part 1

睡眠的基本知识	1
（一）睡眠的机制	1
（二）睡眠的时相与分类	4
（三）睡眠的功用	8
（四）失眠的定义与诊断	10
（五）失眠的分类	13
（六）失眠的原因	15
（七）失眠的中医分型	20
（八）老年人失眠的特点	22

Part 2

食物疗法	27
（一）饮食原则	27
（二）防治失眠的常用食物	28
（三）防治失眠的食疗验方与菜谱	36

Part 3

药茶疗法	43
（一）药茶疗法防治失眠的机理	43
（二）药茶的种类与剂型	44
（三）药茶的服法和宜忌	45



（四）防治失眠的药茶验方	47
--------------------	----

Part 4

药膳疗法	54
------------	----

（一）药膳疗法的特点	54
------------------	----

（二）配制防治失眠药膳的常用药物	55
------------------------	----

（三）防治失眠的药膳验方	60
--------------------	----

Part 5

体育疗法	70
------------	----

（一）体育疗法防治失眠的机理	70
----------------------	----

（二）散步运动	72
---------------	----

（三）慢跑运动	73
---------------	----

（四）安眠卧床保健操	74
------------------	----

（五）促眠健身保健操	75
------------------	----

（六）放松促眠操	80
----------------	----

（七）调息促眠操	81
----------------	----

（八）体育疗法的注意事项	83
--------------------	----

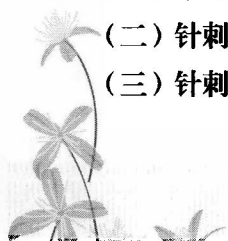
Part 6

针刺疗法	85
------------	----

（一）十四经络及常用穴位	85
--------------------	----

（二）针刺疗法防治失眠的机理	87
----------------------	----

（三）针刺治疗失眠的配穴、处方与操作方法	88
----------------------------	----



(四) 针刺疗法的注意事项	89
---------------------	----

Part 7

耳压疗法	91
------------	----

(一) 耳穴的分布	91
(二) 耳压疗法防治失眠的机理	92
(三) 防治失眠的耳压方法与常用耳穴	93
(四) 治疗失眠的常用选穴方法	98
(五) 耳压疗法的注意事项	99

Part 8

推拿疗法	101
------------	-----

(一) 推拿疗法的常用手法	101
(二) 推拿疗法防治失眠的机理	106
(三) 推拿防治失眠的方法	107
(四) 推拿疗法的注意事项	109

Part 9

足部外治疗法	110
--------------	-----

(一) 足部外治疗法的基本机理	110
(二) 足部按摩疗法	110
(三) 足浴疗法	111
(四) 足敷疗法	113
(五) 简易足对足按摩催眠法	114



Part 10

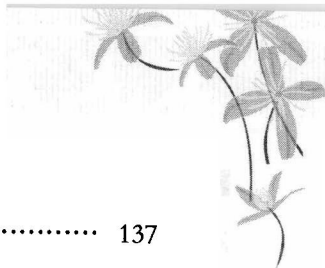
药枕疗法	116
(一) 药枕的种类	116
(二) 药枕的制作	117
(三) 药枕疗法防治失眠的机理	117
(四) 防治失眠的药枕验方	118

Part 11

药物贴脐疗法	122
(一) 药物贴脐疗法的沿革与机理	122
(二) 药物贴脐疗法的主要作用和适应病症	124
(三) 药物贴脐疗法的用药方法	125
(四) 药物贴脐疗法治疗失眠的具体方药	125
(五) 药物贴脐疗法的操作方法	126
(六) 药物贴脐疗法的注意事项	127

Part 12

捏脊疗法	128
(一) 捏脊疗法的基本原理	128
(二) 捏脊疗法的特点	130
(三) 捏脊疗法的操作方法	130
(四) 常用治疗手法	134
(五) 捏脊的注意事项	135



Part 13

瑜伽	137
（一）瑜伽的机理与特点	137
（二）瑜伽的功效与特点	138
（三）瑜伽锻炼的基本方法	139
（四）注意事项	142

Part 14

心理疗法	144
（一）失眠与心理的关系	144
（二）传统心理疗法	146
（三）精神分析疗法	148
（四）认知疗法	151
（五）行为疗法	154
（六）催眠暗示疗法	159
（七）生物反馈疗法	165
（八）森田疗法	168
（九）失眠自助疗法	172

Part 15

起居疗法	174
（一）起居疗法要点	174
（二）失眠患者的睡眠注意事项	176
（三）失眠患者的性生活	178



Part 16

沐浴疗法	181
（一）沐浴疗法防治失眠的机理	181
（二）日光浴	182
（三）森林浴	183
（四）海水浴	184
（五）温泉浴	184
（六）蒸汽浴	186

Part 17

娱乐疗法	188
（一）音乐疗法	188
（二）舞蹈疗法	191
（三）书画疗法	193
（四）花卉疗法	196

Part 1

睡眠的基本知识

（一）睡眠的机制

夜幕降临，繁星闪烁，辛勤劳作一天的人们，渐渐地进入了自己甜美的梦乡。古人云：“日思三餐，夜思一宿。”睡眠和食物对生活在这世上的每个人来说一样都是必不可少的。人的一生中大约有1/3时间是在睡眠中度过，然而并不是每个人都能顺利地进入梦乡，去编织自己五彩缤纷的梦，即使在万籁无声之夜，那些思绪万千，辗转反侧的人仍然苦不堪言。睡觉好的人不太留意自己的睡眠，反正是困了就睡；睡觉不好的人，却浮想联翩。

自古以来，为了揭开睡眠之谜，科学家一直在通往真知的道路上做着大量的有益探索。人们对睡眠的认识经历了漫长的岁月，很早曾有人认为：“当人或者动物处于一种静止不动的状态时，就叫睡眠。”可人们发现，睡眠时人并不是一动也不动的。随着科学技术的发展，用电子仪器可以记录到动物和人的脑电波活动，发现睡眠状态与清醒状态的脑电波明显不同，从而使人们对睡眠有了更新的认识，由此而给睡眠所下的定义是：“由于脑的功能活动而引起动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之完全清醒的状态。”但即便是这样一个定义，也并不完善。因为人处于睡眠状态时，消化液的分泌，胃肠的蠕动，生长激素的分泌等生理活动比清醒时还要活跃，所以睡眠过程并不简单。

随着科学技术的进步，科学家对睡眠机制更侧重于神经细胞学方面的研究。著名的生理学家巴甫洛夫认为，睡眠是睡眠中枢兴奋，而其他脑细胞抑制扩散和加深的结果。因为人在觉醒状态时，外界环境和机体内部的各种刺激会通过神经传导，使大脑皮质处于兴奋状态。由于它指

挥人体各种生理功能,操劳无暇,每到夜间兴奋性开始降低,此时抑制作用在大脑皮质内广泛扩散,当抑制扩散到皮质下中枢时,就会引起睡眠。可见睡眠是大脑皮质神经细胞由于不断地工作而疲劳后获得休息的一个被动过程。

另一种观点则认为,睡眠的产生是一个主动过程。有资料报道:早在1938年,研究睡眠的科学家在美国马默思山洞进行实验,让一些志愿人员在既无光照,也无计时设备的洞穴内居住32天,在此期间他们不知道外面究竟是白天还是黑夜。研究人员给他们测体温、脉搏、血压、脑电图并观察睡眠情况。实验结果表明:尽管他们不知道洞穴外面的昼夜改变,但在停留洞穴的整个过程中,其体内节律仍顽强地保持在如同昼夜交替的状态,仍然是觉醒与睡眠交替出现。这充分说明,觉醒与睡眠的昼夜节律性并不完全是阳光(光照)与黑暗直接引起的,而是人体内部的一种由内在性控制的主动过程。这时人们又联想到,人白天活动时,身体和大脑在新陈代谢过程中是否会产生一种睡眠物质而使人产生睡眠意愿呢?

为了进一步探讨这个问题,研究者分别用山羊、兔和大鼠为对象做了相关实验。首先,长时间剥夺它们的睡眠,使得这些动物异常困倦,然后抽取其血液注射到正常的同类动物体内,继而能很快使这些觉醒的动物入睡。这些实验充分说明,长时间剥夺睡眠的动物的血液内存在一种“睡眠因子”。这种睡眠因子目前已经可以提取和合成,它是一种分子量为350~700的肽类。

在人脑内有没有主管睡眠的“机构”呢?这也常是人们所探讨的一个问题。近代对睡眠机制的研究发现,主管睡眠的中枢可能在脑干。具体说,在脑干中央部位有许多神经细胞通过纵横交错的神经纤维相连接,交织成网,又称为脑干网状结构。脑干网状结构细胞发出上行与下行的纤维,上行纤维到达大脑皮质,对大脑皮质有兴奋作用,使人体维持觉醒状态;反之,如果进入网状结构的刺激少了,向上发出的冲动减少,整个大脑皮质的兴奋性就明显降低,由兴奋转向抑制,人就进入睡眠。后来科学家们又通过许多试验发现脑干内的中缝核分泌的神经递

质(5-羟色胺),蓝斑核群释放的去甲肾上腺素与“睡眠—觉醒”有关,它们分别影响不同的睡眠时相。如图1所示:

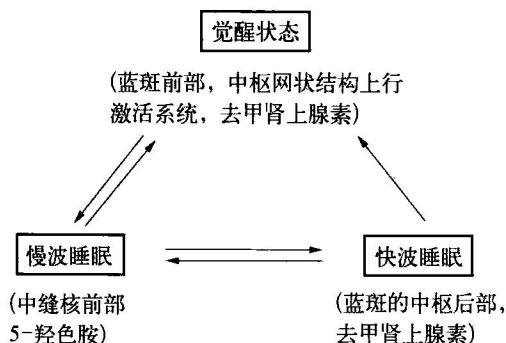


图1 三种状态相互交替

现代研究发现,人体的“睡眠—觉醒”周期由特定的“生物钟”来调控,这个“生物钟”其实是位于前侧下丘脑的视交叉上核这一神经机构,它通过神经细胞及递质作用的机理来调节“睡眠—觉醒”的生理节律。

美国科学研究者发现:大脑深部的松果体释放的褪黑激素的水平呈现昼夜节律变化,即夜间浓度很高,白天在日照下处于较低水平,当太阳西沉时,人体褪黑素源自松果体的分泌明显增加,因而增加人的睡眠倾向。褪黑素分泌节律与睡眠关系密切,目前其生物制剂已成为市场上治疗失眠的常见药品,可用于治疗时差反常,睡眠位相后移,倒班作业引起的睡眠障碍,对因儿童时期脑损伤所引起的睡眠障碍、老年性入睡困难有改善作用。



相关链接

睡眠是怎么回事?专家认为正常的生理性睡眠与脑结构完整及神经递质平衡密切相关。

睡眠与觉醒周期的建立与人们多数在日出而作、日落而息的长期环境因素有关,即形成了生物钟现象。

科学研究表明,睡眠机制和广泛的脑活动有关,与睡眠有关的脑部结

构分布得比较广泛。一般来说,脑干的中缝核、延髓的孤束核,以及前脑的基底部分可能与睡眠的产生有关,上行网状激活系统及丘脑下部的后部可能与促进觉醒有关,而交叉上核则与“睡眠—觉醒”周期保持有关。

医学研究还表明,睡眠与觉醒节律除受神经系统调节外,还受睡眠与觉醒因子以及神经递质的调节。

(二) 睡眠的时相与分类

1 睡眠的时相

睡眠是生命节律的一部分,世界各国的科学家对于这一重要人类活动进行了大量的研究。在20世纪50年代以前,人们对睡眠的研究仅单纯地按照脑电图来划分睡眠阶段。20世纪50年代以后,科学家通过由脑电图(EEG)、眼电图(EOG)和肌电图(EMG)等组成的多导睡眠图,发现人在睡眠中可出现周期性的眼球运动,并因此将睡眠分为伴有快速眼球运动的快眼动(REM)睡眠和不伴有快速眼球运动的非快眼动(NREM)睡眠两种时相。

(1) 快眼动睡眠或称快波睡眠(REM)

约占总睡眠的20%~25%,这个时相的生理特点与慢波睡眠相截然不同。快波睡眠有以下特征:①两眼球呈快速地向水平方向做运动(每分钟50~60次),其脑电图类似于觉醒时的呈低幅度不同步快波。②有

显著而短暂的生理波动,如体温升高,心率加快,呼吸加快而不规则,血压出现波动,代谢率增高,阴茎勃起等。③全身肌张力极度降低,肌肉几乎完全松弛,但不时伴有肢体活动。看上去睡得很不安稳,但却不易唤醒。④促进脑内蛋白质合成,有利于促进学习记忆活动,促进精力恢复以及情绪的调节。⑤人的梦有80%发生于此时

