



常见疾病防与治丛书

SHIMIAN FANGYUZHI

失眠

防与治

您失眠了吗？有资料显示，全世界每5人中就有1人存在不同程度的入睡困难。失眠会明显降低生活质量，引发抑郁、各种意外事故，并可能诱发其他严重疾病。那么，怎样才能尽快摆脱失眠的困扰呢？本书即以此为目标，力求为您提供完善翔实的综合防治方案。



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：聂宏 谢英彪



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

失眠

失眠是指入睡困难、睡眠浅、易醒、醒后难以入睡、醒后疲乏、影响日间活动的一种睡眠障碍。失眠是一种常见的睡眠障碍，主要表现为入睡困难、睡眠浅、易醒、醒后难以入睡、醒后疲乏、影响日间活动。失眠的病因复杂，可能与心理、生理、环境等因素有关。失眠的治疗应以心理和行为干预为主，必要时可辅以药物治疗。

防治



中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心



常见疾病防与治丛书

SHIMIAN FANGYUZHI

失眠

您失眠了吗？有资料显示，全世界每5人中就有1人存在不同程度的入睡困难。失眠会明显降低生活质量，引发抑郁、各种意外事故，并可能诱发其他严重疾病。那么，怎样才能尽快摆脱失眠的困扰呢？本书即以此为目标，力求为您提供完善翔实的综合防治方案。

防与治



- 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：聂宏 谢英彪
- 编著：刘丹丹 杨庆红 刘东丽 于佳卫 俞振兴 张新伟



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

失眠症是指持续相当长时间对睡眠的质和量的不满意状态。全世界约有 20% ~ 30% 的成人患有失眠症。本书从对失眠的认识谈起,主要介绍了失眠的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

失眠防与治 / 聂宏, 谢英彪主编. — 西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1

(常见疾病防与治丛书)

ISBN 978-7-5605-3357-5

I. 失… II. ①聂… ②谢… III. 失眠—防治—问答 IV. R749.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224346 号

书 名	失眠防与治
丛书总主编	谢英彪
本书主编	聂 宏 谢英彪
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本	727mm×960mm 1/16	印张 9.5	彩页 1 页	字数 116 千字
版次/印次	2010 年 1 月第 1 版	2010 年 1 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5605-3357-5/R·74			
定 价	21.00 元			

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏

『医者当须先洞晓病原，知其所犯，
以食治之；食疗不应，然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



全世界约有20%~30%的成人患有失眠症。其中超过半数的人是未被诊断患有失眠症的。主要的原因是这些人认为失眠不是大问题，没有必要寻求治疗。但研究发现，睡眠不好的人患上缺血性心脏病的机会是正常睡眠者的2倍，患上头痛症是正常人的3倍，患上抑郁症是正常人的4倍。失眠患者中有25%~40%的人患上焦虑症，滥用酒精和毒品的比例也较高。

一般说来，失眠症指的是持续相当长时间对睡眠的质和量的不满意状态，以失眠为惟一的主诉，又不是由脑、躯体、精神以及其他因素引起，由于找不到原因故又称之为原发性失眠。失眠者的大脑因没有得到应有的休息，故次日头昏脑胀、记忆力下降、困倦乏力、觉醒不全、情绪不稳、焦虑、易激惹、萎靡不振等，明显妨碍社会功能。对失眠的担心和恐惧心理使患者在入睡前先紧张害怕，想到今天夜里肯定又睡不着了，怎么办？其结果这种情绪与失眠形成恶性循环，在失眠的基础上加上为了失眠而失眠，从而使失眠长期存在。

失眠者要针对病因给予相应的处理，仍不见效者可给予安眠药，以帮助患者恢复正常的睡眠与觉醒规律。但给安眠药时，必须根据患者的失眠症状特点选用安眠药。长期服用安眠药者，不宜连续使用同一种药，而应经常更换，以免产生耐药性与成瘾性。失眠患者于睡前半小时到一小时之间，不宜思考问题或看书，应做适当的体力活动，避免紧张的脑

力活动。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《失眠防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注失眠，摒弃不健康的生活方式，改变不良的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生活的质量。本书从对失眠的认识谈起，主要介绍了失眠的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，将知识性、趣味性、科学性和可读性较好地相结合，既可以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《失眠防与治》成为您和您的家人防治失眠的良师益友。



C 目 录

Contents

1. 认识失眠



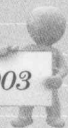
什么是睡眠	001
为什么说睡眠是一种生理需要	002
人的睡眠时相是怎样变化的	003
什么是失眠	004
造成失眠的心理因素有哪些	005
造成失眠的生活环境因素有哪些	006
造成都市人失眠的相关污染因素有哪些	006
造成失眠的精神疾病有哪些	007
哪些躯体疾病常伴有失眠	008
造成失眠的其他躯体疾病有哪些	009
服用哪些药物可引起失眠	010
为什么失眠患者诉多梦	011
你属于哪类失眠	012
正常人的少睡与失眠症的鉴别	013

什么是抑郁失眠症	014
什么是焦虑性失眠症	014
失眠会引发哪些疾病	015
情志过激与失眠有哪些关系	016
恐惧为什么可导致失眠	017
性生活失调为何容易失眠	017
脑力劳动者为什么容易失眠	018
孩子经常失眠是怎么回事	019
老年人为何容易失眠	020
失眠患者应如何求医	021

2. 科学养生防治失眠



不良睡眠习惯有哪些	023
如何让好习惯帮你解决失眠问题	023
助眠方法有哪些	025
失眠时能过于着急吗	025
同室人打鼾影响入眠怎么办	026
失眠患者的日常起居要注意什么	027
失眠患者如何创造一个良好的居住环境	028
失眠患者如何适应自然界的气候变化	029
失眠患者如何健脑	030
失眠患者如何用脑才科学	031



老人如何对付失眠	032
什么颜色的窗帘可帮助睡眠	033
良好睡眠的最佳室温是几度	034
失眠患者如何安排好作息时间	034
失眠患者如何注意劳逸结合	035
失眠患者如何休闲娱乐才能不过度	036
失眠患者如何正确对待烟酒茶	037
旅游失眠如何自我调理	038
为什么睡眠不宜带隐形眼镜	039
如何才能先睡心、后睡眠	040
怎样让性爱帮助睡眠	041
为什么强迫入睡反带来失眠	042

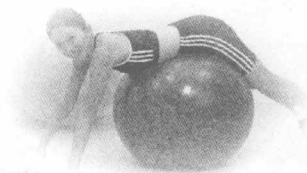
3. 饮食防治失眠



大脑需要哪些营养	043
饮食与睡眠有何关系	044
妨害睡眠的饮食习惯有哪些	045
哪些食物让你难以入睡	046
哪些食物有助于睡眠	047
防治失眠作用较好的粮食有哪些	048
防治失眠作用较好的肉食有哪些	048
防治失眠作用较好的蛋乳有哪些	049

防治失眠作用较好的干果有哪些	050
防治失眠作用较好的鲜果有哪些	050
防治失眠作用较好的蔬菜有哪些	051
防治失眠作用较好的海产品有哪些	052
防治失眠作用较好的调味品有哪些	053
失眠患者可选用什么样的茶饮	053
失眠患者可选用什么样的粥	055
失眠患者可选用什么样的点心	056
失眠患者可选用什么样的菜肴	058
失眠患者可选用什么样的羹汤	060

4. 合理运动防治失眠



失眠患者如何进行运动锻炼	063
有氧运动能找回健康睡眠吗	064
睡前散步为何能帮助睡眠	065
失眠患者如何做入眠操	066
经常失眠者是否应坚持晨练活动	067
运动调养失眠要注意什么	067
太极拳能治失眠吗	068
如何运用气功治失眠	069

5. 心理调适防治失眠



哪些心理容易引起失眠	071
精神愉快的人为什么患失眠的少	072
情绪变化引起的失眠如何进行心理调养	073
惊恐引起的失眠如何进行心理调养	074
焦虑引起的失眠如何进行心理调养	075
如何自我暗示治失眠	076
急性失眠患者如何进行心理治疗	077
为什么失眠和抑郁要一起治	078
失眠患者如何进行自我充气催眠	079
失眠患者如何进行娱乐助眠	079
失眠患者如何进行催眠诱导	080
激怒法可以治疗失眠吗	081
精神松弛为什么有催眠作用	081
如何写日记治失眠	083
怎样运用调神法防治失眠	084
听古典音乐能治失眠吗	085

6. 西医防治失眠



治疗失眠症时应掌握哪些原则	087
改善睡眠应选择哪种药物	088

失眠患者如何选用非处方化学药品	089
失眠患者一定要服用催眠药吗	090
为什么不能盲目服用安定类药物	091
失眠患者可以使用兴奋剂吗	092
怎样治疗催眠药成瘾的失眠症	093
夜深后仍睡不着再吃催眠药好吗	095
老年人失眠如何选择催眠药	096
治失眠如何对症用药	097
服用催眠药需要注意什么	098
为什么久服催眠药要当心蓄积中毒	099
催眠药有什么副作用	100
哪些人不宜服用催眠药	101
哪些人需要慎用催眠药	102
催眠药为什么要按需服用	103

7. 中医防治失眠

失眠患者如何进行沐浴治疗	105
失眠患者如何进行矿泉浴治疗	106
失眠患者如何进行足浴治疗	107
失眠患者如何进行日光浴	108
失眠患者如何进行森林浴	109
失眠患者如何进行药浴	111



按摩治疗失眠的机制是什么	112
如何做按摩操帮助睡眠	113
如何对失眠患者进行综合按摩	114
失眠患者如何自我按摩	115
失眠患者如何做颈部放松按摩	115
失眠患者如何做补肾强脊健脑按摩	116
失眠患者如何做肾脏反射区按摩	116
失眠患者如何做头部推运按揉	117
如何指压治失眠	117
女性失眠患者如何日常自疗	118
如何足部按摩治失眠	119
冬季如何泡脚按摩治失眠	120
简易的非药物催眠疗法有哪些	121
失眠患者如何采用花香疗法	122
如何耳针治疗失眠	124
如何指针治疗失眠	124
如何艾灸治疗失眠	125
如何磁疗治疗失眠	126
如何刮痧治疗失眠	128
如何拔罐治疗失眠	129
如何用药枕治疗失眠	130
如何热敷治疗失眠	131
如何敷贴治疗失眠	132

脐疗对失眠有效吗 133

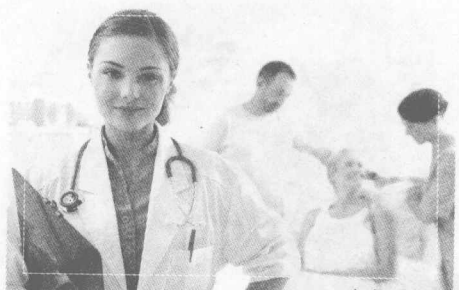
中医如何调理慢性失眠 133

附录1 常用骨度分寸表 135

附录2 躯干部常用穴位定位表 136

附录3 四肢部常用穴位定位表 137





1

认识失眠



什么是睡眠

睡眠是每个人每天都需要，大多数人一生中的睡眠时间超过生命的 1/3。但是睡眠的确切定义，随着时代的变迁而有着不同的内涵。最初法国学者认为：睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。后来由于人们认识了脑电活动，因此又认为：睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。而近些年的研究认为：睡眠是一种主动过程，并有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高效生产能力的保证。

睡眠作为生命所必须的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。每个人每天所需的睡眠时间是不同的，平均大约是 8 小时。有的人可能只需 4 至 5 小时就够了，健康人中大约有 10% 属于这种情况。而有 15% 的人睡眠超过 8 小时甚至更多。在人的一生中的不同阶段，睡眠时间也不一样：刚出生的婴儿