



健康十元丛书

裘法祖 主编

失眠



副主编：柳更新
编 著：鲜于开璞

SHIMIAN
BUZAI
FANNAO

——不再烦恼

- 失眠不算病吗？
- 失眠就是神经衰弱吗？
- 如何诊断失眠？
- 吃安眠药会成瘾吗？
- 失眠的原因是什么？
- 怎样走出失眠治疗的误区？
- 失眠是否需要看医生？



湖北科学技术出版社

R749.7
6

健康十元丛书 裘法祖 主编

失眠

——不再烦恼

副主编：柳更新
编 著：鲜于开璞

SHIMIAN
BUZAI
FANNAO



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠——不再烦恼/鲜于开璞编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2005.4

(健康十元丛书/裘法祖主编)

ISBN 7-5352-3294-9

I. 失… II. 鲜… III. 失眠—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105589 号

健康十元丛书

失眠——不再烦恼

◎ 裘法祖 主编

策 划: 可 儿

责任编辑: 毕小强

组 稿 人: 蔡荣春

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

湖北出版文化城 B 座 12-14 层

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

印 督 印: 刘春尧

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

4.25 印张

70 千字

2005 年 4 月第 1 版

2005 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0 001—5 000

ISBN 7-5352-3294-9/R·770

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



是是非非话失眠

3

您是不是失眠了? / 4

失眠不算病吗? / 6

失眠一定是病吗? / 8

失眠与亚健康状态 / 10

失眠就是神经衰弱吗? / 12

失眠还是抑郁症? / 14

失眠还是焦虑症? / 16

更年期与失眠 / 18

吃安眠药会成瘾吗? / 20

MULU 目录

SHIMIAN BUZAI FANNAO

.....

2005

清清楚楚识失眠

23

睡眠的时相与分类 / 24

睡眠的功用 / 26

梦与睡眠的关系 / 28

失眠的原因 / 30

失眠的易感人群 / 34

失眠的定义与诊断 / 36

老年人失眠的表现 / 38



明明白白辨失眠

41

失眠怎样诊断? / 42

失眠的西医分类 / 44

失眠的中医分型 / 46



认认真真治失眠

49

走出失眠症治疗的误区 / 50

您的失眠是否需要看医生? / 52

失眠应该看哪一科? / 54

如何准备相关的一手资料? / 56

失眠的西医治疗原则 / 58





西医的非药物治疗 / 60

西医的药物治疗 / 66

失眠的中医治疗 / 72

针灸和推拿按摩治疗 / 78

心理治疗 / 84

轻轻松松对失眠

87

紧张是失眠大敌 / 88

治疗失眠有妙法 / 90

食物疗法 / 92

药茶疗法 / 96

药膳疗法 / 100

药枕疗法 / 104

体育疗法 / 106

气功疗法 / 112

MULU 目录

SHIMIAN BUZAI FANNAO

沐浴疗法 / 114

足部外治疗法 / 118

娱乐疗法 / 120

健健康康防失眠

125

安静居处 / 126



PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU

陪您走进这本书

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU



睡眠不好的人

晚上睡不着、睡不好,确实让人苦恼。睡眠对别人是一种享受,对您可能是一场战争。您可能既不清楚是什么原因造成的,也不清楚失眠会持续多长时间,该不该去看医生。本书将尽可能完整地为您解答失眠的相关是非问题。



对失眠无可奈何的人

老资格失眠患者,想必也使用了多种方法,却毫无效果,已是束手无策。本书告诉您该如何就医,如何通过心理、行为、认知等非药物治疗以及各种中、西医药物疗法,重新获得香甜的睡眠。





经常服用安眠药的人

不少失眠的朋友,需借助安眠药才能短时解除失眠的困扰。但是若长期连续服用安眠药则易于依赖,易产生耐药而剂量不断加大,甚至出现中毒表现,一旦停药又会出现戒断症状。所以如何正确使用安眠药对失眠患者来说是十分重要的。本书将告诉您是否需要服用安眠药,用哪种,怎样用以及有没有更好的方法。

不知道是否失眠的人

您可能经常长时间对睡眠的质和量不满意,包括难以入睡、睡眠不深、睡后易醒、多梦、早醒、醒后不易入睡、醒后感到不适或白天思睡等。但是实在很难弄清楚自己是真的失眠,还是属于假失眠。本书将告诉您如何判断,并彻底认识失眠。





SHISHIFEIFEI

HUASHIMIAN

是是非非话失眠

您是不是失眠了？

很多人认为，每天不睡够8小时就是失眠。其实，每天8小时睡眠并不是金标准，睡眠量的多少完全因人而异。

为了体力与劳力的恢复以及促进儿童身心的生长发育，必须保证睡眠时间。正常人的睡眠时间应随年龄需要加以区别，一般来说：新生儿至少一天要睡眠20小时，婴儿需要14~15小时，学龄前儿童需要12小时，小学生10小时，中学生9小时，大学生与成人一样需要8小时，老年人因新陈代谢减慢，睡眠需要6~7小时。

但是同年龄每个人对睡眠时间的需求量个体差异也很大，这与每个人的遗传基因有关。有些人只需睡3~4个小时，而有些人则需要10~12小时，大多数人每天睡眠在6~10小时之间。有研究报告表明有1%的人每晚睡眠少于5小时但感觉睡眠良好。

另外，有研究发现睡眠的主观报告和客观的差异较大。因此，衡量正常睡眠时间要以本人平时的睡眠习惯作为衡量标准。对于健康和自我的良好感觉来说，睡眠质量较睡眠数量更为重



SHISHIFEIFEI
HUASHIMIAN

是是非非话失眠

失眠不算病吗？

如今，随着生活节奏的加快，人们在情感、学习、工作等诸多方面也面临着越来越多的压力。因此，每当夜深人静该进入梦乡的时候，总有人辗转反侧，难以入眠。

面对失眠的困扰，您可能不知道它算不算病，该不该看医生，又不甘为失眠所左右，于是他们中的一些人便采取各种自以为有效的方式来消解这种苦闷，如失意的“网虫”、失落的“酒仙”、失悔的“吧女”等等。

其实，睡眠障碍非常常见，发病率很高，其中失眠是最常见的睡眠问题。国际睡眠基金会在美国的一项大规模民意调查发现：56%的美国人在一周内有几个晚上至少有一项失眠的症状，其中包括入睡困难、夜间觉醒、早醒、醒后感觉不清醒。而且大多数失眠患者并未得到诊断和治疗，普通医生接受睡眠问题的培训很少，对睡眠障碍的认识有限。

统计显示：失眠者通常平均要等到12年才想到去寻求医生的帮助；在普通临床诊疗中60%~64%的严重失眠未能被医生识

别, 70%的慢性失眠病人没有和医生讨论过睡眠问题。根本原因是很多患者认为失眠不是什么病而不需治疗, 一些人认为和医生商讨睡眠问题名声不好; 另一个顾虑则是服用安眠药。

从医学上讲,失眠确实是一种症状,不是一种病。但是,睡眠作为生命必须的过程,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。在当今竞争达到几乎残酷的社会,保持充沛的精力、健康的心理是在社会上占得一席之地的前提,而良好的睡眠又是养精蓄锐的前提。从这个角度看,失眠又值得我们当作一种疾病来认真对待。

不能很好地诊断和治疗失眠对病人造成的结果是严重的。睡眠差影响人的生活质量、影响心境、增加躯体的主诉、影响生产效率,甚至造成致命的后果,如造成机械操作安全问题和交通意外等。

曾有科学家做过实验，动物几天半月不吃东西不会饿死，但让它们几天半月不睡觉，便要困死，可见睡眠对生命是何等的重要。对我们人类来说，无论是针对寿命，还是针对竞争，睡眠的质量和数量都不可轻视，所以希望人们在了解这些失眠知识后，积极地调整心态，尽量避免失眠，积极防治失眠。





失眠一定是病吗？

很多人都有过失眠的经历，但当问及他们是否睡不好觉就是失眠时，大都认为是。并且有人认为经常失眠是一种病。那么失眠有无一定的判断标准呢？它是一种疾病吗？

失眠是一种症状，如同头疼、胃痛一样，不是一种疾病，其背后还有潜在的病因。另外，失眠是病人自己感觉到的症状，但在众多因失眠而就诊的人中，有些人是真正的患有失眠症，而另一些人则属于睡眠正常范围的变动或假失眠。那么，哪些失眠是假失眠呢？

一是把每天睡眠时间低于 6~7 小时即认为是失眠。每个人对睡眠时间的需求量个体差异很大：有的人每昼夜只需 3~4 小时就足够了；甚至有极个别人每昼夜睡眠时间不到 1 小时，并没有不适感。因此，衡量正常睡眠时间要以本人平时的睡眠习惯作为衡量标准。一个平常每晚睡 9 小时的人，如果只睡 6 小时就会产生失眠感觉；反之，一个平常习惯于每晚只睡 5 小时的人，只要他本人感到自己睡够了，疲劳恢复了，那就是正常的睡眠。绝不能因为少于大多数人的平均睡眠时间而称之为失眠。

二是把正常范围内的变动当作失眠。例如老年人与年轻

时相比,睡眠时间减少,睡眠深度变浅,夜间觉醒次数和时间增加,早晨也醒得较早,这是正常的。又如,平时睡眠时间一般较少的人,有时可因夜间有过多时间醒在床上而自感失眠。外界环境因素和精神刺激引起的暂时失眠,是人体的正常反应,在一段时间后即可恢复正常,这也不能算作失眠。例如乘飞机长途旅行的时差改变或突然改上夜班所导致的失眠。精神负担过重,如生活和工作遇到挫折,或在重大问题上作出抉择时,往往夜不能寐,但一旦解除精神负担,不久便可恢复正常睡眠。还有睡眠环境极差,如蚊虫叮咬、光线过强、噪音过大等,均可干扰睡眠。有上述情况者,最主要的是消除思想顾虑,积极排除和减弱这些干扰因素,必要时适当应用镇静催眠药。如果这些干扰因素过强或持续时间过久,或者处理不当,对失眠产生恐惧心理,以致形成恶性循环,则有可能发展为失眠症。

三是自我感觉上的错误。如好多人把疲乏无力认作失眠。少数人在睡眠过程中心理活动较多,尽管实际上睡得很好,但是自己总是觉得经常醒在床上。有一位 25 岁的男青年,自诉失眠已有数年,夜间总是醒着,很少睡着,并有记忆力减退、头昏乏力等症状,思想负担很重。经睡眠脑电图检查,与正常人没有明显差别,夜间睡得很好。当告诉病人检查结果及有关睡眠和失眠的知识后,打消了思想顾虑,没有用药治疗就恢复了正常。疑病者也常把睡眠作为关注的焦点,从而认定自己患了失眠症。精神病患者还可发展失眠妄想。

是非非
失眠症
SHI MIFEI
HUSHIMIAN





失眠与亚健康状态

亚健康是指人们尚未确诊患病,但已有程度不同的一种或多种患病的危险因素,具有发生某种疾病的高危倾向。

国内外的研究表明,现代社会中,符合健康标准者约占人群总数的 15% 左右;已被确诊患病,属于不健康的人数占 15% 左右;其他 70% 左右的人群属于亚健康人群——第三状态。

亚健康的原因是复杂的,其中重要的一条是生活节奏不规律,经常不间断地工作,睡眠时间长期不足,引起慢性疲劳和免疫功能降低。因此,失眠是亚健康的一个重要标志。

长期失眠引起的亚健康状态,逐渐削弱了人体的免疫功能,可引发多种继发感染以及各类疾病。近几年,我国中年男性的“猝死”屡屡发生,这些英年早逝的中年男性给众多家庭带来了多少不幸。在“2001 年中年男性健康专题论坛”上,专家们发出了这样的警告:据世界卫生组织调查,全球约有 35% 的人处于亚健康状态,而在这个“亚健康”人群中,中年男性所占的比例高达 75%。因此提醒中年男性正视自己的健康。据统计,上海市有高级职称的中年知识分子,75% 属于亚健康人群;在北京中