

5分钟 远离失眠

生活之道，一张一弛

5FENZHONG YUANLISHIMIAN

石 赞/主编

长期失眠会造成大脑功能紊乱，对身体造成多种危害，如免疫力下降、记忆力减退、悲观和抑郁、过早衰老等等，从而诱发多种疾病。你只需每天利用5分钟的闲眠时间，便可打造高质量的睡眠，为健康保驾护航。



河北科学技术出版社

健康教育 进社区优秀读物

5分钟家庭保健系列

橡树国际图书网
www.xsgjbook.com

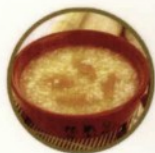
强力推荐

5分钟 远离失眠

每天5分钟，健康在手中

5FENZHONG YUANLISHIMIAN

良好的睡眠是身心健康的主要标志。专家指出，人如果长时间失眠，行为意识就会发生改变。古人云：“好眠无郁，万病不生；失眠抑郁，诸病生焉，不觅仙方，觅睡方”。越来越多的证据也表明，睡眠不足的影响累加起来，最终会危害人们的健康，乃至缩短寿命。



上架建议：大众健康

ISBN 978-7-5375-3605-9



9 787537 536059 >

定价：15.80元

5分钟 远离失眠



石 赟/主编

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟远离失眠/石贇主编;王彦等编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007. 10

ISBN 978—7—5375—3605—9

I. 5… II. ①石… ②王 III. 失眠—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 157347 号

5 分钟远离失眠

石贇 主编

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

经 销:新华书店

印 刷:北京凯通印刷有限责任公司

开 本:850×1168 毫米 1/24

印 张:8

字 数:155 千字

版 次:2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价:15.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有,侵权必究)



前言

睡眠是每个人维持正常生活的基本需要，人类约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。睡眠质量直接影响着身体的健康，只有充足的睡眠才能保证更好地投入工作。所以保证足够的睡眠时间，无论从工作效率还是身体健康的角度来看，都是必需的。

然而，随着人们的生活节奏加快、社会竞争的加剧，失眠患者日益增多，且有不断年轻化的趋势。失眠已经逐渐成为一种流行病，各种各样的失眠问题使很多人在本该享受安宁的夜晚却饱受失眠的痛苦。一项由中华精神协会进行的万人问卷调查表明，45.4% 的人存在失眠问题。对许多承受较大精神压力的白领阶层来说，最苦恼的事莫过于失眠，最渴望的事莫过于能与失眠说“拜拜”了。

长期失眠会发生一系列的生理和心理活动的改变，带来意想不到的疾病，严重影响人们的工作、学习、生活和身心健康。有研究表明，在首次发生睡眠障碍以后的 6 年中，睡眠不好的人比睡眠良好的人患缺血性心脏病的几率高 2 倍；比睡眠好的人犯经常性头痛的几率高 3 倍。失眠还是造成其他心理疾病的危险因素，失眠患者患抑郁症的几率比没有失眠问题的人高出 4 倍，25%~40% 的抑郁患者有严重的失眠问题。

睡眠是金，睡眠是银，睡眠是健康，睡眠是生命！拯救睡眠刻不容缓。但有些人对失眠的危害认识不足，认为一点小病没什么大不了的。同时，



6分钟 远离失眠

一些长期饱受失眠困扰的患者往往依赖医生，将其视为自己的救星。按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉。然而医生就那么可靠吗？德国里根堡大学戈然海教授指出：“全球大概有 20%~30% 的人受失眠的侵扰，但只有不到 5% 的人被诊断为失眠。”求医先要求己。就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时的自我保健是治疗失眠非常重要的环节。

为了使广大睡眠亚健康者及睡眠患者充分认识失眠、预防失眠、积极自救，我们特意编写了此书。本书从理论联系实际出发，阐述了睡眠的基本常识、对抗失眠的常识，重点介绍适合读者自我调养和自我治疗失眠的简便方法，并对常见的失眠误区进行了科学的纠正。内容通俗易懂，方法简便易行，具有很强的科学性、实用性和可读性。希望通过本书能使广大患者尽快摆脱失眠的困扰，早日康复。

——编者



目 录

阿森斯失眠自测	1
---------------	---

5 分钟睡眠常识

睡眠的生理学	4
科学睡眠与养生之道	5
影响睡眠的因素	6
睡眠不足的影响	7
有关睡眠的消极思想	8
每天都要认知重建积极的睡眠思想	9
睡眠质量好的标准是什么	10
怎样培养良好的睡眠习惯	11
睡眠中生命机体在做什么	12
你有睡眠账单吗	13
女性睡眠不足更容易发胖	14
不要趴在办公桌上睡午觉	15
不要看完电视就睡觉	16
不要利用假期恶补睡眠	17

5 分钟认识失眠

失眠的生理学	20
--------------	----



6分钟 远离失眠

引起失眠的原因	20
失眠的类型	22
催眠药的选择	23
失眠有哪些不良影响	24
长期失眠会使人“发疯”吗	25
失眠与健忘之间的关系	25
抑郁和失眠：先有蛋还是先有鸡	26

5分钟安睡小窍门

对抗失眠四大招	30
娱乐助眠法与想象放松助眠法	31
心理调节催眠法	32
沐浴催眠法	33
足浴催眠法	34
音乐催眠法	34
深呼吸——入静安眠的妙法	35
性爱，一种愉悦的安睡药	36
瑜伽睡前放松动作	37

5分钟走出失眠误区

误区一：大量饮酒可以治失眠	44
误区二：依赖安眠药可以治疗失眠	44
误区三：多梦导致失眠	45
误区四：失眠不可痊愈	46
误区五：“数羊”能帮助入眠	47



误区六：失眠是一种症状，无关紧要 48

5 分钟失眠按摩

穴位按摩法	50
头部按摩入睡法	51
按摩头皮入睡法	52
耳部按摩法	52
背部按摩助眠法	53
眼部按摩入睡法	54
顽固性失眠按摩法	55

5 分钟了解失眠与疾病

睡眠不足是亚健康状态的祸首	58
失眠是抑郁症的信号	59
失眠不是“神经衰弱”的代名词	59
强迫症的失眠：今晚我要睡好	60
精神分裂症与失眠密不可分	61
失眠与慢性疲劳综合征	62
失眠与老年痴呆症	63
考试前的失眠——考前焦虑	63
失眠已成女性流行病	64

5 分钟了解八大助眠食物

菊花茶	68
马铃薯	68



6分钟 远离失眠

燕麦片	69
亚麻子	69
火鸡	69
红糖	70
姜	70
葡萄酒	71

5分钟水果助眠

杏	74
龙眼	74
大枣	75
山楂	76
橄榄	77
苹果	78
橙子	79
香蕉	80
桑葚	81

5分钟干果助眠

葵花子	84
莲子	85
核桃	85
杏仁	86

5分钟谷物助眠

小米	90
----------	----



黄米	90
小麦	91

5 分钟蔬菜助眠

莴笋	94
茼蒿	94
生菜	95
猴头菇	95
洋葱	96
黄花菜	97
黄瓜	98
银耳	98
百合	99
莲藕	100

5 分钟蛋、奶、蜜助眠

鸡蛋	102
牛奶	102
酸牛奶	103
蜂蜜	104

5 分钟肉类助眠

鸡肉	108
驴肉	108
虾	109



5分钟远离失眠

黄花鱼	110
鳊鱼	111

5分钟失眠茶饮

景天三七茶	114
何首乌茶	114
茼蒿蛋白饮	114
莲子桂圆肉鹌鹑蛋糖水	115
苹果牛奶饮	115
香蕉茶	115
牛奶燕麦饮	116
罗布麻速溶饮	116
百合露	116

5分钟助眠菜谱

西芹炒淡菜	118
猪肉煲莲子百合	118
玫瑰花烤羊心	118
玉兰莲子鸡丁	119
银耳鹌鹑蛋	119
山药炖甲鱼	119
家常焖鳊鱼	120
双参虾条	120
滑炆莴笋	121
猴头炖鸡	121



山楂片炒肉	122
鸡蛋松	122
鳊鱼奶油煮	122
芝麻鱼排	123
姜汁拌菠菜	123
奶酥香蕉	124
红油鸡翅	124
奶油草莓	125
椒盐鳊鱼	125
参竹百合炖猪蹄	125
红烧菇笋	126
桂圆炖鸡肉	126
芪枣大虾	127

5 分钟助眠汤谱

大枣龙眼汤	130
开胃莲藕汤	130
龟肉百合汤	130
紫菜猪心汤	131
桂圆莲子汤	131
枣仁百合汤	131
红枣蜂蜜汤	132
四子甲鱼汤	132
气血滋补汤	133
银耳莲子汤	133



5分钟 远离失眠

龙眼肉桑葚兔肉汤	134
红枣花生冰糖汤	134
银杞明目汤	134
山楂葵花子汤	135
黄鱼参汤	135
驴肉大枣山药汤	136
燕窝蜜枣汤	136
百合煲猪骨汤	136
桂圆菠萝红枣汤	137
瘦肉蚝豉汤	137
葱枣汤	138
瘦肉珧柱汤	138
莲子瘦肉汤	138
红枣煲鸡汤	139
银耳猪脑汤	139
枸杞雪蛤汤	140

5分钟助眠粥谱

百合莲子粥	142
甘麦大枣粥	142
浮小麦粥	142
柏子仁粥	143
莲志梗米粥	143
龙眼安神粥	143
双花米醋粥	144



板栗冰糖粥	144
夜交藤粥	144
小麦米粥	145
橘皮粥	145
藕粉粥	145
小米白薯粥	146
小米马齿苋粥	146
葛笋粥	146
莲子粥	147
仙人粥	147
八宝粥	147
山药扁豆粥	148
神曲山楂粥	148

5 分钟助眠中药

人参	150
紫河车	150
茯苓	150
柏子仁	151
酸枣仁	151
丹参	152

5 分钟助眠药酒

龟龄集酒	154
蛤蚧酒	154



5分钟 远离失眠

凤宝龙眼酒	155
健步酒	155
参茸药酒	155
柠檬蛋酒	156
茯苓酒	156
人参荔枝酒	156
红参海马酒	157
脾肾两助酒	157
肉苁菟丝酒	157
鹿龄集酒	158

5分钟助眠药膳

灵参炖鸡	160
灵草鸭子	160
养心十味药膳	160
荆芥黄豉药膳	161
黄芪炒莴笋	161
枸杞茺蔚药膳	162
黄芪猴头药膳	162
天麻驴肉药膳	163
鲈鱼五味子药膳	163
茵陈红枣煲蚌肉	164
清蒸人参鸡	164
龙眼二冬鲍鱼药膳	165
阿胶佛手药膳	165



首乌粳米药膳	165
益气白术药膳	166
五味猪脑药膳	166
猪心莲参桂圆药膳	167
天麻川芎蒸鲤鱼	167
参杞山药炖鸡药膳	168
牡蛎安神药膳	168
二枣养心药膳	168
枣仁白术药膳	169
杞枣煮蛋	169
杞子山药猪脑药膳	169
双鞭灵芝药膳	170
芪胶养血药膳	170
附录一：十大“失眠”职业排行榜	172
附录二：世界睡眠日	175