

失眠 调养 100

招

本书编写组 编

- 失眠是一种疾病吗？
- 经常失眠的人容易精神抑郁吗？
- 如何应用饮食调养来改善失眠？
- 容易失眠的人生活中应该注意些什么？

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

失眠调养 100 招/《失眠调养 100 招》编写组编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2010. 1

(健康 100 系列)

ISBN 978-7-5343-7061-2

I. 失… II. 失… 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 243141 号

版权所有©三采文化

本书版权经由三采文化出版事业有限公司

授权江苏科学技术出版社出版简体中文版

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

合同登记号 图字 10-2009-393 号

总 策 划 黎 雪

版 权 策 划 邓海云

健康 100

失眠调养 100 招

编 著 本书编写组

责任编辑 邓海云

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

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 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 4.75

字 数 100 000

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 978-7-5345-7061-2

定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

健康100

失眠

调养100招

远离失眠困扰的实用生活调养书！

本书编写组 编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

专家推荐序

许世杰 主任医师(台湾)

人的一生中，睡眠几乎占了1/3的时间，但是直到最近30年，睡眠医学才逐渐被重视。在许多的睡眠问题中，失眠最为常见。如果没有好好对待并解决失眠问题，常会导致慢性身心问题，使生活品质变差，严重的甚至产生安眠药依赖。

近年来，导致人们失眠的原因已逐渐被了解，治疗失眠的方法也不再只是强调药物作用，许多非药物治疗的方法，已经证实对失眠有很好的疗效，加强生活调理，也能对失眠有很好的改善。希望藉由本书的引荐，让失眠患者对睡眠问题一窥奥秘，更了解失眠的原因和正确的调养方法，并从中受益。

陈姿吟 营养师(台湾)

相信很多人都有过失眠的经验吧！现代人生活节奏快，工作压力大，精神容易紧张，休息时间到了无法入睡，白天却又昏昏欲睡，真的很糟糕！

其实影响一个人睡眠的因素非常多，可以是环境、情绪、药物使用状况等，但站在营养学的角度来看，有没有吃对东西更是重要的原因！暴饮暴食、过于刺激的食物常是导致睡眠不好的主要原因。睡眠和神经、肌肉的放松状况有关，比如维生素B族可以帮助稳定情绪、应付压力；钙、镁可以帮助肌肉的放松……常常食用富含这些营养素的食物就能改善睡眠，这些食物和饮食原则都能在本书中找到，希望读者能有所裨益，睡得香甜！

乔圣琳 中医主任医师(台湾)

“你的睡眠好不好”，这是中医师问诊时必会询问的问题。绝大多数人都要思考片刻才能回答，显示出多数人并不满意自己的睡眠质量。据统计，有超过1/2的成年人有失眠经历，每天晚上都有大量的人辗转难眠。压力是最常见引起失眠的原因，中医认为，失眠属于心神病变，需特别注意精神方面的调养。

长期的睡眠问题，会造成情绪起伏、注意力不集中、工作效率低下等危害。睡眠不足也会使免疫力下降，增加罹患心脑血管疾病的危险，对儿童可能影响其生长发育。虽然失眠仅是一种症状，并不算是一种疾病，但对身心健康的影响不可小觑。

短期服用安眠药虽可以改善失眠困扰，但安眠药的副作用和依赖性让人不敢长期使用。其实，有很多方法可以改善失眠，包括饮食调养、运动调养、中医疗法、心理咨询等。希望通过这些调养的方式，每个人都能夜夜好眠，精神饱满，神清气爽！



目录

CONTENTS

第一篇

认识失眠

- 001 睡不着就等于失眠吗.....9
- 002 多梦就是失眠了吗.....10
- 003 失眠是一种疾病吗.....11
- 004 如何检测自己是否失眠...12
- 005 失眠有哪些症状.....14
- 006 失眠有哪些种类.....15
- 007 哪些原因会造成失眠.....16
- 008 哪些药物会导致失眠.....17
- 009 哪种睡眠型态最容易
失眠.....18
- 010 哪些人是失眠的高危险群
.....19
- 011 一般人需要多少睡眠才够
.....20



- 012 睡眠周期与失眠有什么关系
.....22
- 013 生物钟与失眠有什么关系
.....24
- 014 失眠需要看医生吗.....25
- 015 失眠该看哪一科.....26
- 016 失眠该做哪些检查.....27
- 017 长期慢性失眠的原因与影响
.....28
- 018 女性比较容易失眠吗.....30
- 019 老年人比较容易失眠吗...31
- 020 一天到晚想睡觉是
懒散吗.....32
- 021 还有哪些需要注意的睡眠
障碍.....34
- 022 打鼾会造成失眠吗.....36
- 023 抑郁症与失眠有什么关系...38
- 024 情绪变化对失眠有影响吗...40

CONTENTS

第一篇

生活调养篇

- 025 如何撰写自己的睡眠日志·····43
- 026 预防失眠的基本原则
有哪些·····44
- 027 生理回馈法可以改善失眠·····45
- 028 光照疗法是什么·····46
- 029 催眠有助于改善失眠吗·····47
- 030 服用安眠药好吗·····48
- 031 安眠药有哪些种类·····50
- 032 如何正确使用安眠药·····52
- 033 如何减少对安眠药的依赖·····54
- 034 如何改善旅行引起的失眠·····55
- 035 轮班者该如何改善失眠·····56
- 036 时差引起的失眠如何改善·····58
- 037 午睡有助于改善失眠吗·····59
- 038 缓解压力可以改善失眠·····60



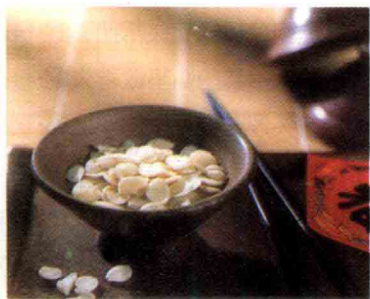
- 039 改变生活态度可以改善
失眠·····61
- 040 音乐疗法对改善失眠
有帮助·····62
- 041 芳香疗法对失眠有用吗·····63
- 042 肌肉放松法对失眠有用·····64
- 043 腹式呼吸法对失眠有用吗·····65
- 044 如何布置卧室改善失眠·····66
- 045 选购合适的枕头帮助睡眠·····68
- 046 选购合适的床垫改善失眠·····69
- 047 把头埋在被子里睡觉好吗·····70
- 048 睡前洗热水澡有助睡眠·····71
- 049 何种睡姿有助安眠·····72
- 050 还有哪些方法可改善失眠·····74

CONTENTS

第三篇

饮食调养篇

- 051 造成失眠的饮食习惯
有哪些.....77
- 052 失眠者的日常三餐注意
要点.....78
- 053 改善失眠的正确饮食
原则.....79
- 054 失眠的人需要哪些
维生素.....80
- 055 褪黑激素有助于
安眠.....82
- 056 补充色氨酸有助
安眠.....83
- 057 哪些矿物质对失眠有
帮助.....84



- 058 喝酒可以改善失眠吗.....86
- 059 减少摄取咖啡因能预防失眠...87
- 060 戒烟对舒缓失眠有帮助...88
- 061 睡前喝热牛奶有助安眠...89
- 062 常吃生菜可以改善失眠...90
- 063 小米是极佳的助眠食物...92
- 064 失眠可多吃黄花菜吗.....93
- 065 多食用燕麦有益入眠吗...94
- 066 常吃芹菜有助于安眠.....96
- 067 葵瓜子有助眠的作用吗...98
- 068 经常失眠的人可多吃香蕉...100
- 069 吃杏仁也可减缓失眠症状...102
- 070 失眠的人可以多吃牡蛎...104
- 071 缬草是天然的安眠药...106
- 072 灵芝是助眠的保健食品...107

CONTENTS

第四篇

中医调养篇

- 073 中医治疗失眠有效·····109
- 074 中医对失眠的辨证·····110
- 075 中医如何调理失眠·····111
- 076 如何用按摩法舒缓失眠··112
- 077 改善失眠的穴位有哪些··114
- 078 脚底按摩能改善失眠··116
- 079 足浴疗法能改善失眠··118
- 080 大枣是极佳的助眠药材··119
- 081 哪些药材可改善多梦健忘··120
- 082 哪些药材可改善睡眠过浅··121
- 083 哪些药材可改善心烦难眠··122
- 084 哪些药材可改善半夜惊醒··123
- 085 哪些药材可改善头重暖气··124
- 086 哪些药材可改善焦躁难眠··125
- 087 哪些中药方剂可改善失眠··126
- 088 失眠可以喝哪些养生茶··128
- 089 哪些药膳可以改善失眠··130



- 090 耳穴埋针可以改善失眠吗··132
- 091 气功疗法可以改善失眠吗··134
- 092 灸疗也是改善失眠的方法··136
- 093 静坐冥想对失眠有帮助吗··137

第五篇

运动调养篇

- 094 练瑜伽能有助安眠·····139
- 095 哪些伸展操有助安眠（一）
·····140
- 096 哪些伸展操有助安眠（二）
·····142
- 097 哪些伸展操有助安眠（三）
·····144
- 098 哪些伸展操有助安眠（四）
·····146
- 099 哪些伸展操有助安眠（五）
·····148
- 100 哪些伸展操有助安眠（六）
·····150

第一篇

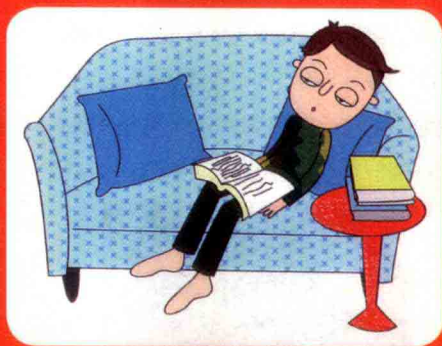
认识失眠

失眠的症状有哪些?

哪些原因会造成失眠?

想知道如何对抗失眠,

就从认识失眠开始吧!



睡不着就等于失眠吗

有人不易入睡，有人半夜醒来就难以入眠，失眠具有一定的判断依据，并不是觉得自己“睡不着”就是失眠了喔！

一般人在床上10~20分钟会睡着，如果超过半小时，就会开始怀疑自己是不是身体有毛病，或是失眠了。但每个人对“睡不着”的认知不同，是否失眠应从失眠形态、时间、原因、程度来判断。

如何判断是否失眠

●失眠形态

依失眠的症状，可分为“不易入睡”“时睡时醒”“太早清醒”3种，可能个别出现，也可能同时发生。若发现自己出现这些症状，应该通过睡眠日志记录下来，有助于判断失眠的严重程度和改善程度。

●失眠时间

失眠时间的长短有助于判断失眠可能的原因，依天数可分为少于1个月的“急性失眠”和时间持续超过1个月以上且每周至少3天失眠的“慢性失眠”。

●失眠原因

造成失眠的原因，是判断失眠的关键依据。急性失眠常是工作、感情、压力、环境或急性身体病痛等事件引起，一旦事件解决，失眠就应该消失。而生理疾病、精神创伤，一般造成慢性失眠。但如果急性失眠没有处理好，就容易变成慢性失眠。慢性失眠的原因通常较复杂且难以发现，许多慢性失眠的问题常是多重病因，其中最常见的原因因为情绪障碍，如抑郁症和焦虑症。慢性失眠的患者最好到各大医院睡眠中心做详细的评估和治疗，请勿自行服用安眠药治疗。



多梦就是失眠了吗

常听人说做了一夜的梦，所以没睡好觉。其实做梦是正常的生理现象，每个人在睡眠过程中都会做梦，这并不等于失眠。

1953年，克第特曼记载睡眠时的脑电波及眼电图，发现做梦现象就占了睡眠时间的1/4，是正常的生理现象，即常说的“快速眼动期”。“快速眼动期”的梦，醒后会被记住，多数的梦在这个时期出现。目前研究发现“非快速眼动期”也会有做梦的感觉，但所进行的梦较不易被记住。有人说自己不会做梦，事实上他们也会做梦，只是他们不记得而已。由于愈接近天亮，脑子愈清楚，因此起床前所做的梦，记忆最为清楚。

解决恶梦的困扰

梦的内容与情绪状态、白天的生活事件、睡眠的环境等多种因素有关。梦也可能反映出自己潜意识的需求，在现实生活中无法满足的欲望，透过梦境能得到补偿，因此有人认为梦具有疏导情绪、压力的作用。

不过梦并非全然无害，常做恶梦就令人困扰。恶梦会让人感到恐惧不安，觉得不舒服，容易使人从梦境中醒来，或因为对梦境印象太深刻而不易入睡，这些都会干扰正常的睡眠周期，长期累积就容易造成失眠。

如果常做恶梦，可能是身体发出的红灯信号，或许是自己生活压力、情绪管理出了问题而引发，此时应该找出原因，放松自己来解决恶梦的困扰。

恶梦内容重复出现的“梦魇”，和一般的恶梦不同，与严重的恐怖经历或精神创伤有关，可能属于精神方面的疾病了。此时就应该就医，寻求医生专业的协助。



失眠是一种疾病吗

把失眠当成一种疾病，是错误的观念，失眠是一种症状，就像头痛或肚子痛属于症状一样，必须找出正确的原因才能治本。

许多人常有“睡不好”的经验，例如早上醒了之后还想继续睡，或是睡醒之后觉得更昏沉更疲倦，一次两次睡不好，却未必想到自己其实是失眠了。

怎样算失眠

临床上，所谓的失眠是指很难入睡、不易持续睡眠或睡眠后没有精神饱满及重获活力的感觉。失眠可能是暂时的，也可能持续超过一年以上，甚至终生失眠，影响人们的生活质量，让身心健康失去平衡。

失眠是症状而不是疾病

失眠不是一种特殊的疾病，而是一种症状，就像头痛是一种症状，可能因为感冒导致，也可能因为压力太大引起，必须对症下药才能药到病除。一般人常以为失眠的原因不外乎压力或焦虑，其实生理

上的异常也可能导致失眠，必须找出潜在的病因加以治疗，才能彻底改善，而非只是单纯治疗失眠的症状就够了。

失眠越来越普遍

据统计，全世界约有1/2的人曾经有过睡眠困扰的问题，在美国的研究发现，平均一年中就有35%的人受失眠所苦，其中高达一半的人承认会影响到白天的工作效率。现代社会，人们失眠比例很高，平均每4个人中就有1人有失眠困扰！失眠对于现代社会来说，真是一个值得重视的问题。



如何检测自己是否失眠

大多数人都有过失眠的经验，无论是长期或短期失眠，都可通过失眠指数检测表，了解失眠程度，尽早发现问题，可尽早进行适当的改善与治疗。

失眠指数检测表

下列问题皆与睡眠质量有关，每题回答“是”得1分，得分愈高，表示睡眠质量愈差，失眠指数愈

高。不过，这只是提供参考的一般检测表，如果发现失眠指数偏高，应就医诊断，找出潜在原因。

- ☐ 每天睡觉的时间不固定
- ☐ 感到入睡困难
- ☐ 需要超过1小时以上才能睡着
- ☐ 夜间会醒来2次以上
- ☐ 一点点声音，就会醒来
- ☐ 上床后会东想西想
- ☐ 早上会太早醒来
- ☐ 早上醒来，感到肩膀僵硬、腰酸背痛
- ☐ 早上会起不来

- ☐ 准备上床睡觉时，担心不能睡好
- ☐ 早上醒来后仍然觉得疲倦
- ☐ 总是有睡不够的感觉
- ☐ 白天工作时常觉得疲倦困
- ☐ 常在晚上工作，而且一直要到上床睡觉为止
- ☐ 习惯喝茶、喝咖啡来提神
- ☐ 工作属于日夜轮班制

失眠症状检测表

失眠的症状众多，一般分成不易入睡、时睡时醒、太早清醒、混合型4种。通过下列的检测表，可以了解个人失眠症状的类型和日常生活影响程度，不过每个人的症状都不相同，未必都能符合表内的典型

症状，若有特殊症状，寻求医疗协助时，可一并告知医师。

依自己的症状勾选，并依勾选的项目判断可能的失眠类型，如果勾选的项目涉及多个类型，就属于混合型。

项目	类型
☐ 上床睡觉后至少半小时以上才能真正入眠	不易入睡
☐ 上床后容易东想西想	
☐ 尝试了各种方法，就是无法睡着	
☐ 上床睡觉时，忧虑自己无法睡着	
☐ 常会有睡不饱、睡不好的感觉	时睡时醒
☐ 常因为一点点声音或动作醒来	
☐ 常睡到一半醒来，睡眠容易中断	
☐ 夜间上厕所的次数增加	
☐ 早上醒来的时间比预定起床的时间早2~3小时	太早清醒
☐ 醒来之后很难再睡着	
☐ 不管多晚睡，还是很早就会醒来	
☐ 白天睡意很浓，常觉得疲劳犯困	日常生活影响
☐ 白天常无意识、不自觉地打瞌睡	
☐ 白天精神涣散、注意力常不集中	

失眠有哪些症状

造成失眠的原因很多，想知道自己为何失眠，需要先检查自己的症状，了解特征，有助于对症改善。

失眠的症状可分为4类，这些症状可能个别发生，也可能交错并存，通过这4种类型，能让我们认识自己的失眠症状。

不易入睡

每个人从上床到入睡，需要的时间不同，一般在10~20分钟之间睡着。如果躺上床后，经过半小时甚至1、2小时都还右翻左翻难以入睡、急躁不安，等到真正睡着时，已经是半夜了，这种情形如果持续数天，就是属于不易入睡型。这一类型的人通常习惯在睡前东想西想，还容易担心自己不能睡着，反而更增加入睡的困难度。

时睡时醒

这一类型的人虽然容易入睡，但是睡眠多处于浅睡状态，很难进入熟睡、深睡阶段；多梦易醒，睡眠容

易中断，会因为一点点声音或枕边人翻身的动作而被吵醒。这一类型的人常会感到睡不饱、睡不好。

另外，某些疾病或药物也会造成睡眠难以连续，例如有频尿问题的人，晚上需要上好几次厕所，睡眠质量当然大打折扣。

太早清醒

这一类型的人不论前晚几点睡，醒来的时间总是比预定的时间还早2~3小时，醒来之后很难再入睡，或处在似睡非睡、反复做梦的状态。如果总是提早醒来，可能是生理老化引起，也可能是精神疾病例如抑郁症、躁郁症等造成。

混合型

大部分的失眠患者属于混合型，意即混合上述2种以上的睡眠问题。

失眠有哪些种类

有许多会造成失眠现象，依失眠时间的长短可分为急性失眠（小于1个月）和慢性失眠（大于1个月）。

急性失眠

外在原因消失后，失眠就会痊愈的类型。大多数人都曾有过短暂失眠的经验，常在遇到突然事件，感到压力、刺激、兴奋、焦虑时引发；此外，生病或者睡眠规律改变的时候（例如出国导致时差，或从事轮班工作等）都可能产生短暂失眠。

这方面的失眠会随着事件的消失或时间拉长而改善，通常只要适度地调整睡眠环境及心情，并保持良好的睡眠卫生，就能让诱发失眠的原因消失，慢慢回到正常的睡眠状态。但也有许多人因为处理不当而演变为慢性失眠。

慢性失眠

比起急性失眠，一旦失眠变成慢性后，就不容易自行缓解，在失眠门诊中常见到这类型的求诊患者。慢性失眠形成的原因复杂，主

要分为3类：

● **原发性失眠**：原因不明或由遗传造成。

● **继发性失眠**：为慢性失眠最常见的原因。由精神、内科疾病或药物、生活习惯引起，其中以情绪问题如焦虑症、抑郁症最常见。

● **混合性失眠**：也就是混合原发性失眠与继发性失眠2种情况者。

这一类型的失眠患者，多数被失眠困扰多年，症状、严重程度各不相同。属于这类的失眠者，应该尽快找专门的医师治疗。

