

# 睡眠障碍<sup>的</sup>

## 中西医结合

## 诊疗基础与临床

主编 汪卫东 刘艳骄 慈书平

SHUI MIAN ZHANG AI DE  
ZHONG XI YI JIE HE  
ZHEN LIAO JI CHU YU LIN CHUANG

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

# 睡眠障碍



## 中西医结合

## 诊疗基础与临床

主编 王世强 副主编 王世强

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

# 睡眠障碍的中西医结合 诊疗基础与临床

主编 汪卫东 刘艳骄 慈书平

中国中医药出版社

· 北京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

睡眠障碍的中西医结合诊疗基础与临床/汪卫东,  
刘艳骄, 慈书平主编. —北京: 中国中医药出版社,  
2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0436 - 1

I. ①睡… II. ①汪… ②刘… ③慈… III. ①睡眠障  
障—中西医结合—诊疗 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 065209 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
北京市燕鑫印刷厂印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 880 × 1230 1/16 印张 22.75 字数 589 千字  
2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0436 - 1

\*

定价 48.00 元  
网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

**社长热线 010 64405720**

**读者服务部电话 010 64065415 010 64065413**

**书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)**

# 《睡眠障碍的中西医结合诊疗基础与临床》

## 编委会

主 编：汪卫东 刘艳骄 慈书平

副主编：孙书臣 许建阳 郭蓉娟

编 委：(按姓氏笔画排序)

丁学平	刁 倩	力 格	王 芳
兰志敏	吕俊海	刘艳骄	闫 雪
许建阳	许彦臣	孙书臣	李 茵
李 恒	李桂侠	何清云	闵 妍
汪卫东	宋崇升	张喜梅	张静霞
张 鑫	纳贡毕	林颖娜	胡永东
赵 阳	赵莹莹	洪 兰	郭蓉娟
高荣林	梅 妍	韩 彪	慈书平

# 序

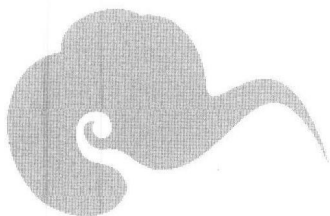
本世纪初，世界卫生组织倡导医学应以维护人群健康和防治疾病为主要研究方向，转化医学与网络医学成为重点，突显个体化医学优势。显然中医药学学科方向也要做相应的调整，进行变革与创新。应在自然哲学引领下实施健康医学行动，针对优势病种以辨证论治为主体，更新评价方法体系，攫取共识疗效，遵循肯定疗效、规范标准、发现机理的系统过程，强化证候、疾病、方剂的相关性研究，以不断提高社会可及性与国际学术影响力。

近闻汪卫东、刘艳骄、慈书平先生撰著了《睡眠障碍中西医结合诊疗基础与临床》一书，是书搜集、整理、发掘了近30年睡眠医学发展的信息知识与技术。难能可贵之处在理念层面，体现了东西学兼收并蓄，中西医融通共收，并且将科学研究与临床经验融合为一体，是朝向转化医学与个体化医学迈出的坚实一步。千百年来，人类一直渴望获得高质量、切合生理与心理的睡眠，享有幸福美好的生活，具备充沛拼搏的魄力。然而，在当今社会人文生态与自然生态的环境下，多因素多变量的干扰，睡眠障碍的群体愈是有增无减。面对这一现实，医生们与社会工作者等进入该领域，谋求科学、合理、多元的复杂性干预，不断探索现代睡眠障碍的防治实践行动，尤其对时间差综合征、轮班不适综合征、呼吸暂停综合征等晚近出现的睡眠障碍给予关注，从临床流行病学、社会医学、生理学与心理学等方面展开研究工作，寻求规律，创新技术手段，提高疗效以服务民众，为健康的维护做出有益的贡献。

书濒脱稿，有感于作者群体对我的信任邀我写序。读过本书深受启发，其研究成果为有志于从事睡眠研究的学者带来自信；对备受睡眠障碍折磨的人们带来希望，实乃可喜可贺之事。谨志数语，乐观厥成。

王永炎

2011年3月

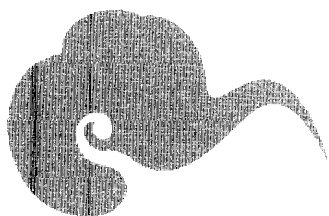


# 前 言

从古至今，有多少人对睡眠和梦幻感到好奇。无论西方医学，还是东方医学，都有众多关于睡眠和梦的论述，并涉及人们的各种生活领域。然而，这些内容从没有融合，也不知道它的真正内涵，大多数医学家们也不知道他们有哪些可以相互借鉴。正如一位西方学者说，近三十年睡眠医学发展所获得的知识，比过去三千年还多。利用现代睡眠医学的最新知识，结合中国传统医学中关于睡眠的知识精华，能使我们对睡眠障碍的认识更加深入，这正是我们有意编写一本《睡眠障碍中西医结合诊疗基础与临床》的所在，希望它的呈现能对未来的中西医结合治疗睡眠障碍起到引领作用。

从现代睡眠医学的临床实践出发，结合中医关于睡眠医学的理论与实践，将长期从事睡眠障碍的科学研究与临床经验融为一体，系统介绍中医关于睡眠医学的基本理论、睡眠的生理与心理、特殊人群的睡眠问题、国际睡眠障碍分类、睡眠呼吸障碍、睡眠节律障碍、异态睡眠、睡眠运动障碍、失眠、睡眠障碍评估技术、睡眠医学的学科建设、睡眠实验室建设等方面的经验，是为了更好地为他人从事睡眠研究提供借鉴。

我们是从事传统医学的人，但我们从不排斥现代医学，特别是注意吸收现代睡眠医学发展的最新成果，不断探索现代睡眠障碍的临床实践，丰富、发展、创新传统医学是我们的职责所在，我们没有理由不去探索时间差综合征、轮班不适综合征、睡眠呼吸暂停综合征等新近出现的各种睡眠障碍；我们更应整理和挖掘古代治疗睡眠障碍的经



验，找出规律，服务现代社会，避免睡眠障碍成为社会问题。

我们到过美国、澳大利亚、巴西、泰国等国家，去参加睡眠医学的学术会议，或者进修；也阅读了很多睡眠障碍的英文书籍，使我们大开眼界；我们既是世界睡眠医学学会联合会的分支机构——世界传统与现代睡眠医学学会的组织者，也是世界中医药学会联合会睡眠医学专业委员会的组织者，还是中国睡眠研究会的成员之一，我们希望与国际上从事睡眠障碍的人更多交流，希望他们了解中国的睡眠研究。至于此，我们想借第三届睡眠医学国际学术大会暨世界中医药学会联合会睡眠医学专业委员会成立大会召开期间，将这样一本著作奉献给大家，和大家一起分享我们对睡眠障碍的初步研究成果。

岁有春夏秋冬，日有日出日落。天之阴阳转换，人之睡眠觉醒。没有良好的睡眠就没有精神倍增的明天。愿我们的初步尝试能给更多有志于从事睡眠研究的人们带来一些信心，也给被睡眠障碍折磨的人们带去希望，睡眠障碍通过中西医结合的诊治大有可为。

汪卫东 刘艳骄 慈书平

二〇一一年初春于北京



# 目 录

## 第一章 中医睡眠医学基础理论 /1

第一节 中医睡眠学说简论 .....	1
一、阴阳睡眠学说 .....	1
二、营卫睡眠学说 .....	2
三、神主睡眠学说 .....	4
四、脑睡眠学说 .....	5
五、魂魄睡眠学说 .....	5
六、水火睡眠学说 .....	6
第二节 中医对睡眠障碍的认识 .....	7
一、先天禀赋 .....	7
二、生理失调 .....	7
三、外邪内扰 .....	8
四、节律紊乱 .....	10
第三节 中医治疗睡眠障碍的原理 .....	10
一、调整睡眠 .....	10
二、促进睡眠 .....	11
三、改善睡眠 .....	12
四、使用睡眠 .....	13
第四节 睡眠医学发展展望 .....	14

## 第二章 睡眠医学概论 /15

第一节 睡眠的基础研究 .....	15
一、大脑皮质的电活动 .....	15
二、快速眼动睡眠 .....	15
三、梦境 .....	16
四、睡眠与觉醒机制 .....	16
五、功能性脑成像技术应用于睡眠研究 .....	18
第二节 睡眠的临床研究 .....	18
一、睡眠障碍的临床诊断 .....	18
二、睡眠障碍的治疗 .....	19

第三节 睡眠研究机构动态 .....	21
--------------------	----

### 第三章 睡眠生理与心理 /23

第一节 睡眠与觉醒节律 .....	23
一、概念与历史 .....	23
二、睡眠与觉醒的解剖生理学基础 .....	23
三、睡眠与觉醒节律学说 .....	26
第二节 睡眠分期 .....	28
一、根据眼球运动分期 .....	28
二、根据脑电图分期 .....	28
三、觉醒与睡眠各期的生理改变 .....	29
四、NREM 睡眠和 REM 睡眠的异同点 .....	30
五、睡眠质量评定标准 .....	30
第三节 午睡 .....	31
一、午睡的作用 .....	31
二、午睡的机理 .....	32
三、午睡的时间 .....	32
四、午睡的方式 .....	32
五、午睡与打瞌睡 .....	33

### 第四章 睡眠与特殊人群 /35

第一节 儿童睡眠问题 .....	35
一、儿童睡眠的特征 .....	35
二、儿童睡眠紊乱的类型 .....	36
三、儿童失眠的特点 .....	37
四、儿童睡眠异常行为的观察 .....	37
五、儿童睡眠紊乱的处理方法 .....	38
六、儿童良好睡眠习惯的培养 .....	39
七、儿童睡眠家长应注意的事项 .....	40
第二节 女性特殊时期睡眠问题 .....	42
一、女性睡眠特点 .....	42
二、女性睡眠紊乱的特点 .....	42
第三节 老年人睡眠问题 .....	43
一、流行病学 .....	43
二、发病原因和病理生理 .....	45
三、临床表现 .....	46
四、治疗、预防与护理 .....	48
第四节 军人睡眠问题 .....	49
一、军人睡眠的特点 .....	49
二、军人睡眠障碍的调查 .....	51
第五节 宇航员的睡眠问题 .....	52
第六节 倒班工作所致睡眠问题 .....	53

一、流行病学 .....	53
二、病因及发病机制 .....	54
三、病理生理 .....	55
四、临床表现 .....	56
五、辅助检查 .....	56
六、诊断与鉴别诊断 .....	56
七、治疗 .....	57
八、预防 .....	57
第七节 飞行员的睡眠障碍 .....	57
一、常见飞行人员睡眠障碍的类型 .....	57
二、睡眠障碍的影响 .....	58
三、对策 .....	59

## 第五章 睡眠障碍预防及康复 /61

第一节 睡眠障碍的预防 .....	61
一、睡眠养生相关知识 .....	61
二、睡眠卫生习惯 .....	63
第二节 睡眠障碍的康复 .....	64
一、药枕 .....	64
二、中医食疗 .....	65
三、其他方法 .....	66
第三节 睡眠障碍的护理 .....	66

## 第六章 睡眠呼吸障碍 /67

第一节 单纯鼾症 .....	67
一、概念与历史 .....	67
二、流行病学 .....	67
三、发病原因和病理生理 .....	68
四、临床表现 .....	69
五、辅助检查 .....	70
六、诊断与鉴别诊断 .....	72
七、治疗 .....	73
八、预防 .....	75
第二节 睡眠呼吸暂停综合征 .....	75
一、概念与历史 .....	75
二、流行病学 .....	76
三、发病原因和病理生理 .....	76
四、睡眠呼吸暂停综合征的遗传学研究 .....	78
五、临床表现 .....	80
六、诊断与鉴别诊断 .....	84
七、治疗 .....	85
八、睡眠呼吸暂停综合征的预后评价 .....	91

九、睡眠呼吸暂停综合征的研究与进展 .....	92
-------------------------	----

## 第七章 过度睡眠 /94

第一节 发作性睡病 .....	93
一、概念与历史 .....	93
二、流行病学 .....	93
三、发病原因和病理生理 .....	93
四、临床表现 .....	94
五、诊断与鉴别诊断 .....	96
六、治疗 .....	97
七、护理与预后 .....	99
第二节 特发性过度睡眠 .....	99
一、概念 .....	99
二、流行病学 .....	99
三、发病原因和病理生理 .....	100
四、临床表现 .....	100
五、诊断与鉴别诊断 .....	100
六、治疗 .....	101
第三节 周期性嗜睡 - 贪食综合征 .....	101
一、概念与历史 .....	101
二、流行病学 .....	102
三、发病原因和病理生理 .....	102
四、临床表现 .....	102
五、诊断与鉴别诊断 .....	102
六、治疗 .....	103

## 第八章 睡眠昼夜节律障碍 /105

第一节 时间差综合征 .....	104
一、概念与历史 .....	104
二、流行病学 .....	104
三、发病原因和病理生理 .....	104
四、临床表现 .....	105
五、诊断与鉴别诊断 .....	105
六、治疗 .....	105
七、预防 .....	106
第二节 轮班不适综合征 .....	106
一、概念与历史 .....	106
二、流行病学 .....	106
三、发病原因和病理生理 .....	106
四、临床表现 .....	108
五、诊断与鉴别诊断 .....	108
六、治疗 .....	109

七、预防 .....	109
------------	-----

## 第九章 异态睡眠 /112

第一节 睡行症 .....	110
一、概念与历史 .....	110
二、流行病学 .....	110
三、发病病因和病理生理 .....	110
四、临床表现 .....	111
五、诊断与鉴别诊断 .....	112
六、治疗 .....	113
七、预防及护理 .....	115
第二节 睡惊症 .....	116
一、概念 .....	116
二、流行病学 .....	116
三、发病病因和病理生理 .....	116
四、临床表现 .....	117
五、诊断与鉴别诊断 .....	117
六、治疗 .....	118
七、预防及护理 .....	120
第三节 梦魇症 .....	120
一、概念 .....	120
二、流行病学 .....	120
三、发病病因和病理生理 .....	121
四、临床表现 .....	122
五、诊断与鉴别诊断 .....	122
六、治疗 .....	123
七、预防及护理 .....	126

## 第十章 睡眠运动障碍 /130

第一节 夜间周期性腿动 .....	127
一、概念 .....	127
二、流行病学 .....	127
三、发病病因和病理生理 .....	128
四、临床表现 .....	128
五、诊断与鉴别诊断 .....	129
六、治疗 .....	130
七、预防及护理 .....	130
第二节 节律性运动障碍 .....	131
一、概念 .....	131
二、流行病学 .....	131
三、发病原因及病理生理 .....	131
四、临床表现 .....	131

五、诊断与鉴别诊断 .....	131
六、治疗 .....	132
第三节 夜间发作性肌张力障碍 .....	132
一、概念和流行病学 .....	132
二、发病原因及病理生理 .....	132
三、临床表现 .....	132
四、诊断与鉴别诊断 .....	133
五、治疗 .....	133
第四节 夜间肌痉挛综合征 .....	133
一、概念 .....	133
二、发病原因 .....	134
三、临床表现 .....	134
四、治疗 .....	134
第五节 夜间下肢痛性痉挛 .....	134
一、概念 .....	134
二、发病原因及病理生理 .....	134
三、临床表现 .....	134
四、诊断与鉴别诊断 .....	135
五、治疗 .....	135
六、预防及护理 .....	135
第六节 不宁腿综合征 .....	135
一、概念和历史 .....	136
二、流行病学 .....	136
三、发病原因与病理生理 .....	136
四、临床表现 .....	137
五、诊断 .....	137
六、治疗 .....	139
七、预后 .....	140
第七节 睡眠磨牙症 .....	140
一、概念 .....	140
二、流行病学 .....	140
三、发病原因及病理生理 .....	140
四、临床表现 .....	141
五、诊断与鉴别诊断 .....	141
六、治疗 .....	142
七、预防 .....	142

## 第十一章 睡眠与内科疾病 /147

第一节 睡眠与呼吸系统疾病 .....	143
一、睡眠性哮喘 .....	143
二、慢性阻塞性肺疾病与睡眠 .....	150
第二节 睡眠与消化系统疾病 .....	152
一、消化性溃疡对睡眠的影响 .....	152

二、睡眠性胃食管返流病 .....	153
第三节 睡眠与心血管系统疾病 .....	156
一、夜间心绞痛对睡眠的影响 .....	156
二、夜间心力衰竭对睡眠的影响 .....	159
三、高血压病对睡眠的影响 .....	161
第四节 睡眠与神经系统疾病 .....	162
一、睡眠障碍与脑血管疾病 .....	162
二、睡眠障碍与脑变性病 .....	162
三、睡眠障碍与帕金森综合征 .....	163
四、家族性致死性失眠 .....	164
五、睡眠相关性头痛 .....	165
第五节 睡眠与精神疾病 .....	166
一、概述 .....	166
二、睡眠障碍与精神分裂症 .....	167
三、睡眠障碍与情感性精神障碍 .....	170
四、睡眠障碍与广泛性焦虑 .....	173
五、睡眠障碍与惊恐障碍 .....	175
六、睡眠障碍与创伤后应激障碍 .....	177

## 第十二章 失眠概论 /185

第一节 失眠症总论 .....	181
一、概念与历史 .....	181
二、流行病学 .....	182
三、发病原因和病理生理 .....	182
四、临床表现 .....	185
五、诊断与鉴别诊断 .....	186
六、治疗 .....	190
七、预防与护理 .....	191
第二节 失眠症各论 .....	192
一、心理生理性失眠 .....	192
二、情感障碍相关性失眠 .....	194
三、焦虑障碍相关性失眠 .....	196
四、痴呆相关性失眠 .....	198

## 第十三章 失眠的西医治疗 /205

第一节 失眠的药物治疗 .....	201
一、概述 .....	201
二、治疗失眠的药物分类 .....	202
三、失眠的药物治疗原则 .....	205
四、安眠药使用的注意事项 .....	207
五、失眠药物治疗的疗效评价 .....	209
六、安眠药的不良反应和副作用 .....	209

七、失眠药物治疗的禁忌证 .....	213
八、常用治疗失眠药物 .....	213
第二节 心理治疗 .....	218
一、认知疗法 .....	219
二、催眠疗法 .....	220
三、支持疗法 .....	221
四、森田疗法 .....	222
第三节 行为疗法 .....	222
一、失眠行为治疗特点 .....	222
二、常见的失眠行为治疗方法 .....	222
第四节 艺术疗法 .....	224
一、书画疗法 .....	224
二、舞蹈疗法 .....	225
第五节 其他疗法 .....	226
一、花卉疗法 .....	226
二、薰香疗法 .....	226
三、色彩疗法 .....	227
四、热水浴疗法 .....	227
五、光照疗法 .....	228

#### 第十四章 失眠的中医治疗 /233

第一节 失眠的中医辨证论治 .....	229
一、失眠的病机 .....	229
二、失眠的辨证论治 .....	229
三、常用中成药的治疗 .....	234
四、失眠的民间偏方治疗 .....	235
五、失眠的药枕治疗 .....	237
第二节 针灸疗法 .....	238
一、针疗法治疗失眠 .....	238
二、灸疗法治疗失眠 .....	239
第三节 推拿疗法 .....	239
一、推拿疗法治疗失眠的机理 .....	240
二、治疗方案 .....	240
三、推拿疗法治疗失眠常用穴位 .....	240
第四节 气功疗法 .....	240
一、气功疗法能治疗失眠的基本原理 .....	240
二、练功的要领 .....	241
三、常用的有效功法 .....	242
四、练功注意事项 .....	247
第五节 手足心疗法 .....	248
一、手足心疗法治疗失眠的机理 .....	248
二、手足心疗法治疗失眠的特点 .....	248
三、手心疗法治疗失眠具体方法 .....	248



四、足心疗法治疗失眠具体方法 .....	249
第六节 中医心理疗法治疗失眠 .....	251
一、传统心理疗法 .....	251
二、现代中医系统心理疗法治疗失眠 .....	253
第七节 其他中医非药物治疗法 .....	258
一、拔罐疗法治疗失眠 .....	258
二、橡皮锤疗法治疗失眠 .....	259
三、刮痧疗法治疗失眠 .....	260
四、捏脊疗法治疗失眠 .....	261
五、指针点穴法治疗失眠 .....	261
六、耳穴贴压疗法治疗失眠 .....	262
七、听息疗法治疗失眠 .....	262
八、叩齿疗法 .....	262
九、磁疗法 .....	263
十、音乐疗法 .....	263
<hr/>	
<b>第十五章 睡眠障碍评估技术 /270</b>	
第一节 多导睡眠图监测技术 .....	266
一、记录、评估内容 .....	267
二、成人睡眠分期 .....	268
三、睡眠呼吸暂停的 PSG 判定 .....	274
四、儿童 OSAS 的 PSG 判定 .....	276
五、呼吸努力相关性脑电觉醒反应的判定 .....	277
六、多次小睡试验 .....	278
七、维持觉醒试验 .....	279
第二节 其他评价方法 .....	279
一、脉搏传导时间 .....	279
二、呼吸努力的监测 .....	280
三、微觉醒探测 .....	280
四、床垫式低负荷睡眠检测技术的临床应用 .....	280
五、呼吸事件分析 .....	281
<hr/>	
<b>第十六章 睡眠相关量表评估技术 /286</b>	
第一节 睡眠质量评估量表 .....	282
一、匹斯堡睡眠质量指数(PSQI) .....	282
二、睡眠损害指数 .....	284
三、Leeds 睡眠评估问卷 .....	285
四、Athens 失眠量表 .....	285
五、儿童睡眠紊乱量表 .....	286
六、睡眠质量自测量表 .....	288
第二节 睡眠卫生评估量表 .....	289
一、睡眠卫生知识和习惯量表 .....	289