

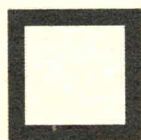
白领健康
多面体→



WHITE-COLLAR HEALTH
SAY GOODBYE TO INSOMNIA

告别失眠

■对许多白领来说，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。失眠并不可怕，《告别失眠》将帮助你从此告别失眠——



白领健康多面体→

告别失眠

主编 葛文华



中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

告别失眠 / 葛文华主编. —北京: 中国友谊出版公司, 2005.12

(白领健康多面体; 2)

ISBN 7-5057-2127-5

I. 告... II. 葛... III. 失眠—防治—基本知识 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140629 号

Copyright © 2005 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

All right reserved

图片提供:  www.fotoc.com

所有权利保留

本书编委会

葛文华、饶纪兰、乔桂莲、葛永祥、文 波

白领健康多面体: 告别失眠

主 编 / 葛文华

特约编辑 / 陆 辉

责任编辑 / 黄志平

封面设计 / 吴一帆

版式设计 / 唐 薇

出版发行 / 中国友谊出版公司

(北京市朝阳区西坝河南里 17 号)

经 销 / 新华书店

制 作 / 广州公元传播有限公司

印 刷 / 广州伟龙印刷制版有限公司

规 格 / 760 × 1020mm 1/32 12印张

版 次 / 2005年12月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 7-5057-2127-5/G · 215

定 价 / 60.00元 (本册15.00元)

若有印装质量问题, 请致电020-33199099联系调换。

前言

INTRODUCTION

对许多白领来说，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。

工作压力大、用脑过度，导致许多白领经常失眠，甚至因此而患上了难治的失眠症。但是，失眠并不可怕，《告别失眠》将帮助你从此告别失眠——

睡眠与失眠，了解多一点；

安眠药治失眠，不可不用，不可滥用；

中药与验方，防治失眠有奇效；

食物也能治失眠；

按摩足浴，精油香熏，想象放松与音乐催眠，还有睡功安眠法……

掌握轻松入睡的诀窍，告别失眠很简单。

目录

CONTENTS

1 失眠症与你

- 自测一下 7
- 睡眠质量自测表 7
- 失眠症自测表 8
- 评价与建议 9
- 结果评价 9
- 专家建议 10

2 睡眠与失眠

- 关于睡眠 13
 - 人与睡眠 13
 - 睡眠的生理过程 16
 - 充分睡眠的意义 19
- 关于失眠 20
 - 何谓失眠 20
 - 假性失眠 22
 - 失眠与失眠症 23
 - 引起失眠的六大因素 26
 - 临床表现 27
 - 常伴症状 28
- 失眠对策 29
 - 积极面对 29
 - 心理咨询 30
 - 辨证施治 31

3 失眠治疗法

- 闲话安眠药 33
 - 安眠药的选择 33
 - 用药七要点 34
 - 药物的依赖性 35
- 中药与应用 39
 - 单味中药 40
 - 常用中成药 43
 - 特效验方 49
- 饮食疗法 53
 - 助眠食物十一种 53
 - 催眠食疗十三法 56
- 按摩疗法 60
 - 五步按摩法 60
 - 穴位按摩法 61
- 芳香疗法 63
 - 天然植物精油 63
 - 助眠香草植物 65
 - 芳香疗法六种 66
- 其他疗法 69
 - 行为疗法 69
 - 想象放松助眠法 72
 - 自我放松催眠法 72
 - 松笑导眠法 73
 - 紧松摇头法 73
 - 娱乐助眠法 74
 - 睡功安眠法 74

4 睡眠基本法

正常睡眠 ABC 77

睡眠八要素 77

睡眠的时间 77

睡眠与环境 78

床铺与枕头 79

方位与姿势 81

睡个好觉 83

找出你的睡眠习惯 83

找出你的睡眠时间 84

改变坏习惯 85

入睡基本法 86

沐浴催眠法 87

足浴催眠法 88

音乐催眠法 89

炎夏入眠法 90

寒冬入眠法 91

专家忠告 92

适当运动益睡眠 92

坚持午睡有好处 93

咖啡烟酒宜节制 94

1

Insomnia and You

失眠症与你



Self Test

自测一下

你睡得好吗？你有失眠症吗？如果你想了解自己有没有睡眠方面的问题，你不必麻烦到医院去咨询，下面的《睡眠质量自测表》、《失眠症自测表》可以帮助你。

睡眠质量自测表 以下一共有10个关于睡眠方面的问题，它可以帮助你准确了解自己睡眠质量的现状。以下10个问题的答案有4种：A经常，B有时，C很少，D从未。根据问题判断一下，你和A、B、C、D中哪种情况比较接近，然后在相应答案栏内打勾。

序号	问 题	答 案			
		A	B	C	D
1	睡眠时间很不规律，不能按时上床睡觉。				
2	工作或娱乐直至深夜。				
3	躺在床上脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡。				
4	整夜做梦，醒来时觉得很累。				
5	入睡后稍有动静就能知道。				
6	夜半醒来，而且再也睡不着了。				
7	有点不顺心的事就彻夜难眠。				
8	换个地方就难以入睡。				
9	一上夜班就睡眠不好。				
10	要用安眠药才能安然入睡。				

失眠症自测表

以下有6条关于睡眠方面的问题，它可以帮助你了解自己是否已经患上失眠症了。请根据每条问题回答“是”或“否”，并在相应答案栏内打勾。

序号	问 题	答 案	
		是	否
1	你是否经常难以入睡？		
2	你早上是否醒得过早？		
3	如果你经常在夜间觉醒，醒后能再很快入睡吗？		
4	早上醒来你是否总是觉得很疲劳？		
5	缺少睡眠会影响你白天的情绪吗（觉得紧张、烦躁和抑郁）？		
6	缺少睡眠会影响你白天的工作吗（注意力不集中、记忆力差、认知能力差）？		



Comments and Suggestions

评价与建议

结果评价

《睡眠质量自测表》

各小题的答案是A得5分，B得2分，C得1分，D则不记分。

你的总得分_____。

20分以上：说明你有严重的睡眠障碍。

5~20分：说明你的睡眠质量比较差。

5分以下：说明你的睡眠质量很好。

《失眠症自测表》

如果你的回答有 ≥ 2 个的“是”，或者对第3个问题的回答为“是”，说明你的睡眠已经出了问题，可能患有或者已经患有失眠症了。

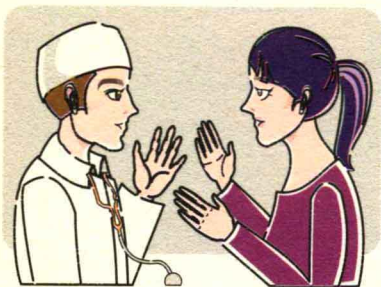
专家建议

睡眠质量自测

根据《睡眠质量自测表》的自测结果，如果你的累计得分在5分以上，特别是有A项出现的时候，那么，你的睡眠状况就需要被高度重视了！

失眠症自测

根据《失眠症自测表》的自测结果，如果你的回答中有 ≥ 2 个的“是”，或者对第3个问题的回答为“是”，你就应当与医生讨论一下这些结果，因为你可能已经患上失眠症了。



你应当与医生讨论一下自测的结果



A photograph of a person sleeping in a bed, viewed from the side. Sunlight streams through a window in the background, creating a warm, golden glow. The person is lying on their side, and their head is resting on a pillow. The overall mood is peaceful and serene.

2

Sleeping and Insomnia

睡眠与失眠

About Sleeping

关于睡眠

人的一生，有1/3时间都在睡眠中度过，可以说，睡眠是我们每天都需要。但是，对于睡眠的定义，随着时代的变迁，其内涵也有所不同。最初有学者认为：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。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。而这些年的研究认为：睡眠是一种主动过程，并有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡眠时人脑只是换了一个工作方式，适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。



在我们一生的生命旅程中，有1/3时间是在睡眠中度过的

人与睡眠 睡眠在人类生活中，占有很重要的地位。睡眠不仅可以消除疲劳，而且在睡眠过程中身体必要的物质又重新获得补充，以保证有足够的精力

人的大脑
约有100亿个神
经细胞，睡眠可
以让大脑神经细
胞得到休息、维
护和保养



进行活动工作。人的生命始自睡眠，睡眠是自然界赐与人类最聪明、最完美的摄生方法。我们要维持身体的健康，就必须使睡眠和活动交相更替，以取得平衡。

人类之所以要睡眠，是因为在睡眠过程中大脑可以对一些很少使用但却至关重要的神经细胞群加以维护和保养。成年人大脑有100亿个神经细胞，这些神经细胞向身体各个部位传递信息，并接受信息。有证据显示，闲置不用的神经细胞会萎缩，甚至死亡。

睡眠是大脑暂时性休息过程，是一种保护性抑制。人体的免疫系统在睡眠过程中得到某种程度的修整和加强，这些主要是在睡眠的快速眼动阶段完成的。严重缺乏睡眠之后会损害免疫功能，使其丧失对细菌侵袭的抵抗力而致死。

研究显示：每天睡眠不足4小时的人，其死亡率比每天睡七八小时的人高180%；经常睡眠不足4小时的人容易得病；如果一个人连续72小时不睡眠，有可能导致精神失常。

人在晚上睡眠是由于大脑深部的松果体此时分泌的褪

黑激素令人的大脑进入睡眠状态的缘故。褪黑激素的分泌在夜间达到高峰，在日照下分泌受抑制，所以人要在夜间睡眠。

睡眠的六大作用

睡眠的作用概括起来大体上有以下 6 个方面：

1. 消除疲劳，恢复体力

睡眠是消除身体疲劳的主要方式。

2. 促进身体的生长发育

睡眠与儿童生长发育密切相关，充足的睡眠，有利于儿童的生长发育。

3. 保护大脑，恢复精力

睡眠不足者，表现为烦躁、激动或精神萎靡，注意力涣散，记忆力减退等；长期缺少睡眠则会导致幻觉。而睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高——原因是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。因此，睡眠有利于保护大脑，恢复精力。

4. 增强免疫力，康复机体

睡眠能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体的抵抗力，同时，睡眠还可以使各组织器官的自我康复速度加快。现代医学中常把睡眠作为一种治疗手段，用来帮助患者渡过最痛苦的时期，加快机体的康复。

5. 促进循环，润泽皮肤

在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多，其分泌和清除过程加强，加快了皮肤的再生，所以睡眠有益于皮肤美容。

6. 延缓衰老，促进长寿

睡眠时人的新陈代谢降低，机体能量消耗最少，身体器官及细胞组织得到休息、保养和恢复。因此，良好的睡眠能延缓机体衰老速度。

睡眠的生理过程

现代研究发现，睡眠有两种状态，睡眠过程是由这两种性质不同的状态交替出现而组成的。正常人在夜间8小时的睡眠中，两种睡眠需循环交替3~4次。这两种睡眠分别叫正相睡眠与异相睡眠。

一般人通常认为，在睡眠过程中，我们的大脑是休息的。其实，在我们身体的其他器官都在休息的时候，大脑仍在不停地转动着，这点在脑电图上，可以得到充分的印证。

脑电图发生各种不同变化，它随着睡眠的深度变化而不同。根据脑电图的不同特征，又将睡眠分为两种状态：正相睡眠（又称慢波睡眠、NREM睡眠）和异相睡眠（又称快波睡眠、REM睡眠），二者以是否有眼球阵发性快速运动及不同的脑电波特征相区别。

