

Gaobie Shimian

告别失眠

一本专门写给
千万失眠者的
「熟睡」之书



扫一扫二维码
桂圆百合茯苓粥
视频同步学



7种看到床就想
睡的小方法



8种消除失眠的
简单运动



80种失眠必吃的
食材



1种家庭艾灸、按摩、
刮痧、拔罐调理
失眠法



79道改善失眠的
美食、药膳、
花草茶

胡维勤 编著



咸水

酸

火苦

辛金

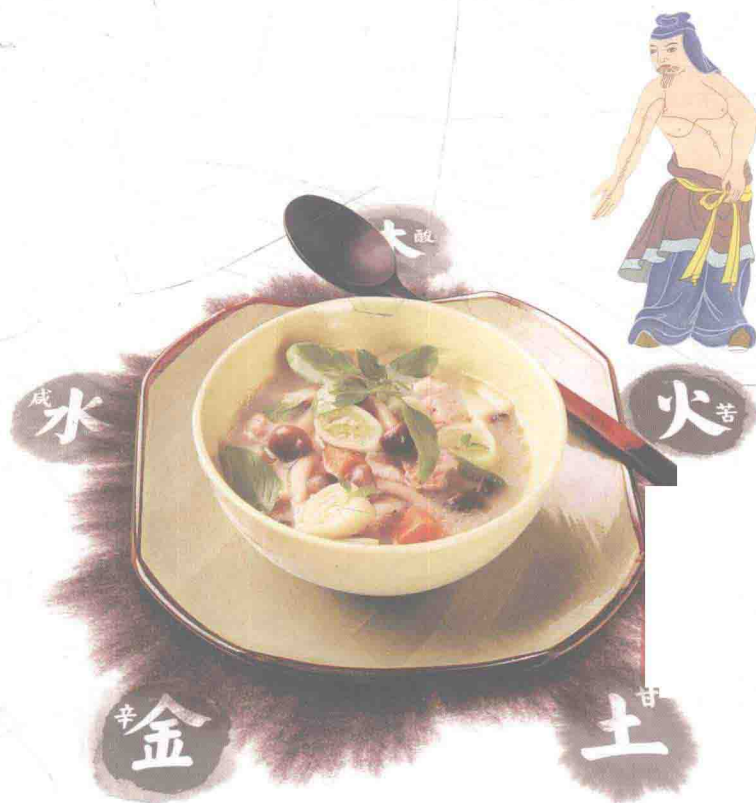
甘土

今天起，睡个好觉
失眠，再见啦！

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

告别失眠

胡维勤 编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

告别失眠/胡维勤编著. —太原:山西科学技术出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5377-5293-0

I. ①告… II. ①胡… III. ①失眠—防治 IV.
①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第041436号

告别失眠

出 版 人: 张金柱

编 著: 胡维勤

策 划 编 辑: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责 任 编 辑: 郭丽丽

责 任 发 行: 阎文凯

版 式 设 计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

封 面 设 计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922145

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

网 址: www.sxkjscbs.com

微 信: sxkjcbs

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 14

字 数: 240千字

版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

印 数: 8000册

书 号: ISBN 978-7-5377-5293-0

定 价: 36.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



Preface 前言

世界上没有不需要睡觉的人。

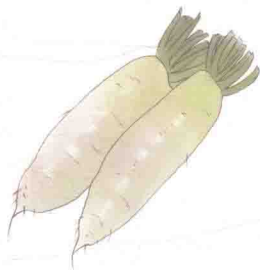
睡眠，是人类生存的本能，它既与我们的身体相关，又与心灵有着密切的联系。拥有良好睡眠的人不仅更加强健，而且心理与精神方面也较少出现疾患。

有研究发现，98%的情感障碍患者伴有失眠现象，而长期失眠者出现情感障碍的概率是普通人群的4倍。由于长期失眠引发慢性疲劳综合征、高血压病、糖尿病、冠心病、脑血管疾病的人更是比比皆是。

然而，关于睡眠的现状并不容乐观。调查发现，只有5%的成年人宣称自己从来没有出现过失眠。那么，睡眠为什么容易出现问題？失眠到底会带来哪些危害？如何才能摆脱失眠的威胁？怎样的睡眠才算健康的睡眠？为了探讨和解答这些问题，我们特别策划了这本《告别失眠》，想为千千万万受失眠困扰的人编写一本“熟睡”之书。

睡眠是一个可浅可深的话题，不乏专业的论著和心理指导。我们体会到失眠患者急需改变现状的迫切心情，以及大部分失眠患者本身就已经很繁忙、压力大，因此本书突出实用性，权且充当一位为失眠患者迅速解决烦恼的“小顾问”，以解燃眉之急，或许能起到抛砖引玉的作用。

书中对于失眠成因的分析涵盖中西医的范畴，据此为失眠患者设计了心理指导、生活保健法以及有效的运动方案。然后，我们汲取传统医学的养料，介绍了利用



艾灸、按摩、拔罐等物理疗法缓解失眠的策略，简单易学。最后，从最容易改变的“一日三餐”入手，帮助失眠患者调整饮食结构，推荐了80种有助于促进睡眠的食物以及菜谱、汉方药膳、花草茶等。

书中所有的菜谱、药膳、花草茶均配有二维码，扫一扫，就能观看大厨现场制作过程，省时省力。由于时间仓促，编者的水平有限，书中的错误和缺点在所难免，希望广大读者给予批评指正。

衷心地希望您早日和失眠说再见！



Farewell to omni
告别美祇



目录 Contents

PART 1

不纠结！睡眠都去哪儿了？

- 到底怎样才算失眠？ 002
- 失眠的典型症状 003
- 千万不要纵容这些错误的睡眠习惯 005
- 失眠的危害，竟然这么可怕 006
- 谁愿意靠安眠药度过一生？ 008
- 快来看，你的失眠属于哪种类型？ 009
- 这么多失眠成因，你属于哪一种？ 028



目录 Contents



PART 2

如此简单！心理调养帮你缓解压力，踏上“美梦之旅”

- 检测一下你的睡眠质量 032
- 越怕睡不着就越会睡不着：放下压力，轻松应对失眠 036
- 紧张和兴奋就是失眠的“帮凶” 038
- 学会乐观地与失眠共处 040
- 看到床就想睡的7种方法 041

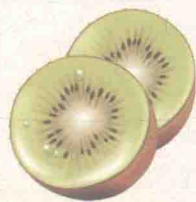
PART 3

体贴生活调养！给你一夜好睡眠

- 有效缓解失眠的生活技巧 050
- 好情绪，也能助你改善失眠 065
- 超级有效的助眠运动 070

PART 4

超轻松！物理疗法赶走失眠的魔咒



- 每天按一按，失眠不再来 104
- 安心睡眠，一灸见效 108
- 4~6个罐子，“拔除”失眠 114
- 每天刮痧10分钟，睡眠更轻松 118

PART 5

绝密饮食疗法！帮你找回“睡眠力”



- 能改善失眠的关键营养素 124
- 缓解失眠的饮食原则 128
- 80种安眠食物随手查 132
- 安眠食疗方，用美味带来健康 152

仙人掌百合烧红枣……152
糯米藕圆子……153
莲子百合安眠汤……154
小麦排骨汤……154
山药苹果汁……155
黄花菜蒸滑鸡……156
麻酱拌牛肚……157
姜葱淡豆豉豆腐汤……158
罗勒炖鸡……159

淮山板栗猪蹄汤……159
桂圆枸杞蒸甲鱼……160
芡实莲子煲猪心……160
莴笋炒瘦肉……161
木耳山药……162
红枣枸杞蒸猪肝……163
黄花菜鱼丸汤……164
鲜菇烩鸽蛋……164
酱焖黄花鱼……165

目录 Contents

紫菜生蚝汤·····166

核桃蒸蛋羹·····167

淡菜竹笋筒骨汤·····167

豆腐烧鲈鱼·····168

猕猴桃大杏仁沙拉·····169

白菜土豆炖粉条·····170

酱焖小土豆·····170

亚麻籽油拌秋葵·····171

干贝冬瓜芡实汤·····172

佛手鸭汤·····173

白果覆盆子猪肚汤·····174

生菜猪小排大米粥·····175

鲜鱼麦片粥·····176

蜂蜜蒸红薯·····176

菊花粥·····177

红枣牛奶饮·····178

冰糖枸杞蒸香蕉·····179

杂菇小米粥·····180

香蕉燕麦粥·····181

高粱红豆粥·····181

山药薏苡粥·····182

芝麻糯米糊·····183

汉方药膳，告别失眠更有效

干贝茯神麦冬煲瘦肉·····184

酸枣仁养神筒骨汤·····185

柏子仁党参鸡汤·····186

人参红枣汤·····186

生地鸭蛋炖肉·····187

太子参怀山药鱼汤·····188

莲子茯神炖猪心·····189

桑葚枸杞蒸蛋羹·····189

天门冬萝卜汤·····190

核桃远志炖蚕豆·····191

党参麦冬五味子瘦肉汤·····192

远志菖蒲猪心汤·····193

虫草香菇排骨汤·····193

天麻炖猪脑汤·····194

佛手黄精炖乳鸽·····195

浮小麦莲子黑枣茶·····195

102

桂圆百合茯苓粥·····196

栀子红豆粥·····196

三七红枣粥·····197

灯芯草鲫鱼粥·····197



天然花草茶，养心安神好帮手 116

玫瑰香附茶……198

玫瑰花桂圆生姜茶……199

茉香玫瑰茶……199

茉莉紫罗兰茶……200

柠檬薰衣草茶……200

百合花香茶……201

山菊甘草茶……201

柠檬马鞭草茶……202

桂花甘草姜茶……202

枸杞菊花茶……203

丹参红花陈皮饮……203

首乌银杏叶钩藤茶……204

山茱萸五味子茶……204

白芍甘草茶……205

灵芝天麻茶……205

麦冬山楂茶……206

葛根桑叶茶……206

蜂蜜红枣莲子心茶……207

枸杞人参茶……207

附录1 治疗失眠常用的中成药 208

附录2 夜班、轮班工作者助眠要点 211

附录3 时差反应管理要点 213





PART 1

不纠结！

睡眠都去哪儿了？

睡个好觉，是每个人的愿望。问题是，有很多人常常实现不了这个愿望。当失眠袭来，每个人都不禁要问：睡眠都去哪儿了？本章中，我们就为您介绍关于失眠的一些基础知识，帮助您认清失眠的真面目。



到底怎样才算失眠?

随着生活、工作压力越来越大，失眠成为一种越来越普遍的现象。很多人即使一次睡不好，都要怀疑自己是不是失眠了。看看下面的内容，你就会知道，到底怎么样才算是失眠。

失眠即睡眠失常，是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足，又称入睡和维持睡眠障碍，为各种原因引起的入睡困难，断断续续不连贯，而过早地醒来，醒后不能再继续睡，有睡眠不足、全身乏力、倦怠的感觉，多因健康情况不佳，疼痛、感觉不适，生理节奏被打乱，睡眠环境影响等，也有因怕失眠而失眠的。

我们也可以说失眠是指患者对睡眠时间或质量不满足，并影响白天社会功能的一种主观体验。失眠是临床常见病症之一，虽不属于危重疾病，但会妨碍人们的正常生活、工作、学习和健康，并能加重或诱发心悸、胸痹、眩晕、头痛、中风病等病症。顽固性的失眠，给患者带来长期的痛苦，甚至导致失眠患者对安眠药物的依赖，而长期服用安眠药物又可引起医源性疾病。



失眠的典型症状

失眠是对自己的睡眠持续性、效率、质量不满意，表现为上床睡觉时不能迅速入睡（早段失眠或入睡困难），或者睡眠中容易觉醒，醒来后难以再入睡（中段失眠或易醒），或者清晨醒来太早（末段失眠或早醒）。这几种失眠可以单一存在，也可以两种或多种同时存在。有的失眠者自己感觉失眠，但是旁人观察或睡眠脑电图检查却没有发现睡眠异常，称主观性失眠或无睡眠感。

对于失眠时间的计算规定如下

- 早段失眠：指上床睡觉时不能迅速入睡，一般超过30分钟才能入睡。
- 中段失眠：指睡后频繁醒来或夜间醒来时间超过30分钟，或晚上睡眠不足5小时。
- 末段失眠：指早上提前醒来至少1小时，不再入睡。

失眠的常见症状

1.不易入睡

失眠患者很难进入平稳的睡眠状态，躺在床上翻来覆去、辗转难眠，入睡时间要比正常情况推后1~3小时，睡眠时间明显减少。

2.多梦、易醒

失眠患者自己感觉睡眠不实，似睡非睡，一闭眼就做梦，稍有动静就惊醒，而且失眠者的梦大多都是令人不愉快或者恐惧的噩梦。失眠患者非常容易从恐怖惊险的梦境中惊醒，并有冷汗冒出，紧张心悸，面色苍白。

3.睡眠感觉障碍

睡眠感觉障碍是指失眠患者缺乏睡眠的真实感觉。具体是指同一房间的人感觉你睡得很香，鼾声四起，但是患者自身却感觉没睡着。

4.睡眠质量差

大多数的失眠患者虽然能够入睡，但是他们的睡眠并不能有效地解除疲乏，睡醒后仍然有疲劳感和不适感。

5.早醒

早醒是失眠患者最为典型的失眠症状，是指失眠患者在凌晨4点多钟即从睡眠中醒来，醒后疲乏无力，难以再入睡，而且醒后感到不适，心情不放松，烦躁郁闷。

6.白天困倦

如白天思睡、疲乏，精神萎靡。

7.精神症状

如注意力涣散、思维迟钝，自觉或客观存在思考效率减退。情绪抑郁、焦虑、恐惧，甚至容易激惹、发脾气等。如果失眠是某种躯体疾病或其他精神障碍（如药物滥用、精神分裂症、抑郁障碍、焦虑障碍等）症状的组成部分，则具有相应原发病的临床表现。失眠者往往因担心自己不能入睡或醒得太早等，而与床、房间和自己的睡眠能力形成一种不良条件反射，导致失眠。

8.躯体症状

如食欲减退、性功能减退、虚弱、消化不良、月经不调及头痛或非特异性疼痛等。

9.很少外出

失眠患者白天精神差，工作或学习时难以集中注意力或记忆力欠佳，对家庭和社交活动也没有兴趣，只想补觉，而这种状况反过来会增加夜里难以入睡、烦躁的状况，如此反复就会形成恶性循环。

失眠时间为1个月以内的为急性失眠，1~6个月之间的称亚急性失眠，如果超过6个月则为亚慢性失眠，失眠持续2年或2年以上的为慢性失眠。失眠可以明显损害社会心理、职业和健康状态。例如，失眠者难以集中注意力，且记忆力欠佳，对家庭和社交活动没有兴趣，引起情绪紊乱，反过来加重失眠。

千万不要纵容这些错误的睡眠习惯

以下十种不良的睡眠习惯可导致失眠

1.睡前生气

人发怒时,会使心跳加快、呼吸急促、神经紧张,处于这样的生理和心理状态下往往难以入睡。

2.睡前饱餐

睡前吃得过饱,胃肠的消化负担就会加重,胃部神经信号会不断刺激大脑,使人难以安睡。

3.睡前饮茶

茶叶中的咖啡因等物质会刺激中枢神经,使人兴奋而无睡意。尤其是睡前喝浓茶,对身体健康的危害是非常大的。

4.睡前剧烈运动

睡前进行剧烈活动,会使大脑内控制肌肉活动的神经细胞呈现极强烈的兴奋状态,不能很快入睡。

5.枕头过高

枕高以8~12厘米为宜,过高则会影响呼吸,易打呼噜,导致颈部不适或失眠。



6.被子蒙头

以被蒙头易引起呼吸困难,吸入自己呼出的二氧化碳,容易做噩梦,而且有窒息的危险。

7.张口呼吸

这样不但会吸进灰尘,而且气管、肺极易受到冷空气的刺激。

8.迎风而睡

睡眠时,人体适应能力降低,迎风而睡易受凉生病。

9.枕手睡眠

两手枕于头下睡觉,会影响血液循环,引起上肢麻木酸痛,易导致腹压升高,诱发反流性食管炎。

10.坐着睡眠

这样会使心率减慢,血管扩张,减少流到各脏器的血液,从而加重脑缺氧,导致失眠、头晕、耳鸣。

失眠的危害，竟然这么可怕

社会的高速发展使得人们的压力越来越大，不少人经过一整天的辛苦工作，晚上反而睡不着，久而久之，生活和工作水平都会下降，严重影响患者的健康。当出现失眠的早期症状时，就要及时接受正规、专业的失眠诊断和治疗。失眠现在很常见，我们对此也并不陌生。失眠是一种发病率很高，给人们带来的危害也很大的疾病。大多数的失眠现象都是由于患者心理压力过大导致的。那么，失眠有哪些危害呢？

失眠的短期危害

从短期效应来看，睡眠不足直接影响人们第二天的工作与学习，表现为精神萎靡，疲惫无力，情绪不稳，注意力不集中。偶尔失眠时，第二天人们会疲倦和动作不协调。长期失眠的人表现为职业行为不佳，注意力不能集中，记忆出现障碍，工作力不从心，事故发生概率较睡眠正常的人高两倍。据美国某空军基地一项纵向研究发现，失眠的人与睡眠正常的人相比，升职比较难、工资偏低，常常不能延长服役期。

失眠的长期危害

失眠的危害从长远的角度来看更是巨大和深远的。大多数患者长期失眠，越想睡越睡不着，越急越睡不下，易引发焦虑症，出现易激惹、情感脆弱、多愁善感、自我封闭、人际关系紧张、生活缺乏兴趣、性欲减退，伴焦虑、抑郁等精神症状，抑郁患者中，失眠患者人数为正常人的3倍，抑郁症伴严重失眠的患者的自杀率大大增加。近年来，中青年和大学生的自杀率持续增加，成为家庭、社会不安定的重要因素。

