

失眠症治療法

每天睡得舒舒服服的秘訣

高陽堂 編著



55061571

每天睡得舒舒服服的秘訣

失眠症治療法

高陽堂編著

失眠症治療法

■ 作者：高陽堂

■ 發行者：李雲

■ 出版者：大華出版事業股份有限公司

台北市中山北路六段二三二號二樓

電話：八三二一六七七·八三二一六七七八

■ 印刷者：王海印刷廠有限公司

臺北市新生北路一段一二六之八號

■ 定價：新台幣柒拾元

港幣拾叁元伍角

■ 有著作權·翻印必究

睡眠是一天生活的開始——代序

我們在早晨醒來時的感覺舒暢與否，將影響這天的生活情緒。

「不曉得爲什麼？今天總覺得不太舒服！」如果你有這樣的感覺，大多是因爲沒有獲得充分的「睡眠」所致，所以醒來的時候，才覺得不太舒暢。

近年來，抱怨失眠的人，大幅度的增加。雖然拼命的強迫自己要睡！卻偏偏睡不著，這種苦楚，除非親身經歷，否則無法瞭解的。那麼，爲什麼會失眠呢？

雖然這些都稱之爲「失眠症」，原因卻有很多種。有環境的因素，如噪音等的情形；也有因精神或身體異常的情形。而且，因對失眠的恐懼感而引起睡眠障礙的情形，也多得令人意外，這是指曾經因某個原因而睡不著，於是，以此爲開端，而愈來愈容易失眠的情形。

本書將從各種角度來分析失眠的原因，並具體而淺顯的說明使任何人都能夠「安眠」的方法。最後一章，並將以實際答覆有失眠煩惱之人的問題之形式，來作各種對策的

建議。不要輕易依賴市面上銷售的安眠藥，早一點具備本書所介紹的睡眠技巧，才是最根本的方法。

希望本書能化解您失眠的煩惱。

目錄

第一章失眠的原因……………一一

- 1 何謂失眠症……………一二
- 2 沒有必要擔心的「機會性失眠」……………一四
- 3 失眠症有各種類型……………一五
- 4 神經症之人常發生的「入眠障礙」型……………一六
- 5 爲惡夢所困惱的「熟睡障礙」型……………一七
- 6 有潛在鬱悶病的「過早清醒」型……………一九
- 7 現代人罹患「失眠恐懼症」的比率不斷增加……………二三
- 8 爲什麼會經常睡不著呢？……………二四
- 9 環境原因所導致的失眠……………二六
- 10 因身體的異常而失眠……………二九

第二章 必須具備的睡眠常識

11. 因精神上的異變而引起的失眠……………三七
 12. 老人性的失眠……………四九
 13. 停止服用安眠藥所引起的失眠……………五〇
- ### 第二章 必須具備的睡眠常識……………五一
- 1 健康是夜間製造出來的……………五二
 - ◎爲什麼要睡眠呢？……………五二
 - ◎睡眠是身體的建築師……………五三
 - 2 每個人的睡眠時間有差別是當然的……………五四
 - ◎拿破崙一天才睡三個小時……………五四
 - ◎睡眠時間男女有別……………五五
 - ◎上年紀之後便又和孩童一般了……………五六
 - ◎睡眠反映時代……………五七
 - 3 人如果不睡覺會有什麼後果呢？……………五八
 - ◎「不睡覺會死」是迷信嗎？……………五九

◎人能夠支持幾天不睡？	六〇
4. 合乎生理節奏的睡眠	六二
◎生理節奏如果紊亂，身體和頭腦都會遲鈍起來	六三
◎配合生理節奏，睡眠才有效率	六四
5. 淺睡與酣睡	六六
◎淺睡	六七
◎酣睡	六八
6. 腦部控制睡眠與醒覺	六九
◎睡眠與醒覺的活動	六九
◎爲什麼會醒來呢？	七〇
◎睡眠與腦部的關係	七二
7. 睡眠中自律神經機能有什麼變動嗎？	七三
8. 睡眠——您屬於那一型呢？	七六
◎早睡早起型	七七
◎早睡遲起型	七八

第三章 用中藥治療失眠症

◎晚睡早起型	八一
◎晚睡晚起型	八三
1 常服用安眠藥有沒有危險？	八八
2 爲什麼勸您服用中藥呢？	九〇
3 不依賴安眠藥的中醫療法	九三
4 治療失眠症的中藥	九四
◎柴胡加龍骨牡蠣湯	九四
◎三黃瀉心湯	九五
◎鉤藤散	九六
◎加味逍遙散	九六
◎桂枝加龍骨牡蠣湯	九七
◎甘草瀉心湯	九七
◎酸棗仁湯	九八

1	臥室的亮度要保持一定	一一八
2	臥室的冷暖氣問題	一一九
3	彈簧床或木板床那種容易安眠呢？	一二一
4	這樣的枕頭是安眠的條件	一二二
5	每天定時上床	一二三
6	習慣之後，在噪音中也可以安眠	一二五
	第四章 睡眠的一般常識	一一七
6	治療失眠症的民間療法	一一〇
5	簡單而有效的穴道療法	一〇四
	◎桑胡桂枝乾薑湯	一〇三
	◎大柴胡湯	一〇二
	◎黃連解毒湯	一〇二
	◎溫膽湯	一〇〇
	◎加味醒脾湯	九九

7. 在慢拍的音樂中入眠……………一二六
8. 單調的聲音具有催眠的效果……………一二七
9. 強迫讓自己入睡的結果……………一二八
10. 吃得太飽會睡不著……………一二九
11. 一杯微溫的牛乳可以誘人入眠……………一三〇
12. 充分攝取蛋白質、脂肪和鈣質……………一三一
13. 睡前酒如果過量會造成反效果……………一三三
14. 喝咖啡或茶會睡不著嗎？……………一三五
15. 睡前不要吃含有大量水份的東西……………一三六
16. 適度的運動能使心情放鬆，是入眠的第一步……………一三七
17. 能使您酣睡的「消除失眠體操」……………一三九
18. 自然的睡眠，從溫水澡開始……………一四二
19. 睡不著時很輕易能進行的冷熱交替浴……………一四三
20. 逐步化解神經緊張的自律訓練法……………一四五
21. 立刻睡著的瑜珈姿勢……………一四八

第五章 遇到這種情形該怎麼辦才好呢？……………一五一

- 1 白天常常遭到睡魔的侵襲……………一五二
- 2 不斷做夢，不能安眠……………一五四
- 3 想化解難以入眠的痛苦……………一五五
- 4 煩躁不安而不能成眠……………一五七
- 5 被自己的鼾聲吵醒……………一五八
- 6 雖然睡得很充分，却很難起床……………一五九
- 7 不飲大量的酒無法入眠……………一六一
- 8 連續服用安眠藥的擔心……………一六三
- 9 想知道安眠藥的正確用法……………一六五
- 10 因頭痛或肩膀僵硬而睡不著……………一六七
- 11 有能讓老人熟睡的菜單嗎？……………一六九
- 12 一天睡十個小時是不是太多……………一七一
- 13 難治的尿床症……………一七三

- 14. 有沒有消除時差遲鈍的方法.....一七五
- 15. 夏天晚上開冷氣對身體不好嗎？.....一七七
- 16. 嬰兒白天不肯睡覺怎麼辦？.....一七九
- 17. 每天晚上都哭得很厲害怎麼辦？.....一八〇

第一章

失眠的原因

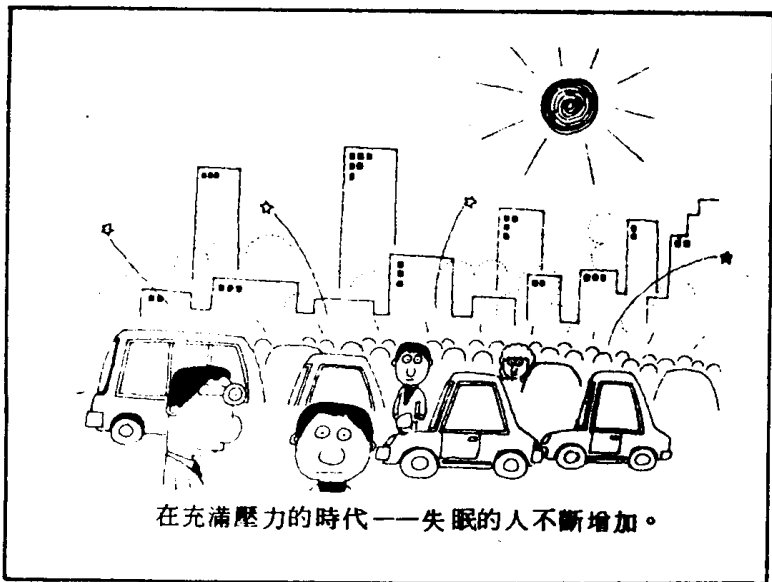
1. 何謂失眠症

也許諸位讀者都曾經「失眠」過，所以，對於「何謂失眠症」應該不用再多費唇舌了。失眠症就是「睡不著的症狀」，實際上應該說是因「失眠」所帶來的煩惱。當然，這樣的說法一點都沒錯。可是，如果要說得正確一點，事實上，有幾個條件是必須考慮的。遭失眠症困擾之人常抱怨「難以入眠」、「拼命做夢睡不著」、「半夜如果醒來，就很難再睡著」。

睡眠不足並不是只要多睡一點時間就可以解決的。好的睡眠條件尤其是指——要獲得質、量皆很充分的睡眠而言。說得更清楚一點，問題包括：睡眠的深度、安定性、沒有惡夢，以及睡眠時間等。

而且，如果缺少其中一個要素（質或量），就會引起各種類似剛才所說的那些埋怨了。但是，即使睡眠的質與量都充足，還是有人埋怨失眠；相反的，雖然難以入眠，卻不抱怨失眠的人也有。

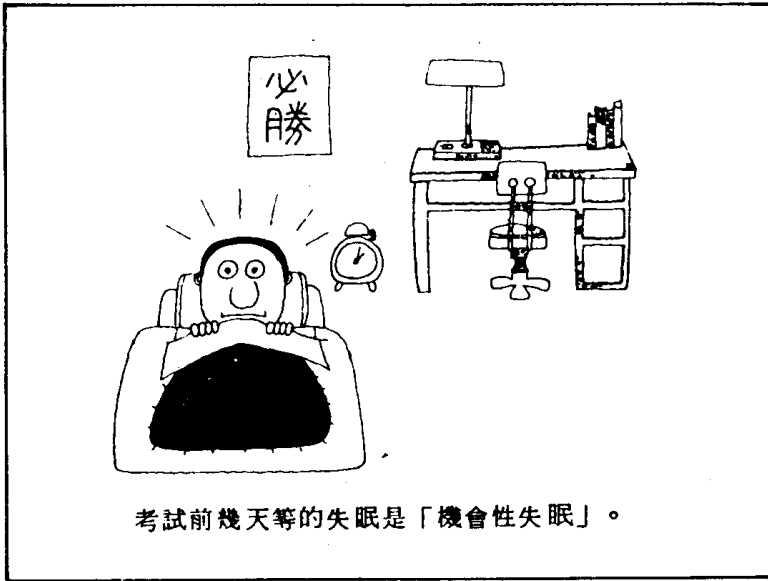
這是怎麼回事呢？這是因為根據早晨醒來時的心情和身體的狀況，所獲得的滿足感



不同所造成的。對睡眠的要求愈強，即使實際上已經獲得充分的睡眠，但仍然覺得不滿足，太過於擔心失眠的結果，便造成了「失眠神經症」或「失眠恐懼症」。

近年來，工商業都以驚人的速度，高度成長，一方面使得現代社會愈趨複雜，另一方面使我們生活在很多的壓力之中。因此，「失眠之人」的增加，或許是必然的吧！甚至於說，文明的發達，不斷在製造「失眠之人」也不為過。在這種生活中，「如何才能睡好呢？」或許已經變成一個大問題了吧！

現在醫學十分發達，已經能夠作腦波檢查了，因此客觀的診斷失眠，已經十分容易。可是，就像前面說過的，其人為的



主觀方面，是佔相當大部分的！

因此，在治療上，最重要的，還是實際找出失眠的原因，並針對這原因進行治療。

2. 沒有必要擔心的 「機會性失眠」

在考試或結婚的前一天，經常會引起失眠現象。

還有，旅行時由於床舖等的不同而睡不著的經驗，大概很多人都有經驗吧！

這些雖然也都是「失眠」的其中一種，但却是屬於「機會性失眠」，是指因某事而睡不著的情形，考試完畢、典禮過後，或是旅行回來之後，自然就好了，所以