



求医解惑

· 系列丛书 ·

# 失眠诊治 与调养疑问

# 140 解

Shimian Zhenzhi  
Yu Tiaoyang Yiwen 140 Jie

主编◎尹国有 孟 毅

增强个人保健意识



军事医学科学出版社



# 失眠诊治 与调养疑问

# 140 例

Shimen Zhendi  
Fu Tiaoyang Yinwen 140 Jie  
失眠门诊与调养  
140 例



中国中医药出版社

求医解惑系列丛书

## 失眠诊治与调养

■ 疑问 140 解

主 编 尹国有 孟 毅  
副主编 李 广 轩国成 李洪斌  
编 者 (按姓氏笔画排序)  
毛琳琳 尹国有 杨荣慧  
李 广 李洪斌 陈艳华  
轩国成 范宏伟 孟 毅

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

---

**图书在版编目(CIP)数据**

失眠诊治与调养疑问 140 解/尹国有,孟毅主编.

-北京:军事医学科学出版社,2012.9

(求医解惑系列丛书)

ISBN 978-7-80245-982-3

I. ①失… II. ①尹… ②孟… III. ①失眠-防治-问题解答

IV. ①R749.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 130224 号

---

**策划编辑:**赵艳霞

**责任编辑:**曹继荣

**出版人:**孙宇

**出版:**军事医学科学出版社

**地址:**北京市海淀区太平路 27 号

**邮编:**100850

**联系电话:发行部:**(010)66931049

**编辑部:**(010)66931127,66931039,66931038

**传 真:**(010)63801284

**网 址:**<http://www.mmsp.cn>

**印 装:**北京宏伟双华印刷有限公司

**发 行:**新华书店

---

**开 本:**850mm×1168mm 1/32

**印 张:**8.5

**字 数:**191 千字

**版 次:**2012 年 10 月第 1 版

**印 次:**2012 年 10 月第 1 次

**定 价:**20.00 元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

# 前言



人生最宝贵的是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关心的问题。多与医生交流,多向医生咨询,多问几个为什么,尽可能多地了解有关疾病的防治知识,是广大患者的迫切愿望。我们长期在临床一线工作,深知广大患者尤其是基层患者看病之难,患者心中常有诸多解不开的结,经常遇到患者提出这样那样的问题。为了拉近医生与患者的距离,普及医学知识,增强人们的自我保健意识,为广大患者答疑解惑,我们组织有关专家、教授,编写了《求医解惑系列丛书》,《失眠诊治与调养疑问 140 解》是其中之一。

失眠是生活中最易发生的一种现象,在人的一生中,绝大多数都有罹患失眠的病史或正被失眠所困扰。失眠给患者带来肉体和精神上的痛苦,严重影响人们的生活质量和劳动能力。随着我国当今社会化、城市化的高度发展,社会竞争的激烈,生活节奏的加快,心理压力增大,导致失眠症患者越来越多。本书以作者接诊失眠患者过程中,以及患者来信、来电咨询经常提出的问题为基础,以失眠的诊断、治疗和调养知识为重点,采用患者根据自己的情况提问题,医生予以详细分析解答的形式,分失眠的基础知识、失眠的检查诊断、失眠的西医治

疗、失眠的中医治疗和失眠的调养康复五部分,系统地介绍了关于失眠的知识,以指导患者建立健康、文明、科学的生活方式,找出最佳治疗康复之策,达到早日恢复健康的目的。

书中内容通俗易懂,实用性强,对每一个问题的解答均尽可能做到深入浅出,力求让广大读者看得懂、用得上,适合于失眠患者、基层医务人员和广大群众阅读参考。需要说明的是,引起失眠的原因是复杂多样、千变万化的,治疗失眠是一个系统工程,并不是单纯应用镇静药物那么简单,需要与饮食调养、运动锻炼、情志调节、起居调摄等多种治疗调养方法相配合,读者在应用本书介绍的药物或方法治疗失眠时,一定要先咨询医生,在医生的指导下应用,切不可自作主张,生搬硬套地“对号入座”,以免引发不良反应。

在本书的编写过程中,我们参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

**编者**

**2012年5月**

# 目 录



## 第一章 失眠的基础知识

1. 人为什么要睡眠? ..... ( 1 )
2. 睡眠的过程是怎样的? ..... ( 3 )
3. 关于睡眠的学说有哪几种? ..... ( 6 )
4. 什么是生物钟? 与睡眠有什么关系? ..... ( 7 )
5. 睡眠的类型有哪些? ..... ( 9 )
6. 正常睡眠需要哪些条件? ..... ( 10 )
7. 睡眠时间与年龄有怎样的关系? ..... ( 12 )
8. 睡眠时间与性格、环境和季节有关吗? ..... ( 13 )
9. 睡眠时打鼾属于正常吗? ..... ( 14 )
10. 梦与睡眠有怎样的关系? ..... ( 15 )
11. 说梦话是怎么回事? ..... ( 16 )
12. 睡眠中为什么流口水? ..... ( 17 )

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| 13. 影响睡眠的四要素是什么? .....       | ( 18 ) |
| 14. 不良的睡眠习惯有哪些? .....        | ( 20 ) |
| 15. 什么是失眠? 失眠的发病情况怎样? .....  | ( 23 ) |
| 16. 引发失眠的原因有哪些? .....        | ( 25 ) |
| 17. 失眠的危害有哪些? .....          | ( 27 ) |
| 18. 失眠与神经衰弱有怎样的关系? .....     | ( 29 ) |
| 19. 服用哪些药物易引起失眠? .....       | ( 30 ) |
| 20. 哪些疾病常伴有失眠? .....         | ( 32 ) |
| 21. 中医是怎样认识失眠的? .....        | ( 34 ) |
| 22. 中医讲“胃不和则卧不安”是什么意思? ..... | ( 37 ) |
| 23. 如何选择合适的枕头? .....         | ( 38 ) |
| 24. 什么样的床睡得比较舒适? .....       | ( 40 ) |
| 25. 什么样的被子有益于睡眠? .....       | ( 41 ) |
| 26. 什么样的睡眠姿势最恰当? .....       | ( 42 ) |
| 27. 怎样创造良好的居住环境? .....       | ( 43 ) |
| 28. 如何保持规律性的生活起居? .....      | ( 45 ) |
| 29. 如何提高睡眠质量? .....          | ( 46 ) |
| 30. 怎样预防用脑过度引起的失眠? .....     | ( 49 ) |
| 31. 如何预防“一过性失眠”? .....       | ( 51 ) |
| 32. 睡眠的误区有哪些? .....          | ( 52 ) |

## 第二章 失眠的检查诊断

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 33. 失眠有怎样的临床表现? ..... | ( 55 ) |
|-----------------------|--------|

34. 失眠是如何分类的? ..... ( 57 )
35. 什么是假性失眠? 哪些失眠是假性失眠? ..... ( 58 )
36. 失眠患者一般要做哪些检查? ..... ( 60 )
37. 失眠的特殊检查有哪些? ..... ( 61 )
38. 如何正确诊断失眠? ..... ( 62 )
39. 如何自我评价睡眠的质量? ..... ( 64 )
40. 失眠症状的计分和疗效判定标准是什么? ..... ( 67 )

### 第三章 失眠的西医治疗

41. 失眠一定要用安眠药吗? 什么情况下  
不需要用安眠药? ..... ( 70 )
42. 临床常用的西药安眠药有哪几类? 其作用如何? ..... ( 71 )
43. 西药治疗失眠的应用原则是什么? ..... ( 72 )
44. 正确合理使用安眠药应遵循哪六大原则? ..... ( 73 )
45. 躯体疾病伴失眠时如何正确选用镇静安眠药? ..... ( 75 )
46. 什么时间服用治疗失眠的药物合适? ..... ( 76 )
47. 抗焦虑药有哪几类? ..... ( 78 )
48. 使用抗抑郁药治疗失眠应遵循哪些原则? ..... ( 79 )
49. 服用安眠药应注意哪些问题? ..... ( 81 )
50. 哪些人应当慎用安眠药? ..... ( 82 )
51. 长期服用安眠药的危害有哪些? ..... ( 84 )
52. 谷维素是一种什么药? ..... ( 86 )
53. 地西洋是一种什么药? ..... ( 87 )

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 54. 阿普唑仑是一种什么药? .....            | ( 88 )  |
| 55. 劳拉西泮是一种什么药? .....            | ( 90 )  |
| 56. 硝西泮的作用是什么? 使用时应注意什么? .....   | ( 91 )  |
| 57. 氟西泮的作用是什么? 使用时应注意什么? .....   | ( 92 )  |
| 58. 苯巴比妥的作用是什么? 使用时应注意什么? .....  | ( 93 )  |
| 59. 咪达唑仑的作用是什么? 使用时应注意什么? .....  | ( 95 )  |
| 60. 佐匹克隆的作用是什么? 使用时应注意什么? .....  | ( 96 )  |
| 61. 扎来普隆的作用是什么? 使用时应注意什么? .....  | ( 97 )  |
| 62. 艾司唑仑的作用是什么? 使用时应注意什么? .....  | ( 99 )  |
| 63. 地西泮与艾司唑仑有什么区别? .....         | ( 100 ) |
| 64. 格鲁米特的作用是什么? 使用时应注意什么? .....  | ( 101 ) |
| 65. 甲丙氨酯的作用是什么? 使用时应注意什么? .....  | ( 102 ) |
| 66. 甲氨二氮草的作用是什么? 使用时应注意什么? ..... | ( 103 ) |
| 67. 老年人如何服用安眠药? .....            | ( 104 ) |
| 68. 如何消除药物的依赖性? .....            | ( 106 ) |
| 69. 失眠药物治疗的换药指征是什么?              |         |
| 什么时候可以终止药物治疗? .....              | ( 107 ) |
| 70. 中学生滥用安定类药物有哪些害处? .....       | ( 108 ) |

## 第四章 失眠的中医治疗

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 71. 中医调治失眠有哪些优势? .....    | ( 110 ) |
| 72. 中医调治失眠常用的方法有哪些? ..... | ( 112 ) |
| 73. 治疗失眠常用的单味中药有哪些? ..... | ( 113 ) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 74. 治疗失眠著名的方剂有哪些？ .....       | (118) |
| 75. 中医通常将失眠分为几种证型？ .....      | (123) |
| 76. 怎样区分失眠的实证与虚证？ .....       | (124) |
| 77. 失眠应该如何选方用药？ .....         | (125) |
| 78. 妇女更年期失眠应该如何选方用药？ .....    | (127) |
| 79. 如何选用单方验方治疗失眠？ .....       | (128) |
| 80. 治疗失眠常用的单方有哪些？ .....       | (130) |
| 81. 治疗失眠常用的验方有哪些？ .....       | (132) |
| 82. 怎样根据失眠的发病原因制定治则和方药？ ..... | (136) |
| 83. 如何正确煎煮中药汤剂？ .....         | (137) |
| 84. 如何选择治疗失眠的中成药？ .....       | (140) |
| 85. 怎样保管治疗失眠的中成药？ .....       | (142) |
| 86. 治疗失眠常用的中成药有哪些？ .....      | (143) |
| 87. 怎样根据辨证分型选用治疗失眠的中成药？ ..... | (147) |
| 88. 调治失眠常用的药枕有哪些？ .....       | (149) |
| 89. 应用药枕调治失眠应注意什么？ .....      | (152) |
| 90. 调治失眠常用的耳压处方有哪些？ .....     | (154) |
| 91. 调治失眠可选用哪些敷贴处方？ .....      | (158) |
| 92. 应用敷贴疗法调治失眠应注意什么？ .....    | (161) |
| 93. 调治失眠常用的足浴处方有哪些？ .....     | (162) |
| 94. 如何用指压改善睡眠法治疗失眠？ .....     | (165) |
| 95. 如何用睡前按摩催眠法治疗失眠？ .....     | (167) |
| 96. 如何用自我按摩法治疗失眠？ .....       | (168) |
| 97. 怎样用捏耳揉按擦面法治疗失眠？ .....     | (169) |
| 98. 如何用简单自我按摩助眠法治疗失眠？ .....   | (170) |

99. 怎样用睡前四步按摩法治疗失眠? ..... (172)
100. 怎样用头部按摩七式治疗失眠? ..... (173)

## 第五章 失眠的调养康复

101. 饮食疗法能调治失眠吗? ..... (175)
102. 失眠患者的饮食调养原则是什么? ..... (176)
103. 有益于失眠患者的常用食物有哪些? ..... (180)
104. 用于调治失眠的食疗单方有哪些? ..... (186)
105. 适宜于失眠患者服用的药茶有哪些? ..... (188)
106. 适宜于失眠患者服食的汤羹有哪些? ..... (191)
107. 适宜于失眠患者服食的药粥有哪些? ..... (195)
108. 适宜于失眠患者服食的菜肴有哪些? ..... (199)
109. 运动锻炼是改善睡眠的有效方法吗? ..... (203)
110. 运动锻炼对失眠有何作用? ..... (204)
111. 失眠患者在进行运动锻炼时应注意些什么? ..... (205)
112. 如何用散步改善睡眠? ..... (207)
113. 如何用慢跑改善睡眠? ..... (208)
114. 怎样练习安神助眠操? ..... (210)
115. 如何用增强记忆力操改善睡眠? ..... (212)
116. 如何练习睡前保健操? ..... (213)
117. 怎样练习卧床安眠保健操? ..... (215)
118. 怎样用浴巾推按法改善睡眠? ..... (216)
119. 如何通过睡前捶背调治失眠? ..... (218)

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 120. 如何用甩手锻炼改善睡眠？ .....        | (219) |
| 121. 怎样练习醒脑健身操？ .....          | (220) |
| 122. 怎样练习健足操？ .....            | (222) |
| 123. 怎样通过梳头改善睡眠？ .....         | (223) |
| 124. 老年人如何做福寿操调治失眠？ .....      | (224) |
| 125. 怎样通过跳绳锻炼改善睡眠？ .....       | (225) |
| 126. 怎样用放松法改善睡眠？ .....         | (227) |
| 127. 失眠患者怎样练习肌肉放松体操？ .....     | (230) |
| 128. 失眠患者怎样练习防止老化体操？ .....     | (231) |
| 129. 失眠患者练习太极拳应注意些什么？ .....    | (234) |
| 130. 热水浴有助于改善睡眠吗？              |       |
| 失眠者如何进行热水浴？ .....              | (236) |
| 131. 失眠患者怎样进行海水浴？ .....        | (237) |
| 132. 失眠患者怎样进行温泉浴？ .....        | (239) |
| 133. 怎样用沙浴调治失眠？ .....          | (240) |
| 134. 怎样用刷浴调治失眠？ .....          | (241) |
| 135. 情绪对睡眠有何影响？ .....          | (243) |
| 136. 失眠患者的心理症结有哪些？ .....       | (245) |
| 137. 治疗失眠的心理疗法有哪些？ .....       | (247) |
| 138. 如何用心理暗示改善睡眠？ .....        | (249) |
| 139. 如何用心理方法调理精神紧张引起的失眠？ ..... | (250) |
| 140. 怎样用音乐疗法改善睡眠？ .....        | (251) |

# 第一章

## 失眠的基础知识

### ① 1. 人为什么要睡眠?

**咨询:**我今年28岁,由于家庭不和睦、思想压力大等原因,已失眠很长一段时间了,我时常在想,如果人不需要睡眠,也就不会有失眠了,那该多好啊!请问人为什么要睡眠?

**解答:**这里首先告诉您,睡眠是生命活动中不可缺少的重要生理功能,是人类健康长寿的需要,睡眠是最好的休息,睡眠和食物一样,对于每个人都是必不可少的,正常睡眠对于人类来说是必需的一个生理过程,是维持人体生理变化必不可少的环节,缺少睡眠和睡眠过多对人体都是有害的。

人类需要睡眠,这是生物学的选择,睡眠的作用极其复杂,概括起来主要有消除疲劳、保护大脑、增强免疫力、促进发育、延缓衰老、调整心理状态以及养护皮肤等7个方面。

(1)消除疲劳:睡眠是消除疲劳、恢复体力、储存能量的主要方式。人在睡眠期间体内的合成代谢超过分解代谢,营养吸收加快,有利于脏器合成并制造人体的能量物质,使各种组织消耗的能

量得以补充,并为机体活动准备了新的能量,以供机体活动时使用。同时由于睡眠时身体的各种生理活动减弱,如体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌减少,使基础代谢率降低,从而消除疲劳,使体力得以恢复。

(2)保护大脑:大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少,有利于脑细胞能量的贮存,同时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进行维修和保养,以此保护大脑皮质细胞免于衰竭和破坏,使其功能得以恢复,睡眠是保护大脑,恢复精力的主要方式。同时睡眠有助于记忆的条理化,对记忆有巩固和加强的积极作用,能增强记忆力,保证大脑发挥最佳功能。睡眠充足者其精力充沛,思维敏捷,工作能力增强,办事效率高;若睡眠不足,则会出现倦怠疲乏,情绪不稳,易发脾气,烦躁不安,注意力不集中,反应迟钝,工作能力下降,甚至精神错乱,产生幻觉等。

(3)增强免疫力:免疫力是机体对抗外邪侵袭的一种能力,在正常情况下人体能对侵入机体的各种抗原物质产生抗体,并通过免疫反应将其清除,保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力,从而提高机体抵抗疾病的能力,预防疾病发生。同时睡眠可使各组织器官自我康复加快,如一个人感冒发热时,睡一觉醒来便觉得轻松许多,所以充足的睡眠有利于疾病的康复。

(4)促进发育:睡眠与儿童的生长发育有密切的关系。婴幼儿在出生后相当长的一段时间内,大脑继续发育,这个过程离不开睡眠。同时儿童在睡眠状态下生长速度增快,因为睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高的水平。还有研究资料表明,小学生的睡眠好坏与他们的智力增长密切相关,所以应保证儿童充足的睡眠,以利于其生长发育,提高智力,增进健康。

(5)延缓衰老:充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社

会公认三项健康标准,良好的睡眠是健康的标准之一,有调查表明,健康长寿的老人都有一个良好而正常的睡眠。内分泌调节因素中生长激素在睡眠中占有很重要的地位,大约70%的生长激素均在深睡眠中产生,其分泌的数量与深睡时间的长短呈正相关。人类在三四十岁以后,24小时生长激素的分泌水平明显降低,可能对机体的衰老过程有重要作用。现代科学研究证实,睡眠不足者的血液中 $\beta$ -脂蛋白和胆固醇增高,这些变化助长了动脉粥样硬化,使得发生心脏病的机会增加。美国的一个研究小组通过调查100多万人发现30岁左右的人一天睡眠如果低于5小时,他们的死亡率要比睡眠正常的人高10%,因此充足的睡眠可增进健康,延长寿命。

(6)调整心理状态:通过睡眠可以调解人的心理异常,稳定情绪,使亢奋得以抑制,精神沮丧得以缓解,工作充满活力,注意力集中,达到最佳工作状态。

(7)养护皮肤:睡眠时气血归于体内,皮肤毛细血管血液循环活跃,其分泌物质和清除废物过程增强,加快了皮肤的再生,所以充足而有规律的睡眠也是促进皮肤血液循环、健肤美容的保证。

## ② 2. 睡眠的过程是怎样的?

咨询:我今年56岁,患失眠已经有很长一段时间了,自从患病后我特别关注有关睡眠方面的知识,听说睡眠是有周期变化的,我想了解一下,请您告诉我睡眠的过程是怎样的?

解答:正像您所说的那样,人的睡眠不是单纯的、始终如一的



状态,而是有周期性变化的,下面给您简要介绍一下睡眠的过程。

科学家利用睡眠脑电图和多导睡眠图对睡眠进行了大量的研究,通过监测发现,人的整个睡眠过程大致可分为两种不同的时相状态,即慢波睡眠和反常睡眠。这两种睡眠相互交替出现,构成了一个完整的睡眠周期。正常成人每晚 6~9 小时的睡眠中,这两种睡眠状态要交替 3~4 次。

(1)慢波睡眠:慢波睡眠又称慢动眼相睡眠、非快动眼相睡眠、正相睡眠、浅睡眠,占全部睡眠时间的 75%~80%。慢波睡眠时,人们安睡无梦,副交感神经兴奋显著,如血压、脉搏、呼吸、新陈代谢等均降低,而胃肠功能活动略增强。根据睡眠深浅程度的不同,又将慢波睡眠分为入睡期、浅睡期、中度睡眠期以及熟睡期 4 个阶段。

入睡期:入睡期又称打盹浅睡,占睡眠时间的 5%~10%,在刚入睡的 2~3 分钟里,睡眠不实,是一种似睡非睡的状态,稍受一点外界刺激就能立即警觉并清醒过来,不少人在此期常认为自己还未入睡,这时脉搏比清醒时略慢一些,呼吸也低沉起来,眼球像钟摆一样的左右移动。

浅睡期:浅睡期约占睡眠时间的 5%,是紧接着入睡期之后的睡眠状态,这时人们对小的声响是没有感觉的,有轻微的鼾声呼吸,由浅睡向酣睡发展,眼球偶尔移动或没有眼球移动,此期一般持续 10 分钟左右。

中度睡眠期:中度睡眠期占整个睡眠时间的 10% 左右,在此阶段人的脑波趋于平稳,脉搏跳得更加缓慢,完全丧失了意识,眼球不再移动,即使外界给予刺激,也很难醒过来,这一阶段一般保持 20~30 分钟。

熟睡期:熟睡期的睡眠最深最熟,保持 30~50 分钟,此期的脑