

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

失眠与健忘症 调治与生活宜忌

◆ 孙 蓉 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
你的**身体**就能发生**意想不到的改变**。

权威医生指导
CHANGXIAODUBEN
畅销读本
治疗与调养
全解读

上海科学技术文献出版社

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDA

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

失眠与健忘症 调治与生活宜忌



孙 蓉 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠与健忘症调治与生活宜忌 / 孙蓉编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2011. 12
(家庭医生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5030 - 6

I. ①失… II. ①孙… III. ①失眠—防治②健忘—防
治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229615 号

责任编辑:张 树
特约编辑:蔡 婷 沈彬源

失眠与健忘症调治与生活宜忌

孙 蓉 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 13 字数 180 000
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5030 - 6

定价:24.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有,翻印必究。若有质量印装问题,请联系工厂调换。
图书服务热线:(028)87336749

目录



认识失眠与健忘症 1

了解睡眠 / 3

睡眠是怎样一个生理过程 / 3

人为什么不能缺少睡眠 / 3

什么是慢波睡眠和快波睡眠 / 4

人的睡眠分哪几种类型 / 4

怎样评价睡眠是否属正常 / 5

不同年龄段的人对睡眠时间有什么要求 / 6

睡眠与生物钟有怎样的关系 / 6

做梦是否会影响睡眠质量 / 7

要提高睡眠质量应坚持哪十条法则 / 8

了解各种类型的失眠症 / 9

失眠与失眠症是否是一回事 / 9

什么是失眠症 / 9

失眠症分为哪几种类型 / 10

心因性失眠症是怎么回事 / 10

- ✱ 什么是心因性失眠症 / 10
- ✱ 心因性失眠的特点是什么 / 11

终身失眠症是怎么回事 / 11

- ✱ 什么是终身失眠症 / 11
- ✱ 终身失眠的特点是什么 / 11

气候过敏性失眠症是怎么回事 / 12

抑郁性失眠症是怎么回事 / 12

焦虑性失眠症是怎么回事 / 13

假性失眠症是怎么回事 / 13

- ✱ 什么是假性失眠 / 13
- ✱ 假性失眠症患者容易产生哪三大误区 / 14

造成失眠的诸多因素 / 15

失眠与心理因素有什么关系 / 15

造成失眠的心理因素都有哪些 / 15

环境是怎样引起失眠的 / 16

哪些疾病会引起失眠 / 16

能引起失眠的药物有哪些 / 17

失眠与人体生物钟有什么关系 / 17

失眠与多梦有什么关系 / 18

失眠与神经衰弱有什么关系 / 18

失眠与情绪过激有什么关系 / 19

性功能与失眠有什么关系 / 19

心脏神经官能症是怎样引发失眠症的 / 20

易患失眠症的人群 / 21

哪些为失眠症的高发人群 / 21

老年人易患失眠症的原因是什么 / 21

脑力劳动者易患失眠症的原因是什么 / 22

女性失眠症患者为什么高于男性 / 22

失眠症会给身体造成哪些不良影响 / 24

失眠会给患者自身带来哪些不利影响 / 24

失眠症会给身体造成哪些危害 / 24

失眠与脱发有什么关系 / 25

失眠与肥胖有什么关系 / 25

儿童患失眠症造成的不良后果有哪些 / 26

儿童失眠与近视有什么关系 / 26

失眠与儿童身体发育有什么关系 / 27



促进失眠与健忘症患者睡眠的方法 29

导致失眠的不良习惯和促进睡眠的方法 / 31

哪些不良的生活习惯会直接影响到睡眠 / 31

哪十种睡前习惯容易导致失眠 / 31

提高睡眠质量的“三宜八忌”是什么 / 32

上床后为什么应忌思考问题 / 33

睡前操作电脑对睡眠有什么影响 / 33

“寒头暖足”有什么道理 / 34

失眠症患者午睡是否会影响夜里的睡眠 / 34

怎样避免因用脑过度而影响睡眠 / 35

失眠症患者为什么不可吸烟 / 35
失眠症患者为什么不宜饮酒 / 36
为什么说“节假日大睡一场”是一种不良习惯 / 36
面对面睡觉对睡眠有什么影响 / 37

创造良好的睡眠环境来促进睡眠 / 38

怎样才能创造一个良好的睡眠环境 / 38
什么样的卧室更能促进睡眠 / 38
失眠症患者选择什么样的床垫好 / 39
失眠症患者选择什么样的枕头好 / 40
失眠症患者应如何选择卧室窗帘 / 41
失眠症患者选择什么样的睡衣好 / 41
失眠症患者选择什么样的被褥好 / 42

促进睡眠的各种办法 / 43

睡眠卫生对预防失眠症有何重要作用 / 43

- 什么是睡眠卫生 / 43
- 不良睡眠卫生习惯有哪些 / 43
- 良好的睡眠卫生包括哪些内容 / 43
- 怎样做才算符合睡眠卫生 / 44

调理失眠症日常应注意哪些事项 / 44
睡前洗个热水澡对促进睡眠有什么好处 / 45
睡前洗澡应注意哪些问题 / 46
失眠症患者睡前怎样能做到身心放松 / 46
什么是“先睡心,后睡眼”的睡眠法 / 47
睡前擦洗下身为什么有助睡眠 / 47
睡前用热水泡脚有什么好处 / 48
怎样洗澡才有助睡眠 / 48
怎样巧用洋葱、生姜来促进睡眠 / 49

裸睡为什么能改善睡眠质量 / 49

失眠症患者裸睡时应注意哪些问题 / 50

失眠症患者宜采用什么样的睡姿 / 50

怎样帮助孩子改善睡眠 / 51

老年人防止失眠应怎样做 / 51

养花对失眠症患者有哪些益处 / 52

- 失眠症患者宜养哪些花卉 / 52

- 失眠症患者不宜养哪些花 / 53

常听音乐对失眠症患者有哪些好处 / 54

- 失眠症患者怎样借助音乐入眠 / 55

- 怎样选择音乐 / 55

- 哪些音乐曲目有改善失眠症的作用 / 55



失眠与健忘症的治疗 57

治疗失眠症的常用中医疗法 / 59

按摩对治疗失眠症可起到哪些作用 / 59

- 失眠症患者接受按摩治疗应注意哪些问题 / 59

- 失眠症患者怎样进行自我按摩 / 60

- 怎样做“三搓”按摩法 / 60

怎样用耳压疗法来治疗失眠症 / 61

- 王不留行子耳压法怎样做 / 61

- 绿豆耳压法怎样做 / 61

- 冰片耳压法怎样做 / 62

怎样用指针疗法治疗失眠症 / 62

怎样用艾灸疗法来治疗失眠症 / 62

怎样用刮痧疗法治疗失眠症 / 63

怎样用拔罐疗法治疗失眠症 / 63

怎样用敷贴疗法来治疗失眠症 / 64

怎样用脐疗治疗失眠症 / 65

怎样用磁疗治疗失眠症 / 66

- 敷磁法 / 66

- 旋磁法 / 67

怎样用足部按摩来治疗失眠症 / 67

怎样用药枕来治疗失眠症 / 67

怎样用药浴来治疗失眠症 / 68

失眠症患者经常洗矿泉浴有什么好处 / 69

失眠症患者经常进行日光浴有哪些益处 / 70

进行日光浴要注意什么 / 70

失眠症患者经常进行沙浴有哪些益处 / 71

- 什么是沙浴 / 71

- 怎样进行沙浴 / 71

- 沙浴中要注意什么 / 71

失眠症患者经常进行森林浴有哪些益处 / 72

- 什么是森林浴 / 72

- 森林浴的益处在哪里 / 72

- 森林浴选择什么时间、地点较合适 / 72

- 进行森林浴要注意什么 / 72

怎样自我实施催眠术 / 73

治疗失眠的一些心理疗法和行为疗法 / 74

失眠症患者容易产生哪些心理误区 / 74

怎样应对突发的失眠症状 / 75

失眠症患者应怎样进行心理调节 / 75

对因惊恐而引起的失眠症怎么办 / 76

对因焦虑而引起的失眠症怎么办 / 76

怎样对短期失眠患者进行心理治疗 / 77

● 引起短期失眠的原因是什么 / 77

● 心理治疗的好处是什么 / 77

● 患者要怎样做 / 78

失眠者日常怎样进行养精安神 / 78

怎样用行为疗法来治疗失眠症 / 79

● 什么是行为疗法 / 79

● 实施行为疗法在时间上有什么要求 / 79

● 行为疗法有哪几种 / 79

● 实施行为疗法要注意哪些问题 / 80

治疗失眠症可参考的药物 / 81

有助眠功效的西药都有哪些 / 81

哪些中成药有助眠功效 / 82

哪些中草药有助眠功效 / 83

使用助眠药物需要注意哪些事项 / 84

失眠者随意服用安眠药可造成哪些后果 / 84

怎样正确服用安眠药 / 85

怎样才能避免安眠药的不良反应 / 85

老年失眠症患者应如何选择安眠药 / 86

老年重度失眠症患者服用褪黑素有什么好处 / 86

对因服安眠药成瘾而引起的失眠症怎么办 / 87

中医对失眠症分哪些类型 / 87

中医治疗失眠症是怎样对症下药的 / 88



运动保健和饮食调养 89

可缓解和消除失眠的运动与保健操 / 91

为什么经常运动可消除失眠症 / 91

晨练为什么能改善失眠症 / 91
适合失眠症患者的放松保健法怎样做 / 92
失眠症患者常练太极拳有哪些好处 / 92
跳舞对改善失眠症有什么作用 / 93
失眠症患者为什么不可过度运动 / 93
失眠症患者睡前催眠操怎样做 / 94
失眠症患者怎样做七敲宁心安神操 / 95
适合失眠症患者的甩手操怎样做 / 95
常放风筝对失眠症患者有哪些益处 / 96
可缓解失眠的简易保健操怎样做 / 97

健忘症的常识与保健 / 98

什么是健忘症 / 98
健忘症和痴呆有什么区别 / 98
健忘症发病原因是什么 / 98
健忘症分哪两大类型 / 99
怎样自我检测是否患了健忘症 / 99
健忘与失眠有什么关系 / 100
什么是逆行性健忘和顺行性健忘 / 100
健忘症和老年痴呆症有什么关系 / 101
怎样预防健忘症 / 102
易健忘者为什么应减缓各种压力 / 102
对功能性健忘症应如何调理 / 103
健忘症患者如何提高记忆力 / 104
听音乐对健忘症患者有哪些益处 / 104
选择用于治疗健忘的曲目时应遵循哪些原则 / 105
哪些音乐曲目有改善健忘症的作用 / 105
怎样用足部按摩法治疗健忘症 / 106
怎样用针灸治疗健忘症 / 107

失眠与健忘症患者的饮食原则 / 108

失眠症患者的饮食原则 / 108

失眠症患者日常适宜吃哪些食物 / 109

健忘症患者的饮食原则 / 114

健忘症患者日常宜吃哪些食物 / 114

失眠症患者日常饮食调养方案 / 116

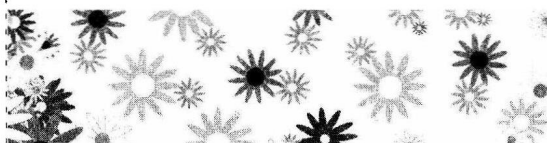
适宜失眠症患者的家庭调养食谱 / 116

- 调养菜谱 / 116
- 调养粥谱 / 130
- 调养汤羹谱 / 137
- 调养蜜汁谱 / 144
- 调养茶饮 / 146

适宜失眠症患者的家庭调养药膳 / 148

- 药膳食谱 / 148
- 药膳菜谱 / 149
- 药膳粥谱 / 154
- 药膳汤羹谱 / 164
- 营养蜜汁 / 174
- 调养茶饮 / 176
- 安神药酒 / 179

对失眠症有治疗和缓解作用的方剂 / 181



认识失眠与健忘症

失眠症的主要症状是对白天活动表现的影响,例如感觉疲劳、烦躁、情绪失调、注意力不集中和记忆力差等,致使失眠者的学习能力和工作效率大幅降低。



了解睡眠

睡眠是怎样一个生理过程

简单地说,人的大脑皮质神经细胞,当因不断工作产生疲劳时,就由兴奋状态开始进入抑制状态,并从局部抑制逐渐向周围扩散。当抑制达到一定范围时,就进入了睡眠状态。具体地说,在脑干的中央部位,有许多散在的神经细胞,它们通过神经纤维相互联接,交织如网,称为网状结构。它的功能就是激动整个大脑皮质,维持大脑皮质的兴奋水平,使机体处于觉醒状态。当它向上的冲动减少时,大脑皮质神经细胞的活动水平就会降低,并由兴奋转入抑制,这时人就处于安静或进入睡眠状态。

人为什么不能缺少睡眠

人的一生中约有1/3的时间是在睡眠中度过的。良好的睡眠是身心健康的重要保障,其他任何一种休息方式都不能代替睡眠。从某种意义上讲,睡眠比食物更珍贵、更重要。睡眠的重要性主要体现在以下几方面:

(1) 促进生长发育。婴幼儿出生后相当长的时间内,大脑的发育及身高、体重的增长都是在睡眠中完成的,而与儿童生长发育密切相关的生长激素分泌最旺盛的时间是在熟睡阶段。

(2) 增强记忆力。睡眠状态下,大脑供氧量相对增加,有利于记忆功能的增强。睡眠充足会使人思维敏捷,学习能力提高。

(3) 恢复体力。睡眠会使较快的新陈代谢变得缓慢,进而消除身体的疲劳,



并储存能量,为第二天的学习、工作作准备,是恢复体力所必需的生理过程。

(4) 增强免疫力。人的尿液中有一种叫胞壁酸的物质,既能催眠,又能增强免疫功能。睡眠充足时,胞壁酸的分泌就会增加。

(5) 美容养颜。要想容颜润泽,焕发光彩,充足的睡眠比合理的饮食和昂贵的化妆品更重要。这是因为睡眠时,毛细血管循环加快,有利于组织细胞的修复,更有效地清除自由基。

(6) 抗衰老,延寿命。几乎所有的长寿者都有良好的睡眠习惯,并有高质量的睡眠。

(7) 促进疾病康复。充足的睡眠有助于受损的组织细胞得到修复,是最廉价的治疗措施。

什么是慢波睡眠和快波睡眠

自从1957年美国的两位科学家开始采用记录脑电波变化的方法研究睡眠后,根据对正常人在睡眠过程中脑电图的观察,发现睡眠过程中有两种相互交替出现的状态,先是一种表现为振幅大、频率慢的波,称为慢波睡眠。此时呼吸深慢而均匀,脉搏血压较稳定,脑垂体分泌的生长素增加,促进身体的合成代谢,使体力得到恢复,因而也有人称之为“身体的睡眠”。之后脑电图上出现频率快的波,称为“快波睡眠”。这时,眼球快速运动,脑血管扩张,脑血流量比慢波睡眠时多30%~50%,脑细胞代谢旺盛,可使脑力得到恢复,因而有人称之为“脑的睡眠”。这两个过程大约需要2小时。之后,再重复出现这两个过程,两者反复交替,一夜中有4~5次。在不同的年龄阶段,快波睡眠和慢波睡眠所占的时间比例不同,成人快波睡眠的时间约占整个睡眠过程的四分之一,老年人睡眠时间减少,快波睡眠时间所占的比例也随之减少,而儿童期快波睡眠时间的比例可达1/2,因而对大脑发育有利。

人的睡眠分哪几种类型

根据入睡和起床时间,人的睡眠大致可分为以下几种类型:

(1) 早睡早起型。此种类型的人夜里10时上床,早上5时左右起床的类型。



这种类型的睡眠比较符合我国传统,一直被视为一种健康的睡眠模式。这种人在中午前精神特别好,下午稍差,中午若能适当午睡,则可改变这种状况,使全天精力充沛。

(2) 早睡晚起型。这种类型的人通常夜里10时上床,早上7时以后起床。这一人群由于睡眠时间长,因此入睡较迟,熟睡时间相对较短,整夜睡眠比较浅。白天的精神较好,傍晚或晚饭后,则开始变差。

(3) 晚睡早起型。这种类型的人通常在深夜12时以后上床,早上6时左右即起床。这种类型的人一般容易入睡,睡得也很熟,但早上睡眠变浅。白天的精力不如晚上,大多在夜间从事自己喜欢的工作或活动。这些人过早上床也无法入睡,反而容易造成失眠。因此,此种类型的人过集体生活困难比较大,需要逐渐调整睡眠节奏,改变睡眠类型。

(4) 晚睡晚起型。即“猫头鹰”型睡眠,通常夜里12时以后上床,早上9时左右起床。这种类型的人多数有睡眠不足的感觉,整个上午会感到头脑不清醒,精力不充沛,下午会稍好些。无论哪一种睡眠类型,都是经过长期适应养成的睡眠习惯,而不是与生俱来的。因此,睡眠类型是可以改变的。最明显的例子是学生在校期间和走上工作岗位之后,睡眠类型会发生较大改变,原因是环境变了,主客观要求也随之改变了。

怎样评价睡眠是否属正常

充足的睡眠不只是简单的休息,更为人们的活动提供了充沛热量与精力。那么什么是正常的睡眠呢?只要符合以下几个条件,就可以说是进入了正常的睡眠状态:

(1) 姿势固定。一般为仰卧、侧卧,在特殊情况下,可以趴着或坐着入睡。

(2) 对刺激反应减弱。入睡以后,人体对低强度的声音、光线或触摸等刺激反应明显减弱。

(3) 可逆性。人体受到一定刺激后,很容易恢复清醒,如声音刺激、光线刺激、外力刺激等。使人醒来的刺激程度视个人情况、入睡时间、周围环境而不同。

(4) 意识相对丧失,没有自主肌肉活动。也就是说,入睡者不可能进行有意