

- 拯救睡眠，告别失眠
- 脏腑不上火，好睡眠从今晚开始
- 饮食调理，助你吃出优质睡眠
- 顺时而眠，藏在时间里的安眠之道

看这本书 巧治失眠·



KAN ZHE BEN SHU
Qiao
zhi SHIMIAN

主编 李艳 慈艳丽

- ★ 不觅仙方觅睡方，睡眠细节藏健康
- ★ 融入自然，绿色疗法助你安眠
- ★ 万病从心养，睡眠先睡心
- ★ 小运动，好睡眠——你的睡眠你做主
- ★ 读懂梦的语言，透过梦境看健康
- ★ 对治失眠，试试神奇的自我催眠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

看这本书 巧治失眠·

· Qiao KAN ZHE BEN SHU
zhi SHIMIAN

拯救睡眠，
告别失眠

主编 李艳 慈艳丽



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

看这本书巧治失眠 / 李 艳, 慈艳丽主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5091-5541-7

I. ①看… II. ①李…②慈 III. ①失眠—治疗 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第047566号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 郭 彤 韩 志 责任审读: 谢秀英

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 10.25 字数: 142千字

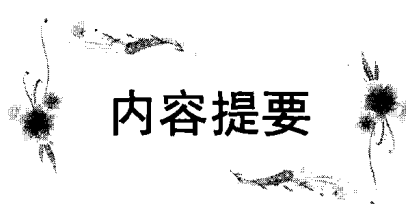
版、印次: 2012年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 29.80元

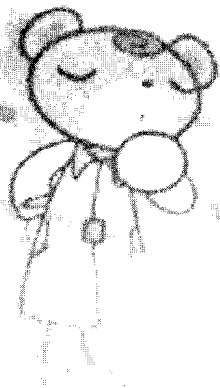
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书针对不同人群的不同体质，从生活习惯、居室环境、工作状态、心理状况、用药情况等各个方面阐述了治疗失眠的方法。帮助大家了解睡眠的真实面貌，确定自己失眠的类型，并根据失眠者自身失眠的情况，选择适合自己简便易行的治疗方案，摆脱失眠困境。本书适用于失眠患者及其亲属，以及社区医务人员阅读参考。





前言

你是整天打瞌睡的“瞌睡虫”？还是想睡却睡不着的“数羊族”？

是“美容觉”睡不够的“睡美人”？还是越熬夜越“囫囵有神”的“夜猫子”？

.....

2003年，中国睡眠研究会对我国500万个家庭进行了睡眠健康调查。调查结果显示，我国城市居民中有38.2%的人存在着程度不同的失眠症状，有相当多的人常年失眠。其实不仅限于国内，睡眠问题甚至已经成为一个世界性的问题，成为影响人类健康的重要因素，同时也是一个没有得到充分重视和较好解决的公共卫生问题。有资料显示，全世界每5个人中就有1个人存在不同程度的入睡困难。其发病尤以老年人多见。在45—54岁人群中失眠率开始上升，75—92岁最高，女性的发生率高达60%，男性为30%。失眠给机体健康带来的损害是不可估量的，它会明显降低人们的生活质量，不仅降低人的智力，影响人的日常工作，而且长期睡眠不足还容易造成人体免疫力极度下降。如果一个人经常睡眠不足六个半小时，就很容易形成“睡眠赤字”，并加快机体的衰老速度，进而缩短人的寿命。

特别是近几年，随着城市化进程的加快，越来越多的人生活在钢筋混凝土的“丛林”中，工作任务繁重，生活压力逐年加大，受失眠困扰和伤害的人也越来越多。更为严重的是，遭受失眠、焦虑、神经衰弱折磨人群的年龄日趋低龄化，甚至许多本应该朝气蓬勃的青少年，也因为各种原因受到失眠的侵

扰，影响正常的生活和学业。

如果按每人每夜平均睡眠8小时计算，那么一位70岁老人一生中花在睡眠上的时间竟达20万个小时之多，可见人的一生中有1/3的时间在睡眠中度过。人的生命过程就像一支不断燃烧着的蜡烛，怎样使这蜡烛燃烧得更久，很重要的一条就是减缓人体的衰老，睡眠就是重要的一环。在睡眠过程中，机体的精气内守于五脏，气血流动较缓，体温下降，代谢过程变慢。通过睡眠，使人的精、气、神得以保藏和补充，使五脏得以休息，阴阳得以协调，从而可以让我们的身心恢复到平衡状态。

那么，怎样才能尽快摆脱失眠的困扰呢？首先要为治疗失眠做好充分的准备，了解睡眠的真实面貌，纠正对睡眠的认识；仔细反思自己的生活习惯、工作状态等，从而找出自己失眠的真正原因，确定自己的失眠类型。然后从改善物理环境、心理环境开始，逐渐进入到治疗程序。最后全方位地从生活习惯、工作状态、心理状况、用药情况等各个方面找出有针对性的治疗方法。其独特之处就在于，通过阅读这本书，使不同的失眠症患者能够根据自身的情况，选择不同的方法组合而成为独一无二、适合自己的治疗方案，并且这种治疗方案简便易行。

“一觉闲眠百病消”，让我们通过看这本书摆脱失眠的困扰，在良好的睡眠中体会生命的快乐与喜悦吧。

编 者



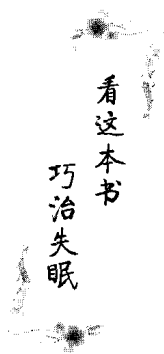
目 录

一、拯救睡眠，告别失眠

1. 失眠，已成为“流行病” / 1
2. 失眠患者的“四因”与“四宝” / 2
3. 心理焦虑为失眠的罪魁祸首 / 3
4. 不要向自己的生物钟挑战 / 4
5. 当心“假性失眠”害了你 / 5
6. 催眠药，不是救命稻草 / 6
7. 睡眠是最好的补药 / 7
8. 你的睡眠充足吗 / 9

二、脏腑不上火，好睡眠从今晚开始

1. 上火了，阴阳失调就无法安眠 / 11
2. 交泰丸，祛心火助睡眠 / 12
3. 早醒，心脏病的前兆 / 13
4. 平泻肝火，半夜不再被惊醒 / 14
5. 荷叶，清心安神的良品 / 15
6. 甘温除热，治虚火，睡得香 / 16



7. 肝胆虚弱失眠，补益肝胆是关键 / 18
8. 调摄胃火，和胃安神要先行 / 19
9. 调理脾虚，治内邪安睡眠 / 20
10. 瘦人失眠要滋阴，胖人失眠要化痰 / 22
11. 解救肾阴虚从此不失眠 / 23

三、饮食调理，助你吃出优质睡眠

1. 饮食决定睡眠质量 / 25
2. 用药膳调理气郁，远离失眠 / 27
3. 清淡饮食养阴助眠，益寿延年 / 28
4. 促进深度睡眠的13种食物荟萃 / 30
5. 多喝助眠“粥”，胜过催眠药 / 31
6. 每晚一份汤，失眠不再来 / 33
7. 莲子性平温，最是养心助睡眠 / 37
8. 龙眼、莲藕，让你和失眠说再见 / 37
9. 小果品辅治失眠有大功效 / 38
10. 熬夜提神，选茶，不选咖啡 / 40
11. 不妨借药酒入眠 / 42
12. 中成药方，专治顽固性失眠 / 44

四、顺时而眠，藏在时间里的催眠之道

1. 中午小憩片刻，别有一番风味 / 47
2. 子时：恍惚冥杳，上床就寝 / 48
3. 丑时：养肝吉时，熟睡为宜 / 49
4. 寅时：以静制动，深度睡眠 / 49
5. 寅时醒来睡不着，大口咽津补气血 / 50

6. 卯时：积极起床，排出糟粕 / 51
7. 防免疫力下降，巳时别赖床 / 52
8. 清晨起床，先醒“心”后醒“眼” / 54
9. 春眠不觉晓，安睡要趁早 / 55
10. 摆脱“春困”的5款独家“汤术” / 56
11. 炎炎夏日的睡眠大忌 / 59
12. 秋爽宜睡，要有讲究 / 60
13. 处暑时节注意缓“秋乏” / 61
14. 冬季好养生，保证优质睡眠 / 62

五、不觅仙方觅睡方，睡眠细节藏健康

1. 彻查夜夜难眠的“十宗罪” / 64
2. 居家环境，良好睡眠的基础 / 65
3. 提高睡眠质量，从选床开始 / 66
4. 选对枕头，保证睡眠 / 68
5. 枕边备葱姜，夜夜睡得香 / 69
6. 让被子“充”满阳光 / 69
7. 正确的睡眠姿势让你一觉到天明 / 70
8. 面对面睡觉不可取 / 71
9. 开灯睡觉有损于机体免疫功能 / 72
10. 打呼噜也会引起多种疾病 / 73
11. 睡前喝杯水，心脑血管死不来扰 / 74
12. 睡懒觉，弊端多 / 75
13. 晨练后不宜睡“回笼觉” / 77
14. 夜间磨牙，身体有话要说 / 77

15. 给身体“松绑”，提高睡眠质量 / 78

16. 裸睡，享受返璞归真获健康 / 79

六、融入自然，绿色疗法助你安眠

1. 调整呼吸，给失眠症朋友的“小处方” / 80

2. 淋浴，一贴助眠良方 / 81

3. 音乐，赏心悦耳的“催眠师” / 83

4. 在精油的芳香中睡去 / 84

5. 刺激穴位，从此告别失眠 / 85

6. 耳压法，将失眠抗击到底 / 87

7. 疏通肝经，让失眠不再成为困扰 / 88

8. 艾灸调和元阳，睡得香 / 90

9. 地磁线，最佳的睡眠方向 / 91

10. 刮痧治失眠，心肾相交好睡眠 / 92

11. 拔罐治失眠一招就灵 / 94

12. 按摩帮你找回失去的睡眠 / 95

13. 药枕，让你在睡梦中养生 / 97

14. 敷贴疗法，专治心因性失眠 / 98

15. 中医脐疗拯救你的睡眠 / 99

16. 勤练太极，为睡眠聚集能量 / 100

七、万病从心养，睡眠先睡心

1. 先睡心，再睡身：好心情是好睡眠的前提 / 103

2. 养心调神，一觉睡到自然醒 / 104

3. 打开心结，让心灵在失眠中沉静 / 105

4. 神经衰弱，这样调有效 / 106



5. 7种妙法，让恐惧症患者心安气顺 / 108
6. 失恋后寻找安全感来安睡 / 110
7. 离婚后的精神自慰法 / 111
8. 想要睡眠好就不要伤心劳神 / 112
9. 薰衣草：留住宁静的心境 / 114

八、小运动，好睡眠——你的睡眠你做主

1. 睡前保健的8种方法 / 115
2. 甩手功——甩掉失眠，守住健康 / 116
3. 睡前催眠操，今夜不愁眠 / 117
4. 渴望深度睡眠就试试5种睡功法 / 118
5. 45°倒立，缓解压力性失眠 / 119
6. 五式瑜伽，帮你改善睡眠 / 120
7. 按摩足底防治失眠 / 122
8. 睡前梳头升阳助睡眠 / 122
9. 和谐性爱，缓解失眠的良药 / 123

九、治疗失眠，试试神奇的自我催眠术

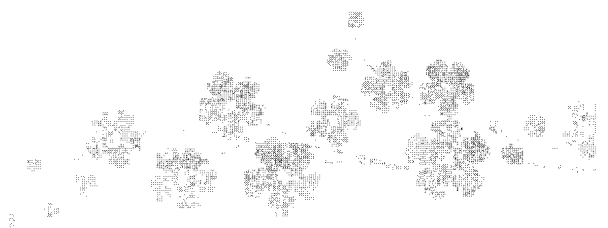
1. 掀起催眠术的“盖头”来 / 125
2. 催眠术的作用有哪些 / 126
3. 自我暗示是怎么回事 / 128
4. 自我催眠法的神奇疗效 / 128
5. 利用催眠术轻松进入睡眠 / 130
6. 重症失眠者的催眠术 / 131
7. 伴随冥想，一起进入梦乡 / 132



十、各取所需，不同人群的睡眠方案

1. 帮宝宝睡好的4个方案 / 135
2. 成长中的青少年睡眠方案 / 136
3. 更年期妇女睡眠调适 / 137
4. 老年人最佳睡眠方案 / 138
5. 老年人睡眠“十忌” / 139
6. 老年人打盹三不宜 / 140
7. 老年人半夜失眠，要养阳气 / 141
8. 白领人群的失眠调理方案 / 142
9. IT行业失眠者的调理方案 / 144
10. 企业高层失眠者的调理方案 / 146
11. 夜班族的失眠调理方案 / 147
12. 考试族的失眠调理方案 / 148

后 记



一、拯救睡眠，告别失眠

1. 失眠，已成为“流行病”

据调查，全球有近1/4的人受到失眠困扰，我国也有10%的人存在睡眠障碍。失眠虽然不是疾病，可绝对影响人的健康。

中国睡眠呼吸障碍诊治医学的开创者和奠基人黄席珍教授指出：“2002年全球睡眠中国区的调查显示，存在失眠的人群高达42.5%，由此带来的影响使一半以上的人会在白天出现精神不振、打瞌睡；27.7%的人情绪不佳；38.9%的人白天活动受到一定的限制。”

电视、网络、旅游和丰富多彩的夜生活，使人们的睡眠时间越来越少，睡眠不足的现象越来越严重，失眠者也越来越多。失眠已被睡眠专家称为“悄然流行的扩张病”。

如果长期睡不好觉，会使人头晕脑胀、记忆力减退、面容憔悴、疲惫不堪，还可能诱发其他心脑血管疾病。

失眠，主要由以下4个方面的因素造成。

（1）心理因素：工作、学习、生活、个人情感中的各种矛盾和困惑所造成的焦虑、抑郁、紧张、激动、愤怒或思虑过多均可引起失眠。

（2）生理因素：疲劳过度、精神紧张、饥饿、性兴奋以及一些疾病，如哮喘、心律失常、关节炎、胃溃疡、心绞痛、偏头痛等都可引起失眠。

（3）不良的环境和生活习惯：不良的环境和生活习惯都有可能影响到睡眠，



如噪声污染、光线的强弱、气温的冷热等都是影响睡眠的因素。

(4) 药物因素：饮酒、滥用药物、药物依赖及戒断症状均可引起失眠。常见的药物有镇静药、甲状腺素、避孕药、兴奋剂、抗心律失常药等。

失眠患者最突出的特点是极易对睡眠产生恐惧，当夜晚来临时，费尽心机地思考如何尽快入睡，这样反而造成内心冲突，由此形成恶性循环。打破这种恶性循环的方法是顺其自然，采取能睡多长时间就睡多长时间的心态。

此外，应该主动创造良好的睡眠环境，养成良好的生活习惯，这样就更有助于睡眠。

2. 失眠患者的“四因”与“四宝”

失眠在《黄帝内经》中称“不得卧”“不得眠”“目不瞑”。我们知道想睡睡不着的滋味是很难受的，那人为什么会失眠呢？

根据《黄帝内经》的理论，失眠都是因为阳不交阴，具体可分为下列4种情况。

(1) 胃不和安：《黄帝内经》有“胃不和则卧不安”一说，白天是人体阳气生发的时候，吃的东西会被体内的阳气消化，而到了晚上，体内会呈现阴霾之气，任何东西都是不容易被消化的，所以古人有“过午不食”，我们虽不主张大家不吃晚饭，但一定要少吃，否则会“胃不和安”，导致失眠。

(2) 精不凝神：精为阴，神为阳，精不凝神是指阴阳不能和谐统一。肾主藏精，精不凝神说明肾出现了问题，治疗时要从肾经入手。

(3) 思虑过度：思虑伤脾，一个人如果想事情太多，脾胃就会不和，由上知脾胃不和人就会失眠。因此我们可以在晚餐的时候喝些小米粥，这可以健脾和胃，有助于睡眠。

(4) 心火过旺：中医把心火太盛叫“离宫内燃”，离为南方，属心火。心火太盛的人不仅会失眠，还会出现舌质发红、小便发黄等症状。

以上是《黄帝内经》关于造成失眠的4个原因。此外，心肾不交、肝火亢旺、



胆热心烦等也会导致失眠，失眠患者一定要分清原因不可擅自服药，对于失眠不太严重者，下列4个方法不妨可以试试。

（1）按摩：每晚睡觉前按摩“安眠穴”5分钟可以帮助睡眠。安眠穴在耳后乳突后方的凹陷处，具有催眠镇静的作用。

（2）泡脚：每晚临睡前用温水泡脚，可以帮助人进入睡眠状态，尤其适合脑力工作者。泡脚时先用温水浸泡，再慢慢加热水，泡到脚热、微微出汗就可以休息。

（3）从头到脚放松：首先躺在床上从放松头发开始，然后放松眼眉（当你有意识地注意到这一点的时候，你常会发现，刚才的眉头都是紧锁着的）。眼眉放松后慢慢地做深呼吸。然后再慢慢地放松肩膀。肩膀是我们最不容易放松的地方，这个部位经常是抽紧的，现在我们要让自己的肩膀有意识地放松。接着是心、肾……就这么一直想下去，想到最后，每一根手指头和每一只脚指头就都放松了。一般没等你想到脚呢，就已经进入睡眠状态了。所谓的睡眠一定要先睡心，就是先让心静下来，心先睡下，那么身体才能够听从心的安排，才能够睡下。

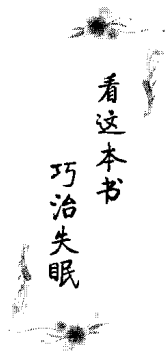
（4）食疗：取龙眼肉25克，冰糖10克。把龙眼肉洗净，同冰糖放入茶杯中，冲沸水加盖焖一会儿即可饮用。每日1剂，随冲随饮，最后吃龙眼肉。

最后要提醒大家的是，遵循人体生物钟的规律，养成好的睡眠习惯对防治失眠也是很有帮助的。

3. 心理焦虑为失眠的罪魁祸首

有的人躺在床上，十分想入睡，可就是睡不着，于是有人发明了数绵羊的方法，失眠者把精力都集中在数绵羊上，数到天亮还没有睡着，这种情况就是失眠。

失眠一般不会致命。但长期失眠会使人脾气暴躁，攻击性强，记忆力减退，注意力不集中，精神疲劳。失眠对人精神上的影响容易导致器质性的疾病，还会使人体免疫力下降，身体消耗较大，心理治疗在失眠治疗中起着重要作用。甚至有的睡眠障碍专家认为，对于心因性失眠来说，药物只是一种辅助治疗，只有心理治疗才



能解决根本问题。

对失眠的恐惧心理会使失眠的治疗变得更加困难。保持平和的精神状态十分重要，不要把失眠看得太重，试想，世界上那么多人失眠，他们不还是照样正常工作和生活吗？

如果实在睡不着，而且越来越烦躁，应该起来做点什么，等有了睡意再上床。如果强迫自己入睡，往往会事与愿违。

工作上的不顺心、学习上的压力、家庭关系的紧张、经济上的重负、爱情受挫、人际矛盾、退休后生活单调、精神空虚等因素是大多数失眠者失眠的原因。因此，药物及其他疗法只是一种针对症状治疗，一种辅助措施，惟有心理治疗才能更好地解决问题。长期失眠的人，不妨试试以下方法。

- (1) 保持乐观、知足常乐的良好心态，避免因挫折而致心理失衡。
- (2) 有规律的生活，保持科学的睡眠节律。
- (3) 创造有利于入睡的条件反射机制，如睡前半小时洗热水澡、泡脚等。此外，牛奶也有较好的催眠作用，不妨在睡前喝1杯热牛奶。
- (4) 白天进行适度的体育锻炼，有助于晚上的入睡。
- (5) 养成良好的睡眠卫生习惯，如保持卧室清洁、安静、远离噪声、避开光线刺激等，避免睡觉前喝茶、饮酒。
- (6) 限制白天睡眠时间，除老年人白天可适当午睡或打盹外，其他人应避免午睡或打盹，否则会减少晚上的睡意及睡眠时间。

4. 不要向自己的生物钟挑战

人睡眠质量的好坏，与人的心理和身体息息相关，难怪著名的戏剧家莎士比亚曾用诗一般的语言称颂睡眠是“受伤心灵的药膏，大自然最丰盛的菜肴”。

熬夜已经成为现代很多上班族生活方式的一部分。经常熬夜的后遗症就是疲劳、精神不振，免疫力也会随之下降，感冒、胃肠感染等自然都会找上门来。

现在都市上班族中有很多人常常工作到深夜，有时甚至通宵达旦，这样会使睡

