

漫话疾病系列丛书

主编 李 慧

漫话睡眠障碍

Man

Hua

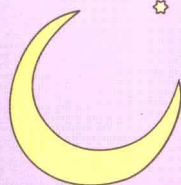
ShuiMian

ZhangAi

答疑解惑

积极预防

轻松治疗



中国医药科技出版社

漫话疾病系列丛书



漫话睡眠障碍

主 编 李 慧

副主编 吴艳华 朱红霞

插 图 刘 畅

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一本关于睡眠障碍的科普读物。讲解睡眠常识和各种睡眠障碍的病因、治疗、预防知识，旨在帮助读者正确认识睡眠障碍。希望本书能为深受睡眠问题困扰的患者提供帮助。

图书在版编目（CIP）数据

漫话睡眠障碍/李慧主编. —北京：中国医药科技出版社，2012.9
（漫话疾病系列丛书）

ISBN 978-7-5067-5586-3

I. ①漫… II. ①李… III. ①睡眠障碍—基本知识
IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第171272号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 $958 \times 650\text{mm}^1/_{16}$
印张 $9\frac{1}{2}$
字数 115千字
版次 2012年9月第1版
印次 2012年9月第1次印刷
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5586-3
定价 25.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

由于习惯所形成的偏见，以及一些媒体有意无意地带有误导性的宣传，人们对疾病的认识走入了更深的误区。对于某些疾病，由于认识不足而采取不合理的治疗方法，不但延误了最佳治疗时机，对患者健康不利，还加重了患者及其家庭的经济负担。疾病还会引起很多社会问题，比如患者受到歧视，对他们的升学、就业、人际交往等造成了严重影响。为了消除歧视和偏见，帮助大众正确认识疾病，乐观地对待疾病、治疗疾病，我们特组织编写了这套丛书。丛书作者均为从事临床工作多年的专家，不仅有丰富的诊疗经验，更有超强的责任心。

本丛书具有下述特点。

1. 按病种分类，主要包括大众疑问较多的常见病，知识性和实用性强。
2. 作者从患者的角度著书，解决了患者最关心的问题。不仅以杂文的形式介绍了相关疾病的病因、临床表现、预防、治疗等方面的知识，更精心对疾病给患者带来的心理困扰给予疏导，同时关注和分析了相关疾病引起的社会问题。

3. 采用科普的语言，轻松、幽默，故事生动，通俗易懂。

4. 书中配有与内容呼应、寓意深刻的卡通图，增加了阅读的趣味性。

本丛书共 15 个分册，分别为：漫话肝炎、漫话艾滋病、漫话结核病、漫话糖尿病、漫话高血压、漫话冠心病、漫话白癜风、漫话腰椎间盘突出、漫话痛风、漫话前列腺疾病、漫话胆囊炎与胆石症、漫话不孕不育、漫话类风湿关节炎、漫话抑郁症、漫话睡眠障碍。

阅读本丛书后，患者和家属若能正确面对疾病、积极治疗疾病、乐观地生活，大众若能对一些疾病消除误解，更宽容地对待身边的患者，那么，我们编写本丛书的初衷便实现了。

优质的睡眠是保证身体健康的关键，身体要借助睡眠进行“自我修复”。理想的睡眠能够帮助我们缓解疲劳和压力并消除不良情绪。人一生有 1/3 的时间在睡觉，我们靠这段时间养精蓄锐，为另外 2/3 的时间提供精力和体能。

尽管睡眠如此重要，但“睡个好觉”对很多人来讲却是一种“奢望”。据最新统计数据显示，我国目前约有近一半的人会出现不同程度的睡眠障碍，他们睡不着、打呼噜、醒得早，或老是犯困……总之在最需要休息的时候，却往往是最痛苦、最受折磨的时候。

你有没有经受过这样的折磨？有没有早醒或者根本就无法入睡的状况？你知道为什么会睡不好么？知道哪些生活习惯在危害你的睡眠么？你了解如何才能克服这些问题么？你了解有哪些药物可以帮助你治疗睡眠障碍么？

《漫话睡眠障碍》会解除你的疑惑。本书着眼于日常生活，深入浅出，枚举事例，图文并茂。通过阅读本书，你可以了解关于睡眠的常识，知道关于睡眠障碍的医学知识，树立战胜睡眠障碍的信心。

愿每个读者都拥有优质的睡眠，健康幸福地生活。

李 慧

2012 年 5 月

◆ 引导篇 / 001

睡眠——生命的加油站	002
什么是睡眠	002
几种关于睡眠的学说	003
中医学对睡眠的认识	005
睡眠的神奇魔力	007
睡眠不足危害多	011
不睡觉会死么	013
什么是正常睡眠	013
正常睡眠的不同类型	014
睡眠时间的长与短：按“岁”入座	016
睡眠质量的好坏：以“深”为佳	018
性格、心情与睡眠“共呼吸”	019
从中医学看影响睡眠的因素	020

◆ 疾病篇 / 023

什么是睡眠障碍	024
各种各样的睡眠障碍	024
什么导致了睡眠障碍	027
中医学对睡眠障碍的认识	028
“假”失眠	030
真正的失眠	034
老年人易失眠	035

为什么更年期会失眠	037
揭开嗜睡症的面纱	039
梦游与梦有关么	041
困扰儿童的夜惊	043
跟你聊聊“鬼压身”	045
常见的打呼噜	047
说说“说梦话”	049
磨牙的前因后果	049
睡眠倒错	051
轮班制工作综合征	051
不安腿综合征	054
可以引起睡眠障碍的各种因素和疾病	056

◆ 治疗篇 / 061

治疗失眠的目标	062
失眠患者应该做哪些检查	064
治疗失眠的西药“大比武”	065
各种各样的“安定”	069
服用安眠药应注意哪些问题	072
安眠药的不良反应	073
如何避免服用安眠药上瘾	075
特殊人群用药注意事项	077
嗜睡症的治疗	080
梦游症的治疗	081
儿童夜惊症的治疗	082
打鼾的治疗	083
磨牙症的治疗	084
减轻轮班制工作综合征的方法	085

不安腿综合征的治疗	086
治疗睡眠障碍的中药	087
治疗睡眠障碍的中成药	089
治疗失眠的药粥	091
治疗失眠的常用验方	094
治疗失眠的仪器	097
治疗失眠的运动项目	097
失眠的心理疗法	101
缓解失眠的音乐	103
按摩治疗失眠	106
治疗失眠的神奇“阳光”	107
失眠患者的饮食和生活起居调护	108

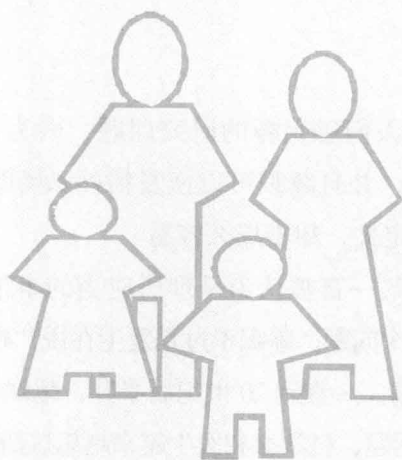
◆ 社会篇 / 111

睡眠认识的误区	112
选择适合自己的睡姿	113
不同疾病不同睡姿	115
孕妇、婴幼儿及老年人要这样睡	117
最适合睡眠的卧室	118
关于睡眠的禁忌	120
良好的睡眠习惯助你一生健康	123
神奇的生物钟	124
“春困”的秘密	125
睡眠的好伙伴——做梦	126
怎样看待午睡	129
有益身心的“打盹”	131
饮酒与睡眠	133
吸烟与睡眠	134



经常熬夜要不得	135
导致失眠的药物有哪些	136
服药期间不可同用的食品	138
教你读懂药品说明书	138
如何预防失眠	141
失眠不可怕	143

■ 引导篇 ■





睡眠——生命的加油站

临江仙·夜归临皋

苏轼

夜饮东坡醉复醒，归来仿佛三更。家童鼻息已雷鸣。敲门都不应，倚杖听江声。

长恨此身非我有，何时忘却营营！夜阑风静縠纹平。小舟从此逝，江海寄余生。

“鼻息已雷鸣”的睡眠，是很多人梦寐以求的状态，因为睡眠既能恢复人的体力和脑力，又能使人忘忧解烦，胜似养生仙方。如何睡得安然、欣然，是一门学问。

什么是睡眠

睡眠从来就是人们感兴趣的研究课题，因为人的生命约有 1/3 是在睡眠中度过的，并且睡眠可以恢复精神和解除疲劳，但是要给睡眠下一个确切的定义，却不那么容易。

几千年来，睡眠一直被认为是理所应当的事情，没有人会觉得“为什么会睡觉”是个问题。睡眠不过是发生在说“晚安”到“早上好”这一段时间里的事情。一直到 20 世纪后半叶，睡眠才不再是只有诗人和哲学家感兴趣的话题，科学家和医生越来越想搞清楚睡眠是什么。

最初人们认为：当人或动物处于一种静止不动的状态，就叫睡眠。这个定义显然是不严密的，当一个人躺着闭目养神的时候，你能说他是在睡眠吗？20 世纪 30 年代初，一位法国生理学家给睡眠

下了个定义：身体内部需要，使感觉性活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒。借助脑电图的分析，发现睡眠时脑电活动呈现特殊慢波。1952年又有人发现睡眠过程中经常发生短时间的、快速的眼球运动，并伴有



快速低幅的脑电波。这一重要发现导致睡眠研究的蓬勃发展。目前，对睡眠的基本认识是：复发的惰性和不反应状态，睡眠时意识水平降低或消失，大多数的生理活动和反应进入惰性状态，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。简单地说，睡眠就是一种周期性循环的意识相对不清以及随意运动肌肉处于静息情况下的生理状态。随着科学的进一步发展，我们期待着关于睡眠的更完整的定义。

几种关于睡眠的学说

睡觉好像是一件很简单的事情，但是，“睡里乾坤大，壶中日月长”。睡觉还是大有学问的。现代医学认为，睡眠是经长期进化的动物后天获得的一种生理功能。

有关睡眠发生的学说，主要有以下4种。

(1) 血液中毒学说：生物体内存在一种“睡眠促进物质”，亦称“睡眠因子”。此学说由法国学者皮隆得最早证明，实验中，他从非常困倦的动物体内抽出血液，然后注入正常动物体内，发现觉醒的动物也很快入睡了。有人从山羊的脑脊液中找出了这种物质，经过测定，认为这种睡眠素是一种分子量为350~500的多肽物质，并且测出每100g脑的脑组织中，这种睡眠素的含量是百万分之一，其含量确实也太低了，因此许多科学家对这个学说持保留或怀



疑态度。最新科学实验发现,人脑中有一种活性糖肽类物质参与睡眠发生,又称为s因子。如果真的有朝一日合成了这类睡眠素的话,不仅可给那些有睡眠障碍的患者带来福音,而且正常人也可以根据体力和工作及精力的情况来应用睡眠素而随意掌握睡眠,那么对整个社会生活和工作都会带来莫大的好处。但这些还只是一种设想。可以预言,随着科学技术的不断发展及睡眠素学说研究的不断深入,肯定能够研制出可以调节控制人类觉醒与睡眠状态的药物来。

(2) 睡眠中枢学说:瑞士生物学家赫斯使用埋藏电极刺激法,证实“睡眠中枢”在皮质丘脑下,大脑底部第三脑室后。他将特制绝缘电极置于动物丘脑下后部,当电流通过时,动物很快由觉醒进入睡眠。若改变电极插入的位置,则不出现上述现象。这一实验说明睡眠中枢可能位于丘脑下部,下丘脑的视交叉上核是哺乳动物驱动生物钟周期节律的中枢神经“调步器”。它产生内在的固有的睡眠-觉醒和休息-活动周期,它不受日出日落、光照黑暗等外界环境的直接应答反应。动物可通过此中枢来调控睡眠。

(3) 网状系统上传阻断学说:网状上行激活系统,是传导外界环境和机体内部各种刺激的通路,它维持人的基本觉醒状态。动物实验发现切断网状结构会使动物失去知觉,其脑波活动与被催眠或麻醉的动物脑波一致。因此科学家推断,当人体疲劳时网状系统自动阻断来自肌肉、关节的上行冲动,从而可使人脑进入抑制状态。

(4) 自律神经系统学说:近年来科学家对睡眠机制研究,越来越趋于实质。他们认为,大脑边缘系统不仅主管人的情绪与本能,还与睡眠-觉醒节律有关。因为边缘系统与自律神经系统调控有密切关系,交感神经与副交感神经交替兴奋抑制的结果,产生了睡眠现象,参与这一过程的神经递质有5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺、乙酰胆碱等。

综上所述,有关睡眠的学说很多,每一种都有一定的实验基础,但是对睡眠确切机制的了解,还有待于今后进一步深刻地揭示人脑的秘密。

中医学对睡眠的认识

中医学对于睡眠的产生机制基于阴阳学说的原理，主要有阴阳学说、卫气运行学说和神主学说三种观点。

(1) 阴阳学说：阴阳学说认为，睡眠和觉醒的生理活动，是人的阴阳消长出入变化所产生的。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”阴阳是自然界的规律，中医学有关睡眠的理论，离不开阴阳学说的统摄。

自然界的阴阳变化，具有日节律，人体阴阳消长与其相应，也有明显的日节律。天地阴阳的盛衰消长，导致一天有昼夜晨昏的节律变化，人与自然相应，故人体的阳气亦随之有消长出入的日节律运动。平旦，人体阳气随外界阳气的生发由里外出，人起床活动；中午，人体阳气最盛；黄昏，阳气渐消；入夜则阳气潜藏于内，人就上床休息。阳入于阴则寐，阳出于阴则寤。阴主静，阳主动。阳气衰，阴气盛，则发生睡眠；阳气盛，阴气衰，人即醒觉。这种阴阳盛衰主导睡眠和觉醒的机制，是由人体阳气出入运动来决定的。

(2) 卫气运行学说：睡眠的卫气运行学说包括于阴阳学说之内，阴阳学说中阳气消长出入，指的就是卫气。卫气运行学说认为：由于卫气运行于阳经而醒觉，运行于阴经及五脏而发生睡眠。

卫气来源于水谷精气，营运不休，属人体阳气的范畴。卫气运行的规律是：白天运行于阳经之外二十五周，夜间运行于阴经及五脏二十五周。平旦时，卫气出于目，循足太阳经、手太阳经、足少阳经、手少阳经、足阳明经、手阳明经之外运行，再从手阳明经入掌中，足阳明经入足心，行阴分至目，为一周；夜间卫气运行于阴经及五脏。以肾、心、肺、肝、脾五行相克的顺序周行。白天卫气行于阳，人体阳气盛于外，温煦周身，卫外而为固，人寤而活动；夜间卫气运行于阴经及五脏，人卧寐休息。卫气通过阴阳跷脉，来

司目的闭睁。由于卫气昼夜运行的规律，使人体出现寤与寐的不同生理活动。

(3) 神主学说：睡眠的神主学说认为，睡眠和醒觉由神的活动来主宰。正如张景岳所说：“盖寐本乎阴，神其主也。神安则寐，神不安则不寐。”

中医所说的神是指人体生命活动的外在表现，又指人的精神、意识、思维活动。神随先天之精而生，孕育于父母，分为神、魂、魄、意、志五种，分藏于五脏，主宰于心。心主神明，统摄协调五脏，主持精神意识和思维活动。神在人体具有重要的地位，神充则身强壮，神衰则身虚弱。神的活动，具有一定的规律性，随自然界阴阳消长而变化。白天属阳，阳主动，故神营运于外，人寤而活动；夜晚属阴，阴主静，故神归其舍，内藏于五脏，人卧而寐则休息。神安静守舍则能寐，若神不能安其舍，游荡飞扬，则会出现不寐、多梦、梦游、梦语等病症。

中医睡眠的三个学说，相互关联，共同组成了中医睡眠的理论体系。睡眠的阴阳学说是中医睡眠理论的总纲领，揭示了睡眠与觉醒的基本原理；卫气运行学说是阴阳学说的具体化，揭示了睡眠的运动本质；而神主学说则突出了中医的整体睡眠观，揭示了睡眠是人的生命活动形式。现代医学关于睡眠有抑制扩散学说、中枢学说、睡眠物质三大学说，随着脑科学、细胞生物学和分子生物学等学科的进展，各学说还不断蕴蓄证据，与时俱进。《黄帝内经》的三种学说虽与现代研究未尽合拍，但别具意蕴，能裨实用，并有三个特点。

一是认识到睡眠－觉醒时序与大自然的昼夜交替的统一性，人体营卫之气昼夜循行五十周，至夜营卫都会于阴，营卫相会时人入睡，叫做“合阴”。五十营为日周期，是人体生命节律之一。二是指指出失眠发生机制的多元性，可从不同脏腑论治睡眠障碍。以失眠为例，在卫气行于五脏六腑之时，不论哪一环节，只要发生卫气“不得入于阴则气虚，故目不瞑矣。”还明确指出：“夫卫气者，昼日行

于阳，夜行于阴，故阳气尽则卧，阴气尽则寤。”以此，五脏六腑之阴虚以及营气不足都可以导致失眠。三是在 2000 多年前就把睡眠和体质、免疫功能联系在一起，《灵枢·大惑论》指出，睡眠还与肠胃的大小和体质有关，肠胃大者多卧，肠胃小者少眠，痰湿偏盛体质者因气机不畅而多寐，阳气偏盛体质因气机流畅，卫气留于阳也，久而睡眠少。美国哈佛大学的研究者在结肠壁的巨细胞中，发现了引发睡眠的睡眠因子——胞壁酸，它既能促进睡眠，又有免疫功能。当进食后，胞壁酸分泌增多而有睡意，同时还可以解释患流感和麻疹的人嗜睡的原因，此系胞壁酸分泌增加，睡眠也随之增加，吞噬细胞活跃，免疫功能和肝解毒功能增强，体内代谢速度加快，从而提高机体抗病能力，睡眠有益机体生长。《黄帝内经》不仅把睡眠归于有免疫功能的卫气，更用营卫循环的机理奠定了睡眠理论。

总之，中医学以天人相应的观点，认为睡眠是人适应自然，合乎自然的一种状态，它反映了人体阴阳营卫的变化，也受阴阳营卫变化的影响。

睡眠的神奇魔力

科学家知道我们为什么要吃东西，但是对于人为什么要睡眠，在这个研究领域还布满疑团。谁都不能否认，睡眠是很重要的。人的一切活动，包括工作、学习、生活、娱乐等都是在大脑的统一指挥下完成的。大脑内有亿万个神经细胞，功能相同的神经细胞聚集在一起。整个大脑便按神经细胞群的功能分成许多“区”，医学上称之为“神经中枢”。每一个神经中枢指挥人的一种行动。人经过一整天的紧张学习或工作后，大脑已经很疲劳了，便从兴奋转入抑制状态，需要通过睡眠来恢复，再从抑制转入兴奋状态。否则就会头晕脑胀，全身无力，学习、工作效率也不会高。有一个试验，让一些学习成绩好的学生每人做 20 道算术题，在睡眠充足时，全部做对了；少睡 1.5 ~ 2 小时，平均做错 2 ~ 4 道；少睡 2.5 小时以上，错



题增加到4~6道,足以说明睡眠的重要。睡眠的重要意义以及神奇魔力主要体现在以下几个方面。

(1) 消除疲劳,恢复体力。

睡眠是消除身体疲劳的主要方式。除了大脑,人体大多数内脏器官如心脏、肠胃等都受自主神经支配。自主神经分为交

感神经和副交感神经。白天,交感神经活跃,心跳及肠胃蠕动都加快;当人睡着时,交感神经变得抑制,副交感神经呈现活跃状态,内脏器官得到休息放松。此外,睡眠期间胃肠道功能及其有关脏器,合成并制造人体的能量物质,以供活动时用。由于体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌减少,使基础代谢率降低,从而使体力得以恢复。



(2) 保护大脑,形成记忆。大脑在睡眠状态中耗氧量大大减少,因此睡眠有利于保护大脑,有利于脑细胞能量贮存,可以使人恢复精力,提高工作和学习的效率。睡眠不足者,表现为烦躁、激动或精神萎靡,注意力涣散,记忆力减退等;长期缺少睡眠则会导致幻觉。而睡眠充足者,精力充沛,思维敏捷,办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少,有利于脑细胞能量贮存。因此,睡眠有利于保护大脑,提高脑力。很难想象,人的记忆完全是在睡眠过程中形成和巩固的。但当人睡着时,大脑确实在重播、分析、储存一天的事务,并留下记忆痕迹。更让人意外的是,睡眠状态下大脑的神经变化程度是清醒状态下的2倍,一些神经路径的讯号增强并形成细胞间的新连接,另一些路径的讯号变弱并失去连接,使得大脑内的记忆远比持续工作状态下清楚。