

《精神卫生科普》丛书

# 失眠的苦恼



陕西出版集团  
陕西科学技术出版社

案例鲜明生动，分析理论联系实际，图文并茂，言语通俗易懂，言简意赅，阅后使读者增长有关睡眠方面的知识，帮助读者消除误区，获得切实可行的改善睡眠的方法。

◎主审于欣 ◎主编师建国 ◎本册主编唐全胜

解读  
睡眠障碍

SHIMIAN DE KUNAO  
JIEDU SHUIMIAN ZHANGAI



《精神卫生科普》丛书

# 失眠的苦惱

解读睡眠障碍

主 审 于欣

主 编 师建国

本册主编 唐全胜

陕西出版集团  
陕西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

失眠的苦恼: 解读睡眠障碍 / 唐全胜主编—西安:  
陕西科学技术出版社, 2012.1

(精神卫生科普丛书 / 师建国主编)

ISBN 978-7-5369-5118-1

I. ①失… II. ①唐… III. ①精神障碍—防治—  
普及读物 IV. ①R749.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第128031号

- 
- 出版者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社  
西安北大街131号 邮编 710003  
电话(029)87211894 传真(029)87218236  
<http://www.snstp.com>
- 发行者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社  
电话(029)87212206 87260001
- 印刷** 西安天成印务有限公司
- 规格** 880mm × 1230mm 32开本
- 印张** 6
- 字数** 144千字
- 版次** 2012年1月第1版  
2012年1月第1次印刷
- 定价** 23.00元
- 

**版权所有 翻印必究**

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

## 《精神卫生科普》丛书编委会

主 审 于 欣

主 编 师建国

副主编 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静 赵小宁

编 委 师建国 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静

赵小宁 周晓民 刘飞虎 王宝安 行养玲 蔺华利

张露莹 杨向东 戴尊孝 唐全胜 唐卫东 贾 伟

钟意娟 张 辉 张宏伟 邓克文 徐渭龙 雷 莹

白义宝 乔向阳 张玉平 陶美珍 李金惠 梁小平

李亚娟 牛清亮

## 《失眠的苦恼》编委会

主 编 唐全胜

副主编 郁鏐宇 温益雄 白义宝

编 委 唐全胜 郁鏐宇 温益雄 白义宝 伍业光 潘润德

赵玮琳 李红政 郭文斌 张治坤 韦盛中 雷美英

蒋春雷

插 图 张鹏里

## 内 容 提 要

---

本书是由在精神、心理临床一线工作多年的高级职称的医务工作者总结自己长期的临床实践经验撰写而成，借用生动有趣的典型案例，分析其各种表现，链接公众关注的常见的失眠问题，理论联系实际，给出了解决问题的答案。着重在实用性、可操作性等方面展开对睡眠障碍的解读，书中图文并茂，语言通俗易懂，言简意赅，阅读本书后可以帮助读者消除一些误区，并获得一些切实可行的改善睡眠的知识。本书读者无需具备医学和心理学背景知识，适合各个阶层的普通群众阅读。

---

## 序言

我非常高兴地为《精神卫生科普》丛书作序。因为，我国公众的精神卫生知识相当缺乏，存在的认识误区较多，即便是常见精神障碍和常见精神卫生问题方面的知识，知晓率也偏低，尤其是在农村和教育程度低的人群中情况更为突出，以致患者贻误治疗，甚至造成精神残疾，同时也累及家庭和社会。摆脱精神疾病阴影，普及精神卫生知识刻不容缓！

精神卫生知识是指帮助人们识别、管理或预防精神障碍的知识和信念，具体包括识别障碍和获得精神卫生信息的能力，对精神障碍的危险因素、病因、自我治疗方法及如何获得专业帮助的了解，以及提高认识水平和增加求医行为的态度。精神卫生知识的知晓和普及具有非常重要的公共卫生意义，在相当长一段时间里，国内精神卫生领域有大量的普及工作要做。

《精神卫生科普》丛书通过解读《愁煞父母的孩子》《失眠的苦恼》《愁断肝肠》《惶惶不可终日》《欣喜若狂》《自戴的枷锁》《偏离常轨的行为》《奇怪的思维》《灾难带来的痛苦》《问世界性为何物》《糊涂的老人》11个分册介绍了身边的精神卫生知识，这是促进心灵健康的一个极好的切入方式，该书通过案例介绍以及案例分析和精神卫生知识链接的形式，将精神卫生知识以文学艺术的形式呈现在读者面前，通俗易懂，清丽、流畅的文笔将复杂的精神卫生知识带入生活，更是深入人心。相信这本书会使读者受益多多。

本套丛书的作者都经过多年精神科行医感悟，从病人和医生的两个角度，把人们认识精神障碍过程中的一些误区、一些内情、一些窍门、一些体会、一些知识等等，一一作了分析和总结，把一些经验提出来，让大家了解精神障碍的内情，回避其中陷阱，针对

看精神障碍过程中的各个环节，把握其中关键，做到看病时心中有数，使读者不断提高精神卫生知识的知晓率，从而不断提高精神健康的水平。

我推荐《精神卫生科普》丛书，期望此书为构建和谐社会能够添一块砖、加一片瓦，使我国的民众从中受益、健康快乐。希望每一位阅读《精神卫生科普》丛书的读者都能够在这套丛书里学到精神卫生知识，让心情放松下来，有恍然大悟的感觉，让世界更加和谐、更加美满，这就达到了作者的目的。

为了普及精神疾病的知识，加深人们对精神障碍防治的认识，提高全社会对精神卫生工作的关注，消除偏见与歧视，同时引导公民正确认识和处理精神障碍和心理卫生问题，有效地进行干预，请读《精神卫生科普》丛书。

何鼎雄

2011年6月12日

## 前 言

中国精神障碍成人的月患病率平均为17.5%，推算全国有1.73亿人患病。我国重性精神病患者人数已超过1600万。根据世界卫生组织的研究，精神疾病发病率已占我国所有疾病发病率总数的20%，而全世界的平均水平为10%。此外，世界卫生组织还预测未来20年中国的这一比例将增长至25%。但公众对精神障碍的知晓率不足50%，精神障碍的治疗率不足10%，伴中重度失能的治疗率，也不足25%，合适治疗率更低，提高治疗率的当务之急是提高精神卫生知识的知晓率。正是为了回应这一社会需求，才有了组织编写一套《精神卫生科普》丛书的想法和实践。

我们选择了临床经验丰富具有高级职称的精神科医师担任主编，编著了《精神卫生科普》丛书。作者们结合自己的临床经验，图文并茂地为你详尽解答精神障碍治疗和康复过程中的种种问题，并教你应对策略。本书的特点是借用生动有趣的典型案例，链接公众关注的常见的心理问题，形象地分析其各种表现，将许多精神障碍相关知识通过大众化的语言和生动、直观的图表形式表现出来，回答了人们日常生活中遇到的“为什么烦恼，忧心忡忡？为什么坐立不安？为什么莫名其妙地恐惧？为什么翻来覆去睡不着？为什么脑子里总出现奇怪的想法？为什么有用不完的劲？为什么不会与人打交道？为什么赌博成瘾不能自拔？为什么老人不知道回家的路？为什么孩子不听话？”等一系列常见的精神和心理问题。

使用本套丛书你可以通篇浏览，也可以先选择你感兴趣的分册或内容进行阅读，然后再根据相关的内容去扩展知识。阅读本书，可使你在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的精神障碍治疗和康复的知识，并使你渐渐地学会在这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，倍感轻松，提高生活质量。



著名精神医学家何鼎雄主任医师为本套丛书写序，著名的精神医学家于欣教授担任主审，这是对我们最大的鞭策和鼓舞。陕西出版集团、陕西科学技术出版社的宋宇虎责任编辑，一字一句地审校，其治学态度之严谨，让我感动之至，在此表示衷心的感谢！

《精神卫生科普》丛书要求阐述具有趣味性、可操作性、实用性，内容科学新颖、通俗易懂、幽默风趣，读者无需具备医学和心理学背景知识，案例引出、故事讲述，重点关注读者会碰到什么问题、遇到这些问题后怎么办，适合普通群众阅读。

师建国

2011年5月8日

## 本册前言

这是一本介绍有关失眠的科普读物，您也许会说有谁不知道睡眠呢，的确，人的一生有1/3时间都在睡眠中度过，然而或许正是因为睡眠如此普通，以至于我们很多人常常对睡眠产生种种误解。

小张是位积极上进的现代都市白领，尽管大学毕业参加工作仅2年，但由于平时工作认真、做事细致，所以很受上司的赏识，常常加班完成一些额外的任务。此外，小张还有自己的追求，所以工作之余积极充电，看书考证。他挤出时间的办法就是用于睡眠的时间越来越少，用他的说法，在床上睡眠纯粹是浪费时间。

老王新近退休了，他认为以前服务社会，现在轮到自己享受生活了，他到处寻找机会娱乐，晚上可以打牌打个通宵，老伴要其休息，他认为，现在不用上班，尽兴了，睡觉什么时候不行，白天补上就行。

大李人到中年，为了提高自己睡眠的质量，每天睡前要去跑步热身，泡热水澡，按摩身体穴位，喝牛奶，吃些点心和别人介绍的各种保健品，此外他还改动床摆放的位置，按保健要求更换和设置床上用品等。

胡小姐觉得自己梦太多了，有时午休都会觉得不停在做梦，她认为自己睡眠有很大的问题，因为这样多的梦显然表明自己睡得浅；她的闺友江小姐也是这样认为，因为她自己本人就从来没记得自己做过梦，很是为自己的睡眠好而自豪，当然有时不免遗憾，自己怎么就不做梦呢？

……

对于这些许许多多有关睡眠的问题，你读完本书就会找到自己的答案。

本书通过幽默风趣、通俗易懂、大众化的语言以及一些生动有

趣的典型案列，采用图文并茂等形式介绍睡眠障碍（包含失眠）的医学专业知识、常见失眠误区以及提供一些调整睡眠的方案供读者参考，并介绍了与失眠有关的其他心理问题或心理障碍，将医学专业知识通俗化、大众化，使大众更容易对睡眠障碍（包含失眠）或类似的心理问题有更深入的认识，从中获益。

唐全胜

2011年4月6日

## 目 录

一、总是在失眠之后才想再拥有正常睡眠的小罗 .....	1
❖ 案例介绍 .....	1
✎ 案例分析 .....	2
🌀 相关知识链接与思考 .....	2
1. 正常睡眠是怎样? .....	2
2. 怎样才称得上是睡眠卫生? .....	5
3. 影响睡眠卫生的因素 .....	6
4. 如何促进睡眠自我保健? .....	12
二、弄不明白失眠、失眠症与睡眠障碍的老吴 .....	15
❖ 案例介绍 .....	15
✎ 案例分析 .....	16
🌀 相关知识链接与思考 .....	16
1. 什么是失眠? .....	16
2. 那失眠症又是怎么回事呢? .....	19
3. 睡眠障碍如何界定? .....	23
三、总想知道自己为何失眠的大刘 .....	25
❖ 案例介绍 .....	25
✎ 案例分析 .....	25
🌀 相关知识链接与思考 .....	27
1. 失眠的现状 .....	27
2. 焦虑、抑郁是失眠中最常见的原因 .....	28
3. 失眠是一种心身现象 .....	31
4. 失眠与生物节律有关 .....	32
5. 失眠与当今社会 .....	33
6. 失眠与环境 .....	35

<b>四、到处就诊想查出失眠的宋小姐</b> .....	<b>38</b>
❖ 案例介绍 .....	38
✕ 案例分析 .....	38
🌀 相关知识链接与思考 .....	38
1. 多导睡眠图简介 .....	39
2. 量表评估技术 .....	39
<b>五、惊恐万分的刘教授</b> .....	<b>45</b>
❖ 案例介绍 .....	45
✕ 案例分析 .....	46
🌀 相关知识链接与思考 .....	46
1. 什么是神经症性失眠? .....	46
2. 神经症性失眠常见的类别 .....	47
3. 神经症性失眠的处理 .....	48
<b>六、担心有人害他而失眠的小刚</b> .....	<b>49</b>
❖ 案例介绍 .....	49
✕ 案例分析 .....	50
🌀 相关知识链接与思考 .....	50
1. 什么是精神分裂症? .....	50
2. 如何早期识别精神分裂症? .....	51
3. 如何应对精神分裂症伴发的失眠? .....	51
<b>七、郁郁寡欢的小婷</b> .....	<b>52</b>
❖ 案例介绍 .....	52
✕ 案例分析 .....	53
🌀 相关知识链接与思考 .....	53
1. 伴发睡眠障碍的情感性精神障碍(心境障碍)类别 .....	53

2. 情感性精神障碍（心境障碍）伴发的睡眠障碍的应对措施 .....	56
<b>八、器质性失眠 .....</b>	<b>57</b>
❖ 案例介绍 .....	57
✎ 案例分析 .....	57
🌀 相关知识链接与思考 .....	57
1. 睡眠呼吸暂停综合征 .....	57
2. 夜间阵发性睡眠性血红蛋白尿症 .....	58
3. 失眠与胃病 .....	59
4. 失眠与心脏病 .....	60
5. 失眠与癌症 .....	61
6. 失眠与糖尿病 .....	62
<b>九、常见的睡眠障碍有哪几类？ .....</b>	<b>64</b>
❖ 案例介绍与分析 .....	64
1. 走路也睡觉的怪男 .....	64
2. 为何夜游？ .....	65
3. 为何夜惊？ .....	66
4. 患发作性睡病的欣欣 .....	67
🌀 相关知识链接与思考 .....	68
1. 睡眠障碍的常识 .....	68
2. 为何走路也睡觉？ .....	72
3. “为何夜游”的解释 .....	72
4. 如何解释夜惊？ .....	73
5. 发作性睡病是怎么一回事？ .....	74
<b>十、早睡、多睡并不如愿的李奶奶 .....</b>	<b>76</b>

❖ 案例介绍 .....	76
✎ 案例分析 .....	76
🌀 相关知识链接与思考 .....	77
1. 是早睡就能早起，还是早睡必先早起呢？ .....	77
2. 睡眠质量评价标准 .....	77
3. 睡眠与年龄关系 .....	78
4. 如何午睡更科学？ .....	79
5. 纠正睡眠越多越益健康的误区 .....	79
6. 如何才能顺应人体生物钟进行合理的作息安排，改善睡眠呢？ .....	80
<b>十一、设法想睡着的老刘</b> .....	<b>82</b>
❖ 案例介绍 .....	82
✎ 案例分析 .....	82
🌀 相关知识链接与思考 .....	84
1. 睡眠也遵循“欲速则不达”之规律 .....	84
2. 简易的放松训练 .....	84
3. 失眠本身的危害往往远不如对失眠恐惧与忧虑所造成的危害大 .....	85
<b>十二、拒绝入睡的阿帅反倒能睡着之怪事</b> .....	<b>86</b>
❖ 案例介绍 .....	86
✎ 案例分析 .....	87
🌀 相关知识链接与思考 .....	88
1. 矛盾意向法 .....	88
2. 矛盾意向法具体操作方法 .....	89
<b>十三、梦与做梦的误区</b> .....	<b>90</b>

❖ 案例介绍 .....	90
✎ 案例分析 .....	90
🌀 相关知识链接与思考 .....	91
1. 做梦就表示没睡好吗? .....	91
2. 人为何会做梦? .....	92
3. 问梦为何物? .....	93
<b>十四、用催眠术来解决失眠的误区</b> .....	<b>95</b>
❖ 案例介绍 .....	95
✎ 案例分析 .....	95
🌀 相关知识链接与思考 .....	96
1. 催眠术的历史回顾 .....	96
2. 什么是催眠术? .....	98
3. 催眠术的疗效评价 .....	99
<b>十五、人到七十还失眠的王老汉的误区</b> .....	<b>101</b>
❖ 案例介绍 .....	101
✎ 案例分析 .....	101
🌀 相关知识链接与思考 .....	101
1. 老年睡眠障碍 .....	101
2. 老年失眠与中青年失眠的不同之处 .....	102
3. 老年人失眠的原因有哪些? .....	104
4. 给失眠老年朋友的建议 .....	105
<b>十六、酒能助眠的误区——借酒浇“眠”更难眠的程某</b> .....	<b>106</b>
❖ 案例介绍 .....	106
✎ 案例分析 .....	106
🌀 相关知识链接与思考 .....	106



1. 认为喝酒助睡的误区·····	106
2. 应对酒后失眠的措施·····	107
<b>十七、失眠之后害怕会发疯的小雪·····</b>	<b>108</b>
❖ 案例介绍·····	108
✕ 案例分析·····	109
🔗 相关知识链接与思考·····	109
1. 处于“亚健康”状态的人易出现失眠·····	109
2. 如何防止失眠发展成精神病?·····	109
<b>十八、服安眠药的黄女士害怕像吸毒那样成瘾·····</b>	<b>111</b>
❖ 案例介绍·····	111
✕ 案例分析·····	111
🔗 相关知识链接与思考·····	112
1. 什么是药物成瘾或依赖?·····	112
2. 吸毒究竟是怎么一回事?·····	112
3. 睡眠的优势观念·····	113
4. 如何解决失眠者过度关注睡眠的优势观念?·····	114
5. 失眠的药物治​​疗·····	114
6. 怎样服用安眠药才能防止上瘾?·····	117
7. 不能单靠服安眠药入睡或保持睡眠·····	118
<b>十九、认为睡觉磨牙都是生理现象的误区·····</b>	<b>120</b>
❖ 案例介绍·····	120
✕ 案例分析·····	120
🔗 相关知识链接与思考·····	121
1. 青少年儿童和成人睡觉磨牙常见的原因·····	121
2. 睡觉磨牙的不良影响·····	123