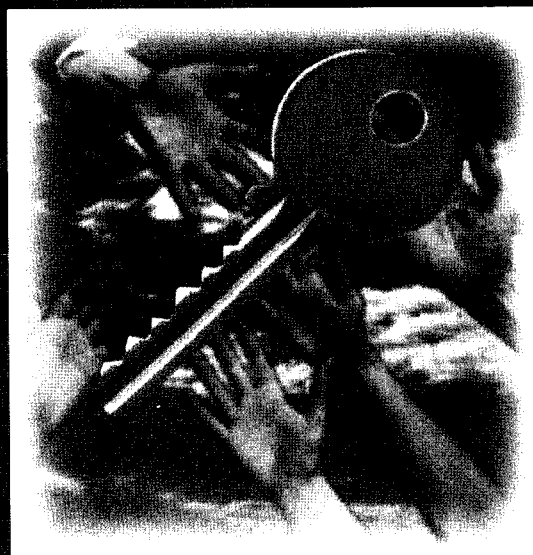
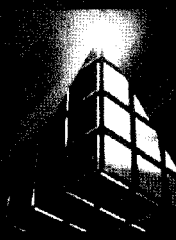


睡眠 养生与保健疗法



3

内蒙古科学技术出版社

《中国家庭自诊自疗自养》编委会

主任：邱迎春 李 红 李繁春
编委：翟宏业 巩殿琴 司云珊
策划：王 玺 张建军

中国家庭自诊自疗自养

睡眠养生与保健疗法 150

编著：翟宏业 巩殿琴 司云珊

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476) 8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/巴图

封面设计/刘宇

印 刷/喀左县印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/7.5

字 数/181千

印 数/1—5000册

版 次/1999年1月第1版

印 次/1999年1月第1次

ISBN 7-5380-0655-9/R·126 定价：12.80元

前 言

睡眠是人的一种正常生理需要，人如果长时间不睡眠，也会和长期不喝水、不吃饭一样，最终导致死亡。可见睡眠对人来说是十分重要的事。本书将告诉你一些睡眠相关知识，帮助您睡好，以旺盛的精力去迎接新的一天。

人的一生，都会得病，从来没生病的人是没有的，要想不生病或少生病，防止小病酿成大病，就要重视预防与保健，古人把这些称之为养生和治未病。二千年前成书的中医经典《黄帝内经》就明确说过：“圣人不治已病治未病”。未病就是没有病之前，在疾病产生而未发作之前给予治疗就是治未病，养生即是以预防为主，顺应天时，保养生命，以调整自身情志及饮食睡眠，使生命之树常青，古人又称之为摄生。

本书收集的一些有关防病治病的常识和知识，帮助读者更好的养生保健，使常人养生健体，患者祛疾延年，如果能做到这样，就算是我们奉献给您的薄礼吧！

编 者

1999年1月16日

目 录

睡眠与健康

1. 睡前要作哪些准备工作? 3
2. 如何安排睡眠方向? 4
3. 何时入睡最佳? 5
4. 怎样睡得更深沉? 6
5. 古人的睡眠“十忌”包括哪些内容? 7
6. 异相睡眠对养生有何益处? 8
7. 如何利用卧功治疗睡眠疾病? 10
8. 新生儿睡眠有哪些特点? 11
9. 新生儿睡眠时应注意什么? 12
10. 新生儿睡眠不安的原因有哪些, 如何纠正? 13
11. 新生儿应采取什么睡眠姿势? 14
12. 幼儿睡觉打呼噜是什么原因, 需要治疗吗? 15
13. 儿童睡眠中肢体突然抖动是癫痫发作吗? 16
14. 妊娠对睡眠有什么影响? 16
15. 孕妇为什么不能长时间仰卧? 17
16. 孕妇为什么宜采取左侧卧位呢? 17
17. 健康成人一天需睡多长时间? 19
18. 听音乐也能改善睡眠吗? 20
19. 怎样评判睡觉是否充足? 20
20. 睡前为什么要先解小便? 21

- | | |
|-----------------------------|----|
| 21. 深慢呼吸为什么能加速入睡? | 22 |
| 22. 老年人睡眠时应注意什么? | 22 |
| 23. 老年人自我按摩哪些穴位可改善睡眠? | 23 |
| 24. 中老年人适宜做哪些床上保健运动? | 25 |
| 25. 为什么要“卧如弓”呢? | 26 |
| 26. 不同的季节为什么起卧时间也不同呢? | 27 |
| 27. 为什么说午睡有益于健康? | 28 |
| 28. 引起失眠的主要原因是什么? | 28 |
| 29. 失眠就是神经衰弱吗? | 30 |
| 30. 脐疗对失眠有效吗? | 31 |
| 31. 催眠药物为什么宜间断使用? | 32 |
| 32. 如何合理使用镇静安眠药物? | 32 |
| 33. 什么是梦魇? 梦魇是怎样产生的? | 34 |
| 34. 睡眠打鼾是病态吗, 应如何防治? | 35 |
| 35. 高血压病人睡前能大量服用降压药吗? | 37 |
| 36. 夜间家人发生中风怎么办? | 37 |
| 37. 引起睡眠时小腿抽筋的原因是什么? | 39 |
| 38. 睡眠时间不少仍不觉解乏怎么办? | 40 |
| 39. 难入睡且又早醒者怎样选择镇静药? | 41 |

生活与养生

- | | |
|------------------------------|----|
| 40. 中医养生观的特点是什么? | 45 |
| 41. 养生法的基本观点是什么? | 45 |
| 42. 养生法的四个要点是什么? | 46 |
| 43. 如何调养精、气、神? | 50 |
| 44. 七情不宜太过, 性情开朗乃精神之宝? | 53 |
| 45. 饮食与健康的重要性? | 56 |
| 46. 三分治病七分养与饮食的关系? | 59 |
| 47. 膳食的季节性? | 61 |

-
48. 生冷饮食要有节制? 62
 49. 季节性疾病的预防? 63
 50. 呼吸道疾病的预防? 66
 51. 消化道疾病的预防? 69
 52. 心血管疾病的预防? 71
 53. 女性生殖系统和泌尿系统疾病的预防? 74
 54. 妇科常见病的预防? 75
 55. 小儿常见病的预防? 76
 56. 慢性气管炎的患者如何进行调养? 78
 57. 肺气肿、肺心病的患者如何进行调养? 81
 58. 哮喘患者如何进行调养? 83
 59. 脑动脉硬化患者如何进行调养? 86
 60. 中风患者如何进行调养? 90
 61. 冠心病患者如何进行调养? 92
 62. 风湿性心脏病患者如何进行调养? 96
 63. 肺心病患者如何进行调养? 98
 64. 高血压患者如何进行调养? 101
 65. 低血压患者如何进行调养? 106
 66. 慢性胃炎患者如何进行调养? 109
 67. 胃、十二指肠慢性溃疡患者如何进行调养? 111
 68. 慢性胆囊炎和胆石症患者如何进行调养? 113
 69. 慢性结肠炎和结肠炎患者如何进行调养? 115
 70. 糖尿病患者如何进行调养? 117
 71. 单纯性甲状腺肿患者如何进行调养? 121
 72. 甲状腺功能亢进患者如何进行调养? 123
 73. 慢性肾炎患者如何进行调养? 125
 74. 慢性肾盂肾炎患者如何进行调养? 127
 75. 慢性前列腺炎患者如何进行调养? 129

-
76. 前列腺肥大患者如何进行调养? 131
 77. 尿石症患者如何进行调养? 133
 78. 更年期综合症患者如何进行调养? 136
 79. 慢性盆腔炎患者如何进行调养? 139
 80. 何谓心理卫生纵横谈? 142
 81. 何谓心理健康益寿年? 145
 82. 心理健康要点是什么? 146
 83. 何谓心理健康自衡量? 150
 84. 何谓排除孤独心理? 152
 85. 何谓情绪积极振身心? 153
 86. 精神调养秘诀有多少? 154
 87. 为什么挥毫泼墨益于心? 155
 88. 为什么抚琴当歌益于心? 157
 89. 为什么两军对垒益于心? 159
 90. 为什么吟诗赋词益于心? 161
 91. 为什么翩翩起舞益于心? 162
 92. 何谓漱津法(舌功)? 163
 93. 何谓鼻部按摩法? 164
 94. 何谓擦目法? 164
 95. 何谓擦面法? 164
 96. 何谓鸣天鼓法? 165
 97. 何谓搬项法? 165
 98. 何谓甲状腺摩擦法? 165
 99. 何谓梳胸法? 165
 100. 何谓揉肩法? 166
 101. 何谓挟背法? 166
 102. 何谓搓腰法? 166
 103. 何谓拍打疗法? 167

-
104. 何谓搓尾骨法? 167
105. 何谓爬行法? 167
106. 何谓揉膝法? 168
107. 何谓揉腹法? 168
108. 何谓抖动法? 168
109. 何谓涌泉摩擦法? 168
110. 何谓晃海法? 169
111. 何谓瞑目静思健脑法? 169

保健与医疗

112. 什么叫冠心病, 怎样预防? 173
113. 急性心梗有什么预兆, 发生后有哪些表现? 174
114. 中老年人心跳过慢多出自什么原因, 怎样处理? 175
115. 什么叫高血脂症, 有哪些危害, 怎样预防? 178
116. 什么叫高血压, 怎样预防? 180
117. 为什么有些老年人血压偏低, 怎样注意? 182
118. 脑血栓、脑栓塞、脑溢血有哪些区别, 怎样治疗? 183
119. 常服安眠药会成瘾吗? 186
120. 中老年后为什么要注意糖尿病? 187
121. 中老年糖尿病容易引起哪些并发症? 190
122. 何谓肥胖症, 如何防治、保健? 192
123. 中老年人为什么更需注意口腔卫生保健? 195
124. 什么情况下必须拔牙, 有什么禁忌症和并发症? 198
125. 什么叫白内障, 怎样防治? 200

-
- | | | |
|------|----------------------------|-----|
| 126. | 青光眼是什么病, 怎样治疗? | 202 |
| 127. | 得了肩周炎怎么办? | 204 |
| 128. | 骨质增生能治好吗? | 205 |
| 129. | 中年以后为什么会骨质疏松, 怎样防治? | 207 |
| 130. | 中老年人应慎用哪些常用药? | 211 |
| 131. | 中老年人的生活习惯与心理健康有什么关系? | 213 |
| 132. | 老年人常见哪些头痛? | 215 |
| 133. | 怎样预防脑血管病? | 216 |
| 134. | 每个人都要打肝炎疫苗吗? | 218 |
| 135. | 什么时候开始眼花? | 220 |
| 136. | 飞蚊症是怎么回事? | 220 |
| 137. | 怎样防止听力过早衰退? | 221 |
| 138. | 高血压病人能不能拔牙? | 222 |
| 139. | 高血压非药物疗法是什么? | 223 |
| 140. | 动脉粥样硬化如何预防? | 223 |
| 141. | 心绞痛有什么特点? | 226 |
| 142. | 便秘原因是什么? | 228 |
| 143. | 胆石症怎么发生? | 229 |
| 144. | 怎样诊断糖尿病? | 231 |
| 145. | 中年发胖是“发福”吗? | 232 |
| 146. | 男性更年期有什么特征? | 233 |
| 147. | 中老年人怎样保肾? | 234 |
| 148. | 得了腰肌劳损怎么办? | 236 |
| 149. | 得了腰突怎么办? | 236 |
| 150. | 怎样测脉搏? | 237 |

睡眠与健康

1. 睡前要作哪些准备工作?

卧室安静，干净卫生，空气清新对良好的睡眠是十分必要的。特别是卧室应每天通风，不仅可以排除异味和有害的废气，而且可以排除墙壁地面建筑材料中残留的放射性物质，这一点常为人们所忽视。睡卧时还应忌讳当风、对灯。

现代医疗气象研究表明，寝室的温度、湿度、光照等都会对睡眠产生影响。一般室内温度在 20~23℃ 时最为适宜。20℃ 以下时就有冷的表现，如蜷曲身躯并裹紧被子；相反，如超过 23℃ 则出现掀开被子，翻身变多的倾向。夏天，睡眠温度在 25~28℃、湿度 50~70% 范围最为适宜。

① 情绪准备

要保持良好的睡眠，首要的是情绪稳定，做到“荣辱不惊”。睡前一定要思想安静，情绪平和，也即《延寿药言》所说：“神志安宁，入睡必易。”情绪反常、恼怒等会引起气血紊乱。而且睡前忧虑等不良情绪还会引起肌肉紧张，造成大脑皮层的兴奋不止，使人不能入睡，对身体损害比白天更大。另外，睡前不进食，睡下不聊天。

② 床的准备

过软的床铺睡久了可使人体形畸变，如弯腰驼背等等。小儿及青少年尤其不宜睡过软的床铺，生长发育时期长期睡软床对脊柱及四肢关节骨骼的发育有影响，甚至可能导致畸形。此外，过软的床铺通风爽汗性能差，在夏日天气炎热时极不相宜。至于患有脊柱结核、损伤或椎间盘突出诸证的病人，则更应避免睡软床了，否则会使病情加剧。

目前床的种类极多，有绷子床、弹簧床、沙发床、竹床、木板床等等。床铺的硬度，从保健的角度看，以在木板床上铺两床棉絮的软硬度最为适宜，冬季可稍加厚一些垫絮。

床铺应有足够的长度，最好比就寝者长 20~30 厘米为好。过短的床铺限制人体舒展，而且对生长发育也有不良影响。床的宽度，一般以尽量宽阔一些为好。房间较小时，可选用单人床或活动床。中国古典文献《类修要诀》说：“服药千朝，不如独宿一宵”，此乃健身长寿之道。的确如此，多睡单人床（独宿），既可避免互相干扰、传染，又可节欲，有利于安心入睡，是一种有价值的健身方法。

③枕的准备

选用枕头，则首先应注意睡枕高度，一般枕高以一拳至一拳半为好。所选枕芯材料应软硬适中，能适合颈椎的自然弯曲。

④脚的准备

睡前热水洗脚有以下功效：“春天洗脚，开阳固托；夏天洗脚，湿邪乃除；秋天洗脚，肺腑润育；冬天洗脚，丹田暖和。”根据经络学说，五脏六腑在脚下都有相应的投影，洗脚时按摩脚、脚掌心，能防治许多疾病。大拇趾是肝、脾两经通路，可疏肝健脾，增进食欲，治疗肝脾肿大。第四趾属膀胱经，能治疗小儿遗尿症，矫正妇女宫体位置。脚底心能治肾虚体亏。用热水洗脚掌是一种良性刺激，能活跃末梢神经，改善睡眠，加强记忆力。

2. 如何安排睡眠方向？

祖国医学倡导的睡眠姿势是右侧卧位，右腿轻度弯曲，自然放松，左腿置右腿之上，较大幅度地弯曲，并且放松到最大限度。右手掌心向上，手指自然弯曲，置于枕右侧。左手掌心抚左膝部，两眼微合，上下齿合而不咬，闭口呼吸，平心静气。现代医学一般也认为理想的睡眠是侧身屈膝，以使精气不散；应侧向右边，这样减轻位于身体左侧的心脏的负担，便于右腹部的肝脏血液回流和肠胃的蠕动（其开口方向也是朝向右侧），有

利健康与睡眠。但实际上人的睡姿在一夜之内是经常变动的，辗转反侧可达 20~60 次。有些学者认为，睡眠时辗转翻身有助于大脑皮层抑制的扩散，可提高睡眠效果。看来老年人对睡姿的选择不必特别强调。是左侧、是右侧，完全可各随其便。只是俯卧式睡姿，因其明显压迫胸腹，影响呼吸，最好避免；仰卧则体直不舒，肌肉不能放松，且手易搭胸，遂生恶梦，也不可取。再则，不可用被掩面而睡，睡时也不可张口。名医孙思邈有言，“夜卧常习闭口”，是保持元气的最好方法。不论白天夜晚，都应养成用鼻呼吸的卫生习惯而不是用口吐纳。

睡向：国外有些科学家提出，由于地球本身是一个分南北极的大磁场，所以人的睡眠方向与磁场方向（也就是身体与磁力线）之间存在着一定的作用关系。地球磁场会影响人的睡眠深度。通常认为，采用头北脚南睡位的人要比采取其他睡位的人睡得更深沉。但国内老年学专家在某医院调查时发现，取头北脚南的老人，其脑血栓发病率也较高。说明这种睡法虽然睡得熟，但也容易造成副作用。他们建议老年人的睡位为头西脚东。所以，各人应根据自己的反应而定之。

3. 何时入睡最佳？

随着现代医学的发展，科学家已经发现，睡眠的好坏主要取决于睡眠的质量，而不是睡眠的时间长短。那么，何时入睡才能取得最好的睡眠质量呢？答案是：晚上 9:00—11:00，中午 12:00—1:30，凌晨 2:00—3:30。

究其原因，睡眠具有两种不同的时相状态，即快波睡眠和慢波睡眠。人们入睡后，首先步入的是慢波睡眠，持续时间一般在 8—120 分钟左右；接着，再悠悠地转入快波睡眠；此后又回到慢波睡眠。整个睡眠时间，反复转化约 4—5 次。越接近觉醒，慢波睡眠相对缩短，快波睡眠相对延长。人们可以从慢波

睡眠或快波睡眠直接来到觉醒状态，却不能从觉醒状态直接跳到快波睡眠入睡。

因此，要使机体很快地进入慢波睡眠，就应该尽量避开人体昼夜生理上的三个兴奋期：早上 9：00—10：00，晚上 7：00—8：00，深夜 11：30—12：30。此时，人体精力充沛、反应敏捷、思维活跃、情绪激昂，是不利于肌体转入慢波睡眠的。相反，晚上 9：00—11：00，中午 12：00—1：30，凌晨 2：00—3：30，人体精力下降，反应迟顿，思维减慢，情绪低下，利于人体转入慢波睡眠，进入甜美的梦乡。

4. 怎样睡得更深沉？

起居有常，早睡早起，作息有规律，是延年益寿的基本良方。有人认为，“与日月共阴阳”，我国多数地区最适宜睡眠的时间从晚 9 点到次晨 6 点。长期坚持在这段时间里睡眠，就会建立科学的“睡眠动力定型”，有利入睡，有利消除疲劳。

①做放松运动

失眠的主要原因在于情绪紧张。你可以试着来回绷紧与放松身体各部位的肌肉，从脚部向上做起，一直到头部为止。在做的时候，配上缓慢的深呼吸，同时将自己的意识集中在所做部位上。只要每晚坚持做几遍，定会改善你的睡眠。

②改变食谱

如果能少吃些高蛋白的食品，而多吃些碳水化合物之类的食品，会有助睡眠。

③喝杯热牛奶

牛奶中含有色氨酸的成份，因而它具有轻度催眠作用。在临睡前 30 分钟喝下去效果更好。

④培养睡觉预备习惯

在临睡前，可以按自己的兴趣爱好做一些大脑轻松的事。如

散一会步，看一段电视节目，读一点书或杂志。或可听一段慢节奏的抒情音乐，听自己录下的单调的雨点声等，都有助于睡眠。

5. 古人的睡眠“十忌”包括哪些内容？

(1) 不可仰卧：仰卧睡眠肌肉不能放松，手易搭胸，将影响呼吸与心跳，而且多做恶梦。

(2) 不可忧虑：如果睡下以后思虑日间或过去的杂事，甚至忧愁焦虑，不但会导致失眠，而且会使身体感到更加疲劳。

(3) 不可恼怒：情绪变化会影响睡眠，故睡眠前不能生气或发怒，并应避免任何情绪的过激。

(4) 不可进食：有人说：“早饭宜早，午饭宜饱，晚饭宜少”，这确实是一条值得注意的养生经验。临睡前进食容易增加胃肠负担，既影响入睡，又有碍健康。如睡觉前感觉饥饿，应于进食后稍休息一段时间再睡。

(5) 不宜说话太多：睡觉前说话过多会使精神兴奋，思想活跃，从而影响入睡，导致失眠。

(6) 不可对灯：睡卧面对灯光，可使心神不安，不易入睡。

(7) 不可张口：鼻腔内有鼻毛，鼻粘膜有丰富的毛细血管，能分泌粘液，对吸入的空气有过滤、加温及湿化作用。睡眠时若张口呼吸，可使未经过鼻腔过滤、加温及湿化的干燥空气直接吸入肺内，易发生肺部疾病。

(8) 不可掩面：睡眠时以被覆面，会影响氧气的吸入，对身体健康极为不利。

(9) 不可当风：睡眠时开窗，有利于房间内的气体交换，对身体健康有利。但在冬天窗户不宜开得太大。床铺应远离窗户，以不觉得有寒气直吹为度，要特别注意预防受凉感冒等。

(10) 不可面对火炉：冬季生煤炉取暖，应装有完整不漏气

的烟囱，以免煤气中毒。卧睡时不要头近火炉，以避免热气直接熏蒸，否则醒后会感到口鼻干燥，头重目赤，而且易于感冒。

6. 异相睡眠对养生有何益处？

人有两种睡眠，一种是“本相睡眠”，另一种是“异相睡眠”。用脑电图不难区分这两种睡眠，而凭一般观察也很容易识别异相睡眠，处于异相睡眠时的人，眼球左右快速运动，表面上看来似乎睡得不深，可是却不容易被唤醒。成年人入睡，多数一开始先进入本相睡眠，大约80~120分钟后进入异相睡眠。异相睡眠时间较短，历时10~30分钟又转入本相睡眠。人在睡眠时就是由本相睡眠至异相睡眠，再至本相睡眠，再入异相睡眠交换进行的。科学研究发现，人在异相睡眠时，大脑温度升高，血流量增加，氧耗量增加，代谢增强，故有的科学家说：“正因为有了异相睡眠，我们的大脑在第二天才能清醒地工作。”而长时间异相睡眠不安的人，会出现记忆力减退，注意力分散，情绪不稳，烦躁焦虑，智力下降。因此，为了保证大脑的健康和智慧活动能力，在日常生活中，应注意保护异相睡眠。

我国古代养生学家提倡“昼寝”，认为“一觉闲眠百病消”（白居易）。苏东坡有诗云：主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟声。这是催眠的一种方式，引血下行，很快就能入睡。但是中国古代养生家们普遍认为白天小睡，神健体康。这是否意味着“昼寝”可能有促异相睡眠的作用呢？值得探讨和研究。

清代曹庭栋是长寿者。他在75岁时编著了《老老恒言》一书，详述了“昼卧”、“昼寝”的方法，简引于此：“午后，就卧室安枕移时。或寐或醒，任其自然。既起，以热水洗面，则眼光倍爽；加薄棉衣暖其背，则肢体俱觉轻捷。”

“冬月昼卧，当以薄被覆其下体以温养气血。”

“长夏昼卧，醒后即进热炊，以助阳气。”