

失眠防治

SHIMIAN FANGZHI
120 WEN

120 问



金盾出版社

失眠防治 120 问

谢雁鸣 刘 方 何良志 编著
崔 玲 李跃华 于 文
周文泉 编审

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书概述了正常睡眠的一般原理,重点详述了失眠的病因及其治疗方法。内容科学实用,叙述简明通俗,可供失眠患者及基层医护人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

失眠防治 120 问/谢雁鸣等编著. —北京:金盾出版社,
1994.8

ISBN 7-80022-883-5

I. 失… II. 谢… III. 失眠-防治-问答 IV. R256.23-
44

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3 字数:63千字

2002年7月第1版第8次印刷

印数:141001—152000册 定价:3.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

新编诊疗常规(精装)	59.00 元	新编常用药物手册	
乡村医生手册(精装)	39.00 元	(精装·第三版)	37.00 元
乡村医生手册(平装)	36.50 元	新编常用药物手册	
新编内科诊疗手册		(平装·第三版)	32.00 元
(精装·第三版)	49.00 元	简明常用药物手册	8.50 元
新编外科诊疗手册		袖珍常用医学数据手册	9.50 元
(精装)	49.50 元	中华名医方剂大全	
新编妇产科临床手册		(精装)	59.50 元
(精装)	32.00 元	新编中医临床手册	
新编儿科临床手册		(精装)	33.00 元
(修订版)	49.00 元	新编常用中药手册	
新编传染病诊疗手册		(精装)	21.00 元
(精装)	28.00 元	实用基本中药制剂	
新编消化系统疾病诊疗		手册(精装)	44.00 元
手册(精装)	29.00 元	实用针灸选穴手册	
新编呼吸系统疾病诊疗		(修订版)	14.50 元
手册	26.00 元	新编中医老年病临	
新编眼科临床手册		床手册	39.00 元
(精装)	39.00 元	儿童医疗保健手册	13.50 元
妇科肿瘤临床手册	19.50 元	护士手册(精装)	28.00 元
玻璃体显微手术学		护士手册(平装)	24.00 元
(精装)	39.00 元	新编肿瘤诊疗手册	29.00 元
急诊抢救手册		新编口腔科诊疗手册	28.00 元
(精装·修订版)	27.00 元	药物治疗处方手册	35.00 元
新编临床医学数据手册	29.00 元	家庭医疗保健手册	
临床药物手册(精装)	58.00 元	(精装)	32.00 元

新编神经系统疾病		常见心血管疾病家庭康	
诊疗手册	26.00 元	复	5.50 元
常用进口药物手册	21.00 元	心血管病防治用药知识	
实用糖尿病防治手册	15.00 元	160 问	7.00 元
新编皮肤疾病诊疗手册	14.50 元	心脑血管病的自我预防	
新编临床急救表解手册	8.00 元	与康复	5.80 元
临床动态心电图图谱		常见心脑血管疾病的早	
(精装)	45.00 元	期信号与防治	6.00 元
新编临床心电图识读	6.50 元	中老年人心血管急症的	
怎样看化验单	12.00 元	防治	8.50 元
实用内科疾病护理	14.50 元	贫血防治 70 问	2.20 元
冠心病防治 320 问		白血病防治 200 问	4.50 元
(修订版)	7.90 元	常见肾脏病防治 300 问	7.00 元
高血压防治(修订版)	9.50 元	肾炎防治(修订版)	8.00 元
高血压中西医结合防治	13.00 元	肾功能衰竭防治 300 问	7.50 元
低血压与休克诊治 90 问	3.50 元	血尿防治 190 问	4.00 元
高脂血症防治 100 问		脑血管病防治 200 问	
(修订版)	4.50 元	(第二版)	6.50 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	脑血栓防治 200 问	6.50 元
心律失常防治 150 问	7.00 元	周围神经疾病防治 150 问	5.00 元
心肌梗塞防治 230 问	6.00 元	头痛防治 120 问	4.20 元
肺心病防治 130 问	3.50 元	偏头痛防治 120 问	4.00 元
心力衰竭防治 200 问	5.00 元	常见精神病防治 120 问	5.00 元
心肌炎与心肌病防治		精神分裂症防治 200 问	7.50 元
110 问	3.50 元	神经官能症防治 230 问	5.30 元
风湿性心脏病防治 200		神经衰弱防治 100 问	3.50 元
问	6.00 元	失眠防治 120 问	3.50 元
心脏骤停的抢救及预防	4.50 元	眩晕防治 150 问	4.50 元
常见心血管病中西医诊		脑膜炎防治 130 问	2.50 元
治	11.50 元	老年痴呆防治 200 问	5.50 元

中风防治 200 问	7.00 元	大肠疾病防治	11.50 元
癫痫防治 240 问(修订版)	7.50 元	便秘防治 170 问	6.00 元
帕金森病诊治 120 问	6.00 元	肠道寄生虫病防治 180 问	3.50 元
呼吸系统常见病防治		肝胆常见病防治 240 问	5.50 元
320 问	6.00 元	肝硬变防治 160 问	6.40 元
呼吸系统疾病中西医		肝癌防治 270 问	4.80 元
防治	8.00 元	实用肝病自然疗法	4.50 元
感冒防治 100 问	2.20 元	乙型肝炎防治	5.50 元
哮喘防治 130 问	3.30 元	实用传染病防治	9.50 元
咳嗽防治	7.50 元	胰腺疾病诊治 125 问	4.50 元
支气管炎防治 150 问	6.00 元	常见传染病防治 320 问	8.00 元
支气管扩张防治 160 问	3.40 元	痢疾防治 240 问	5.50 元
呼吸衰竭防治 200 问	5.00 元	肝炎防治 400 问	
肺炎防治 200 问	2.50 元	(第二版)	11.50 元
肺癌防治(修订版)	8.70 元	脂肪肝防治	6.50 元
消化系统常见病防治		肺结核防治 130 问	3.00 元
260 问	7.00 元	流行性出血热防治 100 问	5.00 元
胃癌防治 150 问	4.50 元	常见发热疾病防治 230 问	4.60 元
胃炎防治 110 问	3.00 元	食物中毒防治 130 问	2.40 元
萎缩性胃炎防治	4.00 元	家庭伤病救治 100 例	4.90 元
胃溃疡防治 200 问	6.50 元	癌症诊治康复 350 问	7.50 元
十二指肠溃疡防治 200 问	3.80 元	内分泌系统常见疾病防	
食管癌防治 100 问	5.00 元	治 370 问	7.50 元
上消化道疾病电子胃镜		内分泌疾病中西医诊治	15.50 元
图析 100 例	16.00 元	常用激素在老年病防中	
下消化道疾病电子肠镜		的应用	6.00 元
图析 100 例	34.90 元	前列腺疾病防治 270 问	7.50 元
溃疡性结肠炎防治 120 问	3.50 元	甲亢防治 170 问	4.00 元
腹泻病防治 365 问	7.10 元	糖尿病防治 200 问	
急性腹痛诊治	6.00 元	(第二版)	7.00 元

糖尿病并发症防治		腰椎间盘突出症的防治	7.00 元
400 问	10.00 元	肩周炎防治(修订版)	5.00 元
糖尿病防治误区 110 问	6.00 元	腰腿痛防治 220 问	
糖尿病家庭康复	4.50 元	(第二版)	7.50 元
糖尿病的胰岛素治疗	6.50 元	坐骨神经痛防治	5.50 元
低血糖防治 150 问	4.80 元	实用风湿病防治	6.00 元
风湿病防治 130 问	3.00 元	儿童意外伤害家庭救	
痛风及其并发症的防治	7.00 元	治 260 问	4.90 元
实用外科疾病护理	17.50 元	蛇咬伤防治 170 问	8.50 元
脑瘤诊治 200 问	6.00 元	常见肿瘤放射治疗 200 问	5.00 元
三叉神经痛防治 130 问	4.30 元	淋巴瘤诊治 230 问	5.50 元
胆石症防治 240 问	6.00 元	大肠癌防治	9.00 元
尿路结石防治 150 问	4.20 元	护肤美肤与皮肤病防治	
尿路感染防治 120 问	2.90 元	(修订版)	12.00 元
下肢静脉常见疾病防治		皮肤疹病防治 100 问	6.50 元
160 问	3.30 元	皮肤癣病防治 160 问	6.00 元
常见肛肠病防治 250 问	7.00 元	皮肤疮病防治 120 问	5.50 元
痔的防治 100 问	2.50 元	皮肤瘙痒防治	5.00 元
疝气防治	5.00 元	水痘及带状疱疹防治	3.50 元
关节炎防治 300 问	5.00 元	性传播疾病防治 100 问	4.00 元
常见膝关节伤病防治		艾滋病防治 88 问	4.50 元
240 问	6.50 元	男性性功能障碍防治	
骨质疏松与骨质增生防治		240 问	7.50 元
(修订版)	6.50 元	常见性病中西医诊治	5.50 元
骨科病人家庭护理	8.00 元	手足癣防治 160 问	3.80 元
颈椎病防治 90 问		指甲趾甲病防治 220 问	6.00 元
(修订版)	4.00 元	毛发疾病防治 130 问	3.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。

目 录

一、睡眠的一般知识

1. 什么叫睡眠? (1)
2. 睡眠是怎样一个生理过程? (1)
3. 有关睡眠的学说有几种? (3)
4. 睡眠在脑电图上分几期? (4)
5. 正常的睡眠需要哪些条件? (4)
6. 中医对睡眠是怎样认识的? (5)
7. 睡眠有哪些作用? (6)
8. 睡眠的质量标准是什么? (7)
9. 睡眠时间越长越好吗? 一般人睡眠需要多长时间?
..... (8)
10. 睡眠时间与年龄有关吗? (8)
11. 睡眠时间与体质因素有关吗? (9)
12. 睡眠时间与性格因素有关吗? (10)
13. 睡眠时间与环境季节有关吗? (10)
14. 睡眠要选择方向吗? (11)
15. 睡眠选择什么姿势好? (12)
16. 孕妇睡眠选择什么姿势好? (12)
17. 婴幼儿睡眠选择什么姿势好? (13)
18. 老人及病人睡眠选择什么姿势好? (14)
19. 睡眠与床铺有关吗? (14)
20. 如何选择枕头? (15)
21. 药枕对睡眠有作用吗? (16)
22. 什么样的被子有益于睡眠? (17)

23. 什么样的褥子有益于睡眠？	(17)
24. 窗户和窗帘与睡眠有关吗？	(18)
25. 睡眠对环境有哪些要求？	(18)
26. 睡前有哪些禁忌？	(19)
27. 睡中有哪些禁忌？	(19)
28. 醒后有哪些禁忌？	(20)
29. 怎样养成良好的睡眠习惯？	(20)
30. 现代医学对梦是怎样认识的？	(21)
31. 中医对梦是怎样认识的？	(21)
32. 梦有预告疾病的作用吗？	(22)
33. 梦境内容的假说有几种？	(23)
34. 什么叫梦魇？	(24)
35. 梦游是怎么回事？ 是否为病态？	(25)
36. 说梦话是怎么回事？	(26)
37. 睡眠过程中咬牙是怎么回事？	(27)
38. 睡眠时打鼾是病态吗？	(27)
39. 开窗睡觉好吗？ 易患什么病？	(28)

二、失眠的概念及病因

40. 什么叫失眠？	(29)
41. 为什么会患失眠症？	(29)
42. 失眠分几型？	(30)
43. 中医对失眠是怎样认识的？	(30)
44. 失眠常伴有那些症状？	(31)
45. 经常上夜班为什么会出现失眠症？	(32)
46. 失眠与健忘有何关系？	(32)
47. 中医认为哪些原因能引起失眠？	(33)
48. 中医讲“胃不和则卧不安”是什么意思？	(34)

49. 使用药物会引起失眠吗? (34)
50. 老年人失眠的原因是什么? (35)
51. 患了失眠症怎么办? (36)
52. 失眠与哪些疾病有关? (36)
53. 更年期会失眠吗? (37)
54. 饮酒会引起失眠吗? (38)
55. 环境因素与失眠有关吗? (39)
56. “不宁腿”引起失眠是怎么回事? (40)
57. 夜间阵发性呼吸困难引起失眠是怎么回事? (40)
58. 夜间胃部疼痛引起失眠是怎么回事? (41)
59. 心脏病病人会失眠吗? (41)
60. 脑血栓病人会失眠吗? (43)
61. 皮肤瘙痒引起失眠是怎么回事? (43)
62. 皮肤疼痛引起失眠是怎么回事? (43)
63. 失眠可以加重哪些皮肤病? (44)
64. 受惊恐会引起失眠吗? (45)

三、失眠的治疗

65. 失眠一定要用安眠药吗? 什么情况下不需要用安眠药? (46)
66. 临床常用的安眠药有哪几类? 其作用如何? (47)
67. 抗焦虑药有哪几类? (47)
68. 利眠宁的作用是什么? 使用时要注意什么? (48)
69. 安定的作用是什么? 使用时应注意什么? (48)
70. 硝基安定的作用是什么? 使用时应注意什么? ... (49)
71. 舒乐安定的作用是什么? 使用时应注意什么? ... (50)
72. 眠尔通的作用是什么? 使用时应注意什么? (51)
73. 鲁米那的作用是什么? 使用时应注意什么? (51)

74. 速可眠的作用是什么? 使用时应注意什么? (53)
75. 失眠者能长期服用安眠药吗? (54)
76. 服用安眠药应注意哪些问题? (54)
77. 中医对失眠如何辨证分型? (55)
78. 失眠的实证与虚证如何区别? (56)
79. 肝郁化火型失眠的辨证要点是什么? (57)
80. 肝郁化火型失眠如何治疗? (58)
81. 痰热内扰型失眠的辨证要点是什么? (58)
82. 痰热内扰型失眠如何治疗? (59)
83. 阴虚火旺型失眠的辨证要点是什么? (59)
84. 阴虚火旺型失眠如何治疗? (60)
85. 心脾两虚型失眠的辨证要点是什么? (61)
86. 心脾两虚型失眠中医如何治疗? (61)
87. 心胆气虚型失眠的中医辨证要点是什么? (62)
88. 心胆气虚型失眠中医如何治疗? (62)
89. 心火炽盛型失眠的中医辨证要点是什么? (62)
90. 心火炽盛型失眠中医如何治疗? (62)
91. 胃气失和型失眠的中医辨证要点是什么? (63)
92. 胃气失和型失眠中医如何治疗? (63)
93. 柏子养心丸的药物组成、功效及主治是什么? (63)
94. 朱砂安神丸的药物组成、功效及主治是什么? (63)
95. 枣仁安神液的药物组成、功效及主治是什么? (64)
96. 天王补心丹的药物组成、功效及主治是什么? (64)
97. 速眠饮的药物组成、功效及主治是什么? (64)
98. 解郁安神冲剂的药物组成、功效及主治是什么?
..... (65)
99. 治疗失眠什么时间服中药最好? (65)

100. 治疗失眠的常用单味药有哪些?	(65)
101. 治疗失眠的常用验方有哪些?	(67)
102. 治疗失眠的常用药酒有哪些?	(69)
103. 可以用安慰剂治疗失眠吗?	(71)
104. 手术前失眠怎么办?	(71)
105. 如何解决恐惧引起的失眠?	(72)
106. 如何治疗精神紧张引起的失眠?	(72)
107. 用按摩法治疗失眠的简易方法有哪些?	(73)
108. 如何用耳针治疗失眠?	(74)
109. 针灸治疗失眠的作用是什么?	(74)
110. 用针灸治疗失眠有哪些简易方法?	(75)
111. 气功治疗失眠的作用是什么?	(77)
112. 用气功治疗失眠有哪些简易方法?	(78)
113. 失眠者宜吃些什么?	(78)
114. 失眠者不宜吃些什么?	(79)
115. 治疗失眠的常用食疗方有哪些?	(79)
116. 失眠者的护理要注意什么?	(80)
117. 体育锻炼对失眠有好处吗?	(80)
118. 听音乐对失眠有治疗作用吗?	(81)
119. 失眠病人如何选择音乐磁带?	(81)
120. 失眠者需要心理咨询吗?	(82)

一、睡眠的一般知识

1. 什么叫睡眠?

睡眠是每人每天都需要有的,大多数人一生中的睡眠时间超过生命的 $1/3$ 。但是要给睡眠下一个确切的定义,却不那么容易。

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,你能说他是正在睡眠吗? 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。

随着科学技术的发展,用电子仪器可以记录动物和人的脑电活动,将睡眠和觉醒状态作比较,发现脑电记录没有明显差异,从而对睡眠有了新的认识。目前,睡眠的定义是:由于脑的功能活动而引起动物生理性活动低下,给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。但是此一定义仍不完备,因为人体的许多生理机能在睡眠时相对更加活跃。

因此,给睡眠下一个确切的定义是很难的,其过程并不像我们每天所见和所做的那么简单,对睡眠下一个完整的定义,还有待科学的进一步发展。

2. 睡眠是怎样一个生理过程?

现代研究发现,睡眠有两种状态,睡眠过程,是由这两种性质不同的状态交替出现而组成。正常人在晚上 8 小时睡眠中,两种睡眠要循环交替 3~4 次。这两种睡眠分别叫正相睡眠与异相睡眠。

正相睡眠,又称慢相睡眠或慢波睡眠,英文缩写为NREM。在研究中发现,人们由清醒到思睡而进入睡眠以及睡眠加深的各个阶段,脑电图中正常的 α 波随睡眠的加深而减少,直到完全消失,并出现每4~6秒1次的慢波和每秒0.5~3次的高波幅的梭形慢波,故称这一阶段为慢波睡眠。这一阶段人的呼吸变深、变慢而均匀,心率变慢,血压下降,全身肌肉松弛,但肌肉仍保持一定的紧张度。根据睡眠不同的深度又将正相睡眠分为思睡、浅睡、中睡、深睡4个阶段。前2个阶段,因为入睡不久,睡眠不深,对外界环境仍保持一定的反应,所以易因外界干扰而醒来,即使不醒来,也能保持一定的反应,就像有的学生在课堂上打瞌睡,老师说话声仍能听到,但确实在睡觉;后2个阶段称熟睡阶段。这4个阶段是循序进行的,但可因某种因素的影响而停留在某一阶段。一般由清醒到第四阶段约需80~120分钟,而后进入异相睡眠。

异相睡眠,又称快相睡眠或快波睡眠,英文缩写为REM。这一阶段,脑电波由慢波变为快波,双眼球可以以每分钟50~60次的速度摆动,人体的感觉功能比在正相睡眠时进一步减退,肌肉也更加松弛,肌腱反射亦随之消失,这时期的血压较正相睡眠时升高,呼吸稍快且不规则,体温、心率较前阶段升高,身体部分肌肉,如面肌、口角肌及四肢的一些肌肉群可出现轻微的抽动,阴蒂充血,阴茎勃起。胃液分泌增加,肾脏对尿液的浓缩功能增强,大脑的血流量明显增加,胎儿的胎动亦明显增加。

这一阶段,体内各种代谢功能都明显增加,以保证脑组织蛋白的合成和消耗物质的补充,使神经系统正常发育,并为第二天的活动积蓄能量。梦也在这个时期发生。

3. 有关睡眠的学说有几种？

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和爱得最早证明。实验中，他们从非常困倦的动物体内抽出血液，然后注入到正常动物体内，发现觉醒的动物也很快入睡了。将血液换成脑脊液亦然。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。

(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”在皮层丘脑下，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，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：近年来医学家对睡眠机制研究，越来越趋于实质。他们新近认为，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

五羟色胺、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与掌握,还有待于今后进一步深刻地揭示人脑的秘密。

4. 睡眠在脑电图上分几期?

一般从脑电图上,把睡眠分为以下4期:

第一期:觉醒向睡眠的过渡期。脑电图呈现低幅,几种波形的混合,其特点是 θ 波,人们在这一阶段常感到还是醒的,即所谓的瞌睡期或蒙眬期,其长短因人而异,一般在0.5~7分钟。

第二期:进入中等深度睡眠,特点是 α 波自动调幅现象。即一阵 α 波,开始振幅小些,中间变大,后来又变小,呈纺锤形,每阵持续0.5~2秒。还出现特征的 κ 波,由负相和正相的大慢波组成,此期间可有短暂的思维活动。

第三期:进入深睡, δ 波超过20%,但不超过50%, δ 波振幅在75微伏以上。

第四期:深度睡眠, δ 波在50%以上。第三、四期睡眠合称 δ 波睡眠。处于熟睡状态。

一般青壮年的正常睡眠第一期占总睡眠的5%,第二期占50%,第三期占10%,第四期占10%,一般快波睡眠只占20%~25%。

5. 正常的睡眠需要哪些条件?

正常的睡眠需要以下7个条件。

(1)稳定的情绪:无论是积极的还是消极的情绪,如兴奋、欣喜、忧虑、绝望以及烦躁等,都可以影响睡眠。生活中发生的重大事件,如各种意外、亲友死亡等,皆可直接影响睡眠,但这种影响应是暂时的。在生活中,要学会掌握和控制自己的情绪。

绪,不要过于兴奋和忧愁,在严重的挫折面前,要能够疏导自己的情绪,转移自己的注意力,使情绪较快稳定下来。

(2)安静的环境:安静的环境也是睡眠的必要条件。任何人在嘈杂喧闹的环境中都是难以入睡的,如是住在机场、车站及马路附近,一时不可能迁居到一个安静的环境,则要培养和提高适应环境的能力;或在遇建筑施工时,可适当加强隔音设施,以尽可能减小各种噪音干扰。

(3)光线和温度:强烈的光线影响睡眠,因此睡眠时应闭灯或将室内光线调暗,那些因为夜班而只能白天睡觉的人,应拉上窗帘,使室内变暗。室内温度过高及过低都可使人感到不适,影响睡眠。另外,保持卧室内空气流通也十分重要。

(4)适当的卧具:人要有良好的睡眠,就需要一些适当的卧具,如枕头、被褥、床等。软硬适当的床及床褥给身体以舒适的享受,使用药枕能镇静除烦。

(5)健康的身体:疾病,尤其是疼痛、咳嗽、喘憋等症状,都能影响睡眠;一些神经官能症、神经衰弱的病人睡眠也常不好,应找专科医师治疗。

(6)必要的体育锻炼:大家都知道生命在于运动,适当的体育运动,不仅能强壮身体,还能促进机体的新陈代谢,使机体及时将无用的废物排出体外。同时,体育锻炼也使大脑的神经有秩序地工作或休息,促进人体更好地睡眠。

(7)改正睡前不良习惯:一些不良的生活习惯,如睡前抽烟、饮酒、喝刺激性饮料以及读书,均可影响睡眠,应加以改正。要尽量使自己在睡前精神松弛,安静从容,以利睡眠。

6. 中医对睡眠是怎样认识的?

中医学认为,睡眠——觉醒是人体寤寐之间阴阳动静、对立统一的机能状态。认为人与自然相应,自然界有昼夜交替,