

失眠

有效疗法

张鲁原 编著

精神疗法

心理疗法

物理疗法

环境起居疗法

运动疗法

音乐疗法

休闲疗法

沐浴疗法

脚部疗法

药枕疗法

经穴疗法

饮食疗法

药物疗法

.....

中华医学会精神病学分会于2002年9月13日公布的首次全球睡眠调查中国地区的调查结果表明，42.5%的中国人饱受失眠困扰，请您关注自己和亲人的睡眠健康！

农村读物出版社

失眠有效 疗法

张鲁原 编著



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠有效疗法/张鲁原编著. —北京: 农村读物出版社, 2002.10

ISBN 7-5048-3983-3

I. 失... II. 张... III. 失眠-诊疗 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 071788 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	孙丽芬
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	8.5
字 数	220 千
版 次	2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	12.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前 言

失眠是一种相当常见的神经性疾病。据在北京召开的世界精神疾病协会发表的数字表明，目前失眠、精神障碍的患者每年以惊人的增长率逐年递增；在“世界睡眠日”首次来到中国之日（2002年3月21日）时得知，调查结果表明，2001年我国至少有35%的人失眠，其中近半数病情较重。随着社会的激烈竞争，生活节奏加快，精神压力加大，主观愿望与客观现实的冲突，导致失眠发病率继续上升。

21世纪是“脑的世纪”，世界上许多先进国家已开始实施“脑的计划”。失眠主要是由于脑神经系统失衡和紊乱而引致的，患者多数是中、老年人和中、上层白领阶层的脑力劳动者以及因各种原因而致神经过度兴奋，精神苦闷、紧张、忧愁及生物钟失调的人。失眠者常因入睡困难或彻夜难眠而深受折磨和痛苦，不仅严重影响个人工作、学习、生活和身心健康，也给家庭、工作单位以至整个集体带来一定程度的负面影响。不少人为了摆脱失眠的痛苦和折磨，病急乱投医、乱服药，不但破费了许多金钱，还会因片面服用镇静催眠的安定药物而带来不良后果，加重了病情发展或引发其他疾病。而这正是目前失眠症情况日益严重的又一原因。因此，加强对失眠症的研究、总结，已成为当今医学界乃至生命科学界面临的重大课题。

现今，社会上对失眠症的严重状况似乎已有所认识、引起重视，报章杂志经常刊载有关防治失眠的文章，特别是从中央到地方的各级报刊、电台、电视台介绍治疗失眠药物的广告纷至沓来，使得人们既意外惊喜，又惶然不知所措。卖瓜的说瓜甜，卖



失眠 有效疗法

防治失眠药的自然也说自己的药灵。究竟灵不灵，只有天知道。这实质上从这一侧面反映出人们对失眠的认识严重滞后，不少人认为防治失眠的关键就在求医服药，而临床误诊的病例不在少数，滥用药物以及服用高价药、虚假广告药的病例更为普遍。鉴于失眠人数众多且日趋严重，有些人抓住了大力生产、推广防治失眠药这一商业契机，大做特做广告，而庞大的广告费用最终都落到了购买者的头上，使他们承担了难以承受的经济负担，病情却不一定好转，甚至会出现反复或反而加重，以至有些人认为失眠症也是一种富贵病。

“心病心上医”。失眠是脑神经中枢和心理活动失衡而产生的疾病，防治失眠无疑还应从疏导脑神经和心理方面入手。世界著名神经病理学家格·拉德说，药物对于那些心理已经有些问题的人来说，剂量再大都没有用，尤其是安眠药。他的话告诉人们，有严重精神、心理问题的人的失眠是非药物所能够医治的。有些病情严重的失眠患者可以短期服用一些缓解病情的治疗失眠的药物，但从全面和总体上来说，求医服药不是防治失眠的有效途径。已有许多病例和理论与实践的医学证据证明，防治失眠最有效的方法是精神和心理疗法，以及围绕精神和心理疗法而进行的环境、起居、运动、休闲、音乐、沐浴、脚部、经穴、饮食、自我催眠等多种疗法。失眠者通过上述系统疗法的治疗，就会进入排除杂念、轻松愉快的美好境界。任何一个失眠患者，即使是病情已相当严重的，只要能娴熟地掌握和运用本系统疗法，坚持不懈，持之以恒，就必然会了无杂念，心情欢畅，每晚都能安然入睡。因为除此而外别无它法，惟有熟练运用上述疗法才能有效治愈失眠，故将此书题名为《失眠有效疗法》。本书编写的目的，就是要引导人们把防治失眠的注意力从单纯求医服药转移到以精神、心理治疗为主要内容的自我放松系统疗法这一方面来，有系统、有重点地阐述上述各种精神、心理疗法的特点、机理、功用与注意事项，使失眠患者能够通过对照，有所领悟，增强一定能



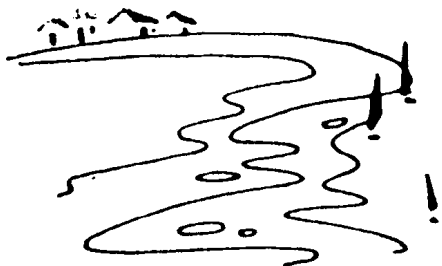
够治好失眠的信心和决心，积极进行自我精神、心理治疗和各方面综合治疗，早日达到解除失眠病痛的目的。为了便于一些患者配合使用药物治疗，本书最后也对药物疗法进行了专门说明与介绍。

失眠防治是个大课题，是牵涉到广大医药界和亿万失眠者的大事。笔者在本书编写过程中，博览了有关这方面的古今中外图书，力求内容全面、翔实、完善，给广大失眠者以切实有效的帮助。同时，得到王致中、谢军教授的指导与帮助，中华失眠症协会常务理事王家珍先生对本书给予了好评，在此谨向参考书原作者和支持、帮助者表示衷心的感谢。

由于水平有限，疏误之处在所难免，请广大读者和医学界人士批评指正，提出宝贵意见。

编著者

2002年11月





目 录

关 于 睡 眠

一、睡眠的定义	1
---------	---

二、睡眠的学说	3
---------	---

(一) 睡眠因子学说	3
(二) 睡眠中枢学说	4
(三) 网状系统学说	4
(四) 毒物净化学说	4
(五) 抑制被动学说	5
(六) 抑制主动学说	5
(七) 自律神经系统学说	5
(八) 激素对抗学说	6
(九) 褪黑激素分泌学说	6
(十) 生物钟学说	6

三、睡眠的生理过程	7
-----------	---

(一) 睡眠时相	8
1. 正相睡眠	8
2. 异相睡眠	8
(二) 睡眠期	9



四、睡眠时间 10

- (一) 正常睡眠时间 10
- (二) 睡眠时间与各种主客观因素的关系 11
 - 1. 睡眠时间与年龄 11
 - 2. 睡眠时间与体质 11
 - 3. 睡眠时间与性格 12
 - 4. 睡眠时间与季节和自然环境 12

五、睡眠类型 13

- (一) 早睡早起型 13
- (二) 早睡晚起型 13
- (三) 晚睡早起型 13
- (四) 晚睡晚起型 14

六、睡眠的质量标准 14

七、睡眠方式 16

- (一) 睡眠方向 16
- (二) 睡眠姿势 17
 - 1. 大多数人的睡姿 17
 - 2. 孕妇、婴儿的睡姿 17
 - 3. 不同疾病患者的睡姿 18

八、睡眠条件 19

- (一) 正常、平静、豁达的心态 19
- (二) 正确对待痛苦, 保持积极、乐观的情绪 19
- (三) 健康的身体 20
- (四) 安静、舒适的环境 20



(五) 适当的卧具	20
(六) 适宜的光线、温度	20
(七) 保持新鲜的空气	21
(八) 必要的体育锻炼	21

九、睡眠的功用

21

(一) 消除疲劳, 恢复体力	22
(二) 保护大脑, 提高脑力	22
(三) 恢复精力, 积蓄能量	23
(四) 天然补药, 促进健康	23
(五) 增强免疫, 康复机体	23
(六) 促进发育, 提高智力	24
(七) 延缓衰老, 延长寿命	24
(八) 平衡情志, 稳定心态	24
(九) 美容皮肤, 保持活力	25
(十) 创造生活, 发展社会	25

十、睡眠与梦寐

26

(一) 梦的产生与内容	26
(二) 梦可预示身体与疾病状况	28
(三) 梦对人有益	29

十一、养成良好的睡眠习惯

29

(一) 定时上床、定时起床	30
(二) 睡前应有规律做些活动	30
(三) 睡前戒接触和服食带有刺激性的东西和 食物	30
(四) 协调、安排好晚餐	30
(五) 思想完全放松	31



失眠 有效疗法

- (六) 环境、居室、卧具良好 31

失眠问题

一、失眠的概念 32

二、失眠的症状与危害 34

三、失眠的分类 36

- (一) 从时间长短上分 36

- (二) 从失眠的不同时间阶段上分 37

四、失眠的原因 37

- (一) 中医对失眠病因的认识 37

1. 思虑太过, 伤及心脾 38

2. 心虚胆怯, 魂神不宁 38

3. 情志所伤, 肝郁不舒 39

4. 心肾不交, 烦躁不安 39

5. 素体不强, 病后体虚 39

6. 饮食不节, 胃气失和 39

7. 阴阳失调, 阳不交阴 40

8. 气滞血瘀, 心烦难寐 40

- (二) 西医对失眠病因的剖析 40

1. 精神因素 40

2. 心理因素 41

3. 脑力因素 41

4. 年龄因素 41

5. 躯体因素 42



6. 药物因素	42
7. 烟酒等因素	43
8. 环境因素	43

五、失眠症的辨证分型

43

(一) 分型与分析	43
1. 心脾两虚型	44
2. 阴虚火旺型	44
3. 心肾不交型	44
4. 肝郁化火型	45
5. 心虚胆怯型	45
6. 痰热内扰型	45
7. 胃气不和型	46
8. 瘀血内阻型	46
(二) 虚证与实证	46

六、失眠族群

47

七、失眠的自我调理与护理

52

(一) 自我调理	52
(二) 自我护理	53

失 眠 治 疗

一、失眠治疗概说

55

二、精神疗法

57

(一) 树立时代精神	58
------------------	----



失眠 有效疗法

- (二) 消除精神紧张 60
- (三) 培养乐观精神 61
- (四) 排除不良情绪 63
 - 1. 转移法 64
 - 2. 倾诉法 64
 - 3. 制怒法 64
 - 4. 幽默法 64
 - 5. 辨证法 65
 - 6. 暗示法 65
 - 7. 忍耐法 65
 - 8. 升华法 65
- (五) 克服精神障碍 66
 - 1. 克服对治疗失眠症缺乏信心的精神障碍 66
 - 2. 克服对服药治疗失眠存在疑虑的精神障碍 67
 - 3. 克服对多病缠身忧虑难治的精神障碍 67

三、心理疗法

68

- (一) 概说 68
- (二) 自我心理疗法 70
 - 1. 自我疏导疗法 71
 - 2. 行为疗法 73
 - 3. 想像疗法 76
 - 4. 解脱心理疗法 78
 - 5. 睡前疗法 83
 - 6. 自我催眠疗法 84
- (三) 医生心理疗法 87
 - 1. 传统心理疗法 88
 - 2. 疏导疗法 90
 - 3. 精神分析疗法 94



4. 认知疗法	95
5. 悟践疗法	98
6. 催眠疗法	100
7. 森田疗法	103
8. 生物反馈疗法	108

四、物理疗法 110

(一) 离子导入法	111
1. 钩藤药离子导入法	111
2. 溴离子导入法	111
3. 钙离子导入法	111
(二) 电睡眠疗法	111
(三) 静电疗法	112
(四) 穴位电疗法	112
(五) 电兴奋疗法	112
(六) 激光针疗法	113
(七) 磁穴疗法	113

五、环境起居疗法 114

(一) 环境疗法	114
1. 环境必须绝对安静	114
2. 卧室固定	115
3. 寝室专用	115
4. 居室幽雅	115
5. 环境整洁	115
6. 空气清新	116
7. 温湿度适宜	116
8. 光线幽暗	116
9. 床铺舒适	116



失眠 有效疗法

10. 被褥柔软	117
(二) 起居疗法	117
1. 心态正常、健康	118
2. 建立正常的起居与生活秩序	119
3. 坚持进行正常活动	119
4. 避免过度用脑	119
5. 严禁午睡	120
6. 调节衣食	120
7. 戒烟戒酒	120
8. 注意安全、防止污染	120
9. 协调性生活	121
10. 搞好睡眠卫生	121
11. 安排好晚餐及睡前食品	122
12. 适当做些睡前活动和事情	122
13. 睡前 30min 停止一切意念活动	123
14. 睡前用温水泡脚、洗脚	123
15. 睡前无睡意不睡	123
16. 右侧卧睡姿	124
17. 先睡心, 后睡眼	124

六、运动疗法

125

(一) 晨练疗法	126
(二) 散步疗法	127
(三) 慢跑疗法	127
(四) 退步疗法	128
(五) 气功疗法	128
1. 气功的内容	129
2. 气功的方式	130
3. 气功疗法对治疗失眠症的作用	130



(六) 促眠保健操疗法	131
1. 调息促眠操	131
2. 安眠卧床保健操	132
3. 放松促眠操	133
(七) 太极拳疗法	135
(八) 登山疗法	136
(九) 健身球疗法	137
(十) 保健槌疗法	138
(十一) 放风筝疗法	138
(十二) 梳头疗法	139
(十三) 其他运动疗法	139
 七、音乐疗法	141
(一) 音乐治疗的功用	141
(二) 音乐治疗的形式、方法	144
(三) 失眠音乐疗法处方	145
 八、休闲疗法	148
(一) 散心疗法	148
(二) 旅游疗法	150
(三) 静坐疗法	152
(四) 花卉疗法	153
(五) 钓鱼疗法	156
(六) 书画疗法	158
(七) 读写疗法	160
(八) 跳舞疗法	162
(九) 相声疗法	164



九、沐浴疗法

165

- (一) 温水浴疗法 166
- (二) 矿泉浴疗法 167
- (三) 蒸气浴疗法 168
- (四) 海水浴疗法 170
- (五) 日光浴疗法 171
- (六) 森林浴疗法 172

十、脚部疗法

174

- (一) 热水洗脚疗法 174
- (二) 药液洗脚疗法 175
- (三) 搓脚心疗法 177
- (四) 脚底外敷疗法 177
- (五) 踏豆疗法 178
- (六) 刷脚底疗法 179

十一、药枕疗法

179

- (一) 治疗机理 179
- (二) 制作材料和形式 180
 - 1. 布枕药枕 180
 - 2. 石式药枕 180
 - 3. 木式药枕 180
- (三) 药枕验方 181
 - 1. 纯中药药枕 181
 - 2. 菊花及配有菊花的药枕 182
 - 3. 决明或配有决明的药枕 182
 - 4. 磁石或配有磁石的药枕 182
 - 5. 全药药枕 183



6. 中脉远红磁枕	183
-----------------	-----

十二、经穴疗法

185

(一) 针灸疗法	185
1. 针灸疗法的原理	186
2. 治疗失眠症的简易方法	187
3. 治疗失眠症的针刺处方	189
(二) 耳针、耳压疗法	191
1. 耳针、耳压疗法防治失眠的机理	191
2. 耳压治疗失眠的材料与方法	192
3. 耳针、耳压治疗失眠的具体穴位与方法	193
(三) 推拿疗法	194
1. 推拿疗法防治失眠的机理	195
2. 推拿疗法的种类	195
3. 推拿疗法防治失眠症的方法	197

十三、饮食疗法

201

(一) 饮食疗法的机理与原则	201
1. 饮食疗法的机理	201
2. 饮食疗法的原则	203
(二) 防治失眠常用食物	204
1. 主食类	204
2. 果类	205
3. 水生植物类	207
4. 蔬菜与滋补品	208
5. 荤食与奶、蜜类	209
(三) 失眠食疗验方与菜谱	211
1. 失眠食疗粥	211
2. 失眠食疗素食荤肴	212