



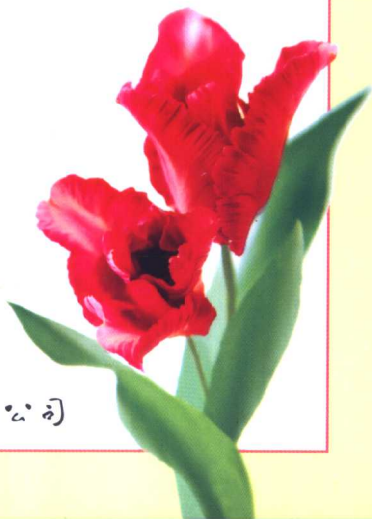
一套老百姓完全能**读懂**的医疗保健书

失眠症

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

秦迎曙 常永红 编著

- 您了解睡眠过程吗
- 怎样才能算失眠
- 失眠爱光顾哪些人
- 失眠症的治疗原则



世界图书出版公司

Family
Doctor



失眠症

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

秦迎曙 常永红 编著

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



图书在版编目 (CIP) 数据

失眠症/秦迎曙, 常永红编著. - 西安: 世界图书出版西安公司, 2004. 2

(家庭医生5元丛书. 第2辑)

ISBN 7-5062-6117-0

I. 失… II. ①秦… ②常… III. 失眠-防治

IV. R749. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117881 号

家庭医生 5 元丛书 // 失眠症

丛书策划 方 戎
主 编 秦迎曙 常永红
责任编辑 方 戎 齐 琼
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647 (发行部)
电 话 029-87279677 (总编室)
传 真 029-87279675
网 址 www.wpcxa.com
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 西安旗舰印务有限公司
开 本 889×1194 1/50
印 张 25.8
字 数 390 千字

版 次 2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6117-0/R·628
总 定 价 50.00 元 (共 10 本)

☆ 如有印装错误, 请与印刷厂联系调换 ☆

序 言

当今，医学的目的已由“救死扶伤，实行人道主义”转变为“延长寿命，提高生命质量和健康促进”。这是历史的进步，也是观念的更新。为实现这一目的，一方面要使所有的医务工作者进行观念上的一次深刻革命，以使其在行医过程中，始终将预防与保健相结合，从而真正体现以人为本、以健康为中心的服务宗旨。另一方面，而且是最重要的一个方面，是施行健康教育和医学知识的普及。

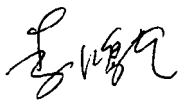
近代实验科学的真正始祖培根在《论健康》一文中的第一句话是这样说的：“人怎样才能长寿，这并非完全决定于医学。人对生理卫生的知识，也是最好的‘保健药品’”。人类的医学知识，是提高生命质量的阶梯，是健康促进的卫士。普及健康教育和医学知识最好的载体是书籍。为此，世界图书出版西安公司邀请了我省有关专家编写了《家庭医生5元丛书》。第一辑共计10册，于2002年11月出版。一年之内再版5次，这在同类医学科普读物中是少见的。广大读者从中获益匪浅，并且希望

能有续集问世,以便得到更多的医疗保健知识。为此,世界图书出版西安公司又组织专家编辑了《家庭医生5元丛书》第二辑,也是10册,分别为《疾病信号》、《中风》、《失眠症》、《肾脏病》、《肿瘤》、《妇科病》、《颈椎病》、《前列腺病》、《皮肤病》、《口腔病》。在编写过程中,各位编者参阅了国内外最新的研究资料,吸收了最新的理论观点和科学技术,结合作者多年的临床经验,对上述危害人们健康的这些常见病、多发病的病因、临床表现、诊断要点、治疗方法作了精当的论述,重点介绍了疾病的自疗方法、防病措施和日常生活中应注意的事项,以使读者能够早期发现和早期防治这些疾病。

《家庭医生5元丛书》篇幅短小但内容翔实,文字通俗易懂而科技知识含量高,集科学性、先进性、实用性、趣味性于一身,是一部老百姓完全能读懂的医疗保健丛书。而临床医生若阅读此书,也不会觉得肤浅,具有参考价值。这是本丛书的显著特点。

愿此丛书能为民众健康、家庭幸福、社会进步做出贡献。

陕西省卫生厅厅长



目 录

1. 人为什么会睡觉	1
2. 您了解睡眠过程吗	2
3. 快、慢波睡眠有什么作用	4
4. 睡眠结构随着年龄增长而变化	5
5. 睡眠是生命的补给站	7
6. 需要哪些条件才能睡好觉	9
7. 睡眠也有质量标准吗	10
8. 睡眠时间应有度,并非越长越好	11
9. 人应该睡多长时间最合适	13
10. 什么样的姿势睡得香	13
11. 睡眠可以储备吗	15
12. 你的睡眠正常吗	15
13. 失眠是怎样发生的	17
14. 失眠症——悄然扩展的流行病	19
15. 失眠——亚健康状态的信号之一	20
16. 怎样才能诊断为失眠症	21

17. 怎样才能算失眠	22
18. 失眠不一定是失眠症	24
19. 什么叫假性失眠	25
20. 别把睡眠颠倒当成失眠	26
21. 早醒也是失眠	28
22. 什么是周期性失眠	29
23. 什么是高原性失眠	30
24. 失眠的类型	32
25. 哪些原因可以引起失眠	33
26. 易引起失眠的性格	35
27. 易导致失眠的药物	37
28. 失眠和生物钟紊乱有关	38
29. 失眠症爱光顾哪些人群	39
30. 多梦和失眠有关吗	39
31. 饮酒可以安眠吗	41
32. 饮茶虽有益,但要早上喝	42
33. 吸烟可致失眠	44
34. 饮食不节影响睡眠	45
35. 为什么人老容易没瞌睡	46
36. 脑力劳动者为什么易患失眠症	48
37. 怎样预防用脑后的失眠	50
38. 怎样使“三班倒”的人们睡得香	51
39. 网虫易失眠	53

40. 失眠后需要加强营养补一补吗	54
41. 睡不着与睡不醒都不正常	56
42. 失眠者易健忘	57
43. 失眠加重高血压	58
44. 为什么失眠后显得面容憔悴	59
45. 失眠可致肥胖	60
46. 失眠后为什么爱感冒	62
47. 为什么青春痘在失眠后更“灿烂”	64
48. 失眠诱发“鬼剃头”	65
49. 哪些疾病常伴有失眠	66
50. 糖尿病与失眠	67
51. 为什么癌症患者易患失眠症	68
52. 慢性胃肠病为什么与失眠症密切相关	69
53. 高血压患者易失眠	71
54. 睡觉打呼噜要警惕“睡眠呼吸暂停综合征” 的发生	72
55. 夜间反复憋醒,警惕心衰发生	73
56. 为什么心脏病患者容易失眠	74
57. 为什么甲亢患者易失眠	75
58. 失眠就是神经衰弱吗	76
59. 神经衰弱和失眠症鉴别要点	77
60. 失眠要警惕抑郁性障碍	78
61. 失眠要区别于焦虑症	79

62. 自评量表	80
63. 为什么更年期综合征易有失眠症状	83
64. 更年期综合征伴发失眠的防治	84
65. 皮肤瘙痒症为什么易引起失眠	85
66. 关节炎与失眠	86
67. 不安腿综合征和失眠	87
68. 哪些药物能改善睡眠	88
69. 介绍几种常用的安眠药	90
70. 苯二氮草类药物治疗失眠的作用机制	92
71. 根据苯二氮草类药物的药理特性选择用药	93
72. 安眠药的使用贵在合理	93
73. 失眠患者如何选药	94
74. 怎样判断安眠药剂量是否合适	95
75. 安眠药的最佳服药时间	96
76. 苯二氮草类药物有哪些常见副作用	96
77. 哪些人要慎用安眠药	97
78. 安眠药“成瘾”是怎么回事	99
79. 安眠药成瘾该怎么办	99
80. 失眠不可依赖安眠药	100
81. 话说“褪黑素”	101
82. 失眠症的治疗原则	103
83. 中医治失眠,有什么优势	104
84. 适于作食疗的养心安神药	105

85. 失眠兼有心烦, 中医如何辨证施治	106
86. 夜间梦多易醒, 白天头晕心悸、 气短乏力, 中医怎么治	108
87. 哪些饮食可催眠	108
88. 向您推荐几副助眠食疗方	109
89. 按摩、针灸可治失眠	111
90. 耳廓穴贴治失眠	113
91. 要想不失眠, 养成睡前好习惯	113
92. 睡前洗脚洗澡可助眠	114
93. 有些失眠症患者为什么要进行心理咨询	115
94. 治失眠不吃安眠药的行为疗法	116
95. 什么是刺激控制疗法	117
96. 什么叫睡眠限制疗法	118
97. 如何实施松弛疗法	118
98. 用森田疗法指导失眠症的治疗	119
99. 什么是暗示疗法	121
100. 体育运动防治失眠	121
101. 对失眠者唱“催眠曲”有用吗	123
102. 学会坦然面对失眠	124
103. 失眠不可怕, 你会战胜它	125

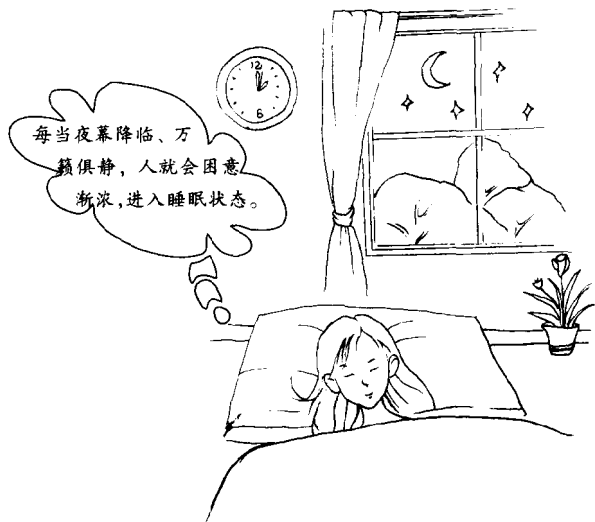
※书中所涉及药品,请在临床医生指导下使用。



人为什么会睡觉

每当夜幕降临，万籁俱静，人就会困意渐浓，进入睡眠状态。

大脑是人体的司令部，而大脑皮层细胞则是司令员。兴奋和抑制是大脑皮层功能中的两个方面，当抑制过程在大脑皮层中占优势，并向各部分扩散时，大脑即指挥人进入睡眠状态。研究还表明：受人体生物钟影响



的内分泌变化以及脑干的“睡眠中枢”与睡眠有关。

睡眠产生的方式有主动和被动两种。主动睡眠是由于大脑皮层受到的刺激过多、过久或过于单调,以致皮层的活动由兴奋转入抑制。我们经过一天的学习、工作,晚上感到困倦,睡得香甜,就是主动抑制的结果。被动睡眠是大脑皮层得不到网状上行激活系统传来的兴奋,以致被动地转入抑制。脑干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,一些安眠药、麻醉药就是由于阻断了上行激活系统的传递,才起到催眠镇静作用的。睡眠属于保护性抑制,大脑经过一天的工作后,需要睡眠来消除疲劳,弥补耗损,恢复能量,修复损害。因此,睡觉对于人的生命活动有着极其重要的意义。



您了解睡眠过程吗

人在睡眠时,全身处于放松状态,看似一动不动。但睡眠并非处于静止的、一成不变的状态,而是时刻在变化着。80年前,人们用脑电图观察到:当人进入睡眠状态后,脑电波越来越慢,也就是说,首先步入的是慢波睡眠,持续80~120分钟左右;然后,脑电波会变得快起来,进入快波睡眠,维持20~30分钟左右。快波睡眠时眼球呈现出规则性的左右摆动,故又称为速眼

动睡眠。随后又回到慢波睡眠中。快波睡眠和慢波睡眠相互交替,一个晚上会有4~5次的循环。慢波睡眠可分为思睡、浅睡期(I、II期)和中睡、深睡期(III、IV期),在慢波期,感官的敏锐度降低、肌肉放松、动作减少、心跳和呼吸频率减慢、血压降低、消化道分泌减少、口腔、鼻腔、眼睛的分泌明显减少、尿量减少,内分泌的变化是:肾上腺素降低、生长激素增加,神经细胞的蛋白质合成显著增加、基础代谢率下降(清晨2~4点达



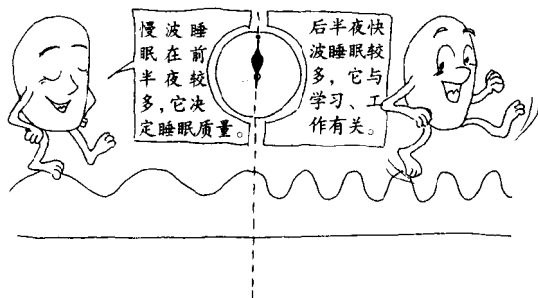
最低点,约下降10%)。这种状态,对消除大脑和身体的疲劳特别有用。一晚上约有3/4的时间属于这种完全得到休息的时期。相对地,快波睡眠又将处于静止状态的大脑激活到接近于苏醒的状态。大脑血流量增加,血压升高,呼吸,心跳加快,身体动作较大,阴茎勃起。越接近觉醒,慢波睡眠越相对缩短,快波睡眠则越相对延长。

我们的睡眠就是这样循环往复着,慢波睡眠在前半夜维持较多,后半夜几乎没有;但快波睡眠到后半夜则是愈来愈多。



快、慢波睡眠有什么作用

睡眠时,大脑并没有完全休息,只是换了一种工作方式。慢波睡眠在前半夜较多,主要是因为人在一天的用脑中,分解代谢大于组成代谢,对脑力的消耗很大,这时生理时钟自然会诱使我们睡觉,让脑部温度降下,进入修护阶段以补充大脑能量。睡眠质量取决于慢波睡眠的时间,尤其是深睡期时间的长短。后半夜快波睡眠会较多,则是与学习、工作有关,人一天中的各种经历,都要被纳入记忆之中。快波睡眠包含了学习新事物,对白天获得的信息进行分析、加工和整理记忆的作用,并能调整白天的情绪。所以,如果长期缺少



睡眠, 这个人的分析、记忆和判断等精神活动的的能力都会减退, 甚至无法工作与生活。人做梦、说梦话、梦游、男子梦遗等, 通常多发生在快波睡眠时。

睡眠结构随着年龄增长而变化

不同年龄层有不同的睡眠需求, 除时间长短的要求外, 更重要的是还要有质的要求。对质的要求之一体现在快波睡眠所占的比例要适当, 因为快波睡眠对改善大脑疲劳有重要作用。如果比例达不到要求, 慢波睡眠的浅睡期相对延长, 就会产生似睡非睡的感觉。婴儿期至 10 岁左右的少年期, 快、慢波睡眠约各占一半, 这代表着婴儿脑部成熟非常迅速、活动量高、学

习力很强，因此与学习记忆有关的快波睡眠会占较多。10岁以后两者睡眠的比率渐趋稳定，快波睡眠约占每天睡眠时间的 $1/4$ ，且多在后半夜出现，而慢波睡眠则占 $3/4$ 。到了60岁以后，快波睡眠比率开始降低，除代表脑部老化，学习活动开始减弱外，同时也意味着老年人的学习动机较少，脑筋动得不多。





睡眠是生命的补给站

吃、喝、拉、撒、睡是人的基本生理需求，但是你知道吗？睡眠比吃喝还重要。通过睡眠，可以消除疲劳、积蓄精力、修复损伤、调整机能状态。一场甜美的酣睡可以使疲惫不堪的身体顿时精力充沛，神清气爽。每天的睡眠，是生命不可缺少的补给站。

睡眠的作用主要有以下几方面：

① 恢复体力 在睡眠期间胃肠道及其有关脏器，继续合成并制造人体的能量物质以养精蓄锐。同时由于体温、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 补充脑力 大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞修复和能量的贮存。因此，睡眠能保护大脑，提高脑力，加强记忆，调节大脑的功能。睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高。

③ 调节情绪 睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。睡眠可以调节情绪、舒缓心理压力、淡化恶劣情绪对人体的不良影响。如果短时间的睡眠不佳，会出现注意力涣散，容易激动、烦躁或精神萎靡。而长时间者则可造成不合理的思考、幻觉甚至精神崩溃等异常情况。