



中医传统疗法大全

ZHONGYI CHUANTONGLIAOFA DAQUAN

SHIMIAN
ZIWOKANGFU QUANSHU

失眠 自我康复全书



张大宁★ 编著

知己知彼，掌握战胜失眠的秘密武器
科学护理，图解控制失眠的关键因素

慢性病还得靠自己调养

北京卫视“养生堂”专家，畅销书《不上火的生活》作者 **佟彤** 作序推荐



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中医传统疗法大全

CHUNG KUO CHUANTONG LIAOFA DAQUAN



失眠

自我康复全书

张大宁★ 编著

— SHIMIAN —
ZIWOKANGFU QUANSHU



西安交通大学出版社

XIAN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

失眠自我康复全书 / 张大宁 编著. - 西安: 西安
交通大学出版社, 2013. 11
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5848-6

I. ①失… II. ①张… III. ①失眠—防治 IV.
①R749.7
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282868 号

书 名	失眠自我康复全书
编 著	张大宁
责任编辑	李 晶 杨 花

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本	787mm×1092mm 1/24 印张 11.5 字数 267 千字
版次印次	2014 年 2 月第 1 版
书 号	ISBN 978-7-5605-5848-6/R·404
定 价	35.00 元

读者购书、书店填货,如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。

订购热线:(010)64925278

读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

请一个常驻不走的“家庭医生”

佟彤

当下社会，最高发的，也是最威胁人们生命的疾病，大多属于“生活方式病”，从糖尿病，高血压，心脑血管病到癌症，不一而足。

既然是“生活方式病”，它们的形成和治疗，就都与生活方式脱不开干系，换句话说，是应该在生活中避免；在生活中康复的疾病。因此，对于这种疾病的防与治，与其说是医生之职，不如说是病人之责，那些离开医生之后，融会在每天生活细节中的预防与保健之法，就是这些疾病防治的锦囊妙计，从这个角度上说，手边放一套能防治此类疾病的书，无异于请了一位常驻不走的“家庭医生”，而本套书想提供的，就是这样的医疗服务。

对于疾病的防治，向来离不开医学科普，但向来的科普存在两个问题，一种是过于“普”。至少在很长一段时间里，凡是能操持家务的，能做饭烧菜的，似乎都有了养生防病的发言权，于是我们看到了各种没有医学背景的“大师”“名医”们的谬种流传，以讹传讹，诸如包治百病的绿豆、生茄子。另一个问题是，过于“科”，那些学养高深的医学专家们，仍旧以教科书，给研究生授课的深奥且生硬方式，教化读者，这种书斋之作的效果，与其说是知识的传播，不如说是信息的保密。

怎么能使百姓生活中必备的医学科普，既“科”又“普”，既权威又通俗，一直是健康科普书需要解决的问题。

题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。

众所周知,每年的3月21日是世界睡眠日。每年的世界睡眠日都会有一个主题,而中国睡眠研究会提出的2010年世界睡眠日主题是:良好睡眠、健康人生。旨在唤起公众对于日益增多的睡眠问题的重视,倡导正确睡眠的意识与习惯,全面提高公众睡眠的质量,减少精神及心理疾病的发生。

“没有良好的睡眠,就没有健康的人生。”睡眠是人类生存的本能,良好的睡眠是身心健康的基本保证。研究表明,许多心理和精神方面疾病的患者都存在不同程度的睡眠障碍,睡眠障碍不但会影响人们的学习、记忆、情感等,还会成为一些疾病的诱因。例如,失眠与情感障碍存在密切关系,98%的情感障碍患者伴有失眠,而长期失眠所导致的情感障碍,其发病几率是普通人群的4倍。睡眠障碍也与躯体疾病紧密相联,长期的睡眠障碍是引起慢性疲劳综合征、高血压病、糖尿病、冠心病、脑血管病的重要原因之一。

另外,每年因睡眠相关疾病和用药不当导致的医疗费用、操作失误及人身伤亡等,已经造成高昂的经济负担和严重的后果。可见,睡眠的相关疾病已不单单是医学问题,更与社会安定和经济协调发展息息相关。

那么,您知道人为什么要睡眠吗?您知道睡眠的好处吗?您是否了解失眠到底会带来哪些危害呢?又有哪些原因会引起失眠的发生?更重要的是,当您不经意与失眠“亲密接触”,您怎样才能成功摆脱它的“纠缠”?带着这些有趣的问题,不妨跟我们一起徜徉在这美妙的“睡眠之旅”吧!

本书是为您答疑解惑的“睡眠顾问”,是给您排忧解难的“睡眠小管家”,是伴您甜蜜入睡的“贴心伴侣”。从要点阐述到知识讲解,从概念解释到案例列举,从传统到现代,从西医到中医,本书力求通过简明扼要的语言、切实可行的方法,引导和帮助失眠患者一步一步走出失眠困境,克服睡眠障碍。

本书融针对性、理论性、实用性与时效性于一体,由表及里、深入浅出地介绍了失眠及其解决方法。本书

按照上篇分析常识、下篇实战建议来编排,每一章节都可以独立成文。您可以在任何时候按照您的需要翻开任意章节来阅读,相信对您的睡眠都会有所裨益。

最后,祝愿大家拥有良好睡眠,享受健康人生!

在本书图文创作的过程中,要对下列人员表示特别感谢:

刘红梅 于凤莲 王勇强 曹烈英 于国锋 于富荣 于富强 王春霞
安 雷 杜敏娟 刘 蕊 姚 瑶 张 璟 白娟娟 赵震雯 覃思正

内 容 简 介

睡眠是每人每天都必须的。大多数人一生中的睡眠时间超过生命的 1/3。但是近年来,由于现代人生活压力的加大,各种疾病的侵袭等因素,导致现代人失眠的比例越来越高,严重危害身体健康,影响生活质量。

本书从失眠的各种成因着手,详细叙述了各种原因导致的失眠的病理性、生理性、心理性因素,并且对症下药,对每种失眠症都给出了详细的治疗和日常护理方法,从衣、食、住、行等方面,结合中西医对于失眠症共同的观点和治疗手段为人们彻底规避了失眠的隐忧。

本书介绍了大量实用的保健手法、辅助睡眠的运动方式和食疗餐单,改善失眠效果良好,并且简单易操作,对于那些饱受痛苦的失眠症患者,本书不失为了一本“解救失眠患者的宝典”。

上 篇 常 识 篇

第一章 你了解睡眠吗

- 什么是睡眠 /2
- 优质睡眠能带来哪些好处 /3
- 正常睡眠的时相有哪些 /5
- 睡眠时间因人而异 /7
- 睡眠的神经机制 /9
- 睡眠的自律特性 /11
- 睡眠与五脏六腑的关系 /12
- 睡眠过程中人体生理方面的变化 /14
- 人为什么会做梦及做梦的好处 /15
- 远离不良睡眠习惯 /17
- 长期失眠的危害 /19

第二章 你的睡眠正常吗

- 病态睡眠的表现 /23
- 睡不好觉时的体征特点 /25
- 睡眠过程中的非正常现象 /27

- 衡量睡眠质量的标准 /29
- 睡不着就是失眠吗 /31
- 赖床象征着失眠 /33
- 哪些因素会引起失眠变化 /34
- 失眠需要看医生吗 /36
- 失眠患者有哪些心理表现 /37

第三章 小表现透出的失眠大隐患

- 早醒 /40
- 入睡困难 /41
- 醒后不易入睡 /43
- 浅睡 /44
- 睡眠时间不足 /45
- 睡眠-觉醒节律紊乱 /47
- 失眠和睡眠障碍的区别 /48
- 长期伏案导致的失眠症 /49
- 时差没倒好也会失眠 /50

第四章 你患有哪种类型的失眠症

- 生理性失眠 /53
- 抑郁性失眠 /55
- 学得性失眠 /56
- 心因性失眠 /58
- 假性失眠 /60
- 焦虑性失眠 /61
- 顽固性失眠 /62
- 真、假性失眠 /64

第五章 及早检查,确定失眠原因

- 哪些人最需进行失眠检查 /67
- CT 及 MRI 等检查 /69
- 血常规、血电解质、血糖、尿素氮 /70
- 心电图、腹部 B 超 /72
- 胸透 /73
- 神经心理学检查 /74
- 脑电图、脑电地形图检查 /75
- 颅脑 CT 检查 /77

第六章 失眠是生理与心理疾病的信号

- 抑郁等神经官能症 /79
- 快速衰老 /80
- 神经衰弱 /82
- 精神分裂 /83
- 慢性疲劳综合征 /84
- 考前焦虑 /86

第七章 积极治疗,摆脱失眠的困扰

- 顺应生物钟是提高睡眠质量的关键 /89
- 用积极放松的心态战胜失眠 /90
- 避免导致失眠的个性 /92
- 心理疗法对付失眠 /93
- “先睡心,后睡眠”,应对失眠之道 /95
- 控制情绪,青年人应对情绪性失眠 /96
- “难得糊涂”者容易好眠 /98
- 能够缓解疾病的睡姿 /99
- 运动调理失眠 /100
- 药物对失眠的治疗效果 /101
- 调理失眠,从饮食开始 /103
- 中医对失眠的治疗 /104

下 篇 治疗篇

第八章 用药只是治疗失眠的辅助方法

- 治疗失眠因人用药 /107
- 盲目用药易成瘾 /109
- 七种人不宜服用安眠药 /110
- 不同类型失眠症选择不同药物 /112
- 如何避免安眠药的副作用 /113
- 最新“触电”疗法可以改善失眠 /115
- 中药调理：补虚、安神与清热 /116
- 睡前不要服用大量药剂 /118
- 用药期间监测药物不良反应 /119
- 辅助治疗失眠的中成药及汤剂 /120
- 正确服用中药汤剂 /122

第九章 饮食助眠，远离夜不成眠

- 认识有助睡眠的营养元素 /125
- 烹饪方式以蒸煮为主 /127
- 夏季失眠宜吃点酸 /128

- 秋冬进补调理睡眠障碍 /130
- 晚餐最好七分饱 /132
- 晚餐进食时间也会影响睡眠质量 /133
- 睡前不宜多饮水 /135
- 少量饮酒可以催眠 /136
- 远离刺激性食物 /137
- 餐桌上的“助眠药” /139
- 助眠餐单 /142
- 几款食疗汤方促进睡眠 /147

第十章 动一动，睡眠更健康

- 不宜或慎做运动的群体 /150
- 睡前宜做有氧运动 /152
- 阴雨天也要运动 /153
- 长假过后加强运动 /154
- 保持低强度运动量 /155
- 户外运动须适量 /156

晨起运动有助于缓解失眠 /157

有助于改善睡眠的运动 /158

第十一章 欲睡好觉,先养好“心”

自我检测睡眠质量 /163

失眠面前从容应对 /166

不要强迫自己入眠 /167

用想象脱敏法放松助眠 /168

用催眠音乐帮助入眠 /170

以调息法防治失眠 /171

以调神法防治失眠 /174

以情胜情法治疗失眠 /176

以自我暗示法治疗失眠 /178

第十二章 按摩、刮痧、艾灸,冲破人体睡眠“障碍”

头面按摩法治疗失眠 /181

按揉或艾灸涌泉穴 /183

按摩、揪痧背部膀胱经第一、二侧线 /184

按揉、刮痧、拔罐或艾灸足三里穴 /186

按揉太阳穴 /187

按揉风池穴 /188

按揉完骨穴和失眠穴 /189

按揉内关穴、神门穴和三阴交 /190

艾灸气海穴 /191

第十三章 日常护理,维持稳定的睡眠状态

裸睡,也能促进睡眠 /193

睡眠分段,更易入睡 /194

睡好“子午觉”,减轻睡眠“负担” /196

睡前室内通风,睡时关窗 /197

摆好床的朝向 /198

选择最舒适的睡姿 /200

好睡眠要靠好寝具 /202

营造睡眠气氛 /205

睡前 90 分钟宜沐浴 /207

睡前泡脚胜过吃补药 /208

勤梳头疏通血脉 /209

巧用精油、香薰助眠 /211

限制睡眠时间 /212

合理补觉避免越睡越累 /214

第十四章 改善失眠,从治疗原发病做起

高血压 /217
肥胖病 /219
糖尿病 /221
冠心病 /223
胃溃疡 /225
脑梗死 /226
慢性肠炎 /228
鼻窦炎 /229
肺心病 /231
皮肤瘙痒 /232
关节炎 /234

第十五章 特殊人群预防与治疗失眠

经期女性失眠 /237
更年期女性失眠 /239
更年期男性失眠症 /242
妊娠期女性失眠 /243
哺乳期女性失眠 /245
婴儿失眠 /246
儿童失眠 /248
老年人失眠 /251
考生失眠 /253
都市白领失眠 /255

附录

上篇 常识篇 >>>

第一章

章

你了解睡眠吗

什么是睡眠

怎么找不到“睡眠”这个人呢？怎么隐藏的这么深？



世界上什么东西，最不需要花钱而又特别值得我们享受？答案很简单——睡眠。睡眠是每人每天都需要的，睡眠不仅是一种生理需要，也是一种能力。在人的一生当中，大约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。当人们处于睡眠状态的时候，大脑和身体能够

获得休息、恢复。为此，我们不禁要问：睡眠到底是什么？

在 1972 年，法国的精神科医师 Christian Guilleminault 曾给睡眠作出过较为确切的定义：睡眠是由于身体内部的需要，感觉性活动和运动性活动被迫暂时停止，而只要给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。

而威斯康星大学的精神病专家吉乌里奥·托诺尼(Giulio Tononi)则认为，睡眠是一个最原始的治疗过程，可以让辛苦、劳累了一整天的神经细胞得到休息，重新恢复到健康状态。托诺尼和同事切亚拉·斯瑞在 2010 年发表的一期《睡眠医学评论》上表示：“不管有意识还是无意识，在清醒的时候人们总是不停地学习着。这种活动会加强神经细胞之间的联系，形成神经键(神经细胞的一种连接状态)，而神经键需要消耗很多的能量，这也就意味着，随着一天的结束，人的大脑已经消耗了大量的能量，睡眠就随之出现了。”

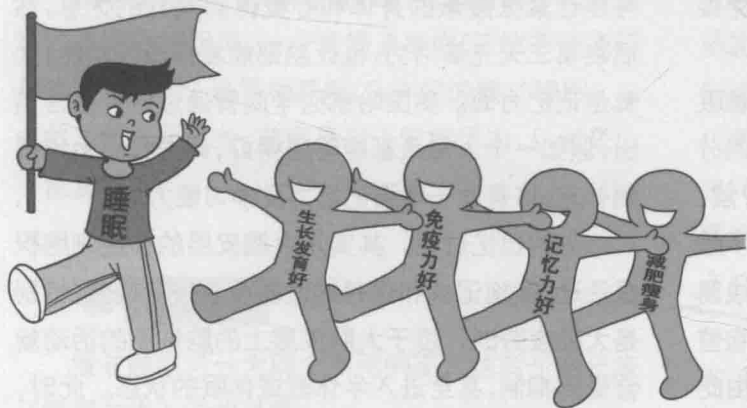
经过近年来的研究，现代医学所得出的大致结

论是:睡眠是一种主动过程,是人体恢复精力必不可少的一个环节;睡眠时大脑只是换了一种工作方式,能量因此得以贮存,精神和体力得以恢复。最近,芝加哥大学睡眠研究专家伊维·凡·科奥特博士指出:睡眠是大脑为了满足相应神经细胞(用于重整信息)分配、固化刺激和刺激连接的需要,将兴奋点(可理解为注意力)暂且转移到先前兴奋强度较弱的神经细胞,并由那些神经细胞接管人体大部分生命元素的活动。其实,简单一点来说就是因为生化能量有

限,人们醒着的时候这些神经细胞以接受和处理刺激、创建和调用刺激连接为主,睡眠时则以整理、过滤和固化刺激连接为主。

还有科学家认为,睡眠是一种无意识的愉快状态。跟觉醒状态相比,睡眠时人与周围的接触停止,自觉意识消失,不能控制自己做什么或说什么。人处在睡眠状态时,肌肉放松,神经反射减弱,心跳减慢,血压和体温下降,新陈代谢降速,胃肠道的蠕动也明显减弱。

优质睡眠能带来哪些好处



通常,医学上把具有下列5个要素的睡眠称为优质睡眠:①入睡快,从上床到入睡,大约在10分钟

之内;②睡眠深,睡眠安稳,一觉到天亮;③不会中断,夜晚不会起来;④起床容易、轻快;⑤白天头脑清醒,精神好。

健康的生活方式,从优质的睡眠开始。那么,优质睡眠能带来哪些好处呢?归纳起来,优质睡眠的好处体现在以下四个方面。

优质睡眠利于生长发育

儿童的生长发育除了跟先天遗传、营养吸收及体育锻炼等因素有关外,还与体内生长激素分泌的