



图说指压保健

失眠

ShiMian

• 主编 • 郭长青 白雅雯
刘 昊 柳 青

中国医药科技出版社

失眠

主编 郭长青 白雅雯 刘 昊 柳 青

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是图说指压保健丛书之一，全书主要介绍失眠的病因、临床表现以及分型，重点介绍了不同类型失眠的主要表现、指压疗法以及辅助疗法等，并辅以大量示意图以便读者快速准确地找到穴位。本书携带方便，书中所介绍的指压疗法简便易学，实用性较强，适合广大失眠患者阅读使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

图说指压保健. 失眠/郭长青等主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5668 - 6

I. ①失… II. ①郭… III. ①失眠 - 穴位按压疗法
IV. ①R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 237155 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{32}$

印张 2 $\frac{3}{8}$

字数 40 千字

版次 2013 年 2 月第 1 版

印次 2013 年 2 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5668 - 6

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

C 目录 Contents

一、老年人的顽固性失眠	1
二、精神紧张引起的失眠	2
三、睡眠的重要性	2
四、看看自己每天需要睡多长时间	5
五、何为失眠	5
六、失眠的危害	6
七、西医学对失眠的认识	8
八、中医学对失眠的认识	10
九、脾胃不和造成的失眠	13
十、生气后引起的失眠	14
十一、打呼噜与失眠	14
十二、营养不良造成的失眠	16
十三、入睡困难型失眠的症状及治疗	16
十四、多梦易醒型失眠的症状及治疗	21
十五、早醒型失眠的症状及治疗	27
十六、对任何一种失眠都适用的指压法	30
十七、利用足底反射区治疗失眠	32
十八、对于任何失眠都有效的一些穴位	33
十九、比赛或考试前夕失眠的治疗	51
二十、睡眠不足导致精神不振的指压按摩	



二十、睡眠不足导致精神不振的指压按摩	
方法	54
二十一、针对顽固性失眠的特殊按摩方法	
.....	56
二十二、冬春交替之际失眠的防治	59
二十三、孕妇失眠的防治	61
二十四、失眠患者在办公室的指压按摩法	
.....	62
二十五、提高睡眠质量的几个方法	64
二十六、学会睡子午觉	66
二十七、对抗失眠的食物	66
二十八、中医传统疗法治疗失眠	67
二十九、睡前催眠操帮助睡眠	69
三十、睡眠小贴士	70

一、老年人的顽固性失眠

老王是个65岁的女性，退休已经有十年了。老王平时很注意养身保健和锻炼身体，但是最近这几个月老王发现自己的觉是越来越少了，这成了最困扰她的问题。

每天晚上看电视的时候，只要看上一会儿，老王就会觉得困意一阵一阵的袭来，但是如果这个时候上床睡觉的话，只要一躺在床上就觉得头脑一下子清醒了。然后，老王就这样躺在床上过大约2个多钟头才能渐渐入睡，而每天早上可能不到6点就自己醒过来了。

老王去医院咨询医生，医生说她这种情况属于老年性失眠，是老年人群中的常见病。医生解释说，人上了年纪后各种脏器的功能就开始走下坡路了，尤其表现在脾胃的功能上。脾胃的作用是将人体每天摄入的食物，转变成有用的营养精微物质，比如说气、血，因为在中医理论认为“脾胃是气血生化之源”。脾胃的功能下降那么气血的生成就会减少，这样人体的精神不能得到滋养就会表现为失眠易醒。

医生针对她这种情况采用了没有创伤性的指压按摩治疗方法，主要按摩腿部和腰部的穴位。一周后老王的失眠症状就有了明显改善，并且医生也教会了她一些自我按摩的方法，以方便她自己在家里治疗。老王高兴的说：“这种治疗方法真是又简单又实用。”



二、精神紧张引起的失眠

小张是个白领，在一家外资企业里工作，前一段时间由于公司业务比较多，他经常熬夜加班，每天的觉都不够睡，身体也非常疲惫。但是现在虽然工作不是那么忙了，小张却患上了失眠的毛病。每天晚上躺在床上，翻来覆去总是睡不着，即使自己感觉非常困乏，但是头脑却是异常清醒。脑子里的事情一桩接一桩地闪过，就像过电影一般。就这样折腾2个多小时后才能睡着，而第二天醒来时却不想起床，头脑混沌一片，人也很不精神。

小张为此很苦恼，想接受中医治疗，但是又没有时间熬汤药，所以，医生建议他采用按摩疗法来治疗。

因为他这种情况是由于长期精神紧张造成的，所以主要按摩头面部，以放松头面部的神经。这样治疗了3个星期，小张就说能够正常入睡了，感觉非常轻松。后来，他也自己经常按摩头面部的穴位，从此，再没有因为失眠而发愁过。

三、睡眠的重要性

睡眠占人生命的三分之一时间，有了足够的睡眠时间，人体才能得到充分的休息，才能有足够的



精力，进行生命活动及其他社会运动。人的生命始自睡眠（胎儿在母体中几乎是处于睡眠状态）。根据调查：每天睡眠不足4小时的人比每天睡眠正常的人死亡率高两倍，（一般正常成人的睡眠时间大约是6~7小时）。有报道说，一个人如果连续3天以上不睡觉，就可能导致精神失常。如果7天以上不睡觉，就可能发生死亡。所以，睡眠好的人可以长寿。有句俗语称：“药补不如食补，食补不如觉补。”人要顺应自然的规律，跟着太阳走，即天醒我醒，天睡我睡，养成早睡早起的生活习惯，不要跟太阳对着干。

概括起来，睡眠的重要性有以下几点：

①消除疲劳，恢复体力：睡眠是消除身体疲劳的主要方式。因在睡眠期间肌肉其全身主要器官都处于放松、休整的状态，以养精蓄锐，来应对第二天的体力与脑力活动。另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使人体全身的代谢减慢，从而使体力得以恢复。

②保护大脑，恢复精力：长期失眠的患者，容易烦躁、激动或出现精神萎靡不振，注意力涣散，记忆力减退等；如果，经常性的失眠的话，甚至会导致幻觉产生（这时就要去专门的医疗机构就诊了）。而睡眠充足的人，则精力充沛，思维敏捷，办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。其次，睡眠对于人的心理健康的维持也很是很重要的。长期失眠的患者，会产



生一些极端心理，如：焦虑、抑郁或有厌世情绪。

③增强免疫力，恢复机体：人体在正常情况下，能对侵入人体的各种外来物质（细菌、病毒），产生天然的杀伤细胞，并将其清除，保护人体的健康。睡眠能增强人体的这种抗病能力，从而增强机体的抵抗力；同时，睡眠还可以使人体的组织器官自我康复加快。在最新的治疗方案中，睡眠疗法常作为一种专门的治疗手段，用来帮助患者渡过最痛苦的时期，以利于疾病的康复。

④促进生长发育：睡眠与儿童生长发育密切相关，婴幼儿在出生后相当长的时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠；且儿童的生长在睡眠状态下速度增快。所以应保证儿童充足的睡眠，以保证其生长发育。日常的经验也告诉我们，那些睡得多的小孩，往往比那些睡眠时间少的小孩，长得要结实，并且个子要高。

⑤延缓衰老，促进长寿：近年来，许多调查研究资料均表明，健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。人的生命好似一个燃烧的火焰，而有规律燃烧则生命持久；若忽高忽低燃烧则使时间缩短，使人早夭。睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度，因此能延缓衰老，保证生命的长久。对于皮肤美容，睡眠也起着很重要的作用。在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多，有利于衰老皮肤的清除，加快皮肤的再生，所以睡眠有益于皮肤美容。所以，有这样的算术等式：睡眠 = 美容，失眠 = 毁容。



四、看看自己每天需要睡多长时间

对于不同的年龄，所需要的睡眠时间也不一样。如果不够，就会影响第二天的精力，但是，如果超过了适宜睡眠时间，往往也会起到相反的作用。总的来说，婴幼儿的睡眠时间要长，随着年龄增长，所需要的睡眠时间会缩短。但是，老年人由于其机体代谢减慢，会出现嗜睡的表现，往往坐着坐着就睡着了。

人体各年龄适宜睡眠时间

新生儿：18~22 小时

1 岁：15 小时

2 岁：14 小时

3~4 岁：13 小时

5~7 岁：12 小时

8~12 岁：11 小时

13~20 岁：9 小时

成年人：8~9 小时

60~70 岁：9 小时

70 岁以上：不宜少于 9 小时

五、何为失眠

失眠是指无法入睡或无法保持这种睡眠的状态，



导致睡眠不足，又称入睡和维持睡眠障碍。通常指患者对睡眠时间或质量不满足并且影响了第二天的工作和生活的一种自我体验。因此，失眠是人的一种主观感觉，所以，对于不同的人，每个人对失眠的概念就不同。但是，如果您有以下的症状中的2项以上，那么您要注意了，您可能已经患上了失眠。

①入睡困难，翻来覆去总是睡不着觉。

②不能熟睡，睡眠时间减少，觉得自己睡觉很轻。

③早醒、醒后无法再入睡。往往刚睡了2个多钟头，就突然醒来，然后就再也睡不着了。

④频频从恶梦中惊醒，感觉自己整宿都在做恶梦。

⑤睡过之后精力没有恢复，虽然睡了很长时间，但是醒来后还是觉得很累。

⑥容易被惊醒，有的人是因为轻微的声音，有的因为突然来的光亮。

⑦白天反应迟钝，无精打采，注意力也不能集中，甚至感觉全身肌肉疼痛。

⑧白天容易打瞌睡，午睡时入睡很容易，而且能睡很长时间（2个多小时）。

⑨以上症状每周至少发生3次，并持续一个月以上。

六、失眠的危害

最近有人把睡眠不足和酒精的毒性进行了比较，



发现经过 17~19 个小时不睡后，人的行为与血液酒精浓度为 0.05% 时相当，甚至更差，所以许多国家的交通规则明确规定禁止疲劳驾驶，这个原则也适用于需要注意力高度集中的医疗工作。德国的大夫们在工作 2 个小时后一般休息一段时间再继续工作，其目的是保持自己旺盛的精力，防止在大脑疲劳状态下出现医疗差错。

失眠对人体的危害主要体现在以下方面：

①失眠会导致人体免疫力减退：长期失眠的人，身体免疫力下降，对各种疾病的抵抗力也会减弱。长期失眠会使人体加速衰老。

②缩短寿命：经研究发现，深度睡眠的下降会引发生长激素分泌量的明显减少，而生长激素分泌量的多少决定人的衰老程度和速度。尤其对于青少年来说，失眠会直接影响身体的生长发育，因为人的生长激素是在睡眠期间分泌的，所以深睡期不够的时候，就不会分泌生长激素。因此，对于青少年来讲，他（她）们可能需要更多的睡眠时间，因为他们的身体与脑细胞都在成长。刚出生的婴儿一天当中大部分都在睡觉，这时候不要打扰他（她）们，因为在他（她）们熟睡的时候，大脑正在慢慢发育。

③对于女性来讲，睡好“美容觉”，对保持青春能起到事半功倍的效果。因为，夜间睡觉的时候，皮肤可以充分放松，透气，并能保证身体大部分的血液回到皮肤层，给皮肤带来足够的营养，加快皮肤的新陈代谢，延缓皮肤的衰老，所以很多很看上去显得很年轻的中年人，她的睡眠肯定是很不错的。



反过来，如果一个年龄不大、却显得很苍老或憔悴的人，她的睡眠状况肯定不好。

④影响工作、学习和生活：失眠往往导致白天精神不振，工作效率低，紧张易怒，与周围人相处不融洽，严重的还会导致悲观厌世。

中老年人长期失眠会引发高血压，心梗、脑梗等病的发病率要比平时高 25%。长期失眠还会导致高血脂、老年性痴呆等。

七、西医学对失眠的认识

西医学对于失眠的病因大致分为以下几点：

①心理精神因素引起的失眠：包括情绪调整不良性失眠、心理生理性失眠、习惯不良性失眠、入睡条件性失眠。

小张平时胆子就小，从来不敢看恐怖小说和恐怖电影这类的东西，那天上班的时候，同一办公室的同事突然讲了一个恐怖故事。小张一开始还饶有兴趣的听着，可是后来越听越害怕，就出去躲在走廊里了。可是，刚听的那半个故事，还在小张的脑子里浮现，小张又好奇的进去听了一下。可是，他刚去后，就讲到了最关键时刻，小张正好被吓着了。

虽然，小张被吓着了，但是白天上班的时候，也没觉得怎么样。可是在晚上睡觉的时候，小张躺在床上，怎么也睡不着，脑子里总是那个恐怖故事的内容。就这样，小张躺在床上整整一宿没有睡着。



但是，这样过了两三天后，小张就不那么害怕了，也能够正常入睡了。

像小张这种情况就属于心理精神因素引起的失眠，又称一过性心理生理性失眠，多是由于情绪激动，如兴奋、焦虑不安、悲痛、恐惧等，使机体一时不能调整适应所致。这些病因消除后或适应能力增强后，一般在可自行痊愈。再遇情绪激动的因素可以复发。如一开始处理不当，即使病因解除后，也会引起持续性失眠。心理生理性失眠，是单纯因持续性精神紧张引起的失眠，但可因其他原因诱发，诱因解除后失眠持续存在。

②环境性失眠：由于环境因素作用于躯体导致的失眠。或由于环境因素对机体的直接干扰，如酷暑、寒冷、噪音、强光等。这种情况下，环境因素解除后失眠会消除。

在最炎热的季节，人们往往都会出现一定程度的失眠，这属于正常现象。因为，随着这个季节的结束，人们的睡眠情况就会恢复正常。

③精神疾病引起的失眠：因各种神经系统疾病或精神病引起的失眠。精神分裂症患者，会出现失眠，这是由于他本身的疾病造成的，需要专门的药物才能治疗。

④躯体疾病引起的失眠：如患者有心力衰竭、哮喘、消化系统溃疡的病史，会导致失眠，如果病情得到控制，睡眠质量也会改善。

老王是名退休职工，退休后在家无所事事，体重长了近20斤。平时老王身体不错，但是最近却患



上了失眠的毛病。表现为正在睡觉时突然感觉胸闷、气短、心慌，然后就惊醒了。醒来后，很长时间才能再睡着。每天晚上总会发生这样的情况。而且，老王现在枕的枕头是越来越高，只有用高枕头才能睡着。

去医院做全面体检后才发现，老王的这种情况是由于心力衰竭造成的。由于老王体重增加了，并且血压偏高，导致心脏的负担过重，所以才会有上述的表现。

后来在医生的治疗下，老王的血压恢复正常了，体重也降下来了，突然惊醒的毛病也慢慢的消失了。

⑤睡眠节律失调性失眠：如由倒时差引起，或经常倒班工作的人群会引起失眠。经常上夜班的人，往往上班时瞌睡，早晨下夜班后又睡不着觉。

⑥药物引起的失眠：应用药物后引起的失眠。如某些药物有神经兴奋作用，如咖啡因、茶碱、甲状腺素、抗震颤麻痹药等。停用这些药物失眠程度会减轻或消失。

⑦老年性失眠：表现为吃过晚饭后瞌睡，并且多早醒、多醒。老年人在坐着的时候容易打瞌睡，但是躺在床上后，又不容易入睡。这在老年人群中比较普遍，可能是大脑供血不足造成的。

八、中医学对失眠的认识

失眠，中医学又称“不寐”、“目不瞑”、“不得



眠”等。对于失眠的病因，中医理论认为是因为“阳不入阴”而导致的。在中医理论里，凡是运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的事物都属于“阳”，凡是静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的事物都属于“阴”。在这里，“阳不入阴”是指，人体的精神总是处于兴奋状态，不能够抑制下来，所以在该安静的时候不能安静下来，在该睡觉的时候不能够入睡。

明代医家张景岳在《景岳全书》中指出了失眠的病因有虚实两种情况：“不寐证虽病有不一，然惟知邪正二字则尽之矣。盖寐本乎阴，神其主也。神安则寐，神不安则不寐；其所以不安者，一由邪气之扰，一由营气之不足耳。有邪者多实，无邪者皆虚。”他这句话的意思是，失眠的原因不外乎两种：一种是由于人体体质比较虚弱（主要是阴血不足），不能够正常的入睡；另外一种是由于外部的邪气太强，比如说平时摄入太多的食物，导致食物残留于体内，或体内有瘀血，这些均可导致失眠。

与失眠有关的脏腑：心、肝、肾、胆、胃等多个脏器均与失眠有关。

①心是主管人的心理活动以及人的精神的，所以心火太大，或者心脏内的血液不足的话，都可以导致失眠。

②肝脏是调节人的情绪的，如果人的情绪老是处于抑郁状态的话，肝脏的功能就会受到影响，那么，肝脏就会反过来作用于人的情绪，导致情绪越来越压抑，压抑太久，人就会不由自主的发火。



③肾主要是制约心火的，如果肾中的津液不足，就不能够抑制心火的亢盛，所以就会出现失眠。

④胆在中医理论里的主要作用是主管人做决定的能力，如果一个人的胆气不足（胆小），做事情就会犹犹豫豫、优柔寡断，而这样的人就容易患失眠的毛病。

中医里有句话叫“胃不和，则卧不安”。意思就是，胃里有太多的食物会影响睡眠，胃里的食物不够也会影响睡眠。简言之，就是太饿了会失眠，太饱了也会失眠。

根据中医的辨证论治理论，失眠多分为以下五型：

①肝郁化火：此型多突然发病，往往由生气、恼怒或长期情绪抑郁引起。此型患者一般性情急躁，容易生气。这类失眠表现为入睡困难，且睡眠时间少，甚至整夜不能入睡。还有眼睛发红，自觉耳鸣（声音较大），嘴里总是觉得苦，早晨起来明显，容易口渴，口渴时喜欢喝凉的东西，大便干，小便发黄。

②痰热内扰：此型常由于饮食不节制，暴饮暴食，摄入大量高热量、难消化的食物，或经常喝酒，导致肠胃受热。表现为入睡困难，感觉头晕，头部沉重，胸闷，恶心，心烦，不想吃东西，老是感觉肚子胀，大便味道很臭，且不通畅。

③阴虚火旺：多因体质虚弱，或者纵欲过度，遗精等导致。表现为心烦，入睡困难，手脚心热，睡觉时老出汗，耳鸣（声音较低），健忘。