

第3辑

中西医结合慢性病
防治指导与自我管理丛书



主 编◎韩 旭

失眠



人民卫生出版社

第
3辑

中西医结合慢性病
防治指导与自我管理丛书



主 编◎韩 旭

失 眠

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠 / 韩旭主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-25303-1

I. ①失… II. ①韩… III. ①失眠—中西医结合疗法
IV. ①R749.705

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 245290 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

失 眠

主 编: 韩 旭

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京机工印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 6

字 数: 97 千字

版 次: 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25303-1/R · 25304

定 价: 26.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书（第3辑）

失 眠

主 编 韩 旭

副主编 李七一 艾炳蔚

编 委 （按姓氏笔画为序）

王大壮 王高丹 王密密

朱丽科 刘 芳 刘梦云

张 燕 张曙光 武建海

季 艳 赵凤依 姚秋菊

唐 蕾 黄筠涵 韩 红

前言

自然界昼夜交替是一种自然规律——昼夜节律；人类在漫长的进化过程中，逐渐形成了“日出而作，日落而息，入夜则寐，入昼则寤”的生理规律——睡眠规律，这是人类与自然规律相协调，并赖以生存和保证自身健康的基本生理规律之一。如果人体的睡眠规律由于某些原因发生了紊乱，就会出现睡眠障碍，其中失眠是最为常见的睡眠障碍病症。

随着社会的发展、人们生活方式的改变，失眠已经成为危害人类健康的一大主要问题，很多人受到失眠的困扰。世界卫生组织宣布：因睡眠障碍引起的疾病占各类疾病总数的80%以上，而失眠又是导致很多疾病的直接原因，多种身心疾病的发生都和失眠有着千丝万缕的联系。青少年长期失眠会导致机体免疫力下降、注意力不集中，

严重的还会延缓或停止正常发育；女性长期失眠，少女易引起皮肤衰老、面容憔悴、月经不调，中年妇女会加重更年期综合征，出现忧郁、头痛、易怒，引起家庭矛盾；中老年人长期失眠，会导致精力不足、情绪低落、急躁、易冲动，并会导致多种慢性疾病，如高血压、糖尿病、心脏病、胃肠病、神经衰弱的发生，严重者还可能危及生命。因此，失眠并不仅仅是一个单纯的睡眠问题，积极改善睡眠状况是保证全身健康的重要前提。为此，世界卫生组织规定，每年3月21日为世界睡眠日，以此警示世人重视睡眠。

失眠的危害是多方面的，目前，关于失眠的治疗，很多人还依赖于药物，而安眠药物的依赖性和其他副作用也是尽人皆知的。为了让广大失眠患者尽快摆脱失眠的痛苦，本书用通俗易懂的语言详细介绍了有关失眠的最新知识，通过基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个章节，由浅入深地对失眠的基本概念、危险因素、发病机制和临床分型、临床诊断和治疗以及预防保健等知识进行了阐述。

失眠的治疗是一个长期的过程，如何在医学治疗的基础上进行有效的生活方式的干预，已经受到越来越多的重视。本书以中西医结合为体，充分发挥中医药优势与特色，分章节介绍失眠预防、康复、保健、调养、饮食、拔罐、刮痧、心理调适等内容，指导患者对于疾病进行科学、综合、全方位、多角度的管理，以期形成一个以患者为中心，医患互动，个体化、针对性强的疾病自我管理模式。

本书作为一本与失眠相关的的医学科普书，对失眠患者具有较强的实用价值。期待本书能为广大读者答疑解惑，解除患者的疾病痛苦；同时，期望本书能对于医学相关从业人员有一定的参考价值。

编 者

2017年6月

目录

一、基础知识导航	1
（一）什么是失眠	2
（二）中西医如何认识失眠	2
1. 西医学对失眠的认识	2
2. 中医学对失眠的认识	3
（三）失眠如何自我诊断	6
（四）失眠的发病情况知多少	8
1. 失眠的病因是什么?	8
2. 影响因素是什么?	9
（五）哪些人容易失眠?	11
（六）失眠的危害有哪些	12
二、个人调理攻略	21
（一）运动疗法	22
（二）常用药膳知多少	29
（三）药食小方	43

(四) 如何开展按摩疗法	45
(五) 如何进行心理调适	48
(六) 如何开展自我预防	49
(七) 误区	55
三、名家防治指导	57
(一) 西医治疗	58
(二) 中医治疗	69
(三) 康复治疗	81
(四) 预防措施	86
四、药食宜忌速查	97
(一) 中西药的特色有哪些	98
(二) 药物禁忌知多少	99
(三) 饮食宜忌知多少	100
(四) 调摄误区知多少	103
(五) 日常饮食推荐	105
五、医患互动空间	115
(一) 专家答疑	116
1. 睡眠时间与年龄有怎样的关系?	116
2. 如何提高睡眠质量?	117
3. 引发失眠的原因有哪些?	120

4. 什么样的睡眠姿势最恰当? 122
5. 失眠一定要用安眠药吗? 什么情况下
 不需要用安眠药? 123
6. 什么时间服用治疗失眠的药物合适? ... 124
7. 运动锻炼对失眠有何作用? 126
8. 热水浴有助于改善睡眠吗? 失眠者
 如何进行热水浴? 127
9. 温度、湿度与睡眠关系密切吗? 128
10. 睡姿与失眠的关系如何? 129
11. 酒精与失眠的关系怎样? 130
12. 咖啡与失眠的关系怎样? 131
13. 饮食与失眠有什么关系? 131
14. 运动与失眠关系密切吗? 132
15. 常见药物与失眠的关系如何处理? ... 132
16. 疾病与失眠的关系有哪些方面? ... 133
17. 妇女月经周期与失眠有关吗? 134
18. 为什么老年人看电视即可睡觉, 上床
 却失眠? 134
19. 安眠药会引起失眠吗? 134
20. 安眠药引起的失眠有哪些表现? ... 135
21. 为什么有的人睡眠中会出现头痛? ... 136
22. 睡眠期间出现的头痛会导致失眠吗?
 136

23. 使用安眠药有哪些注意事项?	137
24. 何时进行运动有助于睡眠?	139
25. 选择运动防治失眠应注意哪些问题?	140
26. 老年失眠病人选择运动时应注意什么?	141
27. 如何正确饮用牛奶以助睡眠?	142
28. 失眠病人应遵循哪些饮食治疗原则?	143
(二) 名医名院	145
参考文献	175

一、基础知识导航



（一）什么是失眠

失眠，即睡眠失常，是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足。又称入睡和维持睡眠障碍，为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足、全身乏力，倦怠感觉，是一种常见病。

中医学称之为“不寐”“目不瞑”“不得眠”等，即失眠，是指经常不能获得正常睡眠为特征的一种病症。其表现不一，有的难以入寐；有的寐而易醒，醒后再难入睡；有的时醒时寐，睡眠质量差；严重者整夜不能入睡。由于未能获得充足的睡眠，醒后常伴有头昏头痛、神疲乏力、反应迟钝等症状。

（二）中西医如何认识失眠

1. 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。

（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。

(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。

(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，往往上班时间瞌睡，早晨下夜班后又会睡不着觉。

(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。

2. 中医学对失眠的认识

(1) 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。

(2) 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），不能够正常地入睡；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。

(3) 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，如果人的情绪总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，人就会不由自主地发火，导致失眠。

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断的能力，如果一个人胆气不足（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。

(4) 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。

(5) 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，摄入大量高热能、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。

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。

4）心脾两虚：多见于老年人，或大病之后，或长期受慢性病的困扰。表现为多梦易醒，头昏眼花，肢体乏力，面色发黄且没有光泽。

5）心胆气虚：该型患者平时就胆小，容易受惊。发病时往往由于突然受惊，或突然听到剧烈的声响，或看到了恐怖的情景，或遇到了一些突发的事情。表现为经常噩梦，容易惊醒，胆小，心慌，遇事害怕。

（三）失眠如何自我诊断

1. 经常性不能获得正常的睡眠，可表现为不易入睡，或睡而易醒，或时醒时寐，甚或彻夜不寐。轻者入睡困难或睡而易醒，醒后不寐，连续