



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbing jiating jianbian zilio congshu

失眠

简便自疗

Shimian jianbianzilio



YZLI 0890092111

主编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病家庭简便自疗丛书

失眠简便自疗

SHIMIAN JIANBIAN ZILIAO

第2版



主 编 编 者	李春源	谢英彪	
	李广东	罗彩郡	陆玉霄
	虞丽相	谢 春	陈素琴
	徐贞勇	张学成	



YZLI 0890092111



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

失眠简便自疗/李春源,谢英彪主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2011.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4047-5

I. ①失… II. ①李…②谢… III. ①失眠—防治—问答
IV. ①R479.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 153931 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王 新 责任审读:黄栩兵

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.625 字数:154千字

版、印次:2011年1月第2版第1次印刷

印数:15501~20500

定价:21.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

编者以问答形式简要介绍了失眠的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我调养和自我治疗失眠的简便方法,并对失眠防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映失眠自我治疗和调养新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点,不仅适合失眠患者的自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗》丛书就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台,在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容;在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然,我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。



现在,许多人都习惯于根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗或进行自我调理,都一定要用科学的方法,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,不然酿至大疾则后悔晚矣。

《常见病家庭简便自疗》丛书第一版出版发行以来,受到了广大读者的欢迎。此次对部分书目修订再版,编著者重新审读了全稿,对原书内容作了一些必要的增删,主要是删减基础知识方面的内容,增加简便自疗的实用知识,以满足广大普通读者的需要。祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2010年3月18日



Contents 录



Part 1 患者须知

什么是失眠 / 3

为什么有的人会失眠 / 5

造成失眠的心理因素有哪些 / 7

造成失眠的环境因素有哪些 / 11



友情链接 都市人失眠的相关污染因素有哪些(12)

造成失眠的疾病因素有哪些 / 13

服用哪些药物可引起失眠 / 16

造成失眠的其他情况还有哪些 / 18

何为假失眠症 / 20

为什么失眠患者会多梦 / 22

失眠与健忘有哪些关系 / 24

你属于哪类失眠 / 26

什么是抑郁失眠症 / 27

什么是焦虑性失眠症 / 28

失眠会引发哪些疾病 / 29

为什么说失眠是健康的敌人 / 31

失眠与神经衰弱有哪些关系 / 33

Contents

情志过激与失眠有哪些关系 / 35



友情链接 失眠与压力激素增长有关吗(35)

失眠者容易绝顶吗 / 36

失眠会使中年男子发福吗 / 38

哪些疾病常伴有失眠 / 39

黄褐斑患者为什么多数伴有失眠 / 40

心脏神经官能症会引起失眠吗 / 42

过分紧张会不会导致失眠 / 43

脑力劳动者为什么容易失眠 / 45

恐惧为什么可导致失眠 / 46

患者手术前为什么多发生失眠 / 47

饮酒会引起失眠吗 / 48

性生活失调为何容易失眠 / 49

孩子经常失眠是怎么回事 / 51

女性为什么失眠的次数多 / 52

老年人引起失眠的原因是什么 / 57

为什么都市白领易患失眠症 / 59

为何白领失眠者女性多于男性 / 60

失眠患者的工作效率为什么会降低 / 62

中医是如何认识失眠的 / 63



Part 2 导医解读

- 失眠有哪些表现形式 / 69
- 难入眠型失眠有哪些临床表现 / 70
- 非器质性失眠症的诊断标准是什么 / 70
- 如何合理使用镇静催眠药物 / 71
- 褪黑激素能缓解老年失眠症吗 / 74
- 地西洋(安定)为何会引起戒断综合征 / 75
- 思诺思如何治失眠 / 76
- 怎样治疗催眠药成瘾的失眠症 / 78
- 失眠为何久治不愈 / 81
- 早醒引起的失眠如何治疗 / 82
- 老年人出现失眠症如何治疗 / 84



友情链接 甘氨酸能助眠吗(86)

如何治疗神经衰弱引起的失眠 / 87

Part 3 自我调养

冬日如何有个好睡眠 / 93

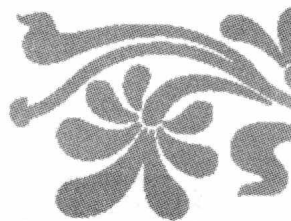
Contents

- 男性如何告别失眠 / 95
- 提高男子睡眠质量有何方法 / 96
- 如何科学安排旅游中的休息和睡眠 / 98
- 不科学照明会引起烦躁失眠吗 / 100



友情链接 助眠方法推荐(101)

- 失眠时能过于着急吗 / 102
- 同室人打鼾影响入眠怎么办 / 103
- 为什么说睡眠是可以学习的 / 104
- 怎样通过改变对睡眠的认识来改善睡眠 / 106
- 克服失眠有什么高招 / 108
- 为什么治疗失眠必须要有信心 / 110
- 年轻人如何对付失眠 / 111
- 老年人如何对付失眠 / 112
- 长期卧床患者失眠时应如何进行家庭护理 / 113
- 为什么大脑应有足够的营养供应 / 116
- 大脑需要哪些营养 / 117
- 饮食与睡眠有何关系 / 119
- 失眠患者的日常起居要注意什么 / 121
- 失眠患者如何做到起居有常 / 123
- 失眠患者如何适应自然界的气候变化 / 126



失眠患者如何创造一个良好的居住环境 / 128

失眠患者如何安排好作息时间 / 131

失眠患者如何才能睡个好觉 / 132

失眠患者如何注意劳逸结合 / 134

失眠患者如何健脑 / 136

失眠后如何提神 / 138

失眠患者如何用脑才科学 / 139

失眠患者如何夜间娱乐才能不过度 / 142

失眠患者如何正确对待烟酒茶 / 143

旅游时如何预防晕车失眠 / 145

旅游失眠如何自我调理 / 146

不失眠有何诀窍 / 149

上床后毫无睡意怎么办 / 151

Part 4 自我治疗

夜深后仍睡不着再吃催眠药好吗 / 155

老年人失眠如何选择催眠药 / 156

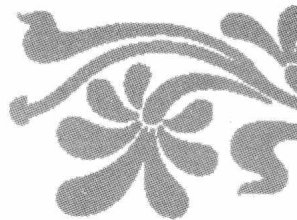
对付失眠有何方法 / 158

失眠患者如何选用非处方化学药品 / 159

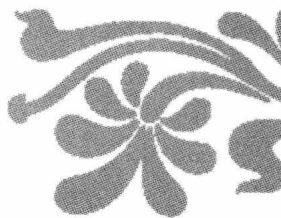
哪些中草药单方可以治疗失眠 / 161

Contents

- 哪些粮食能助眠 / 163
- 哪些肉食能助眠 / 164
- 哪些蛋乳能助眠 / 165
- 哪些干果能助眠 / 166
- 哪些水果能助眠 / 168
- 哪些蔬菜能助眠 / 170
- 哪些海产品能助眠 / 171
- 哪些调味品能助眠 / 172
- 助眠可选用哪些茶饮 / 173
- 助眠可选用哪些粥 / 175
- 助眠可选用哪些点心 / 178
- 助眠可选用哪些菜肴 / 180
- 助眠可选用哪些羹汤 / 182
- 失眠患者如何进行沐浴治疗 / 185
- 失眠患者如何进行足浴治疗 / 187
- 失眠患者如何进行日光浴 / 188
- 失眠患者如何进行森林浴 / 190
- 按摩治疗失眠的机制是什么 / 192
- 如何对失眠患者进行穴位按摩 / 194
- 如何对失眠患者进行综合按摩 / 195
- 失眠患者如何自我按摩 / 196



- 如何按摩治失眠 / 196
- 如何指压治失眠 / 198
- 睡前如何按摩催眠 / 199
- 如何足部按摩治失眠 / 200
- 失眠患者如何进行运动锻炼 / 202
- 失眠患者如何做入眠操 / 203
- 失眠患者如何做睡前保健操 / 204
- 经常失眠者是否还应坚持晨练活动 / 206
- 简易的非药物催眠疗法有哪些 / 207
- 失眠患者如何进行心理调节 / 209
- 情绪变化引起的失眠如何进行心理调养 / 211
- 惊恐引起的失眠如何进行心理调养 / 214
- 焦虑引起的失眠如何进行心理调养 / 216
- 急性失眠患者如何进行心理治疗 / 219
- 失眠患者如何进行想象放松助眠 / 221
- 失眠患者如何进行自我放松催眠 / 222
- 失眠患者如何进行自我催眠 / 222
- 失眠患者如何进行自我充气催眠 / 222
- 失眠患者如何进行娱乐助眠 / 224
- 失眠患者如何进行催眠诱导 / 225
- 失眠患者如何用催眠磁带助眠 / 226



- 失眠患者如何用行为疗法进行治疗 / 227
- 失眠患者如何用放松疗法进行治疗 / 231
- 失眠患者如何以情胜情 / 234
- 失眠患者如何调养安神 / 237
- 失眠患者如何采用花香疗法 / 239
- 激怒法可以治疗失眠吗 / 241
- 精神松弛为什么有催眠作用 / 242
- 失眠患者如何采用行为矫正方法治疗失眠 / 245
- 如何耳针治疗失眠症 / 248
- 如何指针治疗失眠症 / 249
- 如何艾灸治疗失眠症 / 250
- 如何磁疗治疗失眠症 / 252
- 如何刮痧治疗失眠症 / 254
- 如何拔罐治疗失眠症 / 256
- 如何用药枕治疗失眠症 / 259
- 如何敷贴治疗失眠症 / 263
- 脐疗对失眠有效吗 / 265

Part 5 走出误区

- 失眠患者一定要服用催眠药吗 / 269

Contents

- 催眠药物为什么宜间断使用 / 271
- 睡前饮酒能助眠吗 / 272
- 失眠者用茶水服药没关系吗 / 273
- 为什么睡眠时不宜戴隐形眼镜 / 274
- 白天小睡片刻对失眠者有没有好处 / 275
- 只有老年人才会睡不好觉吗 / 277
- 不做梦就是睡得好吗 / 278



友情链接 睡眠时间与女性患心脏病相关吗(279)

Part 6 防患未然

- 日常生活中如何预防失眠 / 283
- 如何提高睡眠质量 / 285
- 如何预防用脑过度引起的失眠 / 289



PART

1

患者须知

