

R748.7-44

LXM

Y4105/13

百病饮食心理运动调护丛书

失眠调养与护理

主 编 李雪梅 杨 华
副主编 张爱凤 王秀花
编 委 傅文录 黎梅花 刘永红
李 颖

中国中医药出版社



A0294171

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠调养与护理/李雪梅等主编. -北京: 中国中医药出版社, 1999. 5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-977-2

I. 失… I. 李… III. ①失眠-护理-问答②失眠-康复-问答 N. R749.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10271 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 10

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN7-80089-977-2/R·974

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书是一本失眠调治防护的通俗科普读物,通过问答的形式,解答了失眠患者的基本问题与解决办法。首先介绍了有关失眠的概念及成因,其次就生活中容易引起失眠的原因及自我调治防护方法进行了详细的论述,主要通过饮食、运动、心理三个方面给失眠患者介绍了一些简、便、验的方法,并通过二调一护四结合的手法,使失眠患者能够学会适合于自己、并行之有效的的一套办法,达到防治失眠症之目的。该书不仅是广大失眠患者的良师益友,还可供广大医护人员阅读参考。

目 录

第一章 失眠的一般知识

1. 睡眠是怎么回事? (1)
2. 为什么要睡眠? (2)
3. 不睡觉对人体有什么影响? (3)
4. 你知道自己的睡眠习惯吗? (5)
5. 睡眠中为什么会做梦? (7)
6. 梦与健康的关系如何? (9)
7. 梦能保护睡眠和调节心理平衡吗? (11)
8. 失眠与梦多有关吗? (13)
9. 怎样运用人体生物钟科学安排睡眠与工作? (15)
10. 什么是失眠? (17)
11. 失眠是怎样分类的? (18)
12. 失眠是怎样形成的? (20)
13. 引起失眠的原因主要有哪些? (21)
14. 这些是不是失眠症? (23)
15. 什么是失眠恐怖症? (25)
16. 什么是医源性失眠? (26)
17. 中医是怎样认识失眠的? (28)
18. 医护人员及患者如何判断失眠症的轻重程度? ... (29)
19. 为什么夜晚不宜饮用茶水、咖啡、可乐? (35)
20. 饮酒与失眠有关吗? (37)
21. 床位方向与失眠有关吗? (39)
22. 气象环境条件与失眠有关吗? (40)

23. 现代生活方式为什么易造成失眠？	(41)
24. 失眠与情绪有关吗？	(43)
25. 上夜班与失眠有关吗？	(45)
26. 用脑过度与失眠有关吗？	(47)
27. 孩子难入睡是怎么回事？	(49)
28. 失眠与神经衰弱有关吗？	(50)
29. 失眠与健忘有何关系？	(53)
30. 住院患者为什么易失眠？	(54)
31. 患了失眠症怎么求治？	(56)

第二章 失眠的一般调护

32. 当你的家人有失眠时怎么办？	(58)
33. 对付失眠的良策有哪些？	(60)
34. 失眠患者的防治为什么要多元化？	(61)
35. 失眠患者如何调整认识上的误区？	(63)
36. 名人作家是怎样调治失眠的？	(65)
37. 专家是怎样调治失眠症的？	(67)
38. 失眠患者怎样改变对睡眠的认识？	(68)
39. 怎样防治一过性失眠？	(70)
40. 怎样防止现代夜生活不当所致失眠症？	(72)
41. 睡觉时毫无睡意怎么办？	(74)
42. 怎样通过睡眠学习来改善失眠？	(75)
43. 护士如何发现住院病人失眠？	(76)
44. 怎样调护住院病人的失眠？	(78)
45. 怎样护理服用催眠药的病人？	(80)
46. 怎样正确使用镇静催眠药？	(82)
47. 为什么“安定”令人不安？	(85)
48. 怎样对睡眠形态紊乱整体护理？	(87)
49. 对因病长期卧床失眠者怎样进行家庭护理？	(89)

50. 失眠症的中医调护内容有哪些?	(91)
51. 怎样合理选择失眠调控调护方法?	(92)
52. 住院病人怎样自我调控防治失眠?	(94)
53. 对催眠术患者怎样进行心身护理?	(96)
54. 怎样合理防治因病而致的失眠症?	(99)
55. 如何调治心脏神经官能症引起的失眠?	(101)
56. 更年期女性失眠症的调治方法有哪些?	(102)
57. 中老年人怎样消除“恐病症”失眠?	(105)
58. 甲亢患者怎样调治失眠症?	(107)
59. 怎样调整患有冠心病的失眠患者?	(109)
60. 高血压病伴发失眠怎么办?	(110)
61. 怎样防治电脑综合征性失眠症?	(112)
62. 怎样摆脱“亚健康状态”导致的失眠症?	(113)
63. 怎样防止出现“胃不和则卧不安”?	(115)
64. 怎样防治宿便与便秘引起的失眠?	(117)
65. 怎样使孩子安然入眠?	(119)
66. 怎样防治青少年学生的失眠症?	(121)
67. 怎样防止高考前学生紧张而引起的失眠?	(123)
68. 怎样防治因失眠而造成的记忆力减退?	(125)
69. 怎样防治轮班造成的失眠症?	(127)
70. 防止脑力劳动过度引起睡眠不实的方法有哪些?	(129)
71. 怎样防治离退休后的失眠症?	(134)
72. 老年人失眠症调治方法有哪些?	(136)
73. 老年妇女失眠症的自我调治方法有哪些?	(140)
74. 焦虑性失眠症怎样进行调整?	(141)
75. 怎样应用中医中药防治失眠?	(144)
76. 怎样合理服用中药有利于防治失眠?	(146)

- 77. 中药治疗失眠症的单验方有哪些? (148)
- 78. 治疗失眠症的常用中成药有哪些? (151)
- 79. 治疗失眠症的药枕有哪些? (154)
- 80. 怎样运用耳穴压豆法防治失眠症? (155)
- 81. 治疗失眠的简易方法有哪些? (157)
- 82. 国外有哪些简单的助眠方法? (159)

第三章 失眠病人饮食调养

- 83. 失眠症的康复饮食要点是什么? (162)
- 84. 治疗神经衰弱性失眠症的食疗单验方有哪些? ... (163)
- 85. 可帮助入眠的食物有哪些? (168)
- 86. 治疗失眠症的药粥有哪些? (170)
- 87. 治疗失眠症的药茶有哪些? (178)
- 88. 怎样喝牛奶益于催眠? (180)
- 89. 怎样喝豆浆以助中老年人睡眠? (182)
- 90. 怎样运用银耳以调治失眠? (183)
- 91. 怎样运用百合以调治失眠? (184)
- 92. 怎样运用酸枣以调治失眠? (185)
- 93. 怎样运用五味子调治失眠? (186)
- 94. 怎样运用龙眼以调治失眠? (187)
- 95. 怎样运用大枣以调治失眠? (188)
- 96. 怎样运用莲子以调治失眠? (189)
- 97. 怎样运用芹菜以调治失眠? (190)
- 98. 失眠患者如何合理选用药膳? (191)
- 99. 失眠患者选用药膳要注意哪些原则? (193)
- 100. 失眠患者采用粥食药膳歌谣是什么? (194)
- 101. 失眠患者为什么要依体质而择食? (195)
- 102. 失眠患者怎样运用“生食疗法”? (197)
- 103. 食疗配伍的“五相”原则是什么? (199)

104. 由“内火”导致的失眠怎样调治？	(200)
----------------------------	-------

第四章 失眠病人心理调养

105. 失眠患者为什么要进行心理咨询？	(203)
106. 失眠与心理有什么关系？	(204)
107. 怎样调整心态以治失眠？	(206)
108. 失眠患者需要怎样的信心呢？	(208)
109. 怎样控制失眠时的急躁情绪？	(209)
110. 失眠患者怎样减轻心理压力？	(209)
111. 怎样应用心理调节法克服失眠？	(211)
112. 怎样进行自我情绪调节防治失眠？	(213)
113. 调节情绪防治失眠的“要方”有哪些？	(215)
114. 怎样克服紧张而造成的失眠症？	(217)
115. 如何在紧张状态下工作以防止失眠？	(220)
116. 怎样防止坠入恐惧失眠的怪圈？	(222)
117. 怎样解梦治失眠？	(224)
118. 中医是怎样解梦防治失眠的？	(226)
119. 怎样应用情志疗法防治失眠？	(228)
120. 怎样应用精神松弛锻炼法治疗失眠？	(230)
121. 怎样应用放松肌肉疗法防治失眠？	(231)
122. 催眠术是怎么回事？	(233)
123. 怎样运用瑜伽功法进行自我催眠？	(235)
124. 怎样应用暗示疗法治疗失眠？	(236)
125. 怎样应用行为疗法治疗失眠？	(239)
126. 行为矫正疗法是怎样治疗失眠的？	(241)
127. 森田疗法是怎样治疗失眠的？	(244)
128. 怎样应用音乐疗法治疗失眠？	(246)
129. 治疗失眠怎样选择音乐曲目？	(248)
130. 怎样应用色彩法调治失眠症？	(250)

131. 怎样闭目养心防治失眠?	(252)
132. 失眠患者怎样进行“心理按摩”?	(253)
133. 失眠患者如何保持心理健康?	(254)
134. 失眠患者怎样进行心理养生?	(256)
135. 怎样应用心理疗法治疗神经衰弱性失眠症? ...	(257)
136. 失眠患者练功时必备什么样的心理品质?	(260)

第五章 失眠病人运动与锻炼

137. 怎样运用“练”字治失眠?	(263)
138. 治疗失眠常用的体育项目有哪些?	(265)
139. 怎样应用睡前散步法调治失眠?	(266)
140. 怎样运用睡前健足操防治失眠症?	(268)
141. 怎样运用洗足法防治失眠症?	(271)
142. 怎么运用足趾按摩助入眠?	(273)
143. 失眠患者怎样练习床上十二段锦?	(274)
144. 失眠患者怎样练清晨卧床保健操?	(276)
145. 怎样运用梳头疗法治失眠?	(278)
146. 怎样实施“脊背按摩”治疗失眠?	(279)
147. 怎样进行穴位按摩治疗失眠?	(280)
148. 治疗神经衰弱性失眠症的简易功法有哪些? ...	(281)
149. 失眠患者为什么宜多做家务?	(283)
150. 失眠患者怎样运动健身?	(285)
151. 老年失眠患者运动时需注意什么?	(286)
152. 失眠患者进行运动时怎样选择气候环境?	(288)
153. 怎样应用自然疗法治疗失眠症?	(290)
154. 怎样运用沐浴疗法治失眠?	(291)
155. 怎样运用田园疗法治失眠?	(293)
156. 怎样运用洞穴疗法治失眠?	(294)
157. 怎样应用娱乐疗法治失眠?	(295)

158. 怎样应用风筝疗法调治失眠? (297)
159. 怎样用睡功三乐治失眠? (298)
160. 怎样用卧禅睡功治失眠? (299)

第一章 失眠的一般知识

1. 睡眠是怎么回事？

在人类存在的漫长历史长河中,绝大多数时间内,人们都是日出而作,日落而息,且睡眠是生理必需的。人类睡眠呈现的节律性变化与大自然的昼夜变化相一致,周而复始地形成了“觉醒——睡眠”的周期性节律变化。人活着就要用休息与睡眠来调节及维持正常的生理功能。但是睡眠的确切定义,随着时代的变迁而有着不同的内涵。睡眠是一种心智和心理上的改变,包括呼吸、心脏功能、脑电波、体温、激素的分泌及血压等的改变,但这种改变是可逆的且认为是正常周期性的。因此,睡眠的内涵是体现个人健康的指标之一,也直接关系到个人的生活质量。故此,世界卫生组织确定“睡得香”为健康的重要客观指标之一。

睡眠在人类生活中,确实占了很重要的地位。每天24小时,睡眠8小时,即占去了一天的1/3。在人的一生中,睡眠不仅可以消除疲劳,而且在睡眠过程中身体必要

的物质又重新获得补充,以保证有足够的精力进行活动和工作。睡眠是自然界赐与人类最聪明、最完美的摄生方法。我们要维持身体的健康,就必须使睡眠和活动交相更替,以取得平衡。睡眠是人类自身对脑和整个神经系统的一种调节。人类不睡眠就无法生存,而连续几天不吃食物,却能生存下来。可见睡眠比饮食还重要。难怪莎士比亚曾经把睡眠比喻为“生命筵席”上的“滋补品”。

2 为什么要睡眠?

人类为什么要睡眠,又为什么在晚上要睡眠的问题虽然还不太清楚,但科学家的研究结果却正在揭开其中的奥秘。美国田纳西大学生理学和生物学教授詹姆斯·克鲁格与匈牙利生物物理学教授菲连柯·奥包尔研究发现,人类之所以要睡眠,是因为在睡眠过程中大脑可以对一些很少使用但却至关重要的神经细胞群加以维修和保养。成年人大脑有100亿神经细胞,这些神经细胞向身体各个部位传递信息,并接受信息。有证据显示,闲置不用的神经细胞会萎缩,甚至死亡。在美国的一次睡眠协会学术会上,专家们报道的研究成果表明,睡眠是大脑暂时性休息过程,是一种保护性抑制;人体的免疫系统在睡眠过程中得到某种程度的修整和加强,这些主要是在睡眠的快速动眼阶段完成的。动物实验也证实,连续几周得不到

睡眠的大白鼠会陆续死去,但尸体解剖并没有发现大白鼠的器官有明显的损坏。美国国立精神健康研究所的塔罗尔·埃夫森博士发现,这些大白鼠是由于血液受到细菌感染而死亡的,而这些细菌在通常情况下并不致病,只是由于严重缺乏睡眠之后损害了免疫功能,使其丧失对细菌侵袭的抵抗力而致死。有关人士的研究显示,每天睡眠不足四小时的人,其死亡率比每天睡七八小时的人高180%;经常睡眠不足四小时的人容易得病。如果一个人连续72小时不睡眠,有可能导致精神失常。

那么,人为什么要在晚上睡眠呢?美国麻省理工学院的科学研究者发现,这是由于大脑深部的松果体分泌的褪黑激素令人入睡的缘故。褪黑激素的分泌在夜间达到高峰,在日照下分泌受抑制,所以人要在夜间睡眠。

3. 不睡觉对人体有什么影响?

我们知道,理想的睡眠时间是6~10小时,但是,当无法得到理想的睡眠时,有什么影响呢?

根据“断睡实验”报告,一个人停止睡觉而要他保持清醒状态的话,他的反应是:

停止睡眠的第一天晚上,大致上还不会有太显著的疲劳或睡意,只在第二天清晨3~6点会稍微有一点睡意,第二天的白天会有很轻微的疲劳感。

第二天晚上,情形就不一样了。起先是眼睛发涩,如果把眼睛闭上,会觉得舒服一点,但是很容易就会睡着。如果继续保持清醒的状态,走路也会觉得飘飘然;这个时候如果想看书,也同样地很快就会睡着。最痛苦的时候是第三天的清晨,这时,几乎所有缺睡的人都会象喝醉酒似的有双重现象,动作迟钝,数数最多只能连续数到 20 就会意识不清;相反,手或脸部被打的时候,痛觉反而会非常敏锐。

到了第四天早晨,有的人在视觉和听觉方面会有严重的错觉发生,很容易发怒,也有人会发生幻觉。

因此可以知道,一个人完全没有睡眠的话,最大的影响是精神方面的,严重一点的甚至会有人导致精神分裂。但相反,在生理方面,不论是脉搏、血压、食欲、代谢等维持生命的生理指征,却不会有异常的现象发生。所以即使长时间不睡,在生理上也不会因此而死亡。

迄今文献中剥夺睡眠时间最长者达 264 小时,合 11 天,睡眠剥夺试验通常不产生不可逆的后果,同时也存在着个体差异,实验中发现,睡眠不够的话,就会急躁不安,情绪不稳。对 5 位习惯于 8 小时睡眠的人进行实验,把他们的睡觉时间缩短为 4 个小时,结果发现这些人,睡眠时间缩短后,在工作上所需的能量,要比平常增加很多。

上面提到的种种实验,也许会让平常就有失眠习惯的人更觉不安。但是这里告诉你一个实验中的意外发现,那就是,这些实验的对象,都是一开始就有“不能睡”或者