

别让失眠苦了你

王勋楚 著

睡眠对人和动物都是必需的，
睡眠比吃饭还重要，
不睡觉，生命就无法维持。

人们习以为常的睡眠习惯存在哪些误区？
睡前有哪些必要准备？
什么习惯可以增进睡眠质量？
哪些花卉会影响睡眠而不宜置于室内？
如何戒除安眠药成瘾是一大难题，本书将其作为重点讲述。

广东省出版集团
花城出版社





别让失眠苦了你

王勋楚 著



广东省出版集团
花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让失眠苦了你 / 王勋楚著. — 广州: 花城出版社,
2008.9

ISBN 978-7-5360-5446-2

I. 别… II. 王… III. 失眠—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 119675 号

责任编辑: 温文认 林 菁

技术编辑: 易 平

封面设计: 罗子安

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东广彩印务有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东区中心路)

开 本 880×1230 (毫米) 32 开

印 张 5.5 1 插页

字 数 80,000 字

版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—5,000 册

定 价 16.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

前 言

众所周知，在人的一生中，睡眠占据着生命过程的三分之一，足见睡眠十分重要，其好坏，直接影响到我们的健康乃至寿命。

21 世纪伊始，世界卫生组织对 14 个国家、20000 余名在基层医疗就诊的病人进行调查，发现 27% 的人有睡眠问题。

基于世界上患失眠的人很多，为了引起人们对睡眠质量和睡眠必要性的重视，国际精神卫生和神经科学基金会在 2001 年，发起了一项全球睡眠和健康计划，将每年的 3 月 21 日定为“世界睡眠日”。

中国睡眠研究会自 2003 年将此计划正式引入中国。可见睡眠问题已引起国内外有关部门的高度重视。

视，作为患有失眠症的病人更是不可掉以轻心！

为什么将“世界睡眠日”定在3月21日呢？因为这天是春季的第一天，季节变化的周期性、睡眠的昼夜交替性都与人们的日常生活息息相关。

国际精神卫生和神经科学基金会每年都有一个研究主题：

2001 年主题：睁开眼睛睡；

2002 年主题：开启心灵之窗，共同关注睡眠；

2003 年主题：睡出健康来；

2004 年主题：睡眠，健康的选择；

2005 年主题：睡眠与女性；

2006 年主题：健康睡眠进社区；

2007 年主题：健康睡眠与和谐社会；

2008 年主题：健康生活，良好睡眠。

无疑，以上课题的讨论与研究，将引起政府部门及每个失眠患者的高度重视，失眠症也将多几分治愈的希望，这的确是值得庆幸的。

世界卫生组织确定“睡得香”是健康最重要的客观标志之一。

我曾经是一名失眠症患者，今年已71岁。在我

走过的人生历程中，曾经出现过两次严重失眠，每次病程都持续在一年以上。在这期间，我整天难以入睡，并伴有头痛头胀，头上像压了一块石板，外界一点小小的刺激，就引起一阵阵强烈的反应。我惶惶不可终日，真真切切感受到痛苦万分到底是什么滋味。这期间，服过多种安眠药，严重时还用过“人工冬眠疗法”。庆幸的是经过治疗、祛除病因和自身调理，我的病情终于得到控制。我没有被失眠的痛苦所吓倒，病愈后，又继续努力学习和工作，而且还做出了一定成绩。

现在社会上失眠的人很多，失眠给人们的生活和工作都带来了很大影响。今天我把我的失眠经历和治疗经验写出来，并编成此书呈现在读者面前，相信会对许多失眠患者起到一定的鼓舞与参考作用，同时，对其他非失眠患者也有借鉴与预防意义。

我是一个医生，从事临床医疗工作10多年、医药科研工作近20年，对如何战胜失眠，合理用药，既有亲身感受又有一定经验和教训，我认为这些经验和教训是来之不易的，是有参考意义的。

在我的经历中，我深深体会到长期失眠是一种很

难熬的疾病，严重的失眠，更需要有坚强的意志和毅力去战胜它。我战胜严重失眠的时间比较长，走了不少弯路，但其中也有些成功的经验，特别是彻底戒除了安眠药的成瘾性，恢复了正常睡眠。如果读者能从我的拙作中得到有益的启示，那就是我最高兴的事了。

作 者 于羊城

2008年5月

【目 录】

前 言	001
第一章 失眠的概述	001
一 为什么要睡眠	002
二 什么是失眠	009
三 失眠的原因	011
四 失眠与睡眠障碍	022
五 失眠的痛苦	024
六 失眠的危害	027
第二章 不同年龄的失眠与诊治	031
一 老年人失眠	032
二 青壮年失眠	037
三 儿童失眠	038
四 失眠的诊断	043
五 失眠的治疗	047

第三章 我是如何战胜严重失眠的	051
一 第一次严重失眠的起因与结果	052
二 第二次严重失眠的起因与结果	063
三 战胜严重失眠的感受	069
第四章 安眠药的研究进展	079
一 安眠药的开发史	080
二 理想的安眠药应具备的标准	092
三 新药研究与推广应用情况	092
四 安眠药治疗失眠的原则	099
五 治疗失眠症要发挥自己的主观能动性	100
第五章 中医中药治疗失眠	102
一 药物疗法	103
二 药枕	107
三 针灸疗法	108
四 沐足疗法	109
五 民间疗法	111

第六章 失眠的非药物性治疗	113
一 促进睡眠的食品	114
二 促进睡眠的“褪黑素”	119
三 睡眠治疗仪	119
四 心理治疗	120
五 音乐疗法	121
第七章 增强体质 根治失眠	123
一 运动与劳动	124
二 增强体质的营养素	126
三 细胞疗法	129
第八章 促进睡眠的五个措施	131
一 购置现代化的床上用品	132
二 创造良好的睡眠环境	134
三 养成良好的睡眠习惯	134
四 做好睡前的必要准备	135
五 少穿衣服睡	136
第九章 失眠与多梦	137

一 梦是睡着的表现	139
二 梦是正常生理现象	142
三 梦笔生花	143
第十章 战胜失眠的经验	146
一 睡眠经验总结	147
二 走出睡眠的误区	151
三 战胜失眠的个例	154
四 睡眠的好处	156
五 睡眠高质量的标准	157
第十一章 防治失眠的研究前景	158
一 国际性睡眠研究组织简况	159
二 中国睡眠研究会简况	160
三 研究前景展望	161
后 记	163

第一章 失眠的概述

内容提要 ►

本章论述人为什么要睡眠，什么是失眠，失眠的原因，失眠的痛苦和失眠的危害等问题；提醒人们要注意控制自己的情绪，不要过分激动，不要紧张，不要有太大的压力，劳逸要适度，脑力劳动者不要过度用脑。如果你针对失眠的原因进行克服，就有可能摆脱失眠。

要知道，预防失眠比治疗失眠更重要。

- 一 为什么要睡眠
- 二 什么是失眠
- 三 失眠的原因
- 四 失眠与睡眠障碍
- 五 失眠的痛苦
- 六 失眠的危害

成年人特别是老年人，大都有失眠的经历，只是失眠的程度不同而已。长期失眠的患者会产生很大痛苦。

据报道，全球影响人们身心健康、生活质量和工作效率的第一问题就是失眠。

了解失眠的原因和危害，对解除失眠患者的痛苦，具有十分重要的意义。为此，对失眠的原因及其危害等问题，先作如下论述。

一 为什么要睡眠

我老伴有时会对我说：“我昨晚睡得很好，一夜没醒，今早上起来，疲劳全没了，挺舒服的。”我有时也会对老伴说：“唉呀！我昨晚没有睡好，醒了很多次，今早上起来，头昏脑胀，一点力气也没有。”

我们从实际生活中都体验得到，睡眠能祛除疲劳、恢复体力，还能让大脑得到休息，恢复脑力。只有晚上睡得好，第二天才会疲劳尽失，全身轻松，思路清晰，精神饱满，才会有充足的精力去学习和工作；如果没有睡好，就会昏昏沉沉，无法很好地完成

学习和工作任务。

不睡觉肯定不行。以前，我曾听说有人打麻将成瘾，连续三天三夜不睡觉，结果死掉了。但这样的例子还不能证明三天三夜不睡觉就会死人。因为打麻将是在用脑操劳的情况下，时间长了，大脑过度兴奋，血压不断升高，导致心、脑血管疾病意外发生，从而造成猝死。如果在不用脑的情况下，一个人多少天不睡觉就会死亡呢？因为不能用人作试验，所以这个问题也说不清。

科学家曾用动物做过实验：实验对象是两条同年岁、同性别、体重相近的健康狗。实验时，把两条狗关在条件相同的不同实验室里，驱使一条狗昼夜活动，不让它睡觉，但给它喂食；另一条狗，不给它喂食，但让它睡觉和供水，以此来观察失眠与饥饿对生命的影响。结果，不让睡觉的这条狗只活了10天，另一条不给食物的狗，却活了25天。可见，睡眠对人和动物都是必需的，睡眠比吃饭还重要，不睡觉，生命就无法维持。

几千年来，睡眠过程一直是个谜。20世纪50年代，睡眠研究出现了划时代的突破：美国研究者纳撒

尼尔·克萊特曼博士和他指导的研究生尤金·阿瑟林斯基发现了人在安静睡眠之后，会出现“活动”相睡眠，伴有眼球快速转动的特征。

根据人在睡眠过程中脑电图、肌电图和眼动电图的变化特征，睡眠过程划分为两大时相：慢波睡眠和快波睡眠。慢波睡眠又划分为1-4期，因此慢波睡眠还有深浅之分，若肌肉没有放松，这就是浅睡眠，慢波1-4期的过程是由浅入深的。

一般成年人睡眠时，都是先进入慢波睡眠，经过约1小时后转入快波睡眠，约半小时后再转入慢波睡眠，继而又出现约半小时的快波睡眠。如此转换，在一夜间约有4至5次。到睡眠的后期，快波睡眠的时间逐渐延长，以至转入觉醒状态。

做梦主要发生在快波睡眠阶段。一夜之间，要做四五次梦。有专家统计，健康人做梦时间可占睡眠时间的20%左右。

从医学上讲，睡眠是大脑的生理功能之一，大脑是人体最高“司令部”，大脑皮层有兴奋和抑制这两种基本活动过程。当人在觉醒状态时，外界环境的刺激，如声音、色彩、光照和气味等，与体内的刺激，

如饥饿、口渴等，通过神经传导，使大脑皮层处于兴奋状态。作为人体司令部的大脑总是日理万机，不断地兴奋；到了夜晚，兴奋性逐渐降低，而抑制作用则逐渐增强，当抑制达到一定程度时，人体司令部就处于休息状态，于是睡眠就来临了。

由此可以看出，睡眠是大脑皮层神经细胞在不断操劳后，获得休息的一个自我修复过程，也是防止大脑功能过度消耗而导致衰竭的一种保护性反应。

医学专家研究得知，人在睡眠时各种生理功能普遍降低：双眼紧闭，视力和听力功能减退；肌肉松弛，运动反射减弱；呼吸频率减少，吸气明显延长，肺通气量可减少25%，血氧饱和度下降；心跳每分钟减慢10-30次，血压降低10-20毫米汞柱；胃的运动持续进行，还可能增加，胃液分泌轻度增加或无变化，胃排空与消化时间一般与清醒时相同；尿分泌减少，而尿的浓度却增加；汗液分泌增加；基础代谢减缓，深睡时可降低10-20%，体温略有下降，在清晨2-6点时降到最低。总体说来，人在睡眠时，各器官的大多数功能低下，合成代谢大于分解代谢，这有利于精神和体力的修复，以及能量的储备，为第二天的

工作创造了条件。睡眠是大脑皮层功能变化的表现，需要丰富的营养。充足的睡眠有益于大脑功能的恢复。

看来，睡眠是必需的，是保证人体健康的重要条件，人的一生中大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。我今年 71 岁，在过去睡眠中的时间大约有 24 年，如果这 24 年的睡眠不充足，势必要影响到另外 47 年时间的有效利用。

一个正常人究竟一天睡多长时间才合适呢？这没有一个严格的标准，因为人与人之间有个体差异，就好像饭量一样，有的人吃得多，有的人吃得少。睡眠也是如此，有的人睡得多，有的人睡得少。

总的来讲，睡眠时间的长短与年龄、体质、习惯以及季节变化等因素都有很大关系，总的趋势是随着年龄的增加而逐渐减少：

刚出生的婴儿睡眠时间最长，每天要睡 18 - 22 小时；

1 - 3 岁至少为 13 小时；

3 岁至 6 岁，每天应睡 11 - 12 小时；

小学生每天需睡 9 - 10 小时；