

健康靠自己
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

失眠症

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

.....
健康靠自己
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的
.....

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

失眠症

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

SHIMIANZHENG

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

失眠症如何用药与食物疗法 / 康成编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5388-7696-3

I. ①失… II. ①康… III. ①失眠 - 用药法②失眠 - 食物疗法 IV. ①R749.705②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225877 号

失眠症如何用药与食物疗法

SHIMIANZHENG RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 闫海波

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.75

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7696-3/R · 2206

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

睡眠的重要性 1

人为什么不能缺少睡眠 / 1

怎样评价睡眠是否正常 / 2

不同年龄段的人对睡眠时间有什么要求 / 2

睡眠与生物钟有怎样的关系 / 3

做梦是否会影响睡眠质量 / 4

各种类型的失眠症 6

什么是失眠症 / 6

医学上把失眠症分为哪些类型 / 7

失眠与失眠症是一回事吗 / 7

什么是心理生理性失眠症 / 8

什么是终身失眠症 / 9

什么是气候过敏性失眠症 / 9

什么是抑郁性失眠症 / 10

- 什么是焦虑性失眠症 / 10
- 什么是假性失眠症 / 11
- 假性失眠症患者容易产生哪三大误区 / 11

引起失眠的各种因素 13

- 心理因素是怎样引起失眠的 / 13
- 造成失眠的心理因素都有哪些 / 14
- 哪些疾病会引发失眠 / 14
- 引起失眠的环境因素都有哪些 / 15
- 哪些药物会引发失眠 / 15
- 失眠与生物钟有什么样的关系 / 16
- 失眠与多梦有怎样的关系 / 17
- 失眠与神经衰弱有怎样的关系 / 17
- 失眠与情绪过激有怎样的关系 / 19
- 失眠与性功能有怎样的关系 / 19
- 心脏神经官能症为什么会引发失眠症 / 19

失眠症的高发人群 21

- 失眠症的高发人群都有哪些 / 21
- 失眠症为什么“青睐”老年人 / 22
- 脑力劳动者为什么容易患失眠症 / 22
- 女性失眠症患者为什么多于男性 / 23

失眠症的危害 25

失眠症有哪些危害 / 25

失眠为什么会造成脱发 / 26

失眠为什么会引起肥胖 / 26

儿童患失眠症会造成哪些不良后果 / 27

失眠为什么会影响孩子的身体发育 / 28

儿童失眠为什么容易得近视眼 / 28

治疗失眠症的常用药物 30

有助眠功效的西药都有哪些 / 30

有助眠功效的中成药都有哪些 / 31

有助眠功效的中草药都有哪些 / 33

失眠症患者用药注意事项 35

用药物治疗失眠症容易产生哪些误区 / 35

为什么说失眠者不可随意服用安眠药 / 36

怎样避免安眠药的副作用 / 36

怎样正确服用安眠药 / 37

如何治疗因服安眠药成瘾而引起的失眠症 / 38

老年失眠症患者应如何选择安眠药 / 38

为什么说老年重度失眠症患者适宜服用褪黑素 / 39

中医对失眠症是怎样诊治的 / 39

用中成药治疗失眠症应怎样对症下药 / 40

治疗失眠症的心理疗法和行为疗法 41

患失眠症容易产生哪些心理误区 / 41

怎样对付突然出现的失眠症状 / 42

失眠症患者应如何进行心理调节 / 43

怎样对短期失眠患者进行心理治疗 / 43

如何调理因焦虑而引起的失眠症 / 44

怎样调理因惊恐而引起的失眠症 / 45

失眠症患者日常怎样养精安神 / 45

怎样用行为疗法来治疗失眠症 / 46

用行为疗法治疗失眠症应注意哪些事项 / 47

怎样进行自我催眠 / 48

治疗失眠症的物理疗法 50

按摩对治疗失眠症有哪些作用 / 50

失眠症患者接受按摩治疗应遵循哪些原则 / 51

失眠症患者怎样进行自我按摩 / 51

治疗失眠症的“三搓”按摩法怎样做 / 52

怎样用耳压疗法来治疗失眠症 / 53

怎样用指针疗法治疗失眠症 / 54

怎样用艾灸疗法治疗失眠症 / 54

怎样用刮痧疗法治疗失眠症 / 55

怎样用拔罐疗法治疗失眠症 / 56

怎样用敷贴疗法治疗失眠症 / 57
怎样用脐疗治疗失眠症 / 58
怎样用磁疗治疗失眠症 / 59
怎样用足部按摩治疗失眠症 / 59
哪些药枕可有效治疗失眠症 / 60
失眠症患者怎样进行药浴 / 61
失眠症患者经常洗矿泉浴有哪些益处 / 62
失眠症患者经常进行日光浴有哪些益处 / 63
失眠症患者经常进行沙浴有哪些益处 / 63
失眠症患者经常进行森林浴有哪些益处 / 64

容易导致失眠的不良习惯 66

哪些不良的生活习惯会直接影响睡眠质量 / 66
哪十种睡眠习惯会导致失眠 / 67
什么是睡眠的“三宜八忌” / 67
上床后思考问题为什么会导致失眠 / 68
睡前操作电脑对睡眠有什么影响 / 69
头部温度过高对睡眠有什么影响 / 69
失眠症患者午睡是否会影响晚上的睡眠 / 70
为什么失眠症患者不宜用脑过度 / 70
吸烟对失眠症患者有什么危害 / 71
失眠症患者为什么不宜饮酒 / 72
为什么说“假日大睡一场”不是好习惯 / 72
面对面睡觉为什么会影响睡眠 / 73

促进睡眠的保健方法 75

为什么说睡眠卫生对预防失眠症非常重要 / 75

怎样做才符合睡眠卫生 / 76

调理失眠症日常应注意哪些事项 / 77

睡觉前洗个热水澡有哪些好处 / 78

睡前洗澡应注意哪些事项 / 79

失眠症患者睡前怎样进行自我放松 / 79

怎样才能养成“先睡心,后睡眠”的睡眠法 / 80

为什么睡前擦洗下身有助睡眠 / 80

睡前用热水泡脚有什么好处 / 81

怎样洗澡有助睡眠 / 81

怎样用洋葱、生姜来促进睡眠 / 82

为什么说裸睡能改善睡眠质量 / 82

失眠症患者裸睡时应注意哪些事项 / 83

如何帮助孩子改善睡眠 / 84

失眠症患者采用什么样的睡姿有助于入睡 / 85

老年人如何防止失眠 / 85

创造良好的睡眠环境 87

怎样才能创造一个良好的睡眠环境 / 87

什么样的卧室条件适合失眠症患者 / 88

失眠症患者应怎样选择床垫 / 89

失眠症患者应如何选择卧室窗帘 / 89

什么样的枕头适合失眠症患者使用 / 90

失眠症患者适合穿什么样的睡衣 / 91

失眠症患者应如何选择被褥 / 92

促进睡眠的怡情方法 93

养花对失眠症患者有哪些益处 / 93

失眠症患者宜选择哪些花卉 / 94

失眠症患者不宜养哪些花卉 / 95

听音乐对失眠症患者有怎样的益处 / 96

失眠症患者怎样借助音乐入眠 / 96

哪些音乐曲目有改善失眠症的作用 / 97

失眠症患者的运动保健 99

经常运动为什么能消除失眠症 / 99

失眠症患者适合采用哪些方法进行放松保健 / 99

常打太极拳对失眠症患者有哪些益处 / 100

跳舞为什么能有效改善失眠症 / 101

为什么说晨练有助于改善失眠症 / 102

过度运动会产生哪些不良影响 / 102

失眠症患者如何做睡前催眠操 / 103

失眠症患者怎样做“七敲宁心安神操” / 104

失眠症患者怎样做“甩手操” / 105

可缓解失眠症状的简易保健操怎样做 / 106

经常放风筝对失眠症患者有哪些益处 / 106

健忘症的病因和表现 108

- 什么是健忘症 / 108
- 健忘与失眠有什么关系 / 108
- 健忘症分哪些类型 / 109
- 什么是逆行性健忘和顺行性健忘 / 109
- 健忘症的发病因素有哪些 / 110
- 健忘症患者生活中常表现出哪些行为 / 111
- 为什么说健忘症容易导致老年痴呆症 / 112

健忘症患者的保健常识 114

- 怎样预防健忘症 / 114
- 健忘症患者怎样减轻各种压力 / 115
- 如何调理功能性健忘症 / 116
- 健忘症患者如何提高记忆力 / 117
- 听音乐对健忘症患者有哪些益处 / 117
- 健忘症患者选择治疗曲目时应遵循哪些原则 / 118
- 哪些音乐曲目有改善健忘症的作用 / 119
- 怎样用足部按摩法治疗健忘症 / 119
- 怎样用针灸治疗健忘症 / 120

失眠症患者的饮食调养 122

- 失眠症患者的饮食原则是什么 / 122

失眠症患者日常适宜吃哪些食物 / 124

健忘症患者的日常饮食原则 / 130

健忘症患者日常宜吃哪些食物 / 131

失眠症患者日常调养食谱 134

适宜失眠症患者的家庭调养食谱 / 134

适宜失眠症患者的家庭调养药膳 / 171

治疗失眠症的方剂 207

睡眠的重要性



人为什么不能缺少睡眠

人的一生约有1/3的时间是在睡眠中度过的。良好的睡眠是身心健康的重要保障,其他任何一种休息方式都不能代替睡眠。从某种意义上讲,睡眠比食物更珍贵、更重要。睡眠的重要性主要体现在以下几方面:

① 促进生长发育。婴幼儿出生后相当长的时间内,大脑的发育及身高、体重的增长都是在睡眠中完成的,而与儿童生长发育密切相关的生长激素分泌最旺盛的时间是在熟睡阶段。

② 增强记忆力。睡眠状态下,大脑供氧量相对增加,有利于记忆功能的增强。睡眠充足会使人思维敏捷,学习能力提高。

③ 恢复体力。睡眠会使较快的新陈代谢变得缓慢,进而消除身体的疲劳,并储存能量,是恢复体力所必需的生理过程。

④ 增强免疫力。人的尿液中有一种叫胞壁酸的物质,既能催眠,又能增强免疫功能。睡眠充足时,胞壁酸的分泌就会增加。

⑤ 美容养颜。睡眠时,毛细血管循环加快,有利于组织细胞的修

复,更有效地清除自由基。

⑥ 抗衰老,延寿命。几乎所有的长寿者都有良好的睡眠习惯,并有高质量的睡眠。

⑦ 促进疾病康复。充足的睡眠有助于受损的组织细胞得到修复,是最廉价的治疗措施。

怎样评价睡眠是否正常

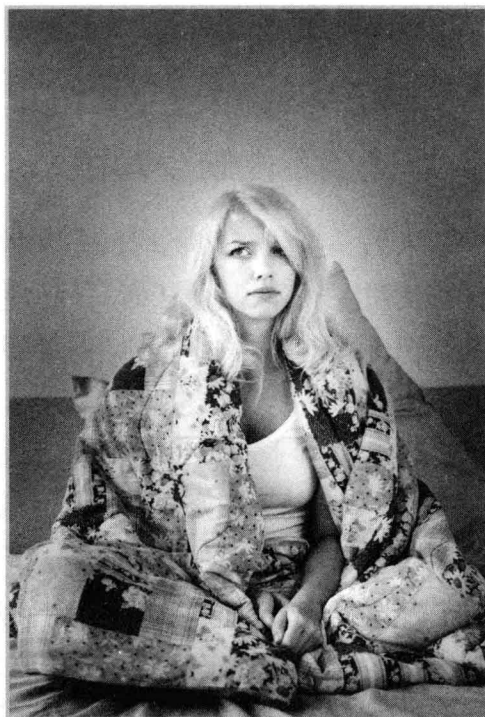
充足的睡眠不只是简单的休息,更给人的活动提供了充沛能量与精力。那么什么是正常的睡眠呢?只要符合以下几个条件,就可以说是进入了正常的睡眠状态:

① 姿势固定。一般为仰卧、侧卧,在特殊情况下,可以趴着或坐着入睡。

② 对刺激反应减弱。入睡以后,人体对低强度的声音、光线或触摸等刺激反应明显减弱。

③ 可逆性。人体受到一定刺激后,很容易恢复清醒,如声音刺激、光线刺激、外力刺激等。使人醒来的刺激程度视个人情况、入睡时间、周围环境而不同。

④ 意识相对丧失,没有自主肌肉活动。也就是说,入睡者不可能进行有意识的肢体活动,如行走、谈话、写作等。





不同年龄段的人对睡眠时间有什么要求

不同年龄段的人对睡眠的要求存在比较大的差异，具体表现如下：

① 足月新生儿除进食和排泄时比较清醒，其余时间都在睡觉，平均每天要睡18小时。6个月大的婴儿，平均每天的睡眠时间逐渐减少到14~15小时，白天睡眠时间减少，睡眠相对集中在夜间。

② 学龄前儿童(2~6岁)每天大概要睡12小时，睡眠模式逐渐接近成人。小学生平均每天睡10小时。中学生平均每天睡9小时。

③ 成年人平均每天睡7~8小时。老年人由于新陈代谢逐渐减慢，平均每天只需要睡5~7小时，夜间睡眠时间缩短，出现短暂的白天睡眠，睡眠模式与儿童相似。

不同年龄段的人，应在遵循各自年龄段的睡眠特点基础上，针对自身的睡眠特征，制定科学、合理的作息时间表，就不会受到失眠的困扰。

睡眠与生物钟有这样的关系

生物钟实际上是生物体生命活动的内在节律性，由生物体内的时间结构序所决定。合理地按照人的心理、智力和体力活动的生物节律，来安排一天、一周、一月、一年的作息时间表，能提高工作效率和学习成绩，减轻疲劳，预防疾病，防止意外事故的发生。

人体生物钟的建立、调节与松果体有关。松果体为长宽各约5毫米的椭圆形，位于大脑内的第三脑室顶，能合成、分泌多种生物胶和肽类物质，主要有调节神经系统和生殖系统的功能，这种调节具有很强的生物节律性，并与光线的强度有关。

每个人都有自己的睡眠方式与习惯，有人喜欢早睡早起，有人则

愿意晚睡晚起。人的情绪好坏不仅受 增长见闻

睡眠时间长短的影响,还与是否按生物钟安排入睡和起床有很大关系。研究表明,绝大多数人在下午2~4点易出现困乏现象,若想避免此现象发生,最好午睡片刻。晚上5~7点,人体体温最高,此时锻炼有助于晚上入睡,并能提高睡眠质量。晚上10~11点,人体开始准备休息,各脏器活动极慢,便于入梦。



人体鲜为人知的事实

1. 60岁之前,60%的男性和40%的女性都会打鼾。打鼾的平均响度是60分贝,和演讲差不多。

2. 几天不吃饭,你还可以保住命,但是人不睡觉最多能忍受11天,过了11天,你就永远“睡着”了。

做梦是否会影响睡眠质量

做梦是人体在睡眠中某一个阶段意识状态下所产生的一种自发性心理活动,是人体的各种刺激在睡眠时作用于大脑特定皮质,包括残存于大脑里的兴奋痕迹所引起的。几乎每个人都有做梦的体验。现代医学认为,约有80%的梦境发生于睡眠中的快波时相,而大约20%的梦境发生于睡眠中的慢波时相。一般情况下,成年人每晚做梦的间隔时间为90~100分钟,即每晚大概做梦4~5次,一共有80~120分钟。

由于梦境大多数在睡眠中的快波时相中出现,而在此时相中,人很容易被惊醒。如果在快波时相中醒来,90%~95%的人会感到自己做梦了,甚至能不同程度地记得梦境中“所发生的事”;如果睡眠者从慢波时相中醒来,对夜间的梦境就一无所知了。相比之下,那么儿童做梦的次数为什么要少于成年人呢?这与儿童的经历较少、思想较简单有关。

“日有所思,夜有所梦”的话有一定道理,梦境的内容不会远离现



实生活,与做梦者的文化背景、教育程度、生活性质、心理活动、宗教信仰、身体状况、精神状态等因素有密切的关系。一些心理学家认为,梦境的内容多是以迂回、隐晦的形式表达着某种意愿。因此有些梦境,特别是短时间内重复出现的类似梦境,往往有一定意义。总之,夜间是否做梦或做梦的多与少,对于睡眠质量并没有实质的影响。

轻松一下



凯库勒梦中的发现

德国著名的化学家凯库勒在研究苯的化学结构时,设想了很多种排法,都没有成功。

一天夜晚,凯库勒乘马车回家,由于过度劳累在马车上睡着了,在梦中他看见一条白蛇在他眼前不断翻腾,突然咬住自己的尾巴,变成了一个环……

醒来的凯库勒因此受到启发从而发现了苯环的结构。1890年,在柏林市政大厅举行了庆祝凯库勒发现苯环结构 25 周年的大会上,凯库勒首次提到了这个梦。这个故事很快传遍了全世界,很多心理学家在提出有关梦或创造性理论时,都喜欢以此为例。