



研究表明，有超过25%的人时常睡眠不足，而近10%患有慢性失眠。失眠不是一种疾病；相反，它是一种复杂症状。此症状急性发作时称作短暂的失眠现象，然而，有些可能会转变为长期慢性失眠。当一个星期内失眠超过3次，持续三个月以上，医生会考虑将他诊断为慢性失眠。失眠有时是间歇性的，时常断断续续困扰着你。

### 两种类型失眠

**原发性失眠**(1) 睡眠问题不是由自身健康原因引起，相反是由于来自于压力，情绪烦躁，旅游时差和作息时间变换而引起的失眠。但是，即使以上的因素消失，失眠可能还会持续。原发性失眠患者，也可能因为某些习惯引发，比如日间小睡或担忧睡眠问题可导致失眠。

**(2) 继发性失眠**因其它因素导致的失眠，如呼吸睡眠障碍，健康问题或疾病，关节炎疼痛或头痛，服用药物、酒精、咖啡因和其他物质所导致的失眠。

依中医理论，失眠是由于人体的心脏，脾脏，肝脏和肾脏等器官的能量供给不足或过剩所导致。

它是依据人体自然循环规律而调节各器官供需。所谓的“器官时钟”是指某些特定时段恢复某些特定器官的能量：

- 胆囊：晚上11点到凌晨1点。
- 肝脏：凌晨1点到凌晨3点。
- 肺部：凌晨3点到凌晨5点。
- 大肠：凌晨5点到凌晨7点。

早睡有助于获得好的睡眠质量，最有利于睡眠的时间是晚上9点。

### 导致失眠的因素



● **年龄**：随着年龄增长而改变了睡眠模式从而导致失眠。老人往往都不会有持续超过八个小时的睡眠。他们可能需要在24小时内的白天小睡一会儿，以补充不足八小时的睡眠。根据Mayo诊所记录显示，近一半年龄超过60岁的男性和女性都有失眠的经历。

● **酒精**：通常人们利用酒精来帮助睡眠。然而，在后半夜，酒精往往会影响睡眠。长久下去，会变得酒精依赖，在没有酒精的情况下就会导致严重失眠。基于健康的考量，不建议在睡前饮用任何含有酒精的饮料。

● **咖啡因饮料**：咖啡，茶，软饮料和能量饮料都含有咖啡因。咖啡因会刺激大脑。从而影响睡眠。

如果在傍晚喝咖啡的话，会导致晚上难以入睡。

● **抑郁症**：抑郁症是导致失眠的常见原因。这可能是由于在脑里的化学物质失衡从而影响睡眠。或者是令人感到不安的情绪或想法，让忧郁症患者不能很好入睡。

● **药物**：一些药物过量可引起失眠。止痛药，过敏药，抗抑郁药，减充血剂，治疗心脏和血压的药物和减肥产品可能含有咖啡因或其他兴奋剂。抗组胺药可能让你在开始时昏昏欲睡，但它导致尿频，这样半夜上厕所的次数会变得频繁。

● **环境变化**：轮班工作或长途旅行会影响身体的生物钟—它是生物，生理和行为依据24小时内暴露在阳光下时间而变换的节律。这些节律是属于人体内部的生理时钟，它能调节睡眠周期，体温和新陈代谢。

● **性别**：女性可能患上失眠的几率比男性高出两倍。在月经和停经期间的失眠，主要是由荷尔蒙变化所导致。失眠往往发生在停经期间（更年期），更年期时出现盗汗潮热，扰乱睡眠。专家认为停经后的妇女缺乏雌激素可能会导致出现睡眠困难。

● **健康问题**：某些健康问题也会造成失眠，如：老年痴呆症及帕金森氏症，关节炎，哮喘，呼吸困难，癌症，心血管疾病，慢性疼痛，抑郁症，糖尿病，尿频，胃食管反流病〔GERD〕更年期肥胖症，甲状腺功能亢进和创伤后应激反应障碍等。

● **低血糖**：低血糖是维持性失眠的常见原因。高碳水化合物食物（面包，面食和糖）可引发血液中糖的代谢问题。

● **饮食不当**：在睡前吃太多油腻，燥热，辛辣或过量的食物，可引起胃灼热或消化不良从而导致失眠。

● **缺乏运动**：缺乏锻炼的人，如果选择在夜间运动，容易感觉烦躁。日间锻炼时间可安排在早晨或傍晚，运动30分钟有助于提高夜间睡眠质量。

● **营养缺乏**：缺乏维生素A〔B3〕烟酸〔B5〕泛酸〔B9〕叶酸〔B12〕钴胺素〔C〕D〔E〕钙，铜，铁，镁和色氨酸会产生失眠的问题。

● **睡眠呼吸暂停或打鼾**：睡眠呼吸暂停是一种呼吸障碍，随着大声打鼾和暂时呼吸量不足，从而导致失眠问题。睡觉时打鼾也会引起枕边人睡眠紊乱。

● **睡眠紊乱**：这是常见的睡眠疾病，如动腿综合症可影响睡眠。这是一种仅小腿部分感受到动作的疾病。

● **吸烟**：烟草中的尼古丁是一种刺激剂，可抑制睡眠。

● **压力**：忧虑能够让你的脑神经在夜晚保持活跃。因工作，学习或家庭的问题而紧张。会令你很难入睡。亲人突然故去、离婚、失业等创伤性事件，往往会造成长期的压力和焦虑。这些情况会导致慢性失眠。

● **超重**：据美国疾病控制和预防中心记录，睡眠失调与肥胖有关。睡眠时间不超过六小时的成年人（33%）比那些睡眠时间七八个小时（22%）的人会有显著的高肥胖率。这项调查结果来自所有不同的年龄阶层的男女。

## 失眠的症状



- 注意力和集中力出现问题。
- 白天嗜睡。
- 夜晚难以入睡。
- 难以保持良好睡眠质量。
- 感觉疲倦和烦躁。
- 挫折感和担心睡眠问题。
- 缺乏动力。
- 在工作中，学习或在驾驶时易犯错，。
- 情绪易变。
- 紧张性头痛或胃痛。
- 过早起床。

## 失眠的推荐食物来源



(6) **维生素C和E**这两种维生素都可以帮助改善睡眠质量。含高**维生素C**的食物是浆果，西兰花，甘蓝，辣椒，花菜，柑橘类水果，深色绿叶蔬菜，豌豆，番石榴，哈密瓜，猕猴桃，木瓜，菠萝和西红柿等。尤其在水果和蔬菜中富含**维生素E**，例如：杏仁，芦笋，鳄梨，罗勒，甜菜，谷类食品，蛋，绿色蔬菜，花椰菜，芥花油，辣椒，菜心，羽衣甘蓝，猕猴桃，芒果，肉类，坚果，橄榄油，牡蛎，香菜，家禽，南瓜，种子，贝类，菠菜，番茄，萝卜叶，植物油，小麦胚芽油等。

(7) **维生素D** **维生素D**水平低将会导致睡眠出现问题与抑郁症，肌肉痛，体重增加，精神不振和消化困难。含高**维生素D**的食物是乳制品（黄油，奶酪，牛奶，酸奶），鱼卵，鱼肝油，油鱼（鳕鱼，鲱鱼，鲭鱼，鲑鱼，金枪鱼）等。

(8) **钙**：钙特别是包含在食物里的钙，对身体有着镇静效果。人体缺钙会导致烦躁不安和失眠。含高钙的食物是豆腐，奶制品（奶酪，牛奶，酸奶），绿叶蔬菜，沙丁鱼，芝麻和大豆等。

(9) **铜和铁**：由于体内缺乏铜和铁所造成的睡眠问题，可以通过饮食摄取。要注意，这些矿物质会非常显著地影响睡眠质量。但是，体内的铜和铁与其他矿物需要适当的平衡，任何一种元素摄入过多可能引起严重的副作用。含高铜的食物是牛油果，豆类，谷物，可可，咖啡，饮用水（铜管），鱼，坚果，种子，味噌酱，蘑菇，坚果，燕麦，动物内脏，海产品，种子，茶叶，豆豉，小麦麸皮，小麦胚芽，全谷类等。含高铁食品是鲍鱼，动物肝脏，豆类，豆腐，蛤蜊，杏干，桃干，无花果，鱼（黑线鳕，鲭鱼，沙丁鱼和金枪鱼等），青豌豆，青叶菜类，蚌类，坚果，牡蛎，红/黑/蓝和紫色的水果和蔬菜，牛羊肉，家禽，干贝，瓜子，红薯，西红柿，全麦食品等。

(10) **镁**：体内缺乏镁可引起精神紧张，这样就会影响睡眠质量。人体内镁的含量过低会导致睡眠过浅，令人容易在半夜从睡梦中醒来。含高镁的食物是杏仁，苹果，杏仁，鳄梨，香蕉，豆类，花椰菜，奶酪，黑巧克力，红枣，无花果，鱼，绿叶蔬菜，羊角豆，豆类，扁豆，坚果，土豆，南瓜，葡萄干，瓜子，菠菜，全谷类，酸奶等。

(11) **色氨酸**：色氨酸是令你在吃了一顿牛排或火鸡晚餐后会感觉昏昏欲睡的重要因素之一。这是因为大餐后产生了血清素，能减慢神经活动从而令人昏昏欲睡。富含色氨酸的食物是豆类，谷物，奶酪，鸡肉，鹰嘴豆，可可，鸡蛋，水果（香蕉，枣，芒果），豆类，肉，奶，坚果，马铃薯皮，海鲜，海生植物，瓜子，大豆，谷物，酸奶等。

● 以下症状如烦躁，口干及舌尖发红引起的失眠与心火相关，推荐的食物有：苦瓜，白果，银杏叶，山楂，荷叶，莲心，莲子，带苦味的食物，桑葚叶等。

● 以下症状如焦虑，抑郁，昏昏欲睡，乏力，尿频，尿失禁，失眠及四肢发凉引起的失眠与肾亏相关，推荐的食物有：中国淮山，党参，当归，白果，葛根，灵芝，龙眼，莲藕，莲子，玛咖，蜂王浆，核桃，山药，黑/紫色/蓝色的水果和蔬菜等。

● 以下症状如舌头感觉有苦涩的味道，头晕，眼睛酸和烦躁不安引起的失眠与肝火相关，推荐的食物有：决明子，洋甘菊，菊花，绿豆，柠檬草，甘草，桑叶，薄荷，陈皮，姜黄和绿/橙及黄色水果和蔬菜等。

- 以下症状如烦躁，四肢发凉，食欲不振和精神疲劳引起的失眠与能量不足与血液循环不畅有关，推荐的食物有：西洋参，党参，当归，枸杞，灵芝，龙眼，玛咖，红枣，玫瑰花苞，酸枣，红/黑/紫色和蓝色的水果和蔬菜等。
- 茶：茶可以安神，放松心情，从而改善失眠问题，例如：黑莓叶，洋甘菊，菊花，银杏叶，枸杞，薰衣草，甘草，桂圆，玫瑰花蕾，薄荷与陈皮等。
- 其他：针灸，推拿或按摩疗法可以促进良性循环和新陈代谢，有助于改善失眠问题。
- 其他：运动每周3~5次，每次至少30分钟，将有利于促进良性循环和新陈代谢，有助于改善失眠问题。
- 其他：草药足浴，可以促进睡眠，将脚浸泡在温水中，这会更好地改善血液循环，促进新陈代谢和增强机体能量以及排除体内的毒素同时缓解大脑的紧张和放松心态，因此也助于改善睡眠。例如：西洋参，洋甘菊，菊花，党参，当归，银杏叶，山楂，薰衣草，柠檬草，甘草，荷叶，莲心，薄荷，玫瑰花苞和姜黄等。
- 其他：每天冥想有助于安神，平衡情绪和减轻压力从而解决失眠的问题。

推荐：尝试我们的食谱及自然疗法: (1) [薰衣草菊花薄荷茶\(针对失眠与肝火\)](#) (2) [莲心菊花甘草茶\(针对失眠，心与肝火\)](#) (3) [足浴：舒缓肝火旺。](#) 及 (4) [足浴：舒缓心火旺与肝火旺失眠](#)

### 失眠的避免或减少摄取食物



- **酒精**：通常人们利用酒精来帮助睡眠。然而，在后半夜，酒精往往会影响睡眠。长久下去，会变得酒精依赖，在没有酒精的情况下导致严重失眠。基于健康原因，不建议在睡前饮用任何含有酒精的饮料。
- **咖啡因饮料**：咖啡，茶，软饮料和能量饮料都含有咖啡因。咖啡因会刺激大脑。从而影响睡眠。如果在傍晚喝咖啡的话，会导致晚上难以入睡。
- **饮食不当**：在睡前吃太多油腻，燥热，辛辣或过量的食物，可引起胃灼热或消化不良将导致失眠。

## 失眠的补充品





睡前，将居室环境（灯光，声声，温度）调节到令自己感到最舒适。

睡前避免饮用含有酒精的饮料。

午餐后避免喝有咖啡因的饮料。

避免在睡前长时间使用手机或其他阅读设备（“电子图书”），因为电子产品所发出来的光亮，会令人难以入睡。

在睡前处理好忧虑的事，把第二天要处理的事情一一列出以减低顾虑。

不要饿着肚子上床睡觉。

不要强迫自己入睡。

不要吸烟（尤其在晚上）。

经常运动，最好是在睡前四小时。

保持规律性的睡眠时间（定时就寝和起床）。

睡眠就是要尽量让自己得到足够的休息。

睡觉前采取冥想。