

# 涓 杓漢兼姘緇 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鍖 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 洪 卣 侯 对付失眠最有效的方法是养成良好的生活习惯

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緇2007/12/02 14:43

日本人工作、生活压力大，因而失眠问题严重。久病成医，他们总结出一系列击退失眠的窍门。

失眠症状可分4类：入睡困难、中途易醒、难以熟睡和醒来过早。

失眠原因可归纳为5个P：疼痛、发热、腹泻等身体（Physical）方面的原因，时差、倒班等生理（Physiologic）因素，压力、重大变故带来的心理（Psychological）问题，不安、忧郁症、酒精依赖症等精神医学（Psychiatric）上的原因，以及摄入抗癌或降血压药物、中枢神经抑制剂等药物造成的药理学（Pharmacologic）方面的因素。

对付身体原因造成的失眠，需要先治那些疾病。要减轻心理压力，可试一试这样做：不带在单位受到的指责回家；不要让挫折萦绕于怀；不要做自己讨厌的事和做不到的事；不要慌张处事而要给自己留足时间。

对付失眠最有效的方法是养成良好的生活习惯：如定时就寝，理想时间段为晚上10时至12时，设法营造一个舒适的睡眠空间，睡前3小时不要进餐，晚上饮酒不要过量，睡前不喝咖啡或茶水而饮一些牛奶，睡前泡个澡，钻进被窝后就不要再考虑问题等。

洗澡后按压脚底和手掌的穴位，可以放松神经。

食疗方法也可一试：身体酸懒睡不着，可食莲子、菠菜、胡萝卜、海参等；睡眠中间易醒，可多食梨、葡萄、白菜、木耳等；情绪急躁、难以安眠，可求助于芹菜、番茄等；难以熟睡，可食冬瓜、海苔等。