

英国睡眠协会主席 查里斯·艾德茨考斯基◎著 李永灿◎译

7天改善睡眠

深 睡 眠



补什么不如补睡眠！

英国畅销
800000册

19个睡眠练习 40个克服失眠的方法 7天摆脱失眠困扰

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

英国睡眠协会主席 查里斯·艾德茨考斯基◎著 李永灿◎译

7天改善睡眠

深 睡 眠



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

7天改善睡眠:深睡眠 / (英) 艾德茨考斯基著;
李永灿译. -- 武汉:湖北科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5352-6938-6

I. ①7… II. ①艾… ②李… III. ①睡眠—基本知识
IV. ①R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第193670号

版权登记号 17-2014-216

责任编辑:刘焰红 李荷君 封面设计:烟 雨

出版发行:湖北科学技术出版社 电 话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号 邮 编:430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:北京缤索印刷有限公司 邮 编:101111

710×1000 1/16 9.5印张 160千字

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

定 价:32.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

目录

编辑的话: **补什么不如补睡眠** / 1

深睡眠质量评估表 / 3

一、什么是深睡眠 / 5

睡眠简史 / 6

什么是睡眠 / 8

为什么要睡眠 / 10

自然界何时睡眠 / 12

睡眠时间 / 14

各种年龄层次的睡眠 / 16

睡眠记录 / 18

练习1: 记录你的睡眠反应 / 19

二、深睡眠需要什么睡眠模式 / 21

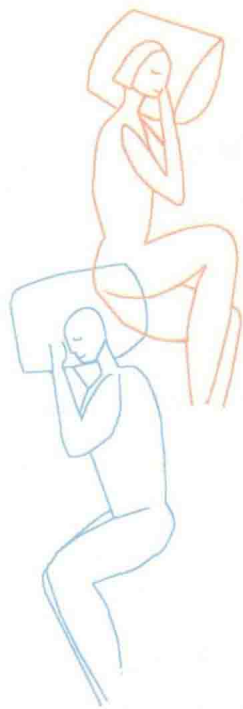
四季的睡眠 / 22

人体生物钟 / 24

认识睡眠控制 / 26

睡眠节律 / 28

时间旅程 / 30



目录

练习2:找出你的90分钟周期/31

迈过这个门槛/32

睡眠深处/34

夜间的波动/36

睡眠的自我补偿/38

评估你的睡眠质量/40

三、深睡眠的睡眠环境/43

冷热无常/44

安宁的环境/46

舒适的床/48

睡眠规律/53

练习3:触摸的魔力/54

与孩子同睡/55

光线与颜色/60

练习4:找出你的调色板/61

四、深睡眠的身体疗法/63

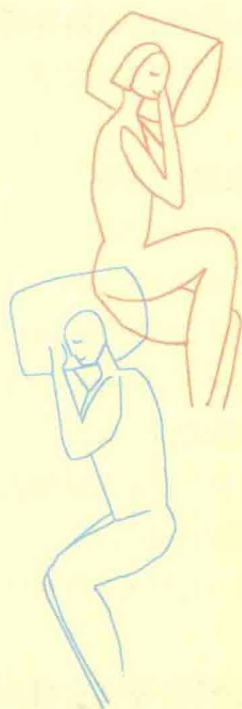
促进睡眠的营养/64

抓住偷走睡眠的贼/69

睡眠所需的健康/74

练习5:睡前舒展运动/75

印度的睡眠良方/78



练习6:呼出压力/79

中国传统疗法/ 80

练习7:睡眠的指压按摩/83

沐浴催眠/ 84

练习8: 平静吸气/85

爱抚的力量/ 86

练习9:按摩解除紧张/87

草药和芳香疗法/ 88

五、深睡眠的心理疗法/ 93

驱除烦恼/ 94

练习10:和平鸟/95

释放怒火/ 98

练习11:释放怒火/99

冥思的力量/ 100

练习12:烛焰的冥思/101

宇宙模式/ 104

练习13:创造你自己的睡眠曼陀罗/105

睡眠幻术/ 106

暗示的魔力/ 108

练习14:引诱自己入睡/109

声音催眠/ 110

常规与仪式/ 113



梦的实质/ 115

练习15: 如何回忆梦境/119

六、克服睡眠障碍/ 121

失眠的概念及应对方法/ 122

夜间马拉松/ 126

深度睡眠的恐惧/ 128

做梦期睡眠的恐惧/ 130

练习16: 讲出噩梦来/131

睡眠麻痹和嗜眠发作/ 132

与时间不一致/ 134

练习17: 校准你的生物钟/135

跨越时区/ 136

练习18: 对付时差/137

轮班工作/ 138

对付打鼾和睡眠中呼吸暂停症/ 140

练习19: 告别打鼾/143

如果问题出在伴侣身上/ 144



编辑的话：补什么不如补睡眠

人的睡眠是有节律的，深睡眠和浅睡眠交替反复进行，直到清醒。深睡眠，是人睡得最香最熟的阶段。研究表明，在深睡眠期，人的大脑皮层细胞处于充分休息状态，各种生命活动降低到最低程度，脑垂体生长激素的分泌和释放达到高峰，这对稳定情绪、平衡心态、恢复精力极为重要。具体来讲，深睡眠的好处有：

1.消除疲劳：白天消耗的能量、体力得以恢复，疲劳得以消除，并把能量储存起来供来日需要，使第二天神清气爽、精力旺盛。

2.免疫抗病：实验证明，在深睡眠期可以产生许多抗体，增强抗病能力，还能促进机体各组织器官的自我康复能力。

3.促进生长：生长激素70%左右是在深睡眠中发生，小孩可以促进生长发育，成人可以分解脂肪。

4.增强记忆：记忆主要在深睡眠中整理、筛选与合成。睡眠不好，学生容易记不住学过的知识，成人、老人则反应迟钝、健忘。

5.加快新陈代谢：深睡眠可以促进人体营养的吸收、蛋白质的合成，以及代谢产物的排泄。

6.永葆青春：“美丽女人睡出来”讲的就是深睡眠中人的面部血液循环是正常单位时间的1~2.5倍；脱落的上皮细胞也是正常单位时间的1~2.5倍。

7.分泌长寿因子：睡眠是最好的滋补品。睡眠质量愈好，深睡眠时间愈长，相对寿命延长。

专家认为，人刚开始入睡的一个半小时为深睡眠状态，其后出现浅睡眠，大约在 20 分钟后，又恢复到深睡眠状态，此后，以 90 分钟为周期，交替出现深浅睡眠现象，1 个晚上大约要出现 4~5 次周期。刚开始入睡的 3 个小时十分重要，在这段时间内，深睡眠占了差不多 90%。

优质睡眠的标志是深睡眠。隔天起床后的精神状态是初步衡量睡眠是否足够的标准，睡眠品质才是影响你所需睡眠时间的关键。而睡眠品质的高低取决于你是否能尽快进入“深睡眠”状态，以及是否能拥有长时间的深睡眠。如果做得到，你的睡眠总量就可能并不需要那么长的时间就达到“够”的标准。当我们处在深睡眠时，脑波的活动频率降低，是大脑真正获得充足休息的阶段。要是睡觉时不断被各种因素干扰，就会始终无法进入深睡眠状态，或者深睡眠的时间太短，大脑得不到足够的休息，即使睡了很长时间还会觉得精神不济、浑身酸痛。

补什么不如补睡眠。为使你拥有高质量的深睡眠，本书从深睡眠的环境、深睡眠的身体疗法、深睡眠的心理疗法等方面，介绍了 40 多种行之有效的克服失眠、重获深睡眠的方法，7 天帮你改善睡眠，助你摆脱失眠困扰，轻松拥有充实快乐的生活和健康长寿的人生。



深睡眠质量评估表

本量表由中国睡眠研究会根据WHO（世界卫生组织）有关标准要求制定。用于记录你对自己睡眠质量（深睡眠）情况的自我评估，总分小于4分，则睡眠质量尚可；总分在4~6分，则睡眠质量较差。总分在6分以上，则睡眠质量很差，严重影响身心健康。

入睡时间（关灯到睡着时间）：

0分：马上入睡

1分：年轻人超过30分钟以上不能入睡

2分：到半夜12点以后才能入睡

3分：老年人超过40分钟不能入睡

夜间苏醒：

0分：睡眠深，中途不易惊醒

1分：醒后又入睡不超过5分钟

2分：夜里醒来时间超过5分钟以上

3分：夜里醒来时间超过40分钟以上

早醒：

0分：不早醒

1分：比平时早醒30~60分钟

2分：比平时早醒1~2小时

3分：后半夜基本醒着

睡眠深度：

0分：睡着沉，不易唤醒

1分：睡着，但易惊醒

2分：感觉整夜都在做梦，对外面的动静很敏感

3分：基本没睡着，像没睡似的

梦境情况：

0分：被唤醒时没有做梦，感觉做过，但想不起来

1分：被唤醒时在做梦，内容很清楚

白天情绪：

0分：情绪正常、稳定

1分：情绪不稳定，急躁，易怒

2分：情绪低落

白天身体状况：

0分：神清，精力充沛

1分：无精打采，反应下降

2分：记忆力下降、健忘

气色（脸色）：

0分：脸色红润有光泽

1分：脸色苍白或晦暗或憔悴

2分：眼睑松弛，皱纹增加



一、什么是深睡眠



我们一生中大约1/3的时间用于睡眠。这个时间比我们照看孩子、与朋友交往，甚至比我们工作的时间还要长。想想我们花了多少精力用在孩子、朋友和工作上，而又花了多少时间考虑改善睡眠。我们不把睡眠当回事——我们把它看作恢复活力的过程，这个过程会自然而然地“发生”。


我们出生时，睡眠不费吹灰之力：婴儿需要睡眠时，两眼一闭就进了梦乡。但成人后，人们教育我们要按社会习俗调整睡眠习惯。这种后期行为取代了我们自然入睡的能力。

然而，改善睡眠之前，我们需要理解睡眠。在这一章里，我们来探讨什么是睡眠，为什么需要睡眠及如何入睡。我们将从各个方面探讨睡眠——从动物（甚至植物）的睡眠周期到世界各地人们的睡眠方式。



睡眠简史

所有生物都需要睡眠。有些生物，如：人、昆虫、植物、微生物和许多动物，休息和活动的周期较短；而另一些生物，如：冬眠类动物，休息和活动的周期较长。然而，尽管睡眠有许多共性，且自古以来就是人们兴趣颇深的一个领域，而睡眠研究却只是处于初始阶段。



古希腊人所说的许普诺斯是一位充满神秘色彩的睡眠之神。据说他居住在黑暗的洞穴里，是死神的兄弟，夜神的儿子。与黑暗的这种联系说明古希腊人对睡眠的误解，他们误以为睡眠是一种剥夺大脑意志的状态。很久以后，医生和哲学家试图更为科学地解释这种状态。其中一种较为持久的说法是由亚里士多德（公元前384~前322）提出的。他认为食物在胃里分解时释放出各种热气，气体充满大脑形成睡眠。

十五六世纪以前，亚里士多德的气蒸之说和另一种充血之说十分盛行。直到十五六世纪，科学家发现这种说法在生理上是站不住脚的。睡眠领域的研究似乎没了头绪。18世纪时充血之说再次盛行，人们认为血液冲上头部，对大脑构成压力，造成大脑暂时关闭。

随后又出现了一些未经事实检验的理论。终于在1929年德国精神病学家汉斯·勃格发明了EEG——脑电图仪。勃格称，只要将电极置于受试的脑部，记录下他们大脑的电波活动，即可测量出不同状态下的大脑活动情况。

有了EEG（脑电图仪）后，20世纪50年代美国心理学家纳撒尼尔·克雷特曼和他的学生尤金·阿塞瑞斯基在睡眠领域的研究中取得了重大进展。通



过观察婴儿的睡眠，他们注意到婴儿的眼球在合着的眼皮下面出现了若干次持续时间较短的频繁移动，而每次短时间的眼球移动都有与EEG仪显示的一定的大脑活动规律相符。由此揭开了REM（眼球快速移动）时的睡眠之谜。随之进行的实验及EEG仪所显示的数据表明还存在着另外4种特征明显的睡眠阶段（见第16~17页）。最重要的是，科学家认识到睡眠中的大脑并不像过去几百年来人们所设想的那样，处于被动或不活跃的状态，相反，大脑选择睡眠作为健康的必要保证。

50年前，人们才第一次对睡眠有了正确的认识。

什么是睡眠

睡眠远不止是休息这么简单。我们都要睡眠，也都从各自的体验中了解到每个人睡眠的性质、深度、紧张程度和精力恢复程度迥然。不过，我们如何定义这样一种复杂的状态呢？

我们可以先从观察中得出睡眠的特点。在某人睡眠时仔细观察，也许他们正一动不动地躺着，周围既安静又舒适。他们的呼吸又轻又均匀，他们也可能不时地翻身。我们可能看得到他们的眼球在眼皮下移动，表明他们正在做梦。睡眠中的人很可能对周围发生的一切毫无反应——虽然我们同他们说话，他们可能给出一些语无伦次的回答。如果我们给他们一个足够强的刺激物，比如他们孩子的哭叫或闹钟的铃声，他们会马上醒过来，虽然他们可能还需要一小会儿工夫才能彻底清醒过来。

有了关于睡眠特点的这些认识后，我们来看一下科学家是如何定义睡眠的。他们的定义与我们的观察类似。比如，有的科学家将睡眠与清醒做了对比，认为他们是事物的两个对立面。如果说清醒是指我们完全自觉的时间——当我们可以自愿地做一些事，比如，吃、喝、思考和工作——那么，睡眠正好是对立面。正如我们所观察到的一样，处于睡眠状态时，我们的身体一般是不活跃的，除了个别无意识的动作，如抓痒。大脑的特殊机制抑制了感官传来的各种信息流，与此同时，大脑的其他信号系统处于放松状态，甚至使身体的许多主要肌肉处于瘫痪状态。虽然我们在睡眠中思维仍是活跃的——我们有思想并在睡梦中看到许多形象——但我们的大脑加



工过程缺乏清醒时所具有的结构和逻辑。

定义睡眠的最后一个方法是将睡眠分成几个生理阶段。一般来说，我们晚上睡6~9小时，经历4~5个独立的周期，每个周期持续约90分钟。周期与周期之间有短暂的清醒期，不过我们记不住这些清醒期。更复杂的是，每个睡眠周期又分5个阶段（如克雷特曼的学生迪蒙特所描述的那样）：瞌睡、轻度睡眠、两个阶段的深度睡眠和REM睡眠。一个健康的成年人的睡眠由25%的深度睡眠、50%的轻度睡眠和25%的REM睡眠组成。