

健康睡眠

手册

张琰 侯康 唐芹◎编著

权威睡眠专家帮助你改善睡眠质量
不同性别、年龄、职业人群的睡眠问题解决方案

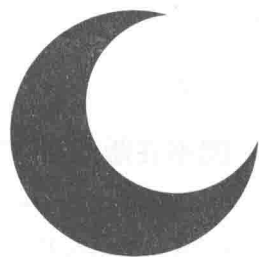
拥有健康睡眠：享受幸福生活，提高生命质量。

药补不如食补
食补不如睡补

睡眠和休息丧失了时间，却取得了明天工作的精力。



中国言实出版社



健康睡眠



张琰 侯康 唐芹◎编著

拥有健康睡眠：享受幸福生活，提高生命质量。

药补不如食补

食补不如睡补

睡眠和休息丧失了时间，却取得了明天工作的精力。

图书在版编目(CIP)数据

健康睡眠手册 / 张琰, 侯康, 唐芹编著. —— 北京 : 中国言实出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5171-1636-3

I. ①健… II. ①张… ②侯… ③唐… III. ①睡眠—基本知识 IV. ①R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 260698 号

责任编辑:周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

编辑部:北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编:100037

电 话:64924853(总编室) 64924716(发行部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 15.5 印张

字 数 150 千字

定 价 36.00 元 ISBN 978-7-5171-1636-3



前言

Preface

人类需要睡眠,睡眠是机体的一种十分重要的生理活动方式。人的一生中有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的,睡眠的好坏,也就是这 $1/3$ 的人生过得好坏,直接影响着另外 $2/3$ 的人生旅程。人不能不睡眠,只要我们要生存、生活,就不能忽略睡眠,而且也不能以其他方式取而代之。即使我们能够以自己所希望的其他方式休息,但仍需要睡眠。也就是说,任何一种休息都不能替代睡眠。

当今社会,人们的生活节奏越来越快,生活压力越来越大,生存竞争愈演愈烈。随着社会的发展,尽管有着高质量的寝具及舒适的生活环境,但却难寻高质量的睡眠。表面上看,人们为了生活工作四处奔走,加班加点,忽视了睡眠,像是仅仅需要睡个好觉,而实质上我们更需要有个舒适、安全的高质量睡眠。因而说,在日常的工作和生活中一定要有充足的时间让自己休息好,打造健康的睡眠质量是我们当下职场人不可忽视的现实问题。

健康的睡眠是保证工作开展和身体健康的必要因素,是每个人生命中都必须满足的一种需要,就像食物和水一样。据科学观察及验证,健康的人能忍受饥饿长达 3 个星期,可缺觉 3 昼夜,就会坐立不安、情绪波动、记忆力减退、判断能力下降,甚至出现幻觉和错觉,以至于难以维持日常生活。而睡眠不好不仅仅是造成第二天的精神萎靡不振、食欲不佳、效率降低这么简单,从医学的角度来看,心脑血管疾病、肥胖症、高血压、胃溃疡以及心理精神疾病,其致病原因有相当一部分是来自于睡眠不好或睡眠不科学。由此可见睡眠对我们的健康是何等的重要!

可是在现实生活中,很多人把睡不好不当一回事。一两天短暂睡不好或许不算什么,但是超过1周,甚至数月无法顺利入眠,就有可能影响人们的精神状态和大脑的活力,甚至破坏正常的人体代谢与器官运作。因此,千万不要小视睡不着对身体的伤害,睡眠对我们的身体健康起着重要的作用,先有好的睡眠才会有健康的身体。一个人想要有一个健康的身体,就一定要有充足的睡眠,睡眠之所以对人体重要,是因为睡眠对人体来说是不可或缺的,是维系生命的重要生理需求。睡眠能给予机体与大脑充分的休息,帮助人体恢复活力。此外,睡眠还能提高机体的免疫功能、生殖功能,改善精神状态,增强记忆力。莎士比亚说:“人生第一道美餐就是睡眠。”

一般来说,人最佳的睡眠时间是:小孩10小时,成年人7小时。每天最好能在11点之前入睡,成年人每天总的睡眠时间应控制在6~8小时之内,但不一定强求,应视个体差异而定。入睡快而睡眠深、一般无梦或少梦者,睡上6小时即可完全恢复精力;入睡慢而浅睡眠多、常做噩梦者,即使睡上10小时,仍难精神清爽,应通过各种治疗,获得有效睡眠,单纯延长睡眠时间对身体并无益处。要想解决失眠困扰,往往需要通过治疗和调理。现下,治疗失眠的方法不多,磁疗、电疗等方法都耗费巨大,效果也难以维系。因此失眠患者往往都是通过调理身体的方法,让身体机能重新恢复正常,达到解决失眠的问题。同时注意饮食起居,比如打造健康的睡眠环境,制订健康食谱等都能够缓解失眠带来的痛苦。当然情绪烦躁时;也可以用一些催眠法或者睡前健身操之类的运动来缓解失眠,稳定心绪,从而保证健康睡眠。

俗话说得好,“吃好睡好”,此话表面意义虽肤浅,但寓意相当深刻。一个人如果能做到吃好睡好,那就已经体现出了一种身、心、灵都非常健康的状况。无论如何,睡眠好了,我们的身体机制才能正常运转。睡眠是生命中必需的一个过程,是一种生物的节律。所以,在生活中的每个人都要知道工作是干不完的,不要把身体透支了,要懂得劳逸结合,有松有弛,切不可把睡眠不当回事。



本书重点通过对“健康睡眠必知事项”的介绍,教给人们“调适心理,迈好入睡第一步”,同时强调升级卧室,打造健康睡眠环境、助眠食谱、催眠药入眠与就寝前的中医疗法的必要性等。说到底,只要我们能生活中做个有心人,为自己的健康稍加留意,养成健康的生活方式,坚持下去,那么,与我们“打交道”的就不是疾病而是健康。所以,充足的睡眠有利于消除疲劳和恢复体力,有利于身心健康和工作效率的提高,是人们保持旺盛精力参加学习、工作和社会活动的必要条件。

期冀读者通读此书,能让自己轻松获得健康睡眠的实用知识和健康睡眠的科学方法,有助于养成良好的、健康的生活方法,提高睡眠质量,给自己带来一个优质的睡眠。



目 录

Contents

第一章 健康睡眠，有些事必须知

人类需要睡眠，睡眠是机体的一种十分重要的生理活动方式。只要我们要生存、生活，就不能忽略睡眠。现代人的生活节奏越来越快，劳累程度也在不断地增加，患各种疲劳综合征人群也越来越多。通过现代科学研究发现，很多的综合征都与人的健康睡眠有关。研究同时指出，只要健康睡眠，就能克服很多的不必要的疾病困扰。那么，如何才能健康睡眠，走出睡眠的误区呢？要想知道健康睡眠的有关知识，那就从阅读本章开始吧。

1. 人为何睡眠，为何要健康睡眠 / 2
2. 睡眠对身体的重要作用 / 6
3. 睡眠与健康睡眠的本质区别 / 9
4. 没有健康睡眠就没有健康身体 / 12
5. 梦——睡眠健康的风向标 / 15
6. 健康睡眠的衡量标准——睡眠效率与睡眠质量 / 18
7. 睡眠也是一种养生法 / 21
8. 不同睡眠阶段对身体的不同作用 / 24
9. 走出睡眠误区 / 27

第二章 调适心理，迈好入睡第一步

要想健康睡眠，调适心理是关键的第一步，而如何才能调适自己的心理呢？人们在日常生活中，到底应该掌握哪些调适方法呢？平复自己的极端情绪，正视自己的失眠，掌握必要的自我暗示，合理进行适当的催眠等等，这些

都是非常有必要的。要掌握这些方法,不妨参阅本章的详细内容。

1. 心理状态是健康睡眠的第一要素 / 34
2. 平复心情,情绪起伏难入睡 / 36
3. 掌握睡眠催眠法,睡前忘掉烦心事 / 39
4. 睡前冥思,让人睡更快更简单 / 43
5. 正视焦虑失眠症,越怕失眠越难入眠 / 45
6. 学会大脑放松法,让睡眠免受噩梦打扰 / 49
7. 善用自我暗示,避免睡前焦虑 / 51
8. 引起失眠的心理因素及疗法 / 54

第三章 升级你的卧室, 打造健康睡眠环境

卧室是人们日常睡眠起居的地方,打造健康的睡眠环境,是保障睡眠健康的必要条件。那如何才能让自己的卧室更舒适、更温馨、更有利于睡眠呢?其实,做起来也并不难,首先从睡眠所必需的床被升级,再升级卧室的内部环境,如室内的色调、光源、噪声和卧室的私密性等。如此,定能对健康睡眠起到促进作用。

1. 健康睡眠离不开优质睡眠环境 / 62
2. 舒适睡眠对床铺的要求 / 65
3. 保持最佳睡眠温度 / 67
4. 将噪声源“请出”卧室 / 70
5. 排除卧室光源污染,让黑暗助你入睡 / 72
6. 保持睡眠空间私密性,让睡眠更安稳 / 75
7. 选好被子,让睡眠更舒适 / 78
8. 枕头里的学问 / 81



第四章 关注睡眠卫生，养成健康睡眠习惯

要健康睡眠，那睡眠卫生和睡眠习惯是一个不可忽视的问题。为了健康睡眠，首先，得注意睡前的饮食；其次，掌握科学的睡眠方法和睡眠习惯，与此同时，注意不良的睡眠习惯和习性；再次，适当的运动和科学的理疗作用也不容小觑。杜绝不科学及不卫生的睡眠陋习，从而使自己远离失眠的困扰，拥有健康的睡眠。

1. 不健康的睡眠习惯让你永远睡不踏实 / 84
2. 睡前少进食，吃太多难免睡不着 / 87
3. 掌握正确睡眠姿势 / 89
4. 睡前不妨泡泡脚 / 92
5. 听听音乐，好梦常相伴 / 95
6. 不长期睡“回笼觉” / 98
7. 常做睡前按摩，放松身心轻松入睡 / 100
8. 一个热水澡就能让你睡得更好 / 103
9. 控制睡眠时间，别睡太多也别睡太少 / 108
10. 深睡眠是重获健康体魄的保障 / 110
11. 掌握“补觉”诀窍，常上夜班也能睡得好 / 112
12. 拨对生物钟，让睡眠时间更“自然” / 115
13. 适度运动让你睡得更香 / 117
14. 保持呼吸顺畅，别蒙头睡觉 / 118
15. 上班族如何远离失眠困扰 / 121
16. 睡一半还不如不睡 / 125
17. 科学午睡，勿让午睡影响晚间睡眠 / 128
18. 优质的睡眠能够使免疫力提高 / 131
19. 选好睡衣有助提升睡眠质量 / 134
20. 香熏促眠，给卧室添点芳香 / 137

第五章 制订健康睡眠食谱，饮食也能助睡眠

俗话说“会吃的人才会睡”。这话说得很有道理，因为人的身体每天所需的各种营养素，必须通过每天所吃的食物不断供应和补充，才能有一个好的身体状况和睡眠质量。但如何吃，吃什么，怎么吃，是特别有讲究的。特别是睡前的饮食，直接关系到睡眠的健康与否。而合理科学的睡眠食谱胜于吃药，要掌握这些吃的方法，不妨详细阅读本章内容。

1. 好睡眠可以吃出来 / 142
2. 睡前酒，不利于睡眠 / 146
3. 别让喝茶毁了健康睡眠 / 147
4. 白莲煮粥，睡眠无忧 / 150
5. 睡前一杯奶，轻松促进睡眠 / 152
6. 每天吃一些助睡眠的蔬果 / 154
7. 常吃大枣，睡眠更好 / 157
8. 晚餐要清淡，大鱼大肉影响睡眠 / 161
9. 吃饭只吃“七分饱” / 163

第六章 科学使用催眠药，改善睡眠不损健康

生活中有很多人由于工作及生活压力过大导致失眠。如果已经对身体、精神、心理、工作、学习有影响时，则需要用催眠类药物干预治疗。催眠药的种类繁多，在使用过程中，由于人的体质及病症各不相同，且在使用过程中所起的功效又受其剂量因素影响较大，那么，到底什么样的药，才能更好地有助于催眠，什么样的药才是自己理想的催眠药，就要自己在临床中注意体验及验证。但不管怎么说，“是药三分毒”，乱吃药就会导致药物依赖和成瘾。所以，在日常生活中，要合理使用催眠药，为自己找到理想的催眠药，对症下药，让自己吃出健康，睡得踏实，拥有一个健康的身体和优质的睡眠。

1. 催眠药并非“毒药”，合理使用无须怕 / 168
2. 为自己找到理想催眠药 / 171
3. 对症下药，失眠原因不同，服药不同 / 174



4. 中药催眠效果好 / 177
5. 酒+催眠药,让生命岌岌可危 / 180
6. 警惕药物成瘾 / 183
7. 停药急不得,循序渐进避免不适 / 185
8. 别患上安眠药依赖症 / 188

第七章 警惕睡眠障碍,还自己健康睡眠

睡眠,本来是我们身体“休假”的好时机,但是却往往困扰着许多人。由于现代生活节奏加快、人们工作压力增大等原因,出现睡眠障碍的人越来越多。其实,睡眠障碍是由不同病因所致,其中很大部分是精神因素和心理因素。睡眠障碍其实也是一种“心病”,只有通过心理、身体的综合治疗,自我调节才能睡个安稳觉。所以,必须养成科学的睡眠习惯,保持良好的睡眠质量,使身体内的生物钟规律有序,才能睡得好睡得快。

1. 失眠症,最普遍的睡眠障碍 / 192
2. 警惕嗜睡症,睡太多也是病 / 194
3. 提防睡眠瘫痪症,免受“鬼压床”之苦 / 196
4. 小心睡眠呼吸暂停综合征 / 199
5. 留神梦游症,别让睡眠危险重重 / 202
6. 应对“时差综合征”的妙方 / 205
7. 别把“磨牙症”不当一回事 / 207

第八章 巧用睡眠训练法,美好睡梦常相伴

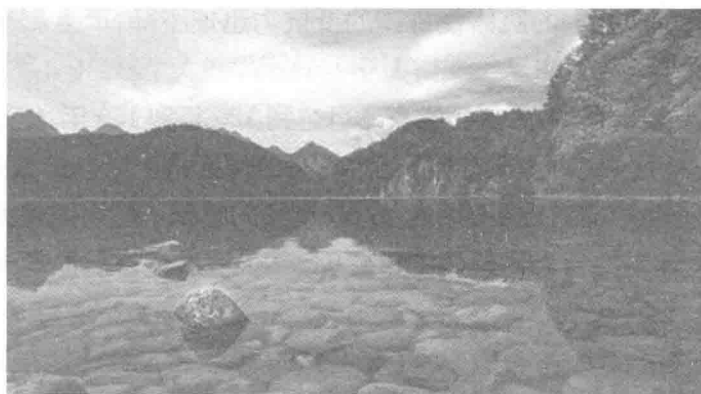
睡眠是健康的基石。人体就像一块大电池,睡眠就是“充电”的过程。电充不好,电池就不能正常工作。这可能就是人们格外关注睡眠的原因所在。巧用睡前训练法,不仅能保证睡眠质量,还会给身体带来健康,这是古往今来养生者、长寿者的共识。因此,很早以前,睡眠训练法就作为益寿延年、提升睡眠、预防疾病的重要手段。经常做睡眠训练的人,能够消耗能量,诱发困意,提升睡眠质量。

1. 睡前伸展运动,诱发困意助睡眠 / 212
2. 瑜伽练习,对抗失眠有奇效 / 215
3. 助睡眠的呼吸疗法 / 219
4. 睡眠时人体的生理指标会有哪些变化 / 221
5. 学习促眠保健操 / 223
6. 用“指压穴位按摩法”促进睡眠 / 226
7. 睡前幻想法,诱发梦境促进睡眠 / 230
8. 快速自我催眠法,半夜梦醒也能立刻入眠 / 232

第一章

健康睡眠,有些事必须知

人类需要睡眠,睡眠是机体的一种十分重要的生理活动方式。只要我们要生存、生活,就不能忽略睡眠。现代人的生活节奏越来越快,劳累程度也在不断地增加,患各种疲劳综合征人群也越来越多。通过现代科学研究发现,很多的综合征都与人的健康睡眠有关。研究同时指出,只要健康睡眠,就能克服很多的不必要的疾病困扰。那么,如何才能健康睡眠,走出睡眠的误区呢?要想知道健康睡眠的有关知识,那就从阅读本章开始吧。





人为何睡眠,为何要健康睡眠

现代人的生活节奏越来越快,人们每天都处于十分繁忙的社会活动中,劳累程度也在不断地增加,患各种疲劳综合征人群也越来越多。同时,各种现代文明病也在困扰着许多人,如头痛、肩颈痛、背痛、手足麻木、失眠等症状,连医院都束手无策。因此,健康成为现代人满足了吃好、穿好、生活舒适化后的又一个重要的需求。

现代人每天奔波劳累,体内易产生大量的疲劳物质(乳酸),加上夜生活的丰富使人的睡眠时间越来越短,人的疲劳得不到充分的缓解,清晨醒来的时候浑身发酸是很多现代人的通症,这是体内的乳酸等疲劳物质没有充分排散的原因。如同有余电在电池内一样,人体内的疲劳物质不断地积攒,会刺激我们的肌体使身体的抵抗力迅速下降,严重影响细胞功能,甚至折损人的寿命。

据科学家的研究,人的正常寿命可达到 120 年到 150 年,但是为什么人到了五六十岁就已呈现老态了呢? 80% 的原因是生活方式不正确。而睡眠是人一生中非常重要的生活方式,良好的睡眠不但可以使人得到充分的休息,还是维系人体健康的重要因素之一,这是目前很多人尚未认知的。

一般来说,睡眠指的是一种由于身体的需要,使部分感觉和运动性活动暂时停止的状态。或抽象地说,睡眠是由于脑的功能活动而引起的动



物生理性活动低下,给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。

人类需要睡眠,睡眠是机体一种十分重要的生理活动方式。只要我们要生存、生活,就不能忽略睡眠。

人不能不睡眠,而且也不能以其他方式取而代之。即使你能够以你所希望的其他方式休息,你仍需要睡眠。就是说,任何一种休息都不能替代睡眠。实际上,睡眠不好不仅仅是第二天的精神萎靡不振、食欲不佳、效率降低这么简单。从医学的角度来看,心脑血管疾病、肥胖症、高血压、胃溃疡以及心理精神疾病等,困扰我们生命健康的许多疾病,其致病原因有相当一部分是来自于睡眠不好或睡眠不科学。所以,在日常的工作和生活中一定要有充足的时间让自己休息好、睡好,因为充足的睡眠是保证工作开展和身体健康的必要因素。而且,睡眠是每个人生命中都必须满足的一种需要,就像食物和水一样。据观察,健康的人能忍受饥饿长达3个星期,可缺觉3昼夜,就会坐立不安、情绪波动、记忆力减退、判断能力下降,甚至出现幻觉和错觉,以至于难以维持日常生活。可见睡眠对人是何等重要!

我们要有健康的睡眠。而在实际生活工作中,最不健康的睡眠或易于发生不健康睡眠的表现就是睡眠的不充分。健康睡眠对每一个人的身心健康都是有帮助的,其主要表现为以下几点。

(1) 提高智力

一个人,其工作效率的高低,接受事物反应的敏捷度,以及记忆能力、思维能力等,均与这个人的睡眠好坏密切相关。尤其是年龄尚小的学生,其智商的高低,学习成绩的优劣与睡眠充足与否关系更为密切。有研究资料表明,7~8岁小学生的学习成绩,明显与他们的睡眠时间长短有关。那些每天睡眠少于8小时的孩子,61%的人学习差,39%的人勉强达到平均分数线,没有一个是名列前茅的。每晚睡眠时间达10个小时左右的孩子中,只有13%的人是功课较差的,76%的孩子学习成绩中等,11%的孩子则学习优良。这充分地表明了孩子的智力发展与其睡眠时间密切相关。所以说,为了孩子的健康成长和学习成绩更好一些,一定要让孩子有

充足的睡眠时间。

(2)促进发育

对于一个处在生长发育期的儿童来讲,身体发育状况的好坏,与睡眠质量的好坏有着颇为密切的关系。我们知道,儿童的生长发育是由生长激素控制的,生长激素分泌的充足则孩子发育得就好,如果生长激素分泌减少,则孩子的生长发育就会迟缓。而这种有促进生长发育作用的生长激素,多数是在睡眠过程中分泌出来的,苏醒以后则分泌减少或停止。所以,要想使孩子能很好地生长发育,就必须让他们有足够的睡眠,健康的睡眠。

(3)防病祛病

有规律的生活起居,对于人的健康有着许多的积极作用。充足适宜的睡眠既可预防疾病的发生,也能在已患疾病时促使病情减轻与好转。先从预防疾病的方面来说,有人做了如下实验:

🐒🐒🐒🐒.....

用两组猴子,一组是疲劳状态下的猴子,一组是不疲劳的猴子,同时都注射等量的致病菌。结果疲劳组的猴子被感染患了病,而不疲劳的猴子却安然无恙。可见,充足的睡眠与休息对于预防疾病的发生有着十分重要的意义。

.....🐒🐒🐒🐒

(4)消除疲劳

谁都知道在身体状态不佳时或在剧烈活动后会感到疲惫,如果能美美地睡上一觉,则体力和精力就会很快得到恢复。这是因为,人体内各组织器官都处于不断的生理活动过程中,在消耗大量的营养物质的同时也积累起大量的代谢废物,如乳酸等。当积累到一定程度时人就会感到疲劳,这是人体神经系统对体内代谢废物积累所作出的保护性反应,此时如果不停下来休息,就会使人体生理功能受到伤害,神经系统调节失灵,人体的抵抗力也会有所下降。



(5) 延长寿命

人的一生中,大约有 $1/3$ 的时间用于睡眠。这对于一个珍惜时间的人来讲,似乎是一种时间的浪费,其实不然。一个人如果没有充足的睡眠,则可使他的寿命明显缩短。现代科学研究证实,人在睡眠中身体内一切生理活动均会减慢,处于恢复和重新积累能量的过程。如果长时间不睡觉或失眠,轻者可造成神经系统功能紊乱,使机体免疫功能下降,重者可导致衰亡。

有人在化验睡眠不足者血液时发现,其血浆脂蛋白和胆固醇增高,这是动脉硬化的主要因素。美国加利福尼亚大学心理学教授柯立普克,对 100 万名美国人进行了长达 6 年的追踪调查,结果发现每晚平均睡 7~8 小时的人寿命最长,睡眠时间超过或低于这个平均数愈多者提早死亡的可能性就愈大。如成人睡眠每天不足 4 小时,其死亡率比每天睡足 7~8 小时的人高 180%。柯立普克教授研究的结论是,适度的睡眠有利于延长寿命。美国圣地亚哥的克利布凯教授领导的一个研究小组,通过调查了 100 多万人的研究,他们也发现 30 岁左右的人一天睡眠时间如果低于 5 小时,他们的死亡率要比睡眠正常的人高 10%;60 岁以上的老年人睡眠时间过多,当然也会影响他们的寿命。

事实上,健康睡眠对健康的积极作用还有许多,这也正是古人“不觅仙方觅睡方”的原因所在。如果长期睡眠不健康,身体健康肯定受到影响,轻者精神不振,工作时萎靡;重者免疫功能低下,抵抗力下降,疾病繁衍,甚至危及生命。