

借

献给“3.21”世界睡眠日

2005年世界睡眠日中国的主题是：健康睡眠进社区

睡眠
睡眠
睡眠
睡眠
睡眠
睡眠
睡眠

睡眠与

睡眠

障碍

主 编 王祖承
副主编 陶明毅
主 审 张景行

上海科技教育出版社



献给“3.21”世界睡眠日
2005 年世界睡眠日中国的主题是：健康睡眠进社区

R163
38



睡眠与
睡眠
障碍

主 编 王祖承
副主编 陶明毅
主 审 张景行

上海科技教育出版社

睡眠与睡眠障碍

主 编:王祖承

责任编辑:蔡 婷

封面设计:童郁喜

出版发行:世 纪 出 版 集 团

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址: www.ewen.cn

www.sste.com

经 销:各地新华书店

印 刷:常熟文化印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

字 数:125 000

印 张:5.625

版 次:2005 年 3 月第 1 版

印 次:2005 年 4 月第 2 次印刷

印 数:3001-8000

书 号:ISBN 7-5428-3809-1/R·295

定 价:12.00 元

序

在2005年3月21日“世界睡眠日”来临之际,我们多位中国睡眠研究会的成员编写了这本科普著作,为普及公众睡眠知识、关注睡眠障碍作一些微薄努力。

睡眠是每个人都需要,但我们对它了解又非常少。文学和艺术作品中,有关睡眠障碍的内容,从古代以来就有很多,而真正有关睡眠障碍的研究,只有在脑电图问世以后才能深入。究其原因,是因为要在入睡后方可研究,睡眠消失或转成清醒状态就不能研究了。能自然入睡、又不靠外来因素进入睡眠状态的研究,这个确实是非常难的。如有人问:人为什么要睡眠?如果不睡眠,人的生命不是可以延长1/3了吗?对这么简单的问题,我们则瞠目以对,不能回答。因此,我们面临的是一个古老而又新颖的课题。这样,只能一步步做起,将睡眠的知识不断普及,人们也就相应地对睡眠的认识不断深化。我们就是从这个出发点编写这本书的。

提出“世界睡眠日”的目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注,提醒我们关注睡眠就是关注健康。各种调查资料表明,睡眠障碍患者不但健康受到影响,还会严重影响正常的学习、工作和生活。因此,大家更要重视睡眠了。

由于我们经验有限,时间仓促,编写的内容尚有很多缺点和不足,敬请读者指正。

在文字编排过程中,李虹付出了大量辛勤劳动,在此要感谢李虹的努力。

最后,要感谢天年集团大力支持,才顺利地出版了这本科普著作。

中国心理卫生协会 副理事长
中国残联精神康复专业委员会 主任委员
上海市心理卫生学会 会长
上海市精神卫生中心 主任医师
上海第二医科大学精神医学教授、博士生导师
上海市精神卫生临床质控中心 主任

王祖承

2005.2

前 言

随着生活水平的提高,人们对睡眠质量越来越重视,因此,极需加强对睡眠及睡眠障碍的医学、教育、科研等的研究。

鉴于人们对有关睡眠的了解还较少,而睡眠障碍的发生率较高(例如最常见的失眠,据 2003 年调查表明国内人群失眠率高达 38.2%),因此首先就要开展科普宣传。

本书从睡眠的生理到病理、从生活现象到临床症状,共有 70 余个问题,差不多包括了有关睡眠及睡眠疾病的内容,因此是一本较为全面的科普著作,是国内睡眠研究专家集思广益的结晶。

2005 年“世界睡眠日”,正是说明了睡眠与人们健康的密切关系。能在“世界睡眠日”来临之际写出这本科普著作,也是对我国睡眠健康活动的一个推进。

本书主编王祖承教授、副主编陶明毅主任具有丰富的临床、教学和科研经验,在从事睡眠的教学、科研和医疗方面也做了不少工作,其余编写人员是睡眠研究会的主要成员,并具有丰富的经验。

中国睡眠研究会 理事长
安徽医科大学睡眠研究室 主任
安徽医科大学生理学 教授
张景行
2005.2

世界睡眠日简介

世界精神卫生联盟(WFMH)和神经科学基金会为贯彻全球睡眠和健康计划,于2001年发起了一项全球性的活动——“世界睡眠日”,并将其放在每年的3月21日,这是因为此时正值冬春季节的变化,季节的周期性和睡眠的昼夜交替规律都与我们的日常生活息息相关。

历届“世界睡眠日”的主题如下:

2001年:睁开眼睛睡

2002年:开启心灵之窗,共同关注睡眠

2003年:睡出健康来

2004年:睡眠,健康的选择

2005年中国的主题是:健康睡眠进社区

“世界睡眠日”是一个人为设定的日子,它并不是让全世界的人在这一天都放下工作,全体安然入眠,而是让全世界关注所有睡不好的人。根据世界卫生组织对14个国家的25916名在基层医疗就诊的病人的调查,发现有27%的人有睡眠问题,其中相当多的人没有得到合理诊断和治疗。“世界睡眠日”的目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注,提醒我们要关注睡眠健康及质量。关注睡眠质量就是关注生活质量,关注睡眠就是关注健康。

各种资料调查表明,睡眠障碍患者不但健康受到影响,而且

会使缺勤率上升、活动受限从而严重影响生活质量,失眠还是现代生活中最常见的自杀原因之一。美国的调查显示,因失眠导致工作效率和生产效率下降,病假及医疗费用支出,加上因睡眠不足引发的车祸和意外等造成的经济损失达到 350 亿~500 亿美元。国内在这方面还没有统计资料,但因失眠造成的危害和影响同样触目惊心。

2003 年 3 月 21 日的“世界睡眠日”,公布了一份由中国睡眠研究会和珠海天年集团合作进行的 20 万户家庭睡眠状况问卷调查。据已统计的 2 万份调查结果显示,总的失眠率达到了 38.2%。这个数字表明,我国睡眠障碍的发病率与国际同步处于急速上升的时期。

中国在 1993 年成立“中国睡眠研究会”,1994 年在日本东京成立“亚洲睡眠研究会”,每隔 3 年举办一次亚洲地区睡眠学术交流大会。

2004 年 3 月 4 日,亚洲睡眠研究会年会在珠海举行。来自国内外的 100 多位睡眠专家,在会上交流了世界上有关睡眠的基础研究成果和临床应用科研成果。会上介绍了美国学者对 7000 人为期 5 年半的研究资料,表明在影响健康的 7 种因素中,睡眠是重要的一项。睡眠障碍往往引起人体免疫力低下、精神烦躁;同时还容易引起高血压、神经衰弱、心脑血管意外以及心理疾患等,甚至造成猝死。因失眠而患抑郁症的人数为正常者的 3 倍。

会议也指出,儿童必须保证每天 10 个小时的睡眠时间,青少年则需睡 8~9 个小时,而成年人健康睡眠时间为 8 小时,最少不得低于 6 小时。会议还提出,失眠和发热一样,是一个症状,而不是一个独立的疾病。与失眠有关的疾病有 200 多种,最常见的也有 80 多种,高血压人群中,1/3 有失眠;心脏病人群中,1/5 有失眠。失眠产生的原因主要有 3 种:一是体虚的人容易失眠,包括阴

虚、脾虚、肾虚、血虚及过度疲劳；二是躯体疾病如高血压、肝炎、肾炎等引起的代谢产物在体内的积聚，以及药物的毒副作用也会导致失眠；三是功能紊乱，包括精神因素及脏器功能紊乱两方面。

中国睡眠研究会 理事长
安徽医科大学睡眠研究室 主任
安徽医科大学生理学 教授
张景行
2005.2

目 录

对睡眠的认识	1
为什么现在世界上对睡眠愈来愈重视	9
人为什么需要睡眠	11
睡眠的含义	12
我们需要多少睡眠	14
睡眠是不是有深有浅	16
为什么快动眼睡眠时不能动弹	18
生物钟	20
“一瞬长一寸”是真的吗	21
睡得好的女人皮肤靓 男人精力足是真的吗	22
每天必须睡足 8 小时有科学依据吗	24
深度睡眠为什么如此重要	26
午休能缓解睡眠压力	27
为什么人老了睡眠容易警醒	28
早睡早起好还是晚睡晚起好	29
为什么一部分先天性盲人会出现睡眠障碍	31
人为什么会做梦	33

梦有特定的含义吗	34
为什么有人整夜做梦,有人从不做梦	35

睡眠障碍

什么是失眠	38
失眠是病吗	40
失眠会带来哪些危害	42
哪些疾病会引发失眠	44
哪些睡眠卫生不良习惯引发失眠	45
失眠与个性有关吗	47
为什么说“失眠”是社会经济进步的副产品	49
为什么有人迁了新居患了失眠症	52
为什么白天闲着不做事反而睡不好	55
为什么中学生失眠现象令人关注	56
为什么大学生中的失眠人数居高不下	59
为什么中年人失眠率跃居榜首	61
为什么老年人容易失眠	63
为什么失眠的人越想自己入睡越睡不着	64
什么叫焦虑症,它与失眠有何关系	67
什么叫抑郁症,它与失眠有何关系	69
什么叫躁狂症,它与失眠有何关系	72
什么叫强迫症,它与失眠有何关系	73
什么叫精神分裂症,它与失眠有何关系	75
什么叫神经衰弱,它与失眠有何关系	78
什么叫更年期综合征,它与失眠有何关系	79
什么叫慢性疲劳综合征,它与失眠有何关系	80
失眠与自杀有何关系	81
什么是假性失眠	84
婴儿和儿童也有睡眠障碍吗	86

为什么有的儿童早上不想起床,白天打瞌睡、成绩差	88
你听说过“婴儿猝死综合征”吗	89
为什么孩子也会打鼾,夜间张口呼吸,白天学习没精神	91
什么叫“梦游症”	92
什么叫“梦呓”	94
什么叫“夜惊”	95
什么叫“遗尿症”	96
“磨牙”又是怎么回事	98
什么是发作性睡病	99
什么是睡眠周期性肢体运动障碍,它与失眠有何关系	101
什么是不宁腿综合征,它与失眠有何关系	103
什么是“日落综合征”,患者睡眠有何改变	104
什么是睡眠呼吸暂停综合征	106
睡眠呼吸暂停综合征对身体有何危害	108
睡眠呼吸暂停综合征的社会危害	110
新生儿及婴儿的睡眠呼吸暂停综合征	111
儿童的睡眠呼吸暂停综合征	113
孩子患了睡眠呼吸暂停综合征该怎么办	115
老年人的睡眠呼吸暂停综合征	116
为什么有的老人会从睡梦中突然坐起,拳打脚踢,翻滚跌落 床下	117

睡眠障碍的治疗

失眠的治疗目标	126
治疗失眠的常用药物有哪些	128
使用催眠药物要注意什么	130
睡眠剥夺可以治疗抑郁症吗	135
失眠的认知治疗	136
失眠的行为治疗	137

其他治疗失眠的方法	140
书画疗法治疗失眠	144
传统医学治疗失眠方法中的现代心理意义	145
花卉在治疗失眠中的作用	148
失眠的中医食疗	149
什么是催眠术	157
催眠治疗失眠有危险吗	158
催眠放松法在失眠治疗上的应用	161

对睡眠的认识

Dui Shui Mian De Ren Shi

除社会环境以外，自然环境与睡眠质量的好坏密切相关，如卧室的声、光、温度、卧具情况等等。因此营造一个舒适安静、空气流通、合适的温度和相对湿度、光照适宜、清洁卫生、按个人喜好习惯装饰的卧室，是保证健康睡眠的一个非常重要的条件。人的一半时间是在卧室中度过，自古民间流传“日半世，夜半世”的说法，说明历来人们把卧室环境放在一个重要的位置。

一、避免环境污染是健康卧室的首要条件

现代社会人们的生活方式迅速地进入工业化和城市化，物质生活不断提高的同时，也带来了一个很大的问题——环境污染，如户外的废气、废水、化学毒物等。但是现在认为室内空气污染比室外更严重，近20年来已引起国内外学者极大的关注。室内环境是人们接触最密切的地方，现代房子密闭程度增加，室内污染不容易排出，污染物的来源和种类越来越多。如空气清新剂、清洗剂、各种杀虫剂、溶剂、除臭剂、干洗的衣服，墙壁涂料、壁纸、油漆、黏合剂等建筑装饰材料，积满灰尘的地毯等等，不胜枚举，在日常生活中威胁着人们的健康。

卧室污染常常是睡不好觉的原因。有一对新婚夫妇，自从迁入到新居以后，睡眠中经常醒转，日久出现疲乏无力、头昏不适等现象，找不出原因。但回父母老家，两人又睡得很踏实。原来是新居卧室中家具的油漆与装饰材料中散发的苯和其他有机污染物干扰了他们的睡眠。因此防止室内污染是保证健康和促进健康睡眠的重要条件。动物实验证明：用于干洗衣服的过氯乙烯，装饰材料中的甲醛和氨，厕所消毒剂和除臭剂中含有的对二氯苯，人们鞋上黏附的脏物带到地毯上，积存下来的有毒物质如多环芳烃，这些化学物质都能影响健康，有些还有致癌作用。

室内的一氧化碳（特别是冬天）浓度比室外高得多，一氧化碳

破坏了血液中红细胞向机体供氧的功能,超过一定量即会引起中毒。即使在冬季也必须保持室内通风,降低一氧化碳含量。

地毯在室内成了污染的媒介物,它就像深深的蓄水池,储藏大量的有毒物质、危险的细菌和诱发哮喘的变应原,像动物的毛屑、尘螨和真菌等。因此室内地板、地毯和门口地毯必须保持清洁,尽可能地减少室内污染,少用除臭剂、清洁剂以免增加室内不必要的污染。

二、合理的居住环境

从个体来说要选择合理的居住环境,不是那么容易,但尽可能按照居住环境的基本卫生要求进行选择,包括住宅的地理位置、空气的清洁度、饮水的洁净程度、有无绿化地带,特别是卧室的光照、通风和睡眠用具的使用及装饰材料的选用等,关系到能否带给你一个健康的睡眠。

1. 合理的卧室结构和美化布局

卧室一般以“宽敞适中”为宜,意指室内的容积、室高、面积适宜,使人感到舒服,使室内保证有足够的清洁空气。正常卧室大小在 15m^2 左右最为合适,容积过小不能保证足够的氧气需要,过大会使人感到空荡荡,阴雨寒冷天气更觉阴冷,不容易保暖。现在城市的建筑标准趋于卧室偏小,客厅偏大,在卧室中少放家具可以补偿面积之不足。卧室的高度,南方气候炎热地区以较高为好, 2.8m 左右较为合适,北方气候寒冷地区可以低一些,但不应低于 2.6m 。卧室的进深度与采光、通风、日照等都有直接的关系。一般来说,一侧有窗户的房间进深度不宜超过从地面到窗沿高度的 $2\sim 2.5$ 倍;两侧开窗的房间,进深度可增加到该高度的 $3\sim 4$ 倍。如进深过大,后面光线太暗,空气不容易流通,尤其在南方梅雨季节室内阴暗潮湿,影响身体健康,产生一些慢性疾病如关节炎、风湿

病等,同时会影响睡眠。

卧室的陈设装潢应以简洁、实用、整齐、舒适为原则,避免拥挤杂乱。要留有一定的空间,以减少压抑的感觉。卧室的布置按个人喜爱,宜淡雅温馨,使人有轻松感。与卧室气氛关系最密切的是墙壁、窗帘、天花板的颜色,这不只是和白天的感觉不同,而是走进卧室后所见的颜色会使你自然地产生一种安心想睡的感觉。

根据色彩心理学原理,不同颜色对人的心理影响不同。红色令人兴奋活泼,蓝色令人沉静安定。蓝色和绿色是大海和树木的颜色,对于安定情绪有很好的效果,使心神沉静,适宜选用为卧室墙壁窗帘的颜色。蓝色属于冷色系列,到了冬天难免有些寒冷感觉。如果是新婚夫妇则另当别论,可采用暖色调以引起热烈的气氛。

选用颜色时除了从心理学角度考虑以外,更主要的要根据卧室主人自己的喜好和习惯。不过应该避免红和黑、黑和白、黄和黑等强烈的对比配色以及像紫色和草绿色那种令人炫目的颜色。如果住在这种配色的房间内,除非进门就睡觉,否则会引起情绪不安而难以入睡。

另外,选择自己所喜好的窗帘和照明的颜色,也是很重要的。有的喜欢用浅蓝色的台灯罩,令人有置身于海底似的清静感觉,再点缀一些花卉盆景,如仙人掌类植物、吊兰、月季花等,增添生活乐趣,调节情绪,诱你进入甜蜜的梦乡。在选择花卉时要注意有的花草对人有害,有的会引起身体过敏。英国曾报道过外科病房太多的鲜花影响病人术后伤口的愈合。

2. 自然通风,空气清洁

卧室必须定期开窗,自然通风,保持室内外空气不断进行交换,改善室内的小气候,减低室内空气中二氧化碳和有害气体浓度,减少病原微生物和灰尘的数量,并把有害物质如氨之类的气