

SHUIMIANYUJIANKANG



睡眠与健康

王瑞敏 曹丽艳等 编著

 中国社会科学出版社

睡眠与健康

主 编 王瑞敏 翟丽艳

编写人员 王 燕 张 东 刘书萍
苏丽平 方新文 扈红英

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡眠与健康/王瑞敏等编著. —北京: 中国社会出版社,
2007. 10

ISBN 978—7—5087—1864—4

I. 睡… II. 王… III. 睡眠—关系—健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156862 号

书 名: 睡眠与健康

编 著: 王瑞敏等

责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 **电传:** (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 6.375

字 数: 163 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 12.80 元



目 录

睡眠知识篇	1
1. 什么是睡眠	1
2. 人为什么要睡眠	1
3. 人到底睡多长时间合适	2
4. 世界上有不睡眠的人吗	3
5. 人如果不睡眠会怎样	4
6. 人能像拿破仑那样一天只睡 3 小时吗	5
7. 睡眠时间越长越好吗	5
8. 人类的睡眠是否整夜相同	6
9. 快波睡眠和慢波睡眠在人类睡眠中扮演着怎样的角色	6
10. 为什么人类的清醒和睡眠进行着有节律的变化	7
11. 人体内真的有一个天然的神奇的生物时钟吗	8
12. 为什么说人的生命不可“按揭”	8
13. 睡眠时间的长短与人的性格有关吗	10
14. 睡眠过程中身体会产生哪些生理变化	10
15. 熟睡的人的意识就完全丧失了吗	10
16. 睡眠时人的“灵魂”就离开了躯体了吗	11
17. 睡眠过程中血压是怎样变化的	12
18. 睡眠过程中呼吸是怎样变化的	12
19. 早晨睡醒后为什么会有勃起现象	12
20. 睡眠过程中女性性器官有何种变化	13
21. 睡眠中眼球如何变化	13
22. 快波睡眠时手会变热吗	14
23. 婴儿困倦时手会发热是真的吗	14



24. 孩子睡觉会长个儿是真的吗	15
25. 为何车厢中常见“打盹”现象	15
26. 睡觉时为什么会流口水	16
27. 人必须午睡吗	16
28. 午睡醒来后的感觉为什么时好时坏	17
29. 男性和女性谁最爱睡	17
30. 为什么有时会越睡越累	18
31. 梦是怎么回事	18
32. 人几岁起开始做梦	19
33. 做梦是因为五脏疲劳吗	20
34. 跟梦有关的谚语有哪些	20
35. 梦是空想吗	21
36. 在什么时间容易做梦	21
37. “做梦者,易长寿”有科学依据吗	22
38. “梦话”和“梦”是一致的吗	22
39. 怎样解决说“梦话”的烦恼	23
40. “做梦”会不会影响大脑休息	23
41. 梦和睡眠跟大脑的哪个部位相关	24
42. “梦思维会创造奇迹”是真的吗	24
43. 梦中获得灵感是因为“神仙显灵”了吗	25
44. 怎样帮助孩子赶走“噩梦”	26
45. 为什么会出现“梦里做爱”	27
46. “恐怖之梦”揭秘	28
47. 做色彩梦的人不正常吗	28
48. 六种梦与生活的关系是什么	29
49. 常见梦境与心理分析	29
50. 中国古代名梦传说	31
51. 怎样巧妙记录下你做的梦	33



失眠篇	34
52. 什么是失眠	34
53. 失眠有哪些类型	34
54. 不能入睡是失眠吗	35
55. 失眠就是失眠症吗	35
56. 失眠到底有多严重	36
57. 如何进行失眠“自测”	36
58. 失眠的原因是什么	37
59. 现代环境中可以引起失眠的因素	38
60. 哪些心理因素会导致失眠	38
61. 哪些人容易得失眠症	39
62. 多梦与失眠有关吗	40
63. 搬进新居为什么会失眠	40
64. 农历节气日为什么会出现失眠	41
65. 同室人打鼾影响入睡怎么办	41
66. 怎样预防失眠	42
67. 怎样紧急应对失眠	42
68. “一过性失眠”应如何防治	43
69. 怎样应对旅游失眠	44
70. 克服失眠有哪些高招儿	45
71. 失眠者的“自信”到底有多重要	46
72. 上床后毫无睡意怎么办	47
73. 为什么精神愉快的人很少失眠	47
74. 精神松弛如何催眠, 有哪些松弛方法	48
75. 怎样用“行为矫正”的方法治疗失眠	48
76. 怎样用心理调节来克服失眠	50
77. 发现失眠时你过于着急了吗	51
78. “与其床上数羊, 不如潇洒起床”蕴涵着什么道理	51
79. 简易的非药物催眠疗法有哪些	52



80. 失眠者常采用哪些体育项目进行锻炼	53
81. 吃哪些食物容易失眠	54
82. 催眠食品有哪些	54
83. 哪些食物可以催眠	54
84. 治疗失眠有哪些食疗方	55
85. 治疗失眠的药膳有哪些	56
86. 治疗失眠有哪些中药方	57
87. 治疗失眠有哪些秘方	58
88. 安神药浴为何能治疗失眠	59
89. 睡药物枕能治失眠吗	59
90. 按摩涌泉穴治疗失眠吗	60
91. 针刺哪些穴位可以治疗失眠	60
92. 抗失眠药物有哪些	61
93. 安眠药有什么副作用	61
94. 失眠者一定要服用安眠药吗	61
95. 如何合理使用镇静安眠药物	62
96. 滥用安眠药有那些危害	63
97. 安眠药也会成瘾吗	64
98. 为什么催眠药物宜间断使用	64
99. 何为安定引起的戒断综合征	65
100. 怎样治疗安眠药成瘾的失眠症	65
101. 神经衰弱所导致的失眠如何治疗	66
睡眠疾病篇	67
102. 什么是夜惊症	67
103. 为什么儿童会发生夜惊症	67
104. 儿童夜惊时该怎么办	68
105. 夜惊是癫痫发作吗	69
106. 何谓夜游,怎样防止夜游症患者自伤和误伤	70
107. 睡行症与癫痫有关吗	71



108. 夜游症与神游症有什么区别	72
109. 何为梦呓,梦呓有哪些表现形式	74
110. 什么是梦魇,它是怎样发生的	75
111. 小儿夜磨牙是怎么回事,如何防治	76
112. 小儿睡中遗尿是病吗	77
113. 遗尿是怎样发生的,如何治疗小儿遗尿	78
114. 怎样用脐疗治疗小儿遗尿	80
115. 小儿遗尿可以用饮食调理吗	80
116. 睡觉打鼾是病吗	81
117. 睡觉为什么会打鼾	82
118. 怎样防治打鼾	84
119. 为什么肥胖的人容易打鼾,如何减肥止鼾	85
120. 什么是呼吸暂停综合征	86
121. 什么样的鼾症需要采用手术治疗	87
122. 什么是梦遗,怎样看待梦遗现象	88
123. 怎样区分正常和病态的梦遗	89
124. 男性频繁梦遗的自我疗法	89
125. 睡眠酩酊是怎么回事	91
126. 什么是发作性睡病,如何发现及预防	91
127. 发作性睡病为什么会出现“情动脱力”现象	93
128. 什么是“鬼压床”	94
129. 什么是“鬼剃头”	94
130. 什么是“鬼打青”	95
131. 什么是“鬼风”	95
132. 为何凌晨多发心脏病,如何防治	96
133. 冠心病患者为何在夜间容易突然发生呼吸困难	97
134. 夜间发生心脏性猝死怎么办	97
135. 为何心脏病患者夜间憋醒不能躺卧	100
136. 高血压病人睡前能大量服用降压药物吗	100



137. 家人夜间发生中风怎么办	101
138. 老人夜起突然晕倒是怎么回事	102
139. 为什么老年人夜尿频繁,如何调治	103
140. 哮喘病为何多在夜间发作	104
141. 如何防治哮喘在夜间发作	105
142. 肺心病患者如何平安度过冬夜	105
143. 睡眠中小腿抽筋是怎么回事	107
144. “不宁腿”对睡眠有何影响	107
145. 睡眠与“旅途精神病”有何关系,如何预防	108
146. 抑郁病患者睡眠有何特点	109
147. 选择性剥夺眼快动睡眠为何有治疗抑郁的作用	109
148. 躁狂症患者的睡眠有何特点	110
149. 经常在睡眠中癫痫发作的病人如何服药	111
150. 落枕是怎么回事,如何防治	111
151. 睡觉出汗是病吗,如何区分正常和病态的盗汗	112
152. 盗汗病人怎样自我保养	113
153. “午夜足趾疼,当心患痛风”有科学依据吗	114
154. 甲亢患者为何夜间睡不安稳,怎样纠正	115
155. 何为阵发性睡眠性血红蛋白尿	116
156. 夜间经常“胃疼”是怎么回事,如何防治	117
157. 疥疮为何夜间奇痒难忍,怎样防治	118
158. 皮肤瘙痒为何常在夜间加重,怎样调治	119
睡眠健康篇	121
159. 什么是健康的睡眠	121
160. 10种不良睡眠习惯是什么	122
161. 优质睡眠的十大秘诀	123
162. 为什么说“健康来自睡眠”	124
163. 怎样理解“睡得好,不易老”	124
164. 睡眠也会左右你的免疫力吗	125



165. “睡得好,记得牢”是真的吗	126
166. 健康睡眠,助你成功	126
167. 夫妻之道,休息第一	127
168. 为什么会出现“春困”	128
169. 消除“春困”有六法	129
170. 夏季如何睡	130
171. 怎样理解“小扇有风自然凉”	130
172. 夏日午睡有讲究	131
173. 如何克服“秋乏”“秋燥”	132
174. 怎样在“冬日养阳”中暖补助睡	133
175. 为什么冬季睡眠要少穿衣	133
176. 不同季节起居时间也会不同吗	134
177. 如何理解“找对床,睡安康”	134
178. 睡床如何摆放有利于睡眠健康	135
179. 为什么要常给枕头晒太阳	135
180. 为什么不要把电视机搬进卧室	136
181. 睡觉时一定要关上窗户吗	136
182. 为什么不提倡开灯睡觉	137
183. 睡眠时头部温度可以过高吗	137
184. “蒙头睡”有什么危害	138
185. 为什么要“卧如弓”	138
186. 为什么睡觉时不宜仰起双臂	139
187. 怎样合理晚餐才不妨碍睡眠	139
188. 晚上睡不着,可能吃不当	140
189. 哪些食物能提高睡眠质量	140
190. 为什么要提倡“早茶晚枣”	141
191. “上床萝卜下床姜”有何科学道理	141
192. 晚饭后可以稍微躺卧一会儿吗	142
193. 睡前喝杯醋有哪些益处	142



194. 睡前食谱,助你安神	143
195. 冬夜可以借酒御寒吗	144
196. 新生儿睡眠有什么样的居室环境	145
197. 新生儿睡觉时呼吸节律不规整是病态吗	145
198. 婴儿的睡眠时间是多少	146
199. 婴儿应采取什么样的睡姿	146
200. 婴儿的睡眠环境必须特别安静吗	147
201. 熟睡中的婴儿该不该换尿布	148
202. 婴儿为什么会出现睡不安稳的现象	148
203. 婴儿睡觉的七误区	149
204. 婴儿是否要与父母同床睡	150
205. 婴儿也要脱衣睡觉吗	150
206. 婴儿在睡眠中猝死的真正原因	151
207. 什么是“婴儿捂热综合征”	152
208. 如何纠正孩子睡扁了的头	153
209. 什么是奶瓶龋	153
210. 夏季,孩子吹电风扇入睡好吗	154
211. 睡前给小儿加餐好吗	154
212. 孩子能长期使用摇篮吗	155
213. 幼儿睡觉时打呼噜是什么原因,需要治疗吗	155
214. 妈妈搂着孩子睡觉好吗	156
215. 幼儿睡觉为什么“吃”被子,怎么纠正	156
216. 能让儿童把橡皮筋套在手上睡觉吗	157
217. 为什么小儿睡觉时爱踢被子,如何防止	158
218. 能让小儿含着食物睡觉吗	158
219. 孩子喜欢抱着睡具或者玩具睡觉是怎么回事	159
220. 为什么小儿不宜睡软床	160
221. 儿童“睡懒觉”好吗,怎样纠正	160
222. “夜哭郎”是怎么回事	161



223. 小儿睡眠时膝关节疼是怎么回事	161
224. 小儿“晨起头晕”是怎么了	162
225. 儿童睡眠中突然肢体抖动是癫痫发作吗	162
226. 学生为什么会失眠	163
227. 中小學生需要多长时间的睡眠	163
228. 为什么说睡眠不足影响孩子的学习和生长发育	164
229. 什么是“考试综合征”	164
230. 为什么不能做考场上的“克拉克”	165
231. 为什么考前不要“逼”孩子早睡	166
232. 什么是“夜猫子综合征”	166
233. 过度的夜生活对睡眠和健康有什么影响	166
234. 中青年人群容易发生睡眠赤字	167
235. 为什么不能“伏案而睡”	168
236. 需要连续工作时怎样休息好	168
237. 为什么说“睡眠不足,小心绝顶”	169
238. 为什么说睡眠不佳是中年男子“发福”的罪魁祸首	169
239. 上床后你在想什么	169
240. 为什么提倡“先睡心,后睡眼”	170
241. 熬夜者如何自我保健	171
242. 老年人的睡眠好吗	171
243. 老年人怎样才能睡个好觉	172
244. 老年人睡眠越多越好吗	172
245. 老年人睡前应做好哪些准备	173
246. 老年人的睡觉“禁忌”	174
247. 老年人为什么睡前应先解小便	174
248. 为什么睡前足浴是助健良方	174
249. 老年人自我按摩哪些穴位可以改善睡眠	175
250. 经常梳头有助于改善睡眠吗	177
251. 怎样用搓手、搓面法改善睡眠	178



252. 中老年人适宜做哪些床上保健运动	178
253. 老年人晨醒后“七忌”	179
254. 为什么提倡老年人在晨醒后“赖床”5分钟	179
255. 老人“打哈欠”是病吗	180
256. 睡眠中有呼吸暂停的患者为什么不能过量饮酒	181
257. 老年人为什么容易在夜间发生意外	181
258. 低体温的老人为什么要慎用安眠药	182
259. 冠心病的患者应如何做好夜间保健	182
260. 高血压的老人如何讲究睡眠卫生	183
261. 腰腿疼的老人如何注意睡眠卫生	183
262. 颈椎病患者怎样注意睡眠卫生	184
263. 肺心病的老人不宜长时间睡眠	185
264. 睡眠真能美容吗	185
265. 怎样睡个美容觉	186
266. 睡眠能减肥瘦身是真的吗	186
267. 妊娠对睡眠有什么影响	186
268. 为什么妊娠时容易打鼾	187
269. 孕妇为什么不能长时间的仰睡	187
270. 孕妇该采取什么样的睡姿	188
271. 喂奶妇女在睡卧时该注意什么	188
272. 如何纠治更年期妇女鼾症	189
273. 为什么说睡眠不足慎驾驶	190
274. 为什么倒班人员身上会发生一系列的健康问题	190



睡眠知识篇

1. 什么是睡眠

人们每天都要睡觉,只有充足的睡眠才能够使我们的的大脑得到休息,更好地投入工作和生活。通常状况下,大多数人一生中的睡眠时间超过生命的 $1/3$ 。

那么,什么是睡眠呢?近些年的研究认为:睡眠由大脑内一个专门的部门来管理,它让人主动进入休息,是一种周期性(每天如此)的生理过程,此时,人处于相对无意识(不能主动思考问题、回忆往事、展望未来等)的愉快状态。

睡觉时人的大脑等于换了一种工作方式,使能量得到贮存。适当的睡眠是最好的休息,既可以恢复精神又可以解除疲劳,既是维护健康和体力的基础,还能为第二天获得更有效的生产和工作能力。

2. 人为什么要睡眠

人类为什么会睡眠?到目前为止,有三种解释:

(1)动物演化:人之所以要睡眠是长期生存过程中演化来的。人类在夜间睡眠,并选择固定的地点是因为人类缺乏夜行能力,为了安全不受到野兽攻击,从巢居进而发展成主动建筑坚固房屋居住,并最终形成较大的居住群落(原始部落、村、镇、区、市、国家)的适应能力。

(2)睡眠时钟与节律:每个人生理上的运作习惯形成了生物



钟,从而使人每天在固定的时间进食、工作、娱乐、睡眠;同时,昼夜温度的不同也促进人形成“生物钟”习惯,环境温度降低时,人体温度随之降低而产生睡眠的需要。每天的晚 11 时到次晨 6 时,温度最低,是睡眠时间。

(3)恢复和保养:简而言之,睡眠就是为了恢复体力精力(减轻疲劳)和储存能量。美国《睡眠研究》杂志报道,人类之所以要睡眠,是因为在睡眠过程中大脑可以对一些很少使用但却至关重要的神经细胞群加以维修和保养。其实,睡眠就像水库的功能,在水被消耗到一定地步时,必须关闭出水口,打开入水口,以达到长期供水。这恰恰跟人的睡眠与活动不谋而合,我们要想维持身体的健康,就必须使睡眠和活动交相更替,以取得平衡,使人体正常工作。

3. 人到底睡多长时间合适

一个人每天究竟睡多长时间合适?这个问题不能一概而论。一般而言,不同的年龄、体质、习惯以及季节变化、体力消耗等因素都会影响人对睡眠时间的需求。就年龄来说,年龄越小,睡眠的次数、时间就越多;就性别来说,女性比男性需要更多的睡眠时间。睡眠时间与年龄有如此密切的关系,是由于人生长发育的规律决定的。婴幼儿无论是脑,还是身体都未成熟,青少年身体还在继续发育,因此需要较多的睡眠时间。老年人由于气血阴阳俱亏,所以睡眠时间短,但这并不等于生理睡眠需要减少。相反,由于老年人睡眠深度浅,质量不佳,反而应增加睡眠时间,尤其要注意午睡。

睡眠时间的长短还与人们的职业有着一定的关系。一般来说,从事农业生产劳动或者上正常班的职工,习惯于日出而作,日落而息;而脑力劳动者和上夜班的职工则多数是“夜猫子”,他们的作息方式正好相反,夜幕降临,精神百倍,工作效率极高,而



早上则勉强起床,无精打采,工作效率极低,直到午睡后才逐渐振作。这种觉醒——睡眠节律的差异,归根结底是由于人体生物钟的差异,往往与长期的工作和生活方式及习惯有关。

然而,即便是人们的年龄、职业相同,但体质不同,对睡眠时间的要求也有差异。胖人一般入睡快,睡的时间也长;瘦人一般入睡慢,睡的时间也少。著名的“发明大王”爱迪生只睡 4、5 个小时就够了,仍然精力饱满,而科学大师爱因斯坦每天要睡 10 个小时以上才够恢复精力,其原因和每个人的不同体质有密切关系。

另外,据一些学者研究发现,睡眠多少与性格有明显关系。睡眠时间短的人,性格多外向,大多胸怀宽广,乐观而自信,积极努力,属于实干型的人。这类人多在事业上孜孜不倦,有雄心壮志,对生活 and 未来充满信心。睡眠时间长的人,性格多内向,小心谨慎,善于思考,对事物有自己独到的见解,属思维类型的人。这类人多兴趣广泛,而且富于艺术创造性。

睡眠时间除了与年龄、体质、职业、性格有关外,还与环境、季节的变化有关。一般来说,春夏宜晚睡早起,每天需睡 5 个小时~7 个小时。秋季宜早睡早起,每天需睡 7 个小时~8 个小时。冬季宜早睡晚起,每天需睡 8 个小时~9 个小时,这样以顺应自然界生长变化的规律;阳光充足,天气炎热的日子,一般人的睡眠时间短,气候恶劣的天气,气温较低的冬季,一般人的睡眠时间长。随地区海拔增高,一般人的睡眠时间稍有减少;随纬度的增加,一般人的睡眠时间要稍延长。

4. 世界上有不睡眠的人吗

迄今未止,世界上还没有不睡眠的人。尽管有些人声称自己从没有睡眠过,但脑电波却显示,这些人同样有慢波睡眠和快波睡眠的睡眠波型,只不过是持续的时间很短而已。



睡眠能够让人消除疲劳,恢复体力。人体从事的各种活动,都要消耗能量,而能量的来源则通过机体的各种代谢能量来提供。当机体能量消耗达到一定程度时,人就会产生疲劳感,这是肌体能量已经接近边缘地带的一种信号,提醒人该补充能量了。当人入睡以后,全身各种功能降低,仅维持基本功能,此时,人体的肌肉放松、心率减慢、血压降低、呼吸减慢、代谢减低、体温下降等,在这种状态下,体内获得充分的能量物质,消耗的能量得到弥补,神经系统的功能得到调整平衡。

良好的睡眠能很好地消除全身疲劳,促进机体器官和组织得到良好发育和自我修补,是健康和生存的一种必须行为。一个人如果不睡眠,会很痛苦,不仅身心受到损伤,各种器官组织也会因为得不到休息而耗损。想想让一个人无论昼夜都睁着双眼不能入睡将会是什么滋味。

5. 人如果不睡眠会怎样

长期以来,使人们深感兴趣的一个问题是:人是否能连续不睡?较长时间不睡,对身心健康有什么影响?为此,科学家们广泛进行了剥夺睡眠试验。首先是拿小白鼠来试验。结果表明:剥夺睡眠的小白鼠即表现出运动失调的症状,随着剥夺睡眠时间的延长,小白鼠可出现脑电波电压降低或消失,甚至发生死亡。接下来以人体进行试验,结果发现,如果不睡觉一两天,人们会感觉头晕、四肢乏力、精神不集中、没胃口、易怒、焦躁、注意力不集中等等。如果三天以上不睡觉,人就会开始产生幻觉以及对现实的行为失去控制力;如果不睡觉的时间继续延长,以上症状会日趋严重,甚至会导致精神分裂或者死亡。