

睡 一 个 好 觉 ， 胜 似 吃 补 药

- ①如果你对身体状况多方努力却不见效果，不妨试试调整你的睡眠
- ①如果你的孩子总是注意力涣散，不妨帮助他养成良好的睡眠习惯
- ①睡眠，不仅仅在夜夜失眠时才需要关注

岳虹/编著

好睡眠



让你健康一生

- ☺ 好睡眠=大脑思维清晰、反应灵敏
- ☺ 好睡眠=青少年发育好、长得高、更聪明
- ☺ 好睡眠=疲劳消除，体力恢复
- ☺ 好睡眠=免疫力提升，疾病远离
- ☺ 好睡眠=皮肤健康，衰老延缓

好睡眠 让你健康 一生

岳虹 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

睡眠作为生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。本书针对现代人的生活实际,为读者提供简单、行之有效的解除睡眠困扰的方式,引导读者形成良好的睡眠习惯,利用睡眠来养生,获得更健康的生活。

图书在版编目(CIP)数据

好睡眠让你健康一生/岳虹编著. —北京:中国纺织出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 5064 - 5324 - 0

I. 好… II. 岳… III. 睡眠—关系—健康 IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第155192号

策划编辑:胡成洁 责任编辑:李美华
特约编辑:刘洋 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销
2008年12月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:16
字数:189千字 定价:28.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



目 录

第一章 睡眠，护卫健康的头等大事	1
第一节 为什么你总是睡不好	2
睡眠，让我们真正了解自己	2
优质的睡眠，健康的肌体	4
你为什么总是睡不好	7
怎样才能睡得健康	8
第二节 你应该了解的睡眠常识	10
烦人的呼噜是怎么来的	10
揭开梦的秘密	14
梦游究竟是不是病	15
夜里为什么会磨牙	16
尿床，或许不仅是儿时的困扰	18
为什么睡眠时会出汗	20
人仅仅晚上才需要睡觉么	21
睡眠有怎样的周期性变化	22
第三节 睡眠质量自我测评	24
你是否拥有健康的睡眠	24
睡眠质量自我测验	25

第二章 什么偷走了你的好觉	29
第一节 睡眠、疾病，它们息息相关	30
第二节 心理情绪、压力不可忽视	38
睡不好是因为有“心病”	38
几种心理性失眠症	40
心理学家教你治失眠	41
失眠者的自我心理调适	42
心理紧张状况自测	43
第三节 睡姿，不仅仅是优雅那么简单	45
睡姿种类	45
疾病与睡姿	48
第四节 不良生活方式也会影响你的睡眠	50
盖被子也有学问	50
不要让午睡成为“误睡”	51
你是否遵守科学的睡眠时刻表	52
你还在睡前饮酒么	53
不要让香烟燃尽你的睡眠	54
相拥而眠不是好习惯	55
第三章 拨正你的睡眠生物钟	57
第一节 顺应生物钟，合理安排作息时间表	58
暗藏在我们体内的生物钟	58
生物钟，你的作息时间表	60
健康新法则——生物钟养生	62
第二节 利用生物钟管理睡眠	64
有关睡眠生物钟的有趣实验	64
不要让你的睡眠节奏紊乱	65
通过体温了解你的睡眠节律	66

调节睡眠的一周生物钟	67
第三节 你未必需要闹钟	68
不同的觉醒类型	68
起床并不是那么难	69
告别昏昏欲睡的清晨	70
第四节 你需要睡多长时间	72
正常人每天需要睡多久	72
让午睡为健康充电	73
不要过度睡眠	74
各年龄最佳睡眠时间	75
第五节 当生物钟遇上时差和夜班	75
什么是时差反应	75
不要让时差破坏旅行的好心情	76
夜班时生物钟的自我调试	79
 第四章 睡觉环境有讲究	 81
第一节 卧室居所的布置	82
精心打造卧室格局	82
让睡眠和卧室颜色一样美	84
学会运用灯光	85
睡眠的“二度”：温度、湿度	86
第二节 精心挑选寝具	87
一“枕”舒适入梦来	87
舒适睡眠，床垫做主	89
好被褥带来好睡眠	90
第三节 远离污染和辐射	92
及时更换寝具，谨防床上的污染	92
远离噪声，重获宁静睡眠	93

电磁辐射，睡眠杀手	95
第五章 让睡眠成为养生功臣	97
第一节 睡眠是一种重要的养生	98
第二节 中医看睡眠	100
中医睡眠的养生之道	100
有助于睡眠的针灸疗法	102
中药苦口，睡眠香甜	103
药枕与养生	104
第三节 一年四季睡好觉	106
“春困”不是病	107
夏日作息提倡睡“子午觉”	110
“夏打盹”，你的身体在缺钾	111
告别“夏打盹”有妙招	112
“秋乏”须休整身体	113
秋季睡眠五忌	114
冬天睡眠养生法	115
第四节 中老年睡眠要领	117
让失眠不再是更年期的困扰	117
让老人睡个安稳觉	120
第六章 让好睡眠成为驻颜良方	123
第一节 四个女人，三个睡不好	124
女性失眠已成流行病	124
失眠剥夺女人的美丽与健康	125
女人“三期”易失眠	126
第二节 好睡眠胜过化妆品	127
美容的黄金睡眠时间	127

好睡眠，好皮肤	129
睡得好的女人不易胖	129
睡好了，头发才不受伤	131
第三节 各种睡前美容法	132
清洁——睡前美容的第一步	132
利用睡前时光，保养关键部位	133
给脸部肌肤补点水	135
打理一头秀发	136
赶走黑眼圈	137
第四节 睡前减肥，事半功倍	139
睡前一杯奶，减肥又健康	139
睡前减肥瘦身操	140
睡前瘦身操锻炼要点	144
 第七章 好睡眠为孩子成长加油	145
第一节 好睡眠与孩子的成长发育	146
会睡的孩子最聪明	146
睡得好，长得高	147
睡眠影响孩子视力	148
第二节 你的孩子睡眠健康吗	148
你的孩子睡眠充足吗	148
不要小瞧孩子睡眠出现的异常现象	150
如何从睡眠观察宝宝的疾病	151
第三节 为孩子找回香甜安稳的睡眠	153
裸睡，还是裹紧襁褓	153
为宝宝找个好睡姿	154
婴儿睡眠九不宜	156
帮孩子走出可怕的梦魇	159



让孩子睡个干净的好觉	160
孩子跟谁睡最好	161
为孩子创造独立睡眠空间	162
如何让孩子睡得好	164
“睡债”累累的青少年	164
青少年不要睡懒觉	165
不要让考生变成特“困”生	166

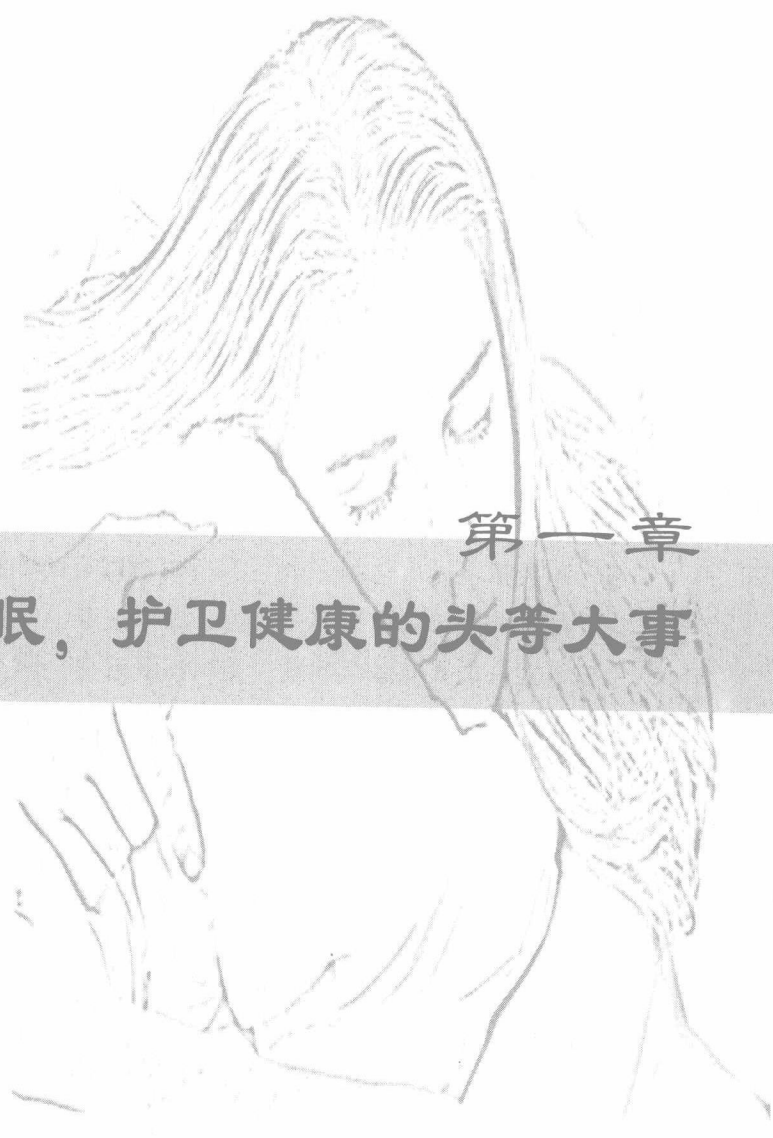
第八章 睡眠障碍及其医治	169
第一节 千奇百怪的睡眠障碍	170
失眠症	170
嗜睡症	171
睡眠—觉醒节律障碍	173
睡中异常	174
第二节 睡眠障碍的治疗	177
行为疗法	177
光照疗法	179
静电疗法	179
电离空气疗法	180
全身磁性疗法	180
第三节 安眠药	181
有安眠作用的西药	181
有安眠作用的中成药	188
有安眠作用的中草药	190
警惕药物上瘾	191
第四节 睡眠障碍自测	192
匹兹堡睡眠质量指数量表	192
爱泼沃斯嗜睡量表	197

阿森斯失眠量表	198
第九章 不用药的催眠方法	199
第一节 让按摩驱走疲惫	200
第二节 足浴，良好睡眠从脚做起	202
第三节 给自己一个美妙的香熏 SPA	204
第四节 性爱有助于驱走失眠	208
第五节 音乐，灵魂的镇静剂	209
第六节 睡前一杯醋，改善失眠	212
第七节 牛奶，睡眠的保养品	213
第八节 瑜伽助你赶走失眠	215
第九节 中老年人失眠，不妨练练太极拳	217
第十节 治疗失眠的有趣小窍门	218
第十章 合理膳食，吃出好睡眠	221
第一节 别让晚餐毒害了你的身体	222
别把晚餐当成身体能量的发电站	222
无节制晚餐会导致哪些疾病	223
易导致失眠的饮食习惯	224
无酒不欢要不得	225
第二节 促成良好睡眠的饮食宜忌	226
睡前喝什么最保健	226
想要睡得好，最忌喝什么	227
晚餐的合理膳食结构	229
晚餐结构要偏素	231
第三节 要想睡得好，饭吃几分饱	232
晚餐不宜吃太多	233
有几类人晚餐尤其不宜过饱	234



并非所有人都适合少吃晚餐	236
就寝晚的人晚餐不宜少吃	236
“晚餐要少吃”不适用于儿童	237
第四节 实用而有效的助眠食谱	238
助眠食谱配方	238
助眠食物妙方	241
助眠营养素菜	242
后记	244
参考文献	245

好睡眠
让你健康
一生



第一章 睡眠，护卫健康的头等大事



为什么你总是睡不好

睡眠，让我们真正了解自己

当今社会竞争日益激烈，现代生活节奏日益加快，应付紧张局面需要清醒的头脑与良好的竞技状态，而这些，离不开良好的睡眠。

我们一生中有三分之一的时间在睡觉，这意味着我们绝大部分人一年要睡将近 3000 个小时。良好的睡眠有助于消除疲劳，恢复体力，保护大脑，增强机体免疫力，延年益寿。然而不幸的是，世界上三分之一的人有睡眠问题，美国睡眠基金会调查表明，与睡眠有关的疾病高达 84 种。每 4 个美国人，就有一个在工作周中每天睡眠不足 7 小时——这个数据同一个世纪以前相比，要少 1.5 个小时。我们大多数人都知道整晚睡不好觉第二天是什么滋味：迷迷糊糊，筋疲力尽，易怒，甚至思维不清晰。

睡眠是怎么一回事

在古代，人们认为睡眠和死亡很相似，是灵魂暂时离开了肉体。在睡梦中一个人可以遇到已故的老友，到达从未去过的地方。原因是睡眠时的意识状态不同于清醒时的状态，在我们睡着的时候，对自身和外界的事情几乎是一无所知。现在科学家们已经加深了对睡眠的研究和理解。睡觉并非只是闭上眼睛进入梦乡那样简单。

睡眠是一种主动过程。睡眠的确切定义，随着时代的变迁而有着不同的内涵。经过近些年的研究，人们大致认为：睡眠是一种主动过程，睡眠是恢复精力所必需的休息，由专门的神经中枢管理睡眠与觉醒，睡觉时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，它是维护健康和体力的基础。

睡眠往往是一种无意识的愉快状态。这种状态通常发生在躺在床上和夜里我们休息的时候。与觉醒状态相比较，睡眠的时候人与周围的接触停止，自觉意识消失，不再能控制自己说什么或做什么。处在睡眠状态的人肌肉放松，神经反射减弱，体温下降，心跳减慢，血压轻度下降，新陈代谢的速度减慢，胃肠道的蠕动也明显减弱。这时候看上去睡着的人是静止的，被动的，实际不然，如果在一个人睡眠时给他做脑电图，我们会发现，人在睡眠时大脑内部发放的电脉冲并不比觉醒时减弱。这证明大脑并未休息。正如一座夜间的蜂房，外表看上去蜜蜂都已归巢休息，但实际上所有的蜜蜂都在为酿造蜂蜜而通宵达旦地忙碌。

睡眠机制

对于睡眠机制的研究，到 20 世纪 80 年代末期，学术界多数人的看法是：在生物的脑部，存在着与生物钟相关的促进睡眠和促进觉醒的两个系统，入睡表现为促睡系统相对加强，而促醒系统则被动地减弱。觉醒则是前者被动地减弱，后者相对加强。因此，睡眠既有主动成分又有被动成分，失眠正是促醒系统活动过强，或促睡系统不足所致。但关于这种理论，学者们认为并非是睡眠机制的最终结论，还有待进一步研究探索，睡眠之谜至今还未破解。

可以说，了解自己的睡眠，才算真正了解自己。

优质的睡眠，健康的肌体

“安寝乃人生最乐。古人有言：不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。”这是中医养生名著《养生三要》里有关睡眠的论述。那么，睡个好觉，究竟会对我们的生活有多大帮助呢？

优质睡眠的功效

下面我们就来看看健康优质的睡眠究竟有哪些功效。

1. 消除疲劳，恢复体力

睡眠是消除身体疲劳的主要方式。因在睡眠期间胃肠道及其有关脏器，会合成并制造人体的能量物质，以供活动时用。另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，基础代谢降低，从而使体力得以恢复。

2. 保护大脑，恢复精力

睡眠不足者，常表现为烦躁、激动或精神萎靡，注意力涣散，记忆力减退等；长期缺少睡眠则会导致经常出现幻觉。而睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。

3. 增强免疫力，康复机体

人体在正常情况下，能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应而将其清除，保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体的抵抗力；同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。现代医学中常把睡眠作为一种治疗手段，用来帮助患者渡过最痛苦的时期，以利于疾病的康复。

4. 促进生长发育

睡眠与儿童生长发育密切相关，婴幼儿在出生后相当长的时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠；且儿童的生长在睡眠状态下速度增快，因为在睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平。所以应保证儿童充足的睡眠，以保证其生长发育。

5. 延缓衰老，促进长寿

近年来，许多调查研究表明，健康长寿的老年人均有一个良好的睡眠。人的生命好似一个燃烧的火焰，而有规律地燃烧则生命持久；若忽高忽低燃烧则使生命缩短。睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度，因此能延缓衰老，保证生命的长久。

6. 保护人的心理健康

睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳，就会出现注意力涣散，而长时间睡眠不佳则可造成心理出现异常情况。

7. 有利于皮肤保养

在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多，其分泌和清除过程加强，有利于皮肤的再生，所以睡眠有益于皮肤保养。

睡眠不足危害大

我们已经了解了睡眠的重要性，那么，睡眠不足的危害究竟有多严重呢？

1. 导致疾病发生

经常睡眠不足，会使人心情忧虑焦急，免疫力降低，由此会导致种种疾病发生，如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高，使得发生心脏病的机会增加；人体的细胞分裂多在睡眠中进行，睡眠不足或睡眠紊乱，会影响细胞的正常分裂，由此有可能产生癌细胞的突变而导致癌症的发生。有关研究表明，一个人如果减少4小时的睡眠，在第二天，他身体内部抵御

外来细菌侵袭的免疫细胞的活动将大大减弱，研究人员对 23 名健康男子进行了试验，结果表明，这些人因清晨 3 时至 7 时没有睡眠，白天免疫细胞的活动能力减弱了 28%。这些志愿人员的体内免疫力经过一次充足的睡眠之后得到了恢复。

2. 影响大脑的创造性思维

人的大脑要思维清晰、反应灵敏，必须有充足的睡眠，如果长期睡眠不足，大脑得不到充分休息，就会影响大脑的创造性思维和处理事务的能力。

3. 影响青少年的生长发育

青少年的生长发育除了遗传、营养、锻炼等因素外，还与生长素的分泌有一定关系。生长素是下丘脑分泌的一种激素，它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育。由于生长素的分泌与睡眠密切相关，即在人熟睡后有一个大的分泌高峰，随后又有几个小的分泌高峰，而在非睡眠状态，生长素分泌减少。所以，青少年要发育好，长得高，睡眠必须充足。

4. 影响皮肤的健康

人的皮肤之所以柔润有光泽，是因为皮下组织的毛细血管提供了充足的营养。睡眠不足会引起皮肤毛细血管循环受阻，使得皮肤的细胞得不到充足的营养，因而影响皮肤的新陈代谢，加速皮肤的老化，使皮肤颜色显得晦暗、苍白，尤其会使眼圈发黑，并促生皱纹。

5. 睡眠不足可引起肥胖

有关研究表明，睡眠不足可以导致人体内消脂蛋白浓度的下降。消脂蛋白是在血液系统中活动的一种物质，具有抑制食欲的功能，能够影响大脑做出是否需要进食的决定。睡眠不足同时能引起人体内食欲激素浓度的上升。食欲激素是由胃分泌的一种物质，能够引起人的进食欲望。当人体内这些掌控“食欲大权”的部门互相冲突时，大脑的决策系统就有可能做出错误的决定。