

和失眠  
NO MORE  
SLEEPLESS NIGHTS  
说再见

【美】Peter Hauri & Shirley Linde 著  
蒯 亚 译



一套系统完整的改善睡眠计划

清晰的步骤和简明的叙述，为你提供最有用的信息

让你轻松提高睡眠质量

读者得到了指导，失眠变身为安稳的睡眠。这是一部令人振奋、令人惊叹的著作，它揪出了健康睡眠的所有敌人。

——美联社

Peter Hauri 是世界上最杰出的睡眠专家之一。他略施小计助你实现睡着的美梦。

——《洛杉矶时报》(Los Angeles Times)

你能在这本书中，找到关于睡眠你想知道的所有事情。它有详细的指导可以帮你找到问题所在。一步步跟随它提出的建议，你就能克服睡眠障碍。

——《出版人周刊》(Publishers Weekly)

这本书对于如何确认你的失眠类型并进行富有针对性的治疗，都给出了非常有价值的建议。

——《商业周刊》(BusinessWeek)

睡不着？《和失眠说再见》让你成为自己的睡眠治疗师。

——《渥太华太阳报》(Ottawa Sun)



咨询电话  
010-65595090

上架建议：生活 心理

ISBN 978-7-5019-6595-3



9 787501 965953 >

定价：28.00元



NO MORE  
SLEEPLESS NIGHTS

# 和失眠说再见

【美】 Peter Hauri,  
Shirley Linde 著  
莠 亚 译



 中国轻工业出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

和失眠说再见 / (美) 豪瑞 (Hauri, P.) 等著; 蒯亚译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1  
ISBN 978-7-5019-6595-3

I . 和… II . ①豪…②蒯… III . 失眠—防治  
IV . R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 134430 号

## 版权声明

*No More Sleepless Nights*

Copyright © 1990, 1996 by Peter Hauri and Shirley Linde. Published by John Wiley & Sons, Inc.

All rights reserved. This translation published under license.

总策划: 石 铁  
策划编辑: 徐 玥  
责任编辑: 徐 玥  
责任终审: 杜文勇

封面设计: 海马书装  
责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 660 × 980 1/16 印张: 17.00

字 数: 182 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6595-3/R · 128 定价: 28.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2007-3669

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与本社读者服务部 (邮购) 联系调换  
70684J6X101ZYW



## 译者序

人们经常说：“早睡早起身体好！”但是世界上的事情永远不会那么完美。对于很多人来说，早睡早起几乎是奢望。他们入睡困难，或者不能熟睡，或者夜里经常醒来，之后无法再入睡；还有些人虽然能够入睡，但是早上醒来以后却感到全身乏力。这些都是失眠的表现。

有些人的失眠可能是阶段性的，有的人则长期经受着失眠的折磨。睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，大脑的疲劳就难以恢复，会严重影响大脑的机能，给生活、学习和工作带来很多不利的影响。

在《和失眠说再见》这本书中，彼得·豪利博士凭借自己多年对睡眠的研究和从事睡眠障碍治疗的经验给失眠患者提供了全方位、循序渐进的治疗方案。本书一开始就让患者为治疗失眠做好充分的准备：了解睡眠的真实面貌，纠正对睡眠的认识；仔细考察自己的生活习惯、工作状态等，从而找出自己失眠的真正原因，确定自己的失眠类型。然后让患者从改善物理环境、心理环境开始，逐渐进入到治疗程序。最后全方位地从患者的生活习惯、工作状态、心理状况、用药情况等各个方面提出不同的治疗方法。其独特之处就在于，通过这本书，不同的失眠症患者能够根据自己的特殊情况，选择不同的方法组合而成独一无二、适合自己的治疗方案，而且这种治疗方案简单易行。

彼得·豪利博士是美国玛雅医院睡眠障碍中心的主任，是业内公认的失眠治疗的权威，是睡眠研究的先锋，并且还组织成立了美国睡眠障碍协会。这本书不仅是他多年的研究成果的结晶，而且还包含了治疗睡眠障碍的心血。雪利·林德博士是著名的科学作家，曾获美国医学作家协会杰出奖。强强联手打造出这本有用且有趣的《和失眠说再见》。

如果你遇到了失眠问题，请阅读这本书；如果你身边的人遇到了失



眠问题，请推荐这本书。就像《今日美国》评论的一样，这本书能够“让睡眠如从床上掉下来一样简单。”

感谢廖显华、尹华兴、解会欣等人对此中译本的支持和帮助。感谢齐琳、廖汐，你们的鼓励是我的动力。全书共16章，第1章到第12章由蒹亚翻译完成，第13章到最后由谭晨翻译完成。由于水平有限，错漏在所难免，还望大家多多指正，给予谅解。



# 前 言

当本·富兰克林写道“但是，在这个世界上，除了死亡和税收什么都不确定”的时候，他应当加上失眠。当然，没有一个人在为生活中的死亡、税收或者其他无数压力感到烦恼的同时，会不出现失眠的情况。但是，我们大多数人能够接受某一个晚上的失眠，因为我们知道原因在哪，也知道这只是短暂的现象。我们虽然不喜欢，但是却能够接受。不幸的是，有很多人却不得不一夜接一夜地忍受着不满意的睡眠。这本由彼得·豪利博士和雪利·林德博士撰写的独一无二的书，不仅能够帮助那些患有长期失眠症的病人，还能够帮助那些有时出现失眠的人。

失眠引起的问题不仅仅是不舒服和挫败感。即使我们现在还不能完全明白睡眠之于人类和其他生物的意义，但是至少我们知道睡眠让我们保持清醒的头脑。睡眠缺失不仅让人终日疲惫不堪，有时还会给判断力和动机带来灾难性的影响。因此，这本书非常重要，它涉及人类健康的一个重要问题。

直接、实用、逐步完成的步骤，使读者完全能够遵照执行，并帮助自己克服失眠的问题，这一点正是本书极其有用的原因。豪利博士让读者成为自己的科学家，一步步地发现自己失眠的原因所在，并且通过正确的途径试用那些方法。这些方法并不是单纯、笼统地建议读者“放松”，而是提供了细致的建议，说明应该做什么和应该怎样做。

豪利博士了解失眠这种障碍，他可以让读者凭借自己的力量在有效的指导下自我解决。而这些有效的指导正是在这本书中。

作者十分值得信任。林德博士是一位著名的科普作家。豪利博士在我的心目中则是世界上处于领先和权威地位的失眠研究专家。他倾尽毕生心力专注于睡眠障碍研究，特别是入睡和保持睡眠方面。但是，能够说明豪利博士写这本书的能力的，并不仅仅是他的科学背景，还有他身



为治疗师拥有丰富的治疗失眠症的经验，以及将自己的研究和实践所得教授于他人的能力。

豪利博士和林德博士一起撰写了这样一本具有可读性、趣味性并专注于失眠的书。它可供那些曾经面对失眠并了解失眠可能会再次侵袭的人阅读。富兰克林告诉我们，“早睡早起身体好。”这本书告诉我们，在睡眠的那段时间内，如何才能睡得更好。

**菲利浦·R·威斯特布鲁克，医学博士**

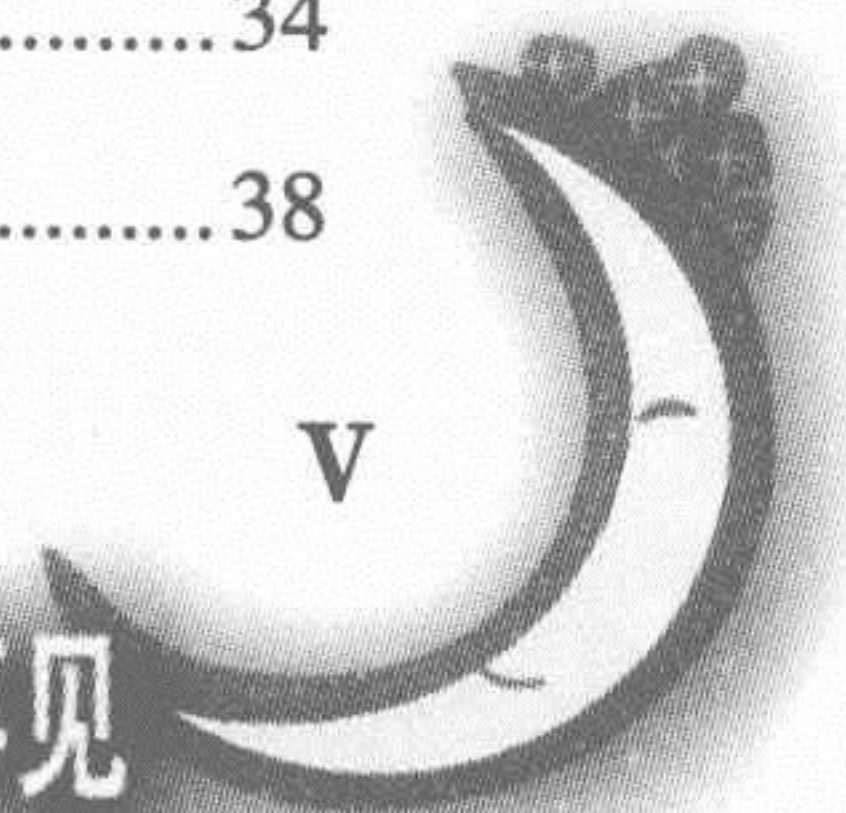
**加利福尼亚州雷德兰兹市太平洋睡眠医学中心主任**

**美国睡眠障碍协会前主席**



# 目 录

导 言	很多人遭受失眠的痛苦，却少有人得到医治 .....	1
	睡眠质量不高会对健康造成危害 .....	3
	睡眠研究—一个新的领域 .....	4
	这个项目能够给你带来什么 .....	6
	这个项目的结果 .....	8
第 1 章	关于睡眠的一些事实 .....	9
	每个人都关心的第一个问题：到底人需要多长时间的睡眠？ .....	10
	睡眠会因年龄的变化而变化吗？ .....	11
	儿童的睡眠是什么情况呢？ .....	12
	睡眠时身体进行着怎样的活动？ .....	13
	睡眠中的性反应又是怎样的？ .....	17
	为什么一些人的睡眠质量较其他人高？ .....	17
	做梦的时候是什么样的？ .....	18
	如果没有得到充足的睡眠会怎样？ .....	19
第 2 章	你患有哪种类型的失眠症 .....	23
	失眠症的种类 .....	23
	评估你自己的失眠症 .....	24
	睡眠历史分析 .....	24
	心理测试 .....	28
	医学原因 .....	33
	生活习惯问题 .....	34
	睡眠的观念和态度 .....	38

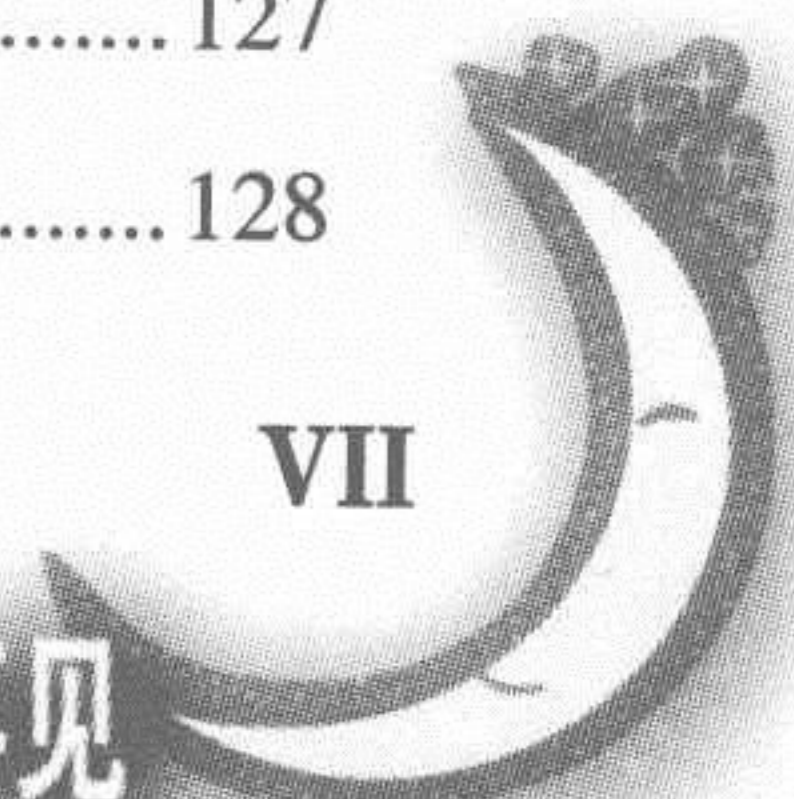




	睡眠的卫生学分析 .....	38
	找出自己的问题所在了吗? .....	41
第3章	记录睡眠日志 .....	43
	开始记录睡眠日志 .....	46
	开始记录日间日志 .....	47
	评估日志 .....	48
	主宰自己的睡眠 .....	53
第4章	每一位失眠症患者应该做的三件事 .....	55
	减少咖啡因的摄入 .....	55
	限制酒精的摄入 .....	58
	戒烟 .....	61
第5章	你睡觉的房间 .....	63
	察看一些简单的东西 .....	63
	检查你的床 .....	64
	嘈杂还是安静? 光亮还是黑暗? .....	65
	时钟 .....	67
	其他的环境因素 .....	68
第6章	保持正确的心态 .....	71
	规则一: 减少睡眠时间 .....	72
	规则二: 不要努力睡着 .....	75
	规则三: 不要害怕失眠 .....	77
	规则四: 让习惯起作用 .....	79
	规则五: 给自己时间进入睡眠的状态 .....	80
	规则六: 保持固定的时间 .....	82
	规则七: 小睡的实验 .....	83
	下意识形成的态度 .....	84



	条件性失眠 .....	85
	布钦疗法 .....	86
	健康的睡眠习惯 .....	88
<b>第7章</b>	<b>就寝时间放松术 .....</b>	<b>89</b>
	紧张 .....	90
	开始之前 .....	92
	晚上要做的放松和伸展运动 .....	92
	当你准备睡觉时的脑力游戏 .....	93
	腹式呼吸 .....	95
	新式的放松方法 .....	97
	选择一种方法 .....	103
<b>第8章</b>	<b>学会全天控制自己的压力 .....</b>	<b>105</b>
	自我检测，发现隐藏的紧张 .....	107
	自己控制自己 .....	109
	人无完人 .....	115
	你并非没有出路 .....	115
<b>第9章</b>	<b>让饮食帮助睡眠 .....</b>	<b>117</b>
	日常饮食 .....	118
	进食的时间也会影响睡眠质量 .....	119
	不能吃什么 .....	120
	如果你正在节食 .....	120
	食物过敏导致失眠 .....	121
	夜食症 .....	122
	有助睡眠的维生素和矿物质 .....	123
	追踪观察 .....	127
	色氨酸 .....	127
	褪黑素 .....	128





28	草药治疗 .....	129
68	第 10 章 让运动帮助睡眠 .....	131
	与温度的关系 .....	133
68	与活跃性的关系 .....	134
68	有效的锻炼 .....	134
68	其他的指导 .....	137
68	多长时间才能够看到成效? .....	138
68	第 11 章 调整你的睡眠时钟 .....	139
68	节律突变可能会引起失眠 .....	140
68	不同的人有不同的生理节律 .....	141
68	你可能会颠覆自己的生理节律 .....	143
68	如果失眠, 那么你需要正常的生理节律 .....	144
68	禁区 .....	145
68	周日夜晚失眠症 .....	145
68	那些熬夜的人 .....	146
68	光照疗法: 治疗生物钟较快或较慢的患者 .....	148
68	时间疗法 .....	151
68	第 12 章 夜班、时差和季节性障碍 .....	153
68	夜班 .....	153
68	疲倦非常危险 .....	156
68	如果你的工作方式是倒班制, 怎样才能够得到更好的睡眠 .....	157
68	时差及避免办法 .....	158
68	在冬天的时候是否会觉得累和抑郁? .....	161
68	第 13 章 医学因素 .....	163
68	可能导致睡眠问题的医学因素 .....	164
68	怀孕期间的睡眠问题 .....	165



	日落症候群以及其他可能潜在的老齡化睡眠问题 .....	166
	有毒金属中毒 .....	168
	可能威胁睡眠的药品 .....	169
	大麻以及其他违法药物的影响 .....	171
	当你与疾病斗争的时候 .....	172
	你的医生可能不知道的情形 .....	172
	重要事件备忘录 .....	173
<b>第 14 章</b>	<b>如何改掉吃安眠药的坏习惯 .....</b>	<b>175</b>
	安眠药只能在短小时内起作用 .....	175
	反弹性失眠 .....	176
	服用安眠药会导致习惯化 .....	176
	安眠药会掩盖其他问题 .....	178
	安眠药会对以后的生活产生影响 .....	179
	安眠药会导致副作用 .....	180
	如果你怀孕了 .....	183
	安眠药可能导致意外事故 .....	184
	安眠药会和其他药物产生交互作用 .....	184
	酒精加安眠药能让你丧命 .....	185
	各种安眠药并不相同 .....	185
	安眠药的种类 .....	186
	如何改变这个习惯 .....	191
	安眠药的偶尔使用 .....	193
	如果你决定服用一片安眠药 .....	194
	能否将安眠药与行为疗法相混合? .....	195
	何时你不应该服用安眠药 .....	196
<b>第 15 章</b>	<b>其他类型的睡眠障碍 .....</b>	<b>197</b>
	日间过度嗜睡 .....	197
	睡中异常 .....	213





无复元效果的睡眠 .....	228
<b>第 16 章 如果你需要进一步的帮助 .....</b>	<b>231</b>
去哪里寻求帮助呢? .....	232
什么时候你应该去睡眠紊乱中心求助? .....	233
如果你要去睡眠紊乱中心 .....	233
如果你需要在睡眠中心睡觉 .....	234
神秘患者以及无法解释的治疗 .....	240
原发性失眠 .....	243
未来展望 .....	246
<b>术语表 .....</b>	<b>247</b>





## 导言

# 很多人遭受失眠的痛苦， 却少有人得到医治

你正遭受着这一切。每个人都是，为某事担心、紧张、焦虑。疲惫不堪地上床，知道自己需要睡觉，但却总是在床上翻来覆去，无法入睡。整个晚上大部分的时间都清醒地躺在床上，辗转反侧，烦躁不安，肌肉紧张，大脑高速运转——直到过于疲倦，终于在天亮前断断续续地睡上一两个小时。这就是“失眠”。

也许仅此一晚，也可能会持续几个星期、几个月、几年甚至一生的时间。它会影响你的健康、你的婚姻、你的工作——你生活的方方面面。白天，你昏昏沉沉，工作效率低下，易怒或者情绪低落，却还要担心夜晚的到来——因为你知道自己可能将再一次无法入睡。

不单是你一人如此。

很多人认为，“失眠”仅仅指那种严重的、持续的、让人整夜无法入睡的症状。其实，它也指偶尔的彻夜未眠和轻度睡眠质量低下，这种失眠虽然不会使你求助于医生，但也会致使你第二天警觉性下降，精力不济。失眠还指难以入睡或者半夜突然醒来以后，难以再次入睡的情况。

据估计，美国有超过1亿人面临着偶尔的睡眠问题，其中有1/3的人患有某种形式的慢性失眠。无数的人在白天十分困倦，夜晚睡觉时经常做噩梦、抽筋、打鼾或喘粗气、梦游、遗尿、磨牙——各种睡眠问题难以穷尽。本书将帮助你解决各种形式的睡眠问题，无论是严重的还是轻度



的。

大概有1000万的失眠患者已经严重到需要寻求医生的帮助。人们花费上万元钱购买镇静剂和安眠药，希望能够对他们的睡眠有所帮助。近期的研究显示，在美国，每两个人中就有一人偶尔服用镇定剂，而每五个人中有一人经常性服用镇定剂。但是，药片并不是最终的解决之道。

从婴儿期到老年，无论哪个年龄段都会出现睡眠问题，并且发生的频率随着年龄的增大而增加。事实上，尼尔森公司的调查显示，夜深时——午夜12点到凌晨3点——还有近2000万美国人在看电视，其中大多数是因为失眠。

很多人——在所有年龄段——正遭受着失眠的痛苦，但仅有少数人得到了适当的治疗。事实是，在大多数病例中，这些可怜的人不再一夜又一夜地遭受着失眠的痛苦。

30年以前，对于失眠我们无能为力。那时候，我们对失眠知之甚少，也根本不了解安眠药。过去很长一段时间，我们都不知道停用安眠药会导致失眠症的严重恶化，也不知道安眠药会使呼吸减缓。所以，安眠药在那个时候就被比较随意地发售给民众。

后来，人们关于睡眠和睡眠障碍的知识急剧增加。美国首席外科医生办公室联合其他各种医学组织、药物公司和消费者组织，共同启动了“睡眠工程”，这是一个向医生和公众宣传各种睡眠障碍知识的项目。尽管还有很多未尽的事宜，但是与30年前相比，现在的医务工作者关于睡眠问题的知识已经丰富很多了。

现在的问题在于，公众对这些知识的了解还不够。近年来，据我们的研究表明，如果失眠症患者了解这些信息，那么，他们就可以为自己做很多事情。

这就是我们为什么要写这样一本书。我们希望通过这本书，公众能够了解最新的相关信息。如果他们自己正在承受着失眠的痛苦，那么，他们能够知道自己可以为自己做什么事情。通过这本书，我们希望承受着失眠痛苦的人知道，希望无处不在。



## 睡眠质量不高会对健康造成危害

“在当今社会所有的医学问题中，像睡眠障碍这样波及人群如此之广、人类又了解如此之少的问题并不多见”，美国睡眠障碍协会（这是一个国家性质的组织，囊括所有睡眠障碍的研究中心和睡眠问题研究颇深的专家学者）如是说。这个组织指出，失眠和其他睡眠障碍所造成的后果比大多数人想象的还要严重得多。

比如，长期的失眠者不仅夜晚非常痛苦，白天也会非常疲劳，从而影响工作效率。每天的工作会让他们觉得非常劳累，从而放弃下班后的各种娱乐或者社交活动，这样，他们的生活质量就会严重地下降。

上百万的成年人和青年人睡眠被剥夺。1993年的一份路易斯·哈里斯民意调查显示，被调查的人中有一半都无法得到足够的睡眠。美国高速公路交通安全管理局的一项调查发现，睡眠被剥夺的人发生交通事故的概率和酒后驾车一样高。

睡眠的损失具有累积效应，很多人欠下了睡眠债而不自知，这十分危险。欠下大笔睡眠债的人从压力中缓解过来的过程比较慢，而且更容易患上传染性疾病，对其他疾病的抵抗力也会下降。很显然，免疫系统在人获得好的睡眠后比人失眠后能更好地发挥作用。1995年的一个研究显示，失眠者体内的自然杀伤细胞（人体中攻击外来物质的细胞）最不活跃，甚至抑郁症患者体内的杀伤细胞都比失眠者的活跃。睡眠正常的病人体内的杀伤细胞在三种人中最活跃。这也许是失眠者比睡眠正常的人更容易感染感冒或其他传染病的原因之一。质量差的睡眠还能加剧酒精的效果。如果喝同样多的酒，失眠者平时的表现以及驾驶的表现都比睡眠正常的人差很多。

患有长期失眠症的病人中，由于驾驶时睡着而产生车祸的概率是正常睡眠者的两倍还高（在正常人群中，包括偶尔失眠的人，大约2%的人会因为驾驶时睡着而发生车祸，但在患有长期失眠的人群中，概率为5%）。随着所欠的睡眠债越来越多，失眠者在工作时或者驾驶时陷入睡眠的机会也会增大。