

中华健康宝典系列①

睡眠革命

革新睡眠观
掌握简单高效永葆健康活力的法则

陈皮 / 著



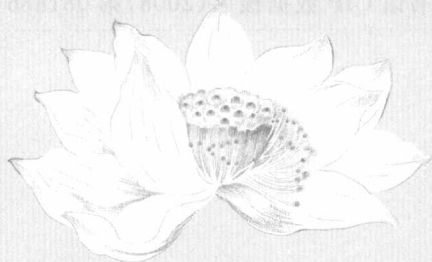
重视睡眠就是重视健康，善待睡眠就是善待生命
优质的睡眠是最好的养生方式，科学的睡眠是健康长寿的基石
睡眠是健康的守护神，是生活品质的保障，是每一个人都能够拥有的幸福天使



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

中华健康宝典系列①

睡眠革命



革新睡眠观
掌握简单高效永葆健康活力的法则

陈皮/著

· 安心入睡 · 告别失眠 ·

睡眠质量的好坏，直接关系到我们的健康与活力。本书从科学的角度，深入浅出地讲解了睡眠的奥秘，帮助读者掌握简单高效的睡眠法则，告别失眠，享受高质量的睡眠。

 经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

睡眠的革命/陈皮著. —北京:经济管理出版社,
2008. 8

ISBN 978-7-5096-0279-9

I. 睡… II. 陈… III. 睡眠—基本知识
IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 081886 号

出版发行:经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话:(010)51915602 邮编:100038

印刷:三河文阁印刷厂

经销:新华书店

策划编辑:陆雅丽

责任编辑:陆雅丽

技术编辑:黄 铄

责任校对:超凡

720mm×1000mm/16

13.25 印张 186 千字

2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-6000 册

定价:29.00 元

书号:ISBN 978-7-5096-0279-9/G·10

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部
负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街 2 号

电话:(010)68022974

邮编:100836

前言



终于可以把自已关于睡眠的思考和研究说出来给大家听，很有点欣然得意的感觉。这几年研究睡眠这个课题，颇费了一番周折，也自觉获益多多。当我沉入那覆盖整个人类的广阔的睡眠时，我获得了更多的新的智慧。这些智慧仿佛满天的星辰，它们来自那最遥远的天空，教我们怎样把生命打开。

在这里，我想说的是智慧，而不仅仅是知识。那些与生命有关的事情，如果没有智慧，知识越多，被遮掩的也就越多。睡眠就是这种情况，其实，关于睡眠人们已说得太多，遗憾的是很少有人真正安静用心地去思考。睡眠问题越积越多，不断缠绕现代社会的人们，以至形成了一个令人恐惧的社会危机。不夸张地说，人们正在与睡眠进行一个旷日持久的战争，这是一场似乎永远不会结束的战争，战争双方的精力和耐心都在一点一点地消耗着。

是时候停止这种愚昧的、自以为是战争了。我们必须革新自己的观点，重新学会认识自己的身体，学会真正自然的自我健康的管理方法。第一要务，便是重新认识、重新估定一切陈规。我们必须进行一场彻底的睡眠革命，重建人体与睡眠的亲和关系，才能获得真正的健康。

到底有多少人真正把睡眠当成一种生命的存在？到底有多少人真正关注过自己心灵和身体的憩息方式，有多少人还记得那些生命的童话，记得真正绿色的生活方式？那些富足丰盈的，已经被遗忘，那些枯竭委顿的，正在蔓延。所有的一切，看起来像一个又一个无休止的劫难。是时候革掉那些包裹在睡眠身上的无知与迷信了，是时候彻底扭转我们对睡眠的态度





和认知了。现代社会发展到今天，我们最最需要补救的便是睡眠的问题，这是一个巨大的社会危机，它是“亚健康”和“过劳死”的最大诱因，是现代人身体的最大杀手，它使我们的生命失去了绿意。

在写作这本书的时候，我几乎是以一种寻访故人的情感在温习那时间深处的故事。我记得小时候自己是喜欢睡眠的，但是随着自己一天天地长大，却似乎渐渐忘却了那个一直护卫着自己的朋友，忘却了当初我们亲密的情景。这似乎属于不自知，却一直使我若有所失。我只记得在它的怀抱里，我觉得自己是被疼爱着的。我们一起生长在一个悠远无尽的时空里，四季更迭，一切物事都历历在目，它们真切亲近，不会离我而去，不会让我迷失。

寻访的过程异常艰难，因为当我从那些找到的事物当中一点一点靠近它的时候，我发现了更多的东西。我才知道自己从来不曾深入了解那位故人，我那时与它只是亲密，却并没有更深的相知，我几乎是辜负了它。

当然，这一切还并不令人泄气，因为一切还并非是绝望。这项研究不是没有结果的，它并不是一个可笑的童话的求证，它使我认识我自己，认识我自己的生命，认识我的身体。写完本书再回头去想，那些以前常翻到的一些中医养生类的书，才觉得有了一个重新的理解，有一种回归的感觉从心里升了起来。

也许革命的意义不该被理解为一种对桃花源的向往与回归，这是一个有点悖论的提法。但是这悖论的张力也正好把这样的一个意思托起来，那就是人们对睡眠的观念的转变，实际上是一种对生命的回归。正如历史上的许多次文化革命都以复古和人性为支点一样，在这里对睡眠的革命，也正是从一种更古朴更人性的角度出发，睡眠的革命实际是一种梦醒后的折回。

陈 皮

2008年5月

目 录

第一章·睡眠让生命更完整 // 1

1. 睡眠是自己的童话 // 2
2. 睡眠是健康的银行 // 5
健康加油站：白天睡 90 分钟有效增强记忆力 // 7
3. 睡眠不仅仅是休息 // 10
健康加油站：走出睡眠误区 // 14
4. 别与睡眠抢时间 // 16
健康加油站：深睡眠和浅睡眠 // 18
5. “过劳死”和加班文化 // 20
健康加油站：垃圾睡眠致 6 种病 // 21
6. 睡眠培育生命的绿洲 // 25
健康加油站：测测你的睡商 // 29

第二章·睡眠是身体的母亲 // 33

1. 睡眠、地母和走丢的孩子 // 34
2. 睡眠是一种生活态度 // 39
健康加油站：李渔论午睡 // 39
3. 好睡眠是好生活的标准 // 41
4. 睡眠保持躯体和思维的丰盈 // 45



健康加油站：中医学的整体观念 // 47

5. 神返舍，息归根 // 51

第三章 • 养生当以睡眠为先 // 55

1. 精、气、神之根源 // 56

2. 人体的营卫运行与睡眠养生 // 61

健康加油站：为什么过子时必须睡觉 // 64

3. 缺什么都不能缺觉 // 66

健康加油站：睡眠与疾病测试 // 68

4. 大健康 and 生命的正派和正常 // 71

健康加油站：睡眠时间与养生 // 75

第四章 • 生命筵席的滋补品 // 77

1. 服药百裹，不如独卧 // 78

健康加油站：为什么晚饭不宜吃得过饱 // 80

健康加油站：单相性睡眠和多相性睡眠 // 84

2. 睡眠胜似医疗，睡一觉十年少 // 85

健康加油站：松果体与生物钟 // 87

3. 都市亚健康与“治未病” // 94

健康加油站：KY3H 模式 // 99

4. 每一个人的生命盛宴 // 101

健康加油站：十种食物提高睡眠质量 // 104

第五章 • 失眠症 // 106

1. 心底里的那匹马 // 107



健康加油站：不同性质的失眠及应对方法 // 110

2. 不要逆转自然的法则 // 114

健康加油站：为什么在乡村更易入睡 // 115

健康加油站：睡眠的几个调养方法 // 118

健康加油站：春夏秋冬该如何睡觉 // 120

3. 那些不易捉摸的梦 // 121

健康加油站：快速动眼睡眠和非快速动眼睡眠 // 122

健康加油站：对梦的几种看法 // 128

4. 个性化睡眠与睡眠日记 // 130

第六章 • 增益睡眠的质量 // 133

1. 现代的生活方式与睡眠的意境 // 134

健康加油站：主动睡眠与被动睡眠 // 137

2. 管理睡眠时间 // 140

健康加油站：抓住最佳睡眠时间有利于养生 // 140

健康加油站：睡眠过多的坏处 // 143

健康加油站：人体器官的生物钟 // 148

3. 做好你的睡眠角色 // 148

健康加油站：充足的睡眠是宝宝聪明和长高的关键 // 149

健康加油站：性生活和睡眠的关系 // 155

4. 睡眠环境：升级睡眠工具 // 156

健康加油站：完美睡眠的10个细节 // 160

5. 睡眠习惯：让你睡得更好 // 163

健康加油站：按摩穴位助睡眠 // 164

健康加油站：睡眠仪式 // 168

6. 睡眠姿势：做一个睡美人 // 171

健康加油站：睡眠与风水 // 172



健康加油站：睡姿与个性 // 177

第七章·拯救生命，拯救睡眠 // 179

1. 世界睡眠日 // 180
2. 新生命形式的复苏 // 184
3. 睡眠革命与都市里的桃花源 // 190
4. 迷信的破除与睡眠文化运动 // 194

参考文献 // 199

后记 // 200





1. 睡眠是自己的童话

现代人对睡眠的态度可谓复杂，而且几乎是矛盾而困惑的。这是个看似普通却颇深奥的问题。睡眠在人类生活中，确实占据了很重要的地位。每天 24 小时，睡眠 8 小时，即占去了一天的 1/3。对这 1/3 的睡眠，不同的人有不同的看法。大多数人往往会提出这样的疑问：我们为什么要睡觉？为什么要花这么多的时间睡觉？人生苦短，这 1/3 的时间送给睡眠，是件多么浪费的事情啊。于是，有许多人把睡眠当成一种生活负担，当成一个敌人，他们痛恨睡眠，并正在与睡眠进行着一场旷日持久的战争。他们觉得睡眠犹如一个小偷，偷走了自己太多的时间。这种失窃感和不安感让许多人在潜意识中对睡眠产生了莫名的抵触情绪，更有甚者常常压缩自己的睡眠时间。

另一方面，一些又把睡眠当成一种享受，一种对自己的宠爱与放纵。在现代社会的快节奏的生活压力下，我们到处可以听见人们在抱怨没有时间睡觉。缺觉已成为一个普遍的现象。公车上、办公室、写字间、会议室甚至于餐桌上你到处可以见到因为睡眠不足而精神不振的人们。也许只有在这种情况下人们才最能体会睡眠的可贵。他们太需要一场幸福惬意的睡眠了，他们需要把那些生活的艰辛暂时忘掉，在睡眠中修复自己的体力与心灵，而睡眠是自己能掌握的最直接的宠爱与犒劳自己的方式。

这两方面态度的矛盾与现代生活的压力一起造成了许多睡眠问题：失眠、嗜睡、缺觉、睡眠浅、睡不解乏，等等。人们一方面抱怨睡眠不足，一方面又因为睡眠花了很多时间而自责不已。人们在这种困惑里徘徊，并最终走到了睡眠的危机里面。我们变得越来越不会睡觉了，以致在这快节奏的时代，睡眠成了现代人生活中的一个难题。

解决这个难题，需要做很多方面的工作。但在一开始我们可以换一个角度开始思考：衡量生活质量的标准是不是只是你白天的生活，衡量生命





质量的标准是不是只是你白天的生命？

答案显然是否定的。睡眠是一种生命的存在，一种幸福的存在，也是一种财富的存在。睡眠是生活、生命的一部分，是一生财富的一部分。其实，睡眠让你的生活成为一个完整的生活，让你的生命成为一个完整的生命。甚至可以这样说，睡眠态度是一种健康的生活态度，以怎样的态度对待睡眠，就会以怎样的态度对待生命。可以说，重视睡眠就是重视自我健康，善待睡眠就是善待生命。睡眠不仅是一种生存需求，也是一种生命享受。

但是这样认识还不够，我们要做的是更加深入地了解睡眠是什么，对这个问题的深入思索可以帮助我们更好地理解睡眠，拥抱睡眠，与睡眠更好地相处。而关于睡眠的定义，实在很多。随着科学的发展，人们对睡眠的认识也越来越充分，各种各样的定义，或许可以帮助我们更多角度获取对睡眠的科学认识。这些定义和角度，在本书的后面也都将提到。但，在一开始宏观思索睡眠问题的时候，这些定义和角度几乎是无关紧要的。

当人们把睡眠简单定义为高等脊椎动物周期出现的一种自发的和可逆的静息状态的时候，实际却正反映了人们对睡眠活动的漠视。占据我们生命 1/3 时间的睡眠难道仅仅是一种生理活动？仅仅是一种复发的惰性和不反应状态？或者仅仅是脑神经为了消除白天的疲劳、促进新陈代谢、修整机体功能和积贮新能量而进行的一种必要调节？

事实或许如此，但还不够。我们还必须思索睡眠对我们的精神、情感和身体健康到底意味着什么？它的独立意义是什么？

这也许不是一句两句话所能解答的，也许需要用更多的篇幅来说明。但在一开始面对这些问题的时候，我将从一个童话讲起，一个大家都读过的童话——《睡美人》。在野蔷薇包围的城堡里，恬静地躺着那个熟睡的公主。她睡得那么安详、柔和，像是纯洁的婴儿受到母亲体贴的抚慰。她沉睡着，这一百年来，馨香的野玫瑰越长越繁茂，渐渐地包围了她的城堡。这座城堡就像她的睡眠一样，保护她，保护她不受岁月的侵扰，保护她远离巫婆恶毒的咒语。



那最后的一位仙女的许愿，给了她一百年甜蜜的睡眠。她在这睡眠里静静地等待她的王子。她睡得那么幸福，那么美。这一百年的睡眠使她接近完美，她像一朵花，在睡眠里静静地盛开，等待属于她的幸福。

那城堡外的野玫瑰开了又谢，谢了又开，它们见证了这一切。它们保护着这位美丽的公主，那么多藤蔓和花朵，它们紧紧缠绕，用它们的身躯织成了这样的城堡，织成了那样美丽的睡眠，静静地环绕熟睡的公主。

这个童话古往今来一直受到不同国家不同肤色不同年龄的人们的欢迎，实际上，这反映了人类一种普遍的心理，那就是人们对睡眠的依恋，或者说可以说是一种睡眠崇拜。这种心理对揭开睡眠的独立意义有着巨大的作用。

当我们承认我们对睡眠的依恋，并仔细思考睡眠的深层次意义的时候，我们或许可以对睡眠有一个更亲密的态度。只有当我们认识到睡眠不仅是身体健康的需求，而且，还是一种精神需求的时候，我们才能更真实地面对睡眠。

睡眠便是一座被野玫瑰包围的城堡，是你自己的城堡。而你的花园如今已荒芜到怎样了？睡眠是那些藤蔓的绿意，而你的那些绿意是不是正在枯竭消退？睡眠是一种延续、一种依恋、一种皈依、一种寄托、一种无法割舍的厮守，是你自己的童话。

当我们把生命的 $1/3$ 放在床上，交还给茫茫无际的黑夜，什么也不去做，什么也不去想，而不觉得虚度，就会知道这其实是生命本能的回归。不是在母亲的怀里，胜似母亲的怀抱。这是一段美妙的冥想：粉色月光下有黑色芦苇的湖泊，或是紫色的雪野，隐隐的，有小狗项圈上的铃铛声……

睡眠对于人类，已经不仅仅是生理意义，睡眠就是我们的精神生活的一部分。它不可被分享，也不可被改变，它是我们弱小躯壳里的柔软的海。平静而宽阔的海，这是一种对外界毫不设防的姿态，在这里我们已经不需要用躯体的姿态来给自己围一个自我的空间了。将身体与周围的空气完全融合，在睡眠里，物我两忘，在睡眠里，你是完全属于你自己的。



其实，关于睡眠还有更多的我们还不曾明白的事情。我们还不相信睡眠最直接体现了一个人的生活态度，体现了一个人对生活的态度，是最神圣的隐私，每个人都在睡眠中与灵魂做最本质的对话。如果没有一个真正和谐完满的睡眠，你的生命就是有缺憾的。我们需要明白的第一件事是，睡眠是一种精神需求，善待睡眠，就是善待生命，是往你生命的更深处延伸。那是你的栖息地，是你自己生命里最具童话色彩的地方，是一个鸟语花香的、长满野蔷薇的城堡，在那里你才会成就更完美更富足的自我。你的生命没有健康的科学的睡眠，就是枯萎的，并正在加速枯萎下去。



2. 睡眠是健康的银行

健康来自睡眠，是医学研究人员根据近年来对睡眠研究的最新结果所提出的新观点。长期睡眠不足、失眠可以带来一系列的机体损害，包括思维能力减退、警觉力与判断力下降、免疫功能低下、内分泌紊乱等。

中医养生学认为，“劳则气耗”。意思是长期过度劳累、疲乏，可使人体精气大量消耗。而要精气不虚，就必须消除疲劳，而消除疲劳最好的方法就是良好的睡眠。人的一生，觉醒和睡眠就像白天和黑夜一样地交替进行，构成了生活的基本节律。这节律一旦终止，生命也就结束了；这节律一旦混乱，健康也会被侵害。难怪古人说，“眠食二者皆为养生之要务，能眠者，能食、能长生。”因此，人们一定要重视睡眠，只有这样，才能避免早衰。

美国佛罗里达大学的免疫学家贝里·达比教授领导的研究小组，对睡眠、催眠与人体免疫力的关系做了一系列研究。结果表明，对存在睡眠障碍者施行催眠干预后，受试者血液中 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞均有明显升高。研究人员同时还发现，接受治疗后的受试人员，在日常生活压力面前可表现出更强的自信、自尊和独立能力。试验得出的结论是：睡眠除了

可以消除疲劳外，还与提高机体免疫力、增强抵抗疾病能力密切相关。睡眠不足可能是近年来罹患糖尿病人数增加的原因之一。对中年人的研究也发现，睡眠不足同样可引起内分泌紊乱。

国外的睡眠专家有种说法——睡眠是最了不起的营养剂。经过一夜酣睡，多数人醒来时会感到精神饱满、体力充沛。原因是睡眠时人体精气皆内守于五脏，五脏安舒，气血调和，体温、心率、血压下降，呼吸次数减少，从而使机体代谢率降低，体力得以恢复。科学家们从人的晨尿中提取出一种叫“胞壁酸”的睡眠物质，它既能催眠，又可增强人体免疫功能。当人发热、患病时，胞壁酸分泌增多，从而使睡眠量增加，人的免疫机能也随之增强。因此，患病时多睡觉休息是有科学道理的。从某种意义上讲，睡眠是促进康复的一剂良药。

此外，长期睡眠不足，还会影响皮肤的血液循环及营养代谢，使皮肤因水分和脂质分泌减少而变得干燥，缺乏光泽和弹性，易生皱纹，加速皮肤的衰老。所以说，护肤养颜离不开睡眠。随着人们生活节奏的普遍加快，睡眠不足已成为普遍现象，因此专家提醒，渴望健康，就要充分重视睡眠，向睡眠要健康。

睡眠与食物和水一样，对我们的精神健康和身体健康至关重要。如果睡眠不足，人就会像喝醉酒一样，头重脚轻、反应迟钝、手眼不协调，决策困难、判断失误，甚至连讲话都理不清思路。占据我们生命1/3时间的睡眠对精神、情感、身体健康、免疫力的提高和人体细胞生长、修复起着至关重要的作用。睡眠时大脑细胞完全休息，大脑功能得到充分保养和恢复。人想睡觉的时候，若要长时间凭借自身的力量持续保持清醒是不可能的。如果我们睡得好，晨醒时精神焕发，头脑清醒，白天处理信息功能的能力提高，思维敏捷，判断、预测能力增强，工作得心应手。这不仅是一个人事业成功的基础，也是高品质生活的表现。

人体的生长、发育和恢复需要睡眠。在深度睡眠时期，大脑大量分泌生长激素，促使儿童的骨骼生长、身体发育，所谓“一眠大一寸”就是这个意思，长期睡眠不好的孩子长不高。生长激素对成年人的体力恢复也起



着重要的作用，还能促进皮肤毛细血管的循环，使面部皮肤细胞新陈代谢加快，保持皮肤红润、有光泽，起到养颜的作用。在睡眠最深的时候，也是身体内免疫物质释放增多的时候，能提高机体免疫力，使身体防病、抗病及康复疾病的能力增强。睡眠不好的人小病不断，容易感冒。

人的智力发育也需要睡眠。做梦睡眠期是婴幼儿神经系统发育和智力发育的重要阶段。研究显示，痴呆儿童的做梦睡眠时间比同龄的正常儿童要少；而老年性痴呆病人的做梦睡眠时间也明显少于正常人。

健康加油站



白天睡 90 分钟有效增强记忆力

刊登在英国杂志《自然神经学》上的一篇研究报告说，90分钟左右日间睡眠对提高长期记忆力可能最有效。

以色列海法大学研究员阿维·卡尔尼是这篇研究报告的联合作者之一。他说：“这样能使你在较短时间内克服干扰和遗忘，有效记清一件事如何完成。日间睡眠只需90分钟，就可巩固记忆。”

睡眠的作用概括起来大体上有以下几方面：

(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功能及其有关脏器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，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

(2) 保护大脑，恢复精力：睡眠不足者，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，许多调查研究资料均表明，健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。人的生命好似一个燃烧的火焰，而有规律燃烧则生命持久；若忽高忽低燃烧则使生命缩短，使人早夭。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，而长时间者则可造成不合理的思考等异常情况。

(7) 有利于皮肤美容：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，加快了皮肤的再生，所以睡眠有益于皮肤美容。

现代的上班族长期处于“睡眠负债”的状况下，却并不以为意。其实，一个人如果长期处在睡眠负债当中，不但会影响情绪和工作上的表现，还会减低记忆力、警觉性、注意力和判断力，并且加速老化造成肥胖，甚至引发其他严重的疾病。你以为每天只睡5~6个小时，到周末再睡个10小时就可以补回来了吗？其实一个晚上睡眠不足，要补四五个晚上的睡眠量，才能补回来呢！如果长期睡眠失衡下来，造成大脑的机能受损，就很难再恢复到正常；即使连续补眠再多天也补不回来，所以千万不