

Sleep

刘慧滢◎编著

7小时 最养生

睡眠7小时
黄金养生时

- 不觅仙方觅睡方，睡好方能活得长
- 颠覆8小时睡眠理论，打造7小时优质睡眠


- * 睡眠与阳光、空气、水一样，是每个动物都不可或缺的生命需要。
- * 优质睡眠 = 头脑聪明 + 身体健康 + 容颜美丽
- * 垃圾睡眠 = 发育迟缓 + 皮肤衰老 + 肥胖 + “三高” + 癌症
- * 没有良好的睡眠作为前提，即使天天吃灵丹也长寿不了。
- * 要解决现代人的睡眠困扰，要找准根源，对症下药。

上海科学普及出版社



刘慧滢◎编著

7小时 最养生



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

7小时最养生 / 刘慧滢编著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5427-4546-0

I. ①7… II. ①刘… III. ①睡眠—养生 (中医)

IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第057299号

责任编辑: 张 帆

7小时最养生

刘慧滢 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 180千字

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-4546-0

定价: 28.00元

有人说，这是个失眠的年代。对于失眠的痛苦和睡眠的幸福，我想很多人都有话要说。

于是，有人歌唱“辗转一整夜醒在梦与梦之间，……星光暗了，黎明将露脸，黑夜白天无情地在上演。”

接着有人宣称：全世界失眠。

因此，失眠已经成为一种都市文化，不按时作息成了都市人的一种摩登生活习惯。然而，大部分人都在继续着原有的生活方式：年轻时在拿命挣钱，年老时在拿钱买命。

但是，我不得不说这不是健康的生活方式。我们知道，衡量健康有四个标准，也就是所谓的“四快”标准：吃得快，便得快，睡得快和说话快（思维敏捷）。其中睡眠状况的好坏已成为衡量一个人是否健康的重要标准之一。

睡眠是大自然赐予我们的最好的保健礼物。睡眠是一门艺术，任谁也无法阻挡我们追求艺术的脚步。然而我们很多人却忽视了这门艺术，不是夜夜失眠睡不着，就是天天犯困睡不醒，从而走进了睡眠不足与睡眠过度的极端，身体也因此出现了一系列不健康的端倪。

有鉴于此，笔者编写了《7小时最养生》这本书，书中针对当代人对睡眠的困惑：“究竟要睡多久？该怎么睡？保证睡眠质量有什么诀窍？如何缩短睡眠时间获得健康？”等几个问题，进行了深入的剖析，重点介绍了以下几个部分：

1.睡眠革命：颠覆8小时睡眠论（睡眠时间因人而异，并不是每个人都需



从网上看到这样一篇博文：“工作第一年，习惯于11：30睡觉；工作第二年，习惯于12：30休息；工作第三年，已经习惯于1点以后上床……，面对生活的压力，我们该拥有怎样的心态。”

这句话道出了很大一部分人的心声。

漫漫长夜，反反复复辗转难眠，心里无限渴望儿时那种无忧无虑、一觉到天明的快乐时光。

时光荏苒，岁月带走了一部分“日出而作，日落而息”的生活氛围，纷沓而至的是巨大的工作压力、超快的生活节奏、剧增的紧张和焦虑情绪。

毫无疑问，“24小时都市”造就了一批又一批失眠大军。

然而有的时候，失去的总是最值得怀念的。因此，我们会选择在周末拼命补觉，争取能睡多久睡多久，这种盲目弥补的窘况，造就了都市人在周末集体休眠这一另类风景。

在这个流行养生的年代，很多人宁愿花费价格不菲的所谓养生保健品来保养身体，却单单忽视了纯天然的养生之本——优质睡眠。

事实上，以上的这些生活写照，便是人们对睡眠认识的一些错误观念。

好在问题本身不是问题，真正的问题是如何面对问题和解决问题。然而，最好的不一定是广为人知的。有没有人曾经设想：只睡6.5~7.5个小时却比睡8~9个小时或更久还更精力充沛、精神焕发呢？

不要把“8小时充足睡眠”挂在嘴边，因为众多的睡眠学家通过研究显示：睡眠时间因人而异，8小时并不适合每个人。对于大多数成年人来说，最佳的睡眠时间是7~8小时，7小时才是最好的养生时间。

在你苦于对这个理念还很陌生，或是无所适从之时，看看《7小时最养





生》这本书吧，书中传递了一些使生活质量更高的睡眠信息：

- 颠覆8小时睡眠理论
- 倡导7小时优质睡眠
- 均衡或缩短睡眠时间
- 提高睡眠质量

保养身体，重视每天与你朝夕相处的睡眠吧！期待在读完这本书后，你能神清气爽而又激情四射地迎接每一个冉冉升起的太阳……



要8小时的睡眠)

2.睡眠7小时，黄金养生时（根据有关专家的研究，支持睡得过多或过少对身体有害的说法，提出7~8小时是最佳的养生时间。）

3.睡不好觉，是时候补补了！（针对不同人群睡眠不足或是睡眠障碍，提出了找回失去睡眠、提高睡眠质量的策略。）

4.睡太多，为睡眠“时间”减肥（针对嗜睡、睡不醒、睡得太香的人群，重点介绍了减少睡眠时间、提高睡眠质量的方法。）

5.重拾生命节律，防范睡眠误区（根据养生和医学的理念，澄清了一些关于睡眠的似是而非的错误认知，从而切实把握最有效的睡眠质量。）

6.提高睡商，营造舒眠氛围（分析提高睡商的因素，然后再一一介绍每个因素对于睡眠的作用，重点阐释了如何营造睡眠氛围。）

7.提高睡眠质量，睡好关键7小时（重点介绍了提高睡眠质量的助眠方式，向睡眠时间要效益。）

本书旨在重建人体与睡眠的和谐关系，使每个人都能够享受睡眠带来的健康和美好生活。如果读者能够从中找到自己睡眠问题的切入点，并汲取保养生命的睡眠力量，将是笔者最大的愿望。

无论怎样，生命是自己的，我们可以有多种选择。在人生旅途中别只想着匆忙赶路，而忘记了停下来歇息。总之，学会享受你难得的睡眠权利，让身体好好休养生息！

目 录 c o n t e n t s

	总论.....	001
	序.....	003
.....○	睡眠革命：颠覆8小时睡眠论	
	“三八制”在变异.....	002
	睡足8小时的误区.....	006
	睡眠是一种态度.....	009
	睡眠质量不看统计数字.....	012
	生物钟要“生物”！.....	016
	开辟全新睡眠文化.....	020
.....○	睡眠7小时，黄金养生时	
	身体里奇妙的睡眠时期.....	024
	每天该睡多久，6小时？8小时？.....	028
	睡得怎么样，深睡眠说了算.....	032
	你的睡眠够专业吗？.....	035
	排毒养生要睡眠时间对位.....	037
	睡眠7小时，长寿养生时.....	041

○ 睡不好觉，是时候补补了！

- 睡眠不足——现代人的通病·····046
- 夜不成眠，怎么办？·····052
- 中小學生沦为特“困”生·····059
- 大学生睡眠质量差·····065
- 年轻加班族：7小时睡眠不奢侈·····070
- 当生物钟遇到了“轮班”·····074
- 出差人群的睡眠策略·····078
- 当心你的“睡眠型将军肚”·····081
- 四个女人，三个睡不好·····085
- 关注老年人睡眠障碍·····091

○ 睡太多，为睡眠时间“减肥”

- 你比想像中睡得还要多·····098
- 当心睡出来的现代病·····101
- 嗜睡症其实是另一种“失眠”·····105
- 缘何老是睡不醒·····111
- 让自己神清气爽地醒来·····115
- “垃圾睡眠”容易致癌·····118
- “周末恶补（觉）”不利于健康·····123

○ 重拾生命节律，防范睡眠误区

- 失眠和失眠症，不是一码事·····128
- 四季养生，起居要应天之序·····132
- “安眠药”的药是药非·····139
- 睡前，要适度喝水助眠！·····142

做梦不一定代表没睡好·····	144
打鼾是一种病，不代表睡得香·····	149
年轻人，午睡并不是恶习·····	154
饮酒助眠危害多·····	158

提高睡商，营造舒眠氛围

睡商这个词的背后·····	162
简化睡眠环境·····	166
卧室环境：色系、噪音·····	169
睡眠的头等大事——枕头·····	172
关注亲密接触物：卧具、睡衣·····	175
舒眠三宝：光线、温度、湿度·····	179
当心你的心理性失眠·····	182
把握容易入眠的时间·····	186

提高睡眠质量，睡好关键7小时

寐者，神返舍，息归根·····	190
优质睡眠所需的营养素·····	194
帮助睡眠的饮食疗法·····	198
花草茶和芳香疗法·····	203
运动·体温·助眠·····	207
舒眠音乐，让你安详沉睡·····	211
睡前体操，舒眠功效高·····	214
自我按摩防失眠，流行也经典·····	219
完美性爱，伴你幸福入眠·····	222
冥想，帮你轻松进入梦乡·····	225

.....○ 附录：

睡眠自我诊断表.....	229
匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI)	233
睡商自测.....	237
阿森斯失眠量表.....	240
90项症状自评量表.....	242

sleep

❖ 睡眠革命：颠覆8小时睡眠论

健康的睡眠并不一定是8小时，
7小时甚至6小时都有可能是适合你的最佳睡眠时间。





∴“三八制”在变异∴

一个人所需要的睡眠时间，按照传统的“三八制”要求，睡眠时间为8小时。然而，事实上一些生理学家研究发现：睡眠时间因人而异，对于成年人来说，每天睡眠7~8小时就足够了，7小时才是最佳的养生时间。

④ “三八制”在变异

1886年5月1日，美国芝加哥等地工人大罢工，提出实行每天工作8小时、教育8小时、休息8小时的制度，俗称“三八制”，这应该算是最早的“三八制”的来源。

其实把每天的24小时分成三个“八”，即工作8小时，休息8小时，其他个人活动安排8小时，这也是很多都市人所津津乐道的“朝九晚五”的工作时间和制度，直到现在很多人也常常把“白天朝九晚五上班，晚上8小时充足睡眠最健康”挂在嘴边。

事实上，很多人早已成为“三八制”的奴隶。他们每天除了办公室工作的8小时，有相当一部分人从家到工作地点以及由上班地点回到家，都已经花去一两小时，回到家里还要做饭、洗涮、收拾屋子，有些人还会抽空在这个休息时间内上一两门课程，甚至有的通常会从睡觉的8小时中再透支一部分过来，这种现象逐渐导致了现代人严重睡眠不足。

以上这些都市生活的写照，还没有加上运动等休闲的时间，如果每天坚持抽半小时时间去晨练，那么现代人的娱乐时间就更少了。

这就是说，城市人8小时工作时间肯定不会少，但是8小时公娱，8小时睡眠的时间往往都是天方夜谭。

于是，伴随着这样的都市氛围，城市人总是欠运动，满面倦容，长此下去，未到中年身体就开始抗议，从而衍生出高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝等一系列富贵病。

在这种生活现状下，在这种身体状况下，很多人都会不停地抱怨自己没有时间休息，所以，在这里要提醒各位一点：

为了身体健康，抽出片刻的时间吧，在学习和工作之余，抽空小憩一下，挤出足够的时间给睡眠，因为睡眠关乎你的生命和健康。

◎ 养生新主张——工作期间稍事休息

半月前，有个患者到医院挂号就诊，说他经常头疼，食欲不振，感冒很久才好。说他看了很多科室，检查结果都没有什么问题，最后医生建议他到睡眠中心咨询一下。

医生听他诉说完自己的症状，笑笑说：“小伙子，你的问题出在睡眠上，想办法增加点睡眠吧。”

“可是我根本没有太多时间休息吧，工作实在是太忙了。”正在就诊的患者，立刻辩解道。

“那就想办法，在工作期间稍事休息一下，或是中午小憩一刻钟！”医生说。其实像这样就诊的年轻人每天不下6例。

“那怎么成，工作时间休息一会儿不成了偷懒了，老总看到会批评的。”

事实上，像这个患者一样，社会上有很多人都会觉得：工作期间稍事休息会延误工作，甚至认为休息是偷懒。他们还认为休息会浪费时间，工作的时候最好不要休息。

其实这是一种错误的思想。说到这儿，想到自己曾看到一个问卷调查，





问题大致是这样的：“如果一份工作，工资很高，但是没有休息，你会做吗？”结果参与调查的年轻人大约有65%的选择是：先做这份工作1~3年，然后再辞职去度假或是好好休息一下。

由此可见，很多人对工作期间是否需要休息的认识还很模糊或是不够科学。什么叫“休息”，休息的本义就是恢复体力，调节身心，维护健康。

真正的休息分为工作中休息和工作结束后休息两类。工作期间稍事休息有助于恢复体力，才能更好地继续工作下去，所以这不是一种偷懒。当工作告一段落或工作结束后，休息时间可能较长，因此这段时间要会充分利用，这可是修身养性的好时段哦。

说到休息方式有很多，比较简单而实用的有：静坐、睡眠、闭目养神、

各种休闲活动。当你学习或工作感到疲劳时，静坐是最简单的休养方式，不过世人中真正懂得静坐奥秘的并不多，静坐时不思想、不烦恼，身心保持静止状态，这是一种高级的休养方式，也是办公室白领可以随时随地进行的一种“休息”方式。

三言两语

抵御失眠，中医有办法

中医讲“百病皆生于气”，克服失眠的首要一点就是心理调节。不妨写个纸条挂在墙上，提示自己“给心情放个假”。同时，选择中药调理、物理疗法、中医针灸等方法施治，效果也不错。





∴ 睡足8小时的误区 ∴

你是不是告诉自己，如果没有睡够8小时，白天就会精神不好？许多失眠患者都这样想，白领金珊就是其中的一位。

金珊因为“失眠”问题到门诊就诊时，她这样倾诉：

“每天的工作和琐事太多了，以至于我经常不能睡够7小时。我至少得睡够8小时，第二天工作起来才会有精神，才会出效率。”

医生问她：“为何必须睡够8小时才能有精神呢？”

金珊不假思索地回答：“睡得越足，精神越好嘛！”在医生填写她的病例的时候，金珊还在小声嘀咕：“我后天可能要出差，晚上又睡不到7个小时了，等我出差回来，又要拼命补觉了！”

望着她略带血丝的眼睛，医生无奈地摇摇头，告诉她：“善待睡眠吧，补觉并不能解决所有问题。”

◆ 睡够8小时是误区

其实，像金珊这样，每天暗示自己“睡够8个小时才算健康”是一个误区。就像“人各有志”一样，每个人对睡眠时间的需求也会有所不同，并且每个人在不同的年龄段，睡眠时间也会有所不同。

关于睡眠时间和健康的问题，有关研究发现：睡眠时间因人而异，并没有一个严格的规定。例如，有些人每天只睡6小时，早上起来照样精神抖擞，活力四射。拿破仑大帝甚至每天只休息3个小时。还有一项研究表明，