

养生大智慧

• 麻世驹 教授
• 陈福杰 教授 编著

1. 睡眠知识知多少
2. 梦
3. 影响睡眠的因素
4. 睡眠疾病
5. 睡眠、皮肤与美容
6. 儿童的睡眠问题
7. 老年人的睡眠问题
8. 女性的睡眠问题
9. 注意睡眠卫生、促进良好睡眠
10. 睡眠与药物及其他

睡觉书

《睡觉书》是一本专门描述睡眠的健康养生类图书，结合各种睡眠知识，并配以漫画，行文通俗易懂，作者行医多年，深谙睡眠对于人体健康的重要性，希望通过本书，能够帮助读者睡出健康来！



科学出版社

www.sciencepress.com

养生大智慧

睡觉书

1. 睡眠知识知多少 2. 梦 3. 影响睡眠的因素
4. 睡眠疾病 5. 睡眠、皮肤与美容 6. 儿童的睡眠问题 7. 老年人的睡眠问题
8. 女性的睡眠问题 9. 注意睡眠卫生、促进良好睡眠
10. 睡眠与药物及其他

• 麻世驹 教授
• 陈福杰 教授 编著

科学出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

睡觉书 / 麻世迹, 陈福杰编著. —北京: 科学出版社, 2010.4
养生大智慧
ISBN 978-7-03-027091-7

I. ①睡… II. ①麻… ②陈… III. ①睡眠—普及读物 IV. ①R338.
63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 047464 号

责任编辑: 潘志坚 钱 鑫 / 责任校对: 刘珊珊
责任印制: 刘 学 / 封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

常熟市华通印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年6月第一版 开本: B5 (720×1000)

2010年6月第一次印刷 印张: 10 1/4

印数: 1—8 000 字数: 97 000

定价: 22.00 元

《睡觉书》撰稿人员

麻世跡（第二军医大学附属长海医院）

陈福杰（第二军医大学附属长海医院）

毕新岭（第二军医大学附属长海医院）

王塞枫（第二军医大学附属长海医院）

阅读本书之前的话

要想得到良好的睡眠, 首先呢, 必须了解一些睡眠知识!

请用“是”或“非”回答:

- 新生儿睡眠比成人少。
- 男性比女性需要更多的睡眠。
- 并非每人每晚都做梦。
- 随着由成年向壮年过渡, 对睡眠的需求也越来越少。
- 夜晚睡眠时, 可以一面听磁带一面学习。
- 巧可力糖果会帮你睡得更好。
- 如夜晚失眠, 可在白天打个长盹儿。
- 安眠药对长期失眠者最有效。
- 唤醒梦游者可能很危险。
- 软床垫比硬床垫更有利于睡眠。
- 你如最先醒来, 你就更警觉。
- 为促进睡眠, 运动的最佳时间是早晨。
- 沉睡者夜间很少翻动。
- 沉闷的聚会, 大吃一顿或少量饮酒, 即使你不缺少睡眠, 也会使你入睡。

- 午夜前睡比午夜后开始睡好。

全部答案均为“非”。你如果答错，也没有关系，因为许多人都会答错。你能通读本书，就会答对的。

要想得到良好的睡眠，在了解一些睡眠知识后，看看自己有无缺少睡眠。

请用“是”或“非”回答

- 在规定的时间内，我需要闹钟提醒才能起床。
- 早晨我需要挣扎才能从床上爬起来。
- 每周必须服几次安眠药，才能睡到早晨。
- 一周下来我觉得很疲倦，不安和紧张。
- 我精神不集中，记忆力也有问题。
- 我感到思考缓慢，解决问题迟钝，缺少活力。
- 看电视时，我经常打瞌睡。
- 我往往在沉闷的集会、讲座或温暖的屋里睡着。
- 我常在饱餐或少量饮酒后就睡着了。
- 我常在晚餐后休息时睡着了。
- 我往往在上床后5分钟内就睡着了。
- 我常在驾驶车辆时感到昏昏欲睡。
- 我常在周末早晨需要多睡几个小时。
- 白天我往往需要打个盹儿。
- 我的眼圈发黑。

如答3个以上“是”，你可能睡眠不足。

要想得到良好的睡眠，再看看自己睡眠习惯好不好。

请用“是”或“非”回答

- 根据工作和社交需要，工作日和周末就寝时间均不同。由于工作和社交需要不同，每个工作日和周末的起床时间也不一样。
- 我的睡房很暖和，或者常有噪声出现。
- 我的床垫从不翻转或掉头。
- 我在就寝前两小时内饮酒。
- 我在晚上6小时后摄取含咖啡因的咖啡、茶、可乐或巧克力。
- 一般我不运动。
- 我吸烟。
- 我常服用非处方药或处方药帮助睡眠。
- 当我躺在床上不能入睡或者睡不熟时，我感到很难受。
- 我在睡前阅读恐怖小说或报纸。
- 关灯前我在床上还在工作或看电视新闻。
- 同室人打呼噜，令我睡不着。
- 当睡着时同床人抛手踢腿，翻身碰人。
- 就寝时与同床人争辩。

如有一个问题答“是”，说明在你的生活中起码有某一方面问题影响睡眠。

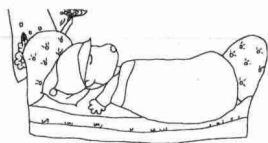
要想得到良好的睡眠,如果睡眠习惯不好,有没有睡眠疾病呢?

请用“是”或“非”回答

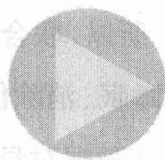
- 有入睡困难。
- 我在夜间要醒来几次。
- 我常醒得比预期的早,以后就再也睡不着了。
- 我常在午夜惊醒,不知是什么缘故。
- 我在白天会不知不觉地睡着,听到别人笑话时会很快醒来。
- 有人说,我睡觉打呼噜很响,并且有呼吸停顿现象。
- 我在睡眠中会爬起行走或说话。
- 睡眠时我翻动得很厉害。
- 睡眠时我会自伤或者伤及同床人。
- 一到日落后,我就困惑、害怕或心神不安。
- 晚间很晚我才能入睡,或者早晨又起不来。
- 一到傍晚我就想睡,天亮前就醒来。
- 入睡前我常感到腿部有点痛。
- 夜间我会自然做梦。
- 我常常担心、忧虑或害怕不能入睡。

如有一个问题答“是”,说明你可能有某种睡眠疾病。应当重视它,纠正或治疗它。





如果上面的测试，您有些疑问，有些忧虑，那么，请开始认真阅读此书！



前言

睡眠是人类生命存在的一种形式，人生约有三分之一时间是在睡眠中度过的。所以，睡眠与人的生命息息相关。睡眠的好坏，直接关系到生命存在的好坏。自古以来，人们都在观察和探索睡眠。直到20世纪50年代，才知道人在夜间睡眠时，大脑不是空荡静止的。快眼动与非快眼动睡眠的发现，为人们了解睡眠和睡眠障碍提供了有力手段。借此，人们得以知道睡眠与觉醒一样，是个复杂的生理过程。人们通过对睡眠的研究，可以维护正常睡眠，矫正和治疗不正常睡眠，促进身心健康，保持白昼旺盛的活力，从事各种活动。

现代社会科学技术高度发达、生活节奏快速、环境瞬息变迁、生存竞争剧烈，人们承受的压力和影响睡眠的因素，自然随之增多繁杂。于是，罹患睡眠不足和睡眠障碍的人数越来越多。据美国全国睡眠基金会统计，近年在成人中，至少有一种睡眠障碍症状的占75%，有一种失眠

症状的占54%。至于在我国有多少,由于没有资料,不敢妄言,估计也不在少数。而因睡眠不足和障碍造成的损失和灾难,就更不计其数了。比如,小者如交通事故,大者如美国“挑战者号”宇航飞船爆炸,无不与睡眠问题有一定关系。所以,联合国才有“世界睡眠日”的规定,借以提醒人们重视睡眠、改善睡眠、消除伤害、维护生命。

编者从医多年,深知睡眠对身心健康的重要。为宣传和普及睡眠知识、规范睡眠行为,根据自身经验,结合有关资料,特编写此书。本书取材严谨、内容丰富、阐述明了、切实可用。本书适于一般医务人员及对睡眠问题感兴趣的普通读者阅读。由于编者水平有限,收集资料不够全面,疏漏错误之处,势所难免,祈请读者不吝赐教。

感谢科学出版社美术编辑殷靓同志所绘漫画,为本书增色不少!

编者

识于2010年5月



目 录

阅读本书之前的话

前言

1

睡眠知识知多少

- | | | | |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 什么是睡眠? | 002 | 睡眠与年龄的关系..... | 017 |
| 为什么需要睡眠? | 003 | 睡眠与女性的关系..... | 018 |
| 睡眠有哪些益处? | 004 | 睡眠习惯是可养成的..... | 019 |
| 睡眠由什么来调控? | 006 | 几种常见的睡眠习惯..... | 019 |
| 睡眠种类..... | 011 | 睡眠有哪几种方式? | 020 |
| 非快眼动睡眠及分期..... | 012 | 睡眠需要因人而异..... | 021 |
| 快眼动睡眠..... | 013 | 少睡与缺少睡眠..... | 022 |
| 睡眠周期..... | 014 | 多睡和睡眠过多..... | 023 |
| 睡眠时间..... | 015 | 睡眠实验室检测..... | 023 |
| 睡眠与进化和个性的关系..... | 016 | | |

2

梦

- | | | | |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 梦是什么? | 028 | 梦产生的部位..... | 030 |
| 梦的意义..... | 028 | 梦的景象..... | 031 |
| 影响梦产生的因素..... | 029 | 梦出现的时间..... | 032 |

解梦.....	032	梦与疾病.....	040
弗洛伊德学派.....	033	梦的应用.....	041
琼恩学派.....	034	清晰梦.....	042
解梦的新发展.....	036	噩梦.....	043
梦会揭示什么?	037	如何记录梦.....	044
梦影响情绪.....	039	总结与展望.....	045
意识的第三层次.....	039		

3 影响睡眠的因素

体内时钟改变.....	048	噪声、气温和光线等环境因素	
身心健康状况.....	050	052
烟、酒、药物等化学因素	051		

4 睡眠疾病

失眠.....	054	睡眠状态异常.....	071
打鼾.....	058	梦游症.....	071
阻塞性睡眠呼吸暂停.....	061	睡眠恐惧症.....	073
中枢性睡眠呼吸暂停.....	063	觉醒障碍.....	074
嗜睡症.....	063	REM睡眠行为异常	075
腿动综合征与周期性肢体运		噩梦.....	076
动紊乱症.....	065	梦呓.....	077
多睡症.....	067	睡眠贪食症.....	077
睡眠节律紊乱.....	068	磨牙.....	078



睡眠遗尿····· 079

5 睡眠、皮肤与美容

健康皮肤,需要充足睡眠····· 082

睡眠不足加速皮肤老化····· 082

充足的睡眠是美容的良方
····· 083

睡眠是如何发挥美容作用的
····· 084

如何实现高质量的睡眠美容
····· 084

6 儿童的睡眠问题

儿童的睡眠需要····· 087

儿童睡眠预期时间····· 088

养成良好的睡眠习惯····· 089

婴儿猝死综合征····· 090

傍晚哭闹····· 091

入睡困难、易醒和早醒····· 092

噩梦····· 093

睡眠恐惧症····· 094

尿床····· 095

7 老年人的睡眠问题

老年人的睡眠改变····· 099

老年人睡眠改变的基本原因
····· 099

促使老年人夜间易醒的因素
····· 100

老年人常见的睡眠疾病····· 102

老年人白天要不要打盹?
····· 103

老年人的睡眠要点····· 103



8 女性的睡眠问题

- | | | | |
|--------------------|-----|----------------|-----|
| 引起女性睡眠改变的基本原因..... | 107 | 妊娠对睡眠的影响..... | 108 |
| 月经周期对睡眠的影响..... | 107 | 妊娠期的睡眠要点..... | 108 |
| | | 绝经期对睡眠的影响..... | 109 |

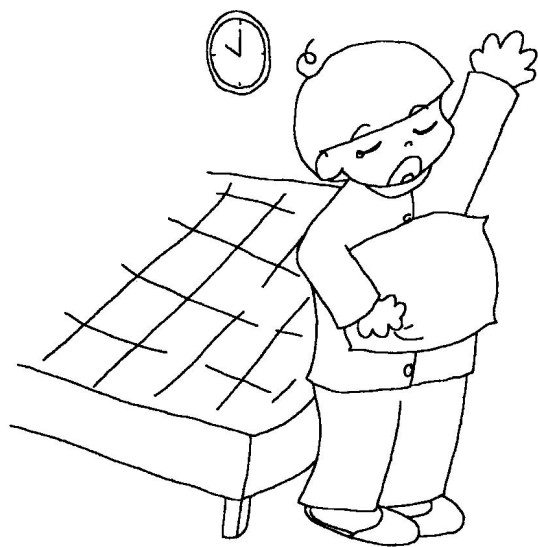
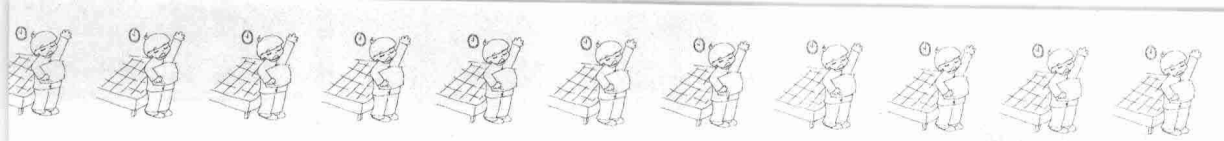
9 注意睡眠卫生、促进良好睡眠

- | | | | |
|-----------|-----|-------------|-----|
| 起居规律..... | 112 | 适当活动..... | 115 |
| 饮食有度..... | 112 | 睡眠环境舒适..... | 116 |

10 睡眠与药物及其他

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 安眠药的有限性..... | 123 | 中医中药..... | 136 |
| 安眠药的区别点..... | 123 | 影响睡眠的药物..... | 137 |
| 处方安眠药..... | 125 | 行为矫正治疗..... | 140 |
| 非处方安眠药..... | 132 | 其他辅助治疗..... | 148 |





1 睡眠知识知多少



什么是睡眠?

据《辞海》所载,“睡眠”二字,在中国古籍中,最早见于《史记·商君传》:“孝公既见卫鞅,语事良久,孝公时时睡,弗听。”又如,《后汉书·第五伦传》有“竟夕不眠”之词,二字所表均为睡觉之意。

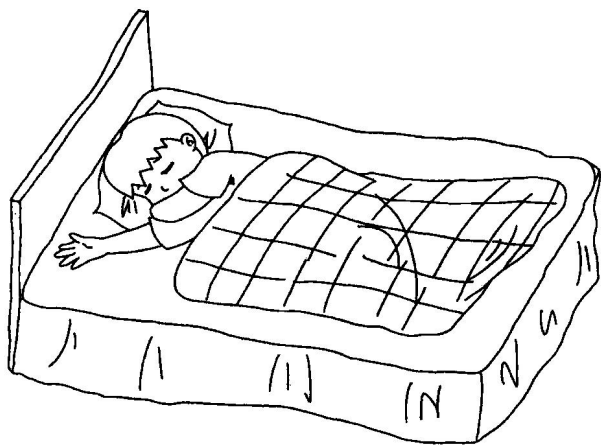
在古希腊,人们把掌管睡眠的神称作希普诺斯(Hypnos)。希普诺斯一词有时也表示富含鸦片的罂粟花。我们知道,鸦片有较强的催眠作用,可以帮助睡眠。所以,希普诺斯也有催眠的意思。睡神希普诺斯有一个混沌兄弟,叫作萨那托斯(Thanatos)。他一天到晚地睡觉,一直睡不醒。这使得希腊人觉得睡与死紧密相关。睡眠时,人对外界的反应丧失,如同暂时死去一样。他们不知道,睡眠时的意识与意识丧失相差很远。睡眠远不是意识休息,而是一个复杂的神经生理过程。韦伯《新世界辞典》把睡眠定义为“人体和精神自然发生的、有规律的休息状态。其时,眼睛通常闭牢,没有或少有意识及自主活动……”这个定义为睡眠设置了四个标准,即安静休息、躺卧姿势、对弱刺激没反应、可以叫醒。还有人将睡眠界定为“人和动物在一天中,至少有一次自然发生的、相对的意识不清醒和身体不活动状态”。这些定义虽简练,但没有考虑睡眠对人的意识、情绪和体力的巨大作用。睡眠不只是休息,还是恢复精力。当一天结束,上床休息,抛掉思虑,甜甜美美地睡上一觉。第二天早晨醒来,会觉得头脑清楚、精力充沛。如果睡不好或者做梦,会觉得头脑混沌,精神不振,或者还要想梦中的事情。英国著名哲学家兼作家伯特伦德·罗素(Bertrand Russell)曾说过:“不幸福的人,就像睡不



好的人一样,永远抱怨不休。”是的,睡眠不好的人总是抱怨睡不好。他们这样做,是因为他们觉得睡眠不舒坦、受挫折,甚至变成负担。所以,人们必须了解睡眠、正确对待睡眠和恰当实施睡眠。

为什么需要睡眠?

睡眠就像吃饭一样,是天然的和必需的。绝大多数人一天24小时中,至少要有一段时间睡眠。从没有不需要睡眠的人。尽管人们不完全清楚睡眠对健康的确切益处,但是人们无一例外地都需要睡眠。事



实证明,缺少睡眠会使人体的功能、效率降低。关于睡眠的研究,历时已久。有关维持健康睡眠的机制,已获得不少资料。过去一百多年来的实验研究证明,田鼠和狗类动物如不睡眠,将会死去,且动物越年轻,越容易死亡。可是,我们还未发现失眠会使人死亡。然而我们必须知道,即使缺少一点睡眠,也会使人感到不适;如果长时间缺少睡眠会妨碍发育,降低免疫力,严重影响精神集中和对复杂事务的判断力。

从根本上讲,睡眠是对疲倦的自然反应。人体活动放慢,人体和大脑可以得到休息。但是,睡眠休息与不睡眠休息有着本质的不同。过去数十年的研究发现,睡眠时整个体力过程发生变化,对健康的益处显而