

杨力
谈养生

睡

好 就 好

中国首席中医养生专家
央视百家讲坛主讲嘉宾

杨力著

你会睡觉吗？

安寝乃人生最乐

睡眠与健康是“终生伴侣”

三分之一的睡眠决定百分之百的健康

真正领会和实践“不觅仙方觅睡方”的真理

从而达到“睡出健康，睡掉疾病”的新境界

在睡眠中养足“精气神”

农村读物出版社



R163

R163

Y223

Y223

日垂

SHUIHAO JIUHAO

好 就好

杨 力 著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡好就好 / 杨力著. —北京: 农村读物出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5048-5240-3

I. 睡… II. 杨… III. 睡眠—影响—健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 091498 号

责任编辑 李振卿

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京中科印刷有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 14

字数 240 千

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1~6 000 册

定价 24.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



睡得好 慢慢老

——三分之一的睡眠决定百分之百的健康

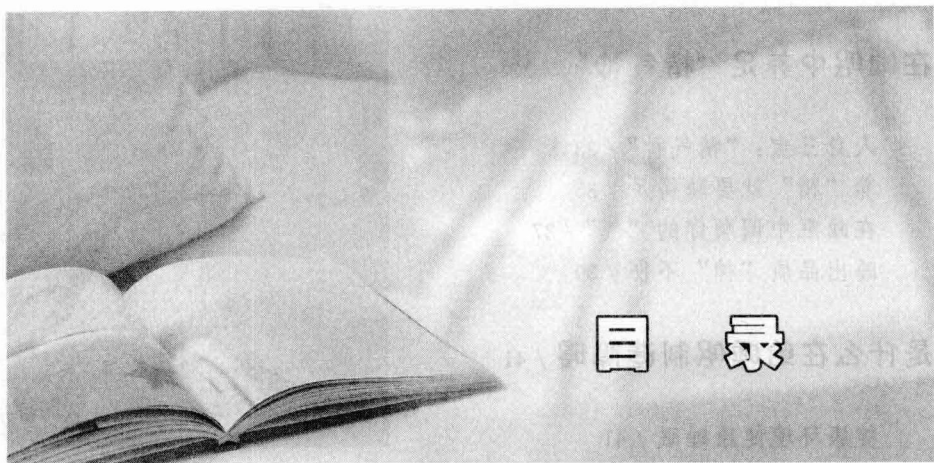
睡眠并非仅限于人类，它是整个生物界共同的生存需要。良好的睡眠是保持良好身心状态的基本条件。中医养生名著之一《养生三要》里说：“安寝乃人生最乐。”古人有言：“不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人”。可见，睡眠对于人来说，是多么的重要。在人类生命的过程中，大约有三分之一的时间是在枕头上度过的。睡眠与健康是“终身伴侣”。祖国医学历来重视睡眠科学，认为“眠食二者为养生之要务”，“能眠者，能食，能长生”。

美国有两位学者，对7 000人进行了长达5年半的研究，认为有7种原因可影响人的寿命，其中重要的一项是睡眠。众所周知，人可以七天不进食，只要饮水，尚可维持生命，但如果真正七天七夜不睡觉便有生命危险。有位生理学家用狗做实验，每天只给水喝而不给食物，它能活25天，若连续5天不让它睡眠，结果体温下降4~5℃，再经92~143小时剥夺睡眠它就死亡了。狗死后解剖，发现它的中枢神经系统发生了显著的形态学上的变化。可见，经久不眠，必然导致衰竭，这种结论是完全合乎逻辑的。

不要说长时不眠，就是长期睡眠不足，对健康也有很大的损害。这是因为在所有的休息方式中，睡眠是最理想、最完整的休息。有人说，睡眠是大自然的了不起的恢复剂，这是合乎事实的，经过一夜酣睡，多数人醒来时感到精神饱满，体力充沛。在日常生活中，人们常有这样的体会，当睡眠不足时，第二天就显得疲惫不堪，无精打采，感到头昏脑涨，工作效率低，但若经过一次良好的睡眠之后，这些情况随之消失。曾有人形象地说睡眠好比给电池充电，是“储备能量”。大家最常听到人们在劳累一天之后说得最多的一句话就是：“我要睡觉！”确实，经过睡眠可以重新积聚起能量，把一天活动所消耗的能量补偿回来，为次日活动储备新的能量。科学研究证明，良好的睡眠能消除全身疲劳，使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等能得到休整，促使身体各部组织生长发育和自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力，所以有“睡眠是天然的补药”的谚语。

随着现代都市人的生活节奏越来越快，工作压力越来越大，睡眠的问题也日益突出。从读书的孩子到退休后的老人，几十年跨度的年龄层都被“睡不着”、“睡不好”困扰。睡眠障碍已经不仅仅是影响人们休息的问题，更是影响人们健康的问题，睡眠障碍还会无一例外地诱发人体其他方面的疾病。从肉体到精神，睡眠障碍已成为折磨人最残酷的疾病之一。

本书是每一位关注睡眠质量的读者的良师益友，使读者真正领会和实践“不觅仙方觅睡方”的真理，从而达到“睡出健康，睡掉疾病”的新境界。



目 录

睡得好 慢慢老

睡眠有多重要 / 1

- 揭开睡眠的面纱 / 1
- 阴阳平衡靠睡眠 / 3
- 睡出健康来 / 6
- 睡出长寿来 / 7
- 睡出美丽来 / 9
- 你对睡眠的认知在误区里吗 / 12
- “世界睡眠日”全人类关注睡眠健康 / 15
- 追寻睡眠医学的足迹 / 18



睡得好 不会老 / 22

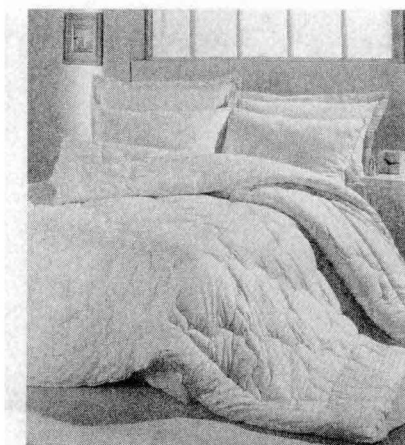
- 人为什么会衰老 / 22
- 熬夜是内分泌失调的导火线 / 23
- 睡眠男女有别 / 25
- 宋美龄的睡眠抗衰老宝典 / 26

在睡眠中养足“精气神” / 33

- 人身三宝：“精气神” / 33
- 养“精”就要睡得足 / 35
- 在睡眠中调顺你的“气” / 37
- 睡出品质“神”不伤 / 39

是什么在给睡眠制造障碍 / 41

- 健康环境健康睡眠 / 41
- 愉悦平静地享受一夜安睡 / 44
- 在床上，你会睡觉吗 / 45
- 抑郁症：谋杀睡眠的“第一凶手” / 47
- 神经衰弱：蹂躏睡眠蹂躏健康的“暴徒” / 52
- 五脏不调：偷走睡眠的“大盗” / 57
- 内分泌疾病：胁迫睡眠的“摧花辣手” / 63
- 慢性咽炎：干扰睡眠的“小丑” / 65
- 皮肤瘙痒：猖獗的睡眠“劫匪” / 71
- 鼻阻塞：盗睡眠的庞大家族 / 78
- 偏头痛：睡眠的公开挑衅者 / 87



睡眠障碍自助套餐 / 104

- 决不向失眠妥协 / 104
- 七个中药方遏制多梦 / 110
- 嗜睡是生命大敌 / 116
- 治疗打鼾不必根除 / 119
- 在默想中远离早醒 / 121
- 梦游、梦魇都是病 / 122
- 别让夜惊折磨孩子 / 124
- 磨牙磨掉健康 / 125



营造最佳睡眠 / 132

- 吃得科学睡得好 / 132
- 在音乐与芬芳里安然入睡 / 137
- 好习惯好睡眠 / 139
- 健康卧室 睡眠无忧 / 141

睡眠之“美人计” / 146

- 睡眠对女性的意义不同寻常 / 146
- 睡眠是皮肤的救星 / 148
- 美人是这样睡出来的 / 151

**十大疾病的睡眠疗法 / 154**

- 高血压患者睡眠中的“15厘米” / 154
- 睡得刚刚好 心脏病就少 / 156
- 睡前饮水防脑血栓 / 159
- 睡眠品质高 胃病被赶走 / 161
- 肺气肿：在“氧”里安然入睡 / 164
- 肝病：吃得好不如睡得好 / 165
- 睡前泡脚 保养胆囊 / 169
- 卧室，请隔绝哮喘的过敏原 / 172
- 急性关节炎：睡眠保暖为先 / 176

睡眠养生因人而异 / 179

- 婴儿：睡眠需要全方位照顾 / 180
- 青少年：睡眠障碍导致身心发育危机 / 183
- 女人如“花”要睡眠来灌溉 / 186
- 准妈妈：睡出母子安好 / 189
- 男人雄风睡眠助威 / 193
- 夕阳红 睡眠功 / 195





四季的睡眠养生谈 / 198

不同的季节为什么起卧时间也不同呢 / 198

“春困”不是病 却是疾病催化剂 / 200

夏夜贪凉 睡出疾病 / 203

秋高气爽最宜安睡 / 205

身暖头凉 冬睡安康 / 208





睡眠有多重要

我们每个人晚上都要睡觉，但是，却不是每一个人都对睡眠有正确、科学、全面的认知。生活中，有不少人在对睡眠的认知上存在或多或少的误区。我希望通过本章，能帮助读者朋友走出这样的误区，对睡眠这一重要的生命活动建立全新的认识。

揭开睡眠的面纱

在人的一生中，大概有 1/3 的时间是在睡眠中度过的，从时间比例上来看，我们不难感觉出睡眠的重要性。

睡眠是生命所必需的一个过程，不仅是我们人类，所有的动物也需要睡眠。睡眠是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节。换言之，也就是人体恢复体力、脑力、心力所必需的过程。所以，睡眠是健康不可缺少的组成部分，更是养生的重要途径。

在这一节里，我会就“睡眠的过程”和“睡眠的本质”给读者朋友进行讲解。

从科学的认知上，睡眠是分为两个阶段的，包括：慢相睡眠和快相睡眠，这两种睡眠在整个睡眠过程里互相交替出现，一个晚上大约会有 3 次的循环交替。

慢相睡眠和快相睡眠都是科学研究中的术语，在这里，我把它们用传统和更容易理解的说法来解释。慢相睡眠包括以下四个阶段，即思睡、浅睡、中睡以及深睡。这四个阶段分别是睡眠程度的四个过程，慢相睡眠的这四个阶段在整个睡眠期间所占的比例和长短是因人而异的。

通常来讲，人由清醒到深睡需要一至两个小时。就慢相睡眠的本质而言，它就是一种让人全身放松的阶段，在这个阶段里，人的呼吸会变深、变慢并趋于均匀，心跳也会变慢，身体的各个部分都开始放松并进入休息的状态。

人体经过慢相睡眠后，就会进入快相睡眠。在这个阶段，人的身体表面将继续放松，但是内部的机能却开始活跃起来。主要表现在脑电波由慢波转变为快波，同时，人的呼吸会加快，体温和心跳也都会明显上升。

快相睡眠对于人体的作用是非常重要的。在这个阶段，人体内的各种新陈代谢功能都会明显增强，这就确保了脑组织蛋白的合成和消耗物质的补充，使神经系统能正常发育，同时也为人在第二天的精神和体力“充电”。所以说，保障了快相睡眠的时间和质量就是保障了睡眠的品质，并且，从某种意义上来说，也就保障了人的健康。

总结起来就是，睡眠是人身体表面休息，内部生理系统安静、高效工作的生命过程，这个过程能让人的体力、精力、脑力和心力都获得充分的恢复和强化，对健康具有非常重要的意义。



健康提示

睡眠质量自测

我想，不是所有的人都对自己的睡眠情况完全了解。因此，在这里，我为读者朋友提供了一份关于睡眠情况自测的问答，只要回答完下面的问题，参照计分标准，计算出得分，就可以知道自己睡眠情况的优劣了。

准备好了吗？开始吧——

以下所有问题的答案均为四个选项：

A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从未

1. 我的睡眠时间很不规律，不能按时上床睡觉。
2. 我的工作很忙，精神压力很大。
3. 我躺在床上，脑子里就会全是白天见过的人和发生的事，总是很难入睡。
4. 入睡以后，周围只要稍有动静我就会醒过来。

5. 我整夜都在做梦，醒来之后觉得非常疲惫。
6. 我很早就会醒来，而且再也睡不着了。
7. 只要有点不顺心的事，我就会整晚睡不着觉。
8. 我认床，换个地方就难以入睡。
9. 我只要上夜班就会睡眠不好。
10. 我要使用安眠药才能安然入睡。

计分标准：

选择 A 记 5 分，B 记 2 分，C 记 1 分，D 记 0 分

测试结果：

总分在 20 分（不含 20）以上的人为严重睡眠障碍。

总分在 5~20 分的人睡眠质量比较差。

5 分以下（也就是没有任何问题选择 A）的人睡眠质量良好。

最后，我要提醒朋友们两点：

一、如果你的累计得分在 5 分以上，特别是有 A 项得分，就需要重视自己的睡眠状况，并想办法改善个人的睡眠状况。具体的做法，可以参照本书后面章节的内容，来改进个人的生活习惯，从生活的各方面入手来提高睡眠的品质。

二、如果你的累计得分接近 20 或者超过 20 分，那么请你一定要对自己的睡眠状况高度重视。除了要参照本书后面章节的内容，来改进个人的生活习惯，从生活的各方面入手来提高睡眠的品质，还应该尽快去正规的医院，向专科医生进行咨询。

阴阳平衡靠睡眠

上一节，我向读者朋友讲述了睡眠的过程和睡眠的本质，在这一节里，我将向大家讲解睡眠的作用。

对人的精力而言，睡眠是最好的节能过程，也是最好的储备和充电过程。从中医的观点来讲，睡眠是平衡人体阴阳的一种重要手段。在养生方面，睡眠则是帮助人消除疲劳，走出亚健康阴影的首要良方。

以下从几个方面来谈一谈睡眠对人体的重要作用。

首先，睡眠是消除身体疲劳的主要方式，能帮助人恢复体力。睡眠是如何帮助我们来做到这一点的呢？在睡眠期间，我们的胃、肠道及其有关脏器



能合成并制造人体的能量物质，这类物质能提供给我们活动时所需的能量。同时，由于体温、心跳、血压在睡眠时会下降，呼吸以及部分内分泌会减少，这就使基础代谢率降低，体力正是由此得以恢复的。

其次，睡眠能有效地保护大脑，恢复精力。生活中很多睡眠不足的人，通常都会表现为烦躁、容易激动或者精神萎靡不振，注意力难以集中，记忆力明显减退等。一些严重的长期缺少足够睡眠的人甚至还会产生幻觉。而睡眠充足的人，通常都表现为精力充沛，思维敏捷，工作效率高。为什么呢？这是因为大脑在睡眠状态下的耗氧量会大大减少，这就有利于脑细胞的能量储存，从而保护大脑，并提高脑力。

再次，睡眠能增强人体的免疫力。相信广大的读者朋友都知道，人体在正常状况下，能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应将“侵入者”清除来保护人体的健康。但是，可能只有少数人才知道，睡眠正好能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体的抵抗力。同时，睡眠还能促使各组织器官的自我修复加速。现在，睡眠已经越来越广泛地被作为一种辅助治疗的手段，用来帮助患者度过一些很痛苦的阶段，从而更有利于康复。

此外，睡眠还能帮助人抵抗衰老，延年益寿。目前，越来越多的调查研究资料显示，那些健康老寿星都拥有正常、良好的睡眠。无可厚非的是，生命之火如果能有规律地燃烧，那么火焰就能持久，人就能获得长寿。相反的，不规律的燃烧就会使火焰过早地熄灭，人自然也就容易早逝。睡眠的时间就好比生命之火燃烧的最小程度，正常良好的睡眠能有效延长生命之火的燃烧时间，也就是说能有效地延缓人的衰老，从而达到延年益寿的养生愿望。

还有，睡眠对护肤也有积极作用。在睡眠过程中，人体皮肤的毛细血管循环增多。因此，皮肤的分泌和清除过程就会加强，这就促进了皮肤的再生。这也正是“睡眠有益于皮肤美容”这个说法的科学依据。

在这里，我想要特别强调睡眠对于生长发育的重要作用。睡眠和孩子的生长发育有着密切的关系。婴幼儿在出生后一段相当长的时间里，大脑是需要继续发育的，这个过程尤其需要睡眠。除此之外，孩子的成长在睡眠状态下会获得加速。因为在睡眠期间，孩子体内的血浆生长激素可以连续好几个小时维持在比较高的水平。所以，刚刚为人父母的读者朋友们必须保证小宝贝充足的睡眠，这样才有利于孩子的成长发育。

最后，我想谈一下睡眠对心理健康的作用。睡眠对于维护人的正常心理活动和保护人的心理健康有着十分重要的意义。在生活中，短时间睡眠不好，会出现注意力难以集中的情况，但是长时间有睡眠障碍的人就会出现神经、精神方面的疾病。所以，睡眠对心理健康具有很重要的意义，只有睡眠

充足、睡眠质量好，人的心理健康才能有保障。

以上，就是目前医学研究总结出来的，睡眠对于人体健康各方面的作用。我希望，通过这样的了解，能引起读者朋友们对个人睡眠问题的重视，能让读者朋友树立起利用睡眠来养生的观念。



健康提示

你的睡眠类型适合自己吗？

不同的人有不同的睡眠习惯。根据入睡时间和起床时间，睡眠大致可以分为以下四个类型：

1. 早睡早起型 晚上10时前上床睡觉，早上5时左右就起床。这是一种目前被认为最健康的睡眠模式。具有这种睡眠模式的人，在中午12时以前精神都特别好，下午精神会稍微差一些，到了晚上精神就最差。属于这种睡眠类型的人如果能在中午适当地睡一个午觉，那么一整天的精力都会非常充沛。

2. 早睡晚起型 晚上10时前上床睡觉，早上7时以后起床。具有这种睡眠模式的人，由于睡眠时间比较长，入睡比较迟，熟睡时间相对就比较短，一整夜的睡眠都比较浅，达不到熟睡。所以，属于这种睡眠类型的人白天精神好，但是到了傍晚以后精神就会明显变差。

3. 晚睡早起型 深夜12时以后上床睡觉，早上6时左右起床。属于这种睡眠类型的人，容易入睡，睡得也很熟。这一类人晚上的精力会比白天好，并习惯在夜里从事各种工作活动。

4. 晚睡晚起型 深夜12时以后上床睡觉，早上9时以后起床，也就是我们大家俗称的“夜猫子型”。属于这种睡眠类型的人，大多数都有睡眠不足的感觉，上午会感到头脑混沌，下午则会稍有起色。

睡眠的类型，主要都是长期作息时间安排培养起来的，事实上，它不存在明显的好与坏的差别。只要能保持充分的精力进行工作生活就行，但是，如果你经常觉得精神不佳，那么你的睡眠类型可能就不适合你了。因此，你就需要经过一段时间的调整，来改变现有的睡眠类型。

最后，我想提醒读者朋友一点，就是调整入睡和起床的时间必须是一个循序渐进的过程，不能突然改变，否则不仅达不到调整睡眠类型的目的，更会因为生物钟的突然更改给工作和生活带来负面影响，甚至影响到健康。

睡出健康来

我相信，读者朋友都知道这一点：健康包括两个方面，身体的健康和心理的健康。只有身心的健康才是真正的健康。通过阅读前面两小节，读者朋友一定已经了解到了，睡眠对于人的身心有着双重的“修复”功效，对于人的健康有着非常重大的意义，在养生方面更具有不可替代性。

中医对睡眠的研究历史悠久，《黄帝内经》里所主张的睡眠理论是：夜半子时为阴阳大会，水火交泰之际，称为“合阴”，这个时间是一天中阴气最重的时候，而阴主静，所以人在夜半应该处于睡眠状态。由此，“阴气盛则寐（入眠），阳气盛则寤（醒来）”是中医对睡眠机制的定义。在这样的医学理论下，人应该在晚九时至十一时以前上床睡觉，以便在子时（晚上12时）能进入最佳的睡眠状态。这样才能调顺阴阳，人体才能处于一个平衡的良好状态，健康也才有保障。

调理阴阳是中医的观点。在西医看来，睡眠对健康的积极作用在于，睡眠不仅是人体内细胞和各脏器进行自我修复的良好状态，而且更能加速人体内部的自我修复，从而增强人体细胞的活力，提高人体抵御病毒入侵的能力。因为，睡眠对人体会产生一种睡眠因子，叫“胞壁酸”。这种因子能促进白细胞的增多和巨噬细胞的活跃，使人体免疫功能增强，从而有效地预防细菌和病毒的入侵。

在现实生活中，我相信读者朋友对此也有目共睹，那就是：睡眠质量好的人在白天总是容光焕发、神采奕奕，而有睡眠障碍的人则往往精神不好且容易生病，严重的还会出现神志恍惚等状况。

睡眠还会调节一种引起对人为行为影响很大的物质——皮质醇，皮质醇是肾上腺在应激反应里产生的一种类激素。压力状态下，人的身体就需要皮质醇来维持正常生理机能。如果没有皮质醇，人的身体将无法对压力作出有效反应。

在正常情况下，人的身体能很好地控制皮质醇的分泌和调节血液中皮质醇的含量，但并不总是如此。正常的皮质醇代谢是一个周期为24小时的循环，通常；皮质醇水平最高的时间是在早晨，而最低点则是在

凌晨。

如果一个人的皮质醇水平长期维持在一个比较高的水平，那么，这个人就会变得易怒，同时攻击行为也会增加。睡眠可以通过调节皮质醇，来调节人的情绪状态和行为倾向。

因此，我在这里要总结这么一句话：好睡眠，好身体；好睡眠，好心情；好睡眠，好生命。



健康提示

睡觉时流口水怎么办？

很多人都会有一个认识上的误区，就是认为只有小孩子才会在睡觉的时候流口水。事实上，成年人也会发生这样的情况。

在正常的情况下，人睡着以后是不会流口水的。当然，如果你感冒鼻塞，需要张开嘴来呼吸，那么这种情况就另当别论了。

排除感冒，如果你经常发生这样的情况，那么就表明你的身体肾气两虚，其中更偏向阳虚。这里所指的“阳”，就是身体的机能状态。阳虚的人通常都肌肉弹力不足，容易松弛。因此，睡着以后，会不自觉地张开嘴，于是口水就这样流了出来。

生活中，有不少的老年人在睡觉时也会张开嘴，这正是因为他们身体的肌肉松弛，机能出现了衰退。如果虚弱情况严重，人在睡觉时还会睁着眼睛。

阳虚的人，平日不睡觉时，嘴里总是有很多口水，大便松散，并且容易拉肚子。如果你经常在睡觉的时候流口水，就一定要及时进行相应的调补。建议服用一些健脾固肾的中药进行调补，譬如莲子、芡实和淮山药等，如果没有口干口苦的症狀，还可以加服适量的党参。



睡出长寿来

福建省老龄委在2006年进行过一次调查统计，结果显示：截至2006年

9月20日，福州市的百岁寿星总数达到199人。其中，男寿星40人，女寿星159人。相信读者朋友都不禁要问这样一个问题：同样的水土，为什么只有这199位老人能够如此长寿呢？

新华社记者曾经采访了其中32位百岁老人，并对他们的养生之道进行了一番实地调查。记者发现绝大多数寿星都有早睡早起的生活习惯。这些百岁老人一般在晚上8时左右就上床睡觉，早上6时就起床，保证了10个小时左右的夜间睡眠时间。而且几乎所有的老人都有午睡的习惯，他们在年轻时一般会睡上一个小时的午觉，年老后则会睡上二至三个小时。

当然，也有一些老寿星有着自己独特的睡眠方式。比如，当时102岁的赵四妹老人每晚不到9时就上床睡觉，而在晚上11时左右，会起床吃点蛋糕等宵夜，然后继续睡觉。黄绣珠老人失明10多年了，耳朵不大灵便，因为无法感光，老人的睡眠就与常人不一样。当老人觉得困的时候，她就去休息，睡醒后就起来坐坐。

不仅是福州的寿星们睡出了长寿，别的地方的寿星也是这样。

重庆市秀山土家族苗族自治县官庄乡新庄村的民间医生王忠义活过了113岁，他在105岁时还为乡民治病，曾荣获“全国健康老人”桂冠。他的作息时间就非常有规律：每天天黑就睡觉，早上鸡叫就起床。

南京市“十佳百岁寿星”徐春华的生活也是“日出而作，日落而息”。他每天总是跟着太阳走，无论季节，他总是太阳升起来之后才起床，晚上天黑尽了，就上床睡觉，每天午饭后还要睡上一觉。

北京市武术协会副主席吴楚南是有“太极拳泰斗”之称的百岁寿星，他的作息时间是这样的：每天早晚锻炼两次，吃完早餐就外出散步，午餐后睡个午觉，晚上睡觉前练一会儿功夫。

著名书法家苏局仙寿至110岁，他每天早晨6时就起床，饭后练字、会客、散步。午饭后会闭目养神两个小时，晚上，八、九点就上床睡觉。

曾是“上海第一老人”的110岁孙瑞庆老太太，每天早上7时起床，早餐后散步，下午要睡一两个小时，晚上八、九点钟上床睡觉。

还有一位百岁女寿星宋山英，她总是早上6:30准时起床，然后叫醒重孙准备上学，下午5时就睡觉。她至今活动自如，生活能自理，称得上是“早睡早起身体好”的楷模。

我列举了以上百岁寿星的作息时间，相信读者朋友从他们的生活规律不难发现这样的事实，就是不论地域、职业、性别，寿星们大致上都有这样三个共同点：第一个是生活非常有规律，几十年来如一日；第二个是大多早起早睡，从来不睡懒觉，也没有夜生活，而且大多都有睡午觉的习惯；