

睡眠出竞争力

SHUI CHU
JINGZHENG LI

睡眠知识地图睡觉是一种专业。你对睡眠知多少？健康与聪敏是睡出来的。是谁打乱了睡眠？睡多了也不好。调好你的生理时钟。这才是真正的睡眠**降低竞争力的8种睡眠障碍**失眠、打鼾、猝睡症、梦吃、梦游、梦魔、夜惊、磨牙**一定要小心的8大睡眠误区**做梦、午休、补觉、保健品、喝酒、安眠药、数羊、运动**实现美好睡眠的7项修炼**食疗、习惯、卧具、姿势、放松、中医、理疗与西药**治疗睡出竞争力**清晨更清醒、午睡后神采奕奕、较“健康”的熬夜、时差恢复

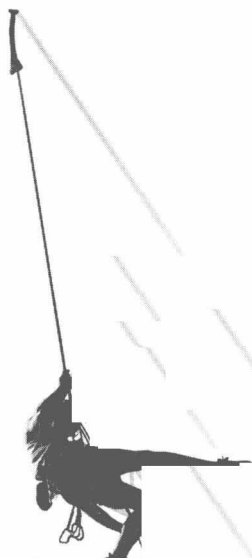
睡得有多讲究，竞争力就有多强

王金娥 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

垂出竞争力



王金娥 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

睡出竞争力/王金娥著.

—北京:中国青年出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5006-8896-9

I. 睡… II. 王… III. 睡眠—研究

IV. R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第 145230 号

睡出竞争力

作 者: 王金娥

责任编辑: 于明丽 孙雪蕾

美术编辑: 朱 健

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文图书有限公司

电 话: 010-65511270 / 65516873

网 址: www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2009年9月第1版

印 次: 2009年9月第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 100千字

印 张: 9

书 号: ISBN 978-7-5006-8896-9

定 价: 25.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65511270

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

目 录

前言	005
----------	-----

睡眠知识地图	007
--------------	-----

- 睡觉是一种专业
- 你对睡眠知多少
- 健康与聪敏是睡出来的
- 是谁打扰了睡眠
- 睡多了也不好
- 调好你的生理时钟
- 这才是真正的睡眠

降低竞争力的 8 种睡眠障碍	041
----------------------	-----

- 失眠
- 打鼾
- 猝睡症
- 梦呓
- 梦游
- 梦魇
- 夜惊
- 磨牙

一定要小心的 8 大睡眠误区 083

- ① 做梦
- ② 午休
- ③ 补觉
- ④ 保健品
- ⑤ 喝酒
- ⑥ 安眠药
- ⑦ 数羊
- ⑧ 运动

实现美好睡眠的 7 项修炼 119

- ① 食疗
- ② 习惯
- ③ 卧具
- ④ 姿势
- ⑤ 放松
- ⑥ 中医
- ⑦ 理疗与西药治疗

睡出竞争力 163

- ① 清晨更清醒
- ② 午睡后神采奕奕
- ③ 较“健康”的熬夜
- ④ 时差恢复



前 言

据统计,大多数人的一生,有 1/3 的时间在睡眠中度过,然而,我们往往为了工作、学业、娱乐而忽视它,甚至身体出现问题都浑然不知,直至不可收拾的地步才去想办法治疗。

有天在翻阅报纸时,看到了一个耸动的标题——“给你 100 万,请让我睡着”。贸易公司 60 多岁的林老板,到医院睡眠中心求助时,透露长期睡不好的痛苦心声:“我愿意出 100 万元买一颗药,只要能解决我失眠的痛苦。”

中国台湾有 700 万人有睡眠障碍,据有关部门统计,台湾安眠药年用量已逾 1.3 亿颗,并且,现在不但大人睡不够,连小朋友、学生也都睡不够。台湾小学六年级学生和初高中生每天平均睡眠不到 7.5 小时,高中生甚至睡不到 7 小时。

现代社会的人们过着快节奏的生活,承受来自各方面的压力,对于许多“拼命三郎”而言,能够睡足 6 个小时已经成为一种奢望。挑灯夜战的人比比皆是,而忙碌过后,毫无节制的上网、去 KTV 等夜间娱乐活动,成为放松自己的最佳方式,之后便是蒙头大睡,直到自然醒。

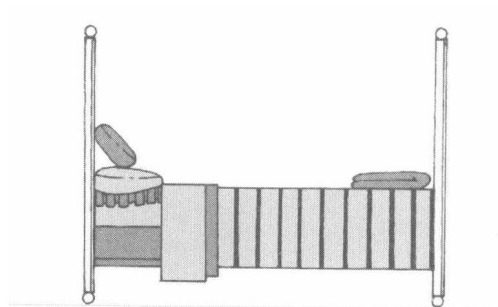


这样的生活状态所带来的后果必然是睡眠质量的急剧下降,失眠、嗜睡、梦魇等睡眠障碍接踵而至,把我们折磨得疲惫不堪,严重影响工作效率和生活质量。当我们意识到问题的严重性时,便开始像无头苍蝇一样四处乱撞,找寻解决方案。吃药、数羊、补脑、补觉,渐渐地你会发现每一样都不怎么见效,殊不知自己已经走入了睡眠的误区,不但不能使症状有所好转,反而使自己更加焦虑。

现代人之间的竞争是一场专注力的竞赛,而睡眠不好会直接导致注意力涣散等症状的出现。一个不能专注做事情的人,难以提高工作效率和生活质量,效率和质量的下降更是使自己的竞争实力大打折扣。

本书介绍了现代人睡眠质量不佳的现状和睡眠的基本知识,使人们真正了解睡眠的特点、作用与标准等,认识什么样的睡眠才是优质的睡眠;深入分析了各种睡眠障碍,例如,使人无法入睡的失眠、雷声震天的打鼾、总是使自己突然昏昏欲睡的猝睡症、干扰枕边人的梦呓、让身边的人不寒而栗的梦游、被自己吓醒的梦魇、引起深夜骚动的夜惊以及让人苦恼的磨牙。分析原因是为了寻找解决的途径,引导人们走出生活中种种睡眠误区。最后,作者还制订了一套睡眠修炼计划,以协助营造高质量的睡眠,让自己的睡眠更香,更美!

明白身体的睡眠,善待自己的睡眠,你会发现,竞争力其实是睡出来的。



睡眠知识地图



睡觉是一种专业

不知从什么时候开始,睡一个好觉竟然成为一种奢望,不是睡不着就是睡不醒,更惨的是根本没有时间睡觉。

很多人都有失眠的经历,这是典型的睡不好。从事 IT 行业的张先生说,每天工作到很晚才能休息,本来很有睡意,可是一躺在床上就开始想事情,翻来覆去越想越清醒。很多时候想强迫自己什么都不要想,却往往徒劳无功。常常是害怕时间过得太快,白天来的太早,最后只能在焦虑中煎熬。张先生甚至一度怀疑自己得了强迫症,每晚不断重复地去洗手间、看时间,最后迎接了黎明,但他个人的世界却是一片黑暗……整个人都要被失眠折磨得近乎崩溃。

当护士的李小姐像很多人一样,意识到了睡眠质量的重要性,想努力改善睡眠,于是劳累了一天,早早地上了床,朦朦胧胧



睡到了早晨。可是李小姐很喜欢赖在床上,总觉得这是一件特别幸福的事情,于是浑浑噩噩又是一觉,就这样睁一下眼,继续又睡,睡到天昏地暗。李小姐抱怨说:“我发现睡得越多越困,结果根本睡不醒了。即使强迫自己起来做事情也会觉得浑身乏力、睡意浓浓,甚至头昏脑胀、迷迷糊糊。”

很多处在工作压力之下的职员无奈地说:“若能睡上6个小时的觉,那是天恩啊。”总是在计算机前一坐,就不知不觉已经到了凌晨。然而,当紧张的工作到一段落之时,又总是希望能把彻夜狂欢作为自己努力工作的奖赏,于是通宵达旦地放纵,累到筋疲力尽,才肯睡去。

睡眠不好的表现有很多,即使有些人不失眠、不嗜睡,可是依然有自己的痛苦,他们可能被打鼾、梦魇以及其他种种睡眠问题所困扰着,每当早晨醒来的时候就会觉得疲惫和焦虑。

其实,睡不好的你并不孤单,世界上有很多人都是睡眠的奴隶,世界卫生组织公布的最新数据显示,全球近1/4的人受失眠困扰,每年患失眠抑郁障碍的有近8.6亿人。调查还显示,在美国约有33%的人失眠,预计到21世纪中叶人数将达1亿。欧洲也有大约4%~22%的人受失眠的困扰。中国大陆睡眠状况也不容乐观,其中近3亿人失眠,约2亿人打鼾,还有5000万人在睡眠中发生过呼吸暂停。

在失眠病患中,以50至59岁的更年期女性睡眠质量最差,



有一半以上停经的女性饱受失眠的痛苦。在 480 多万名有睡眠障碍的人中,大约有 250 万人罹患了慢性失眠,以 30 至 59 岁的人为主。

在中国台湾失眠人越来越多,有逐年上升的趋势。台湾相关部门公布的《健康生活调查》发现:15 岁及以上台湾人在 2005 年 9 月的筛检中,疑有失眠困扰的人占 24.39%,与 4 年前相比,增加了 4.61 个百分点。台湾失眠者占台湾总人口的 28%,与过去历次调查的 20%和 2005 年的资料相比,发现有逐渐走高趋势。

陈先生是一名中学老师,他曾向校长请 3 天的假,理由是自己已经 3 个月没有睡着过了,必须回家好好补补觉。这听起来是不是有点吓人,怎么会 3 个月都没有睡着呢?其实,这样的事情就发生在我们身边。很多人都有这样的感觉,2 个月、3 个月,甚至更长的时间没有睡过一个好觉,自己必须放下所有的工作,好好休息一下。

国际精神卫生和神经科学基金会于 2001 年发起了一项全球性活动,那就是提出了将每年的 3 月 21 日定为世界睡眠日。因为越来越多人开始关注睡眠问题,睡眠不佳已成为现代都市的普遍现象,困扰着无数的职场人士,世界睡眠日无疑是提醒人们重视和关心自己的睡眠质量。

睡眠不好可能引发很多疾病,生理上和心理上的都时有发生。有关文献显示,如果前一天的睡眠不佳,第二天的免疫功能



就会有所下降,而长期维持每昼夜不足 6.5 小时的睡眠,则会形成“睡眠负债”(又称“睡眠赤字”),从而影响人的寿命。失眠是睡眠质量不佳中最常见的问题,失眠分为长期和短期,就目前的情况来看,失眠的人的数量不但越来越多,失眠持续的时间也越来越长,有关数据显示:失眠的人群中,有将近一半的人都已经失眠长达一年之久。科学证明,失眠多年的人,衰老速度是正常人的 2.5~3 倍。

睡眠不佳害处多多,而被此所困扰的人也很多,虽然我们并不孤独,但也不想来凑这个热闹。

你对睡眠知多少

睡眠时间占到我们生命的 1/3,因此要想好好享受人生,就必须懂得怎样享受睡眠。然而,睡眠究竟是什么?这个问题提出来的话似乎有点奇怪,可是要真的说清楚,恐怕也不那么容易。还有一些关于睡眠的问题,一般人可能也不清楚。

做个小测试,看看你对睡眠到底知道多少呢?

(1)你为什么要睡觉?

(2)你是怎样进入睡眠的?是否能够详细地描述自己的睡眠过程,并给出一些比较科学合理的解释吗?

(3)你认为你和身边的人睡眠有什么不同吗?



(4)同样睡 8 小时,为什么别人睡得很香的样子,你却感觉没睡好?

(5)人们常说:“就睡一会儿。”可是,短暂的睡眠为什么能解除疲劳呢?

这些问题你可能知道一些,却又说不出个所以然,如果我们能找到这些问题的正确答案,我们就有机会睡得更香。睡眠在人的一生中占据着非常重要的地位,因此有很多科学家都致力于睡眠的研究,并乐此不疲,但至今为止,仍然存有许多关于睡眠的疑惑,如睡眠的起源、发生以及发展机制等,这些仍待研究。睡眠是如何消除疲劳等问题,也还未有一个圆满的答案。

尽管如此,随着科学的进步,睡眠的神秘面纱已经正一步一步被揭开,到了 20 世纪后期,人们对睡眠已经有了比较准确的认识。

我们一般处于两种状态,要么醒着,要么睡着,而且正常情况下,我们睡觉是定时定点的,这也说明睡眠具有周期性的特点。

我们常常感觉睡个好觉是一件愉快的事情,感到全身放松,什么都不用想,这说明睡眠往往是一种无意识的愉快状态,我们在睡眠过程中不能控制自己的语言和行为,停止与周围的人接触,自觉意识消失,机体对刺激的敏感性降低,那些复杂的高级神经活动此时无法进行,如记忆、逻辑思维等。

不过,虽然我们睡着了,没有了自觉意识,但如果外界有强烈



的刺激就会把我们唤醒，这也是为什么闹钟能叫我们起床的原因，这个特点叫做“睡眠的可逆性”。它可以让我们很轻易地区分睡眠和昏迷，因为睡眠具有可逆性，所以我们受到刺激便可以醒来，而昏迷则称为“睡眠的不可逆性”。

最后，睡眠还具有自发性，这也很容易理解，睡眠是受到外界环境的影响，但并不是决定因素，睡眠其实是内源性的，也和睡眠是人的生理需求说法一致。

所以说，睡眠是人基本的生理需求，是周期性出现的一种自发并且可逆的静息状态，表现为机体对外界刺激的反应性降低和意识的暂时中断。睡眠具有周期性、可逆性和自发性三大特征。

表面看来，我们睡觉的时候是安静的、完全休息的状态，其实若给正在睡觉的人做个脑电图就会发现，大脑并没有停止运转。睡眠是由专门的中枢管理的，人睡眠时的大脑只是换了一种运作方式，而这种方式是在进行能量贮存，是使体力恢复的过程，其主要目的是为了使人睡醒后可以更有效地工作。

因此，有人把睡眠时候的大脑比喻成一座夜间工作的蜂房，看似安静，实则蜜蜂正在为酿造蜂蜜而通宵工作着。所以说，我们要维持自己的生命，要健康、要精神饱满地去工作、神采奕奕地生活，就必须香香甜甜地睡个好觉。

张太太有个6个月大的女儿，她总是喜欢看着女儿甜甜睡觉的模样，有一次她惊奇地发现，女儿睡觉的时候眼球居然不停地



转动,有时快一些,有时慢一些。其实,我们仔细观察成人睡觉时眼球的情况,结果和张太太的女儿一样。

正是根据人睡眠时眼球的转动速度的快慢,人们开始给睡眠分类的。首先发现人睡眠时眼球快速转动的是著名的生理学家雷特曼,这为快波睡眠的提出奠定了基础。1953年,著名生理学家纳撒尼尔·克莱特曼和阿塞林斯基提出了快波睡眠的说法。后来,科学家利用计算机图测定睡眠状态,发现脑电图会出现不同的变化,结合前人的研究成果,最终把人的睡眠分成了两大状态:把眼球会急速转动的时期,称为“快速动眼期”(rapid eye movement,简写 REM),又称快波睡眠、快相睡眠、反睡眠。其他时期的睡眠称为“非快速动眼期”(non-rapid eye movement,简写为 NREM),又称慢波睡眠、慢相睡眠、正睡眠。此种分类,为睡眠的研究工作又立下了新的里程碑。

这两种睡眠每晚会交替出现多次,正常的成年人入睡过程一般是,首先进入慢波睡眠,慢波睡眠也由浅入深分为四个阶段,分别是:思睡阶段、浅睡阶段、中睡阶段和深度睡眠,慢波睡眠的整个过程大约持续 90 分钟,然后将转成持续时间约 10 到 15 分钟的快波睡眠,接着又会转成慢波睡眠,这样交替出现 4 到 6 次,直到清醒为止。

慢波睡眠和快波睡眠是人睡眠的两种不同状态,但这两种睡眠状态除了眼球转动速度不同之外,还有其他以下不同之处。



状态 类型	眼 球 转 动 速 度	呼吸	血压	心跳	体温	肌肉	梦	睡眠 程度	疾病 出现
慢波 睡眠	缓慢	均匀 沉稳	平稳	较慢	降低	放松		较浅	遗尿症 梦游症
快波 睡眠	快速	急促	升高	加快	升高	更加 放松	做梦	深睡眠	心绞痛等

张先生是 IT 行业的中层管理人员,他觉得自己最近总是彻夜不眠。虽然不清醒,但意识似乎是模糊的,好像一直能够听到钟表嘀嘀嗒嗒的声音,窗外有什么响动似乎也可以听得到。

正在读中学的阿旺,上课总是打瞌睡,只觉得老师的声音越飘越远,但老师讲什么偶尔也有些印象,因为每次老师要提问的时候,阿旺就会突然醒来。

张先生和阿旺其实都已经进入睡眠状态,只是由于处在慢波睡眠的思睡与浅睡阶段,因此很容易受到外界的干扰而醒来,即使没有醒来也会对外界发生的动静保持一定的反应。

所以说,不是每个人都经历慢波睡眠的四个阶段,一些失眠和打盹的人可能只经历慢波睡眠的前两个阶段,而老人的睡眠也通常很难达到慢波睡眠的第四个阶段。

快波睡眠状态的人也会有一些表现。李小姐是一个睡眠比较