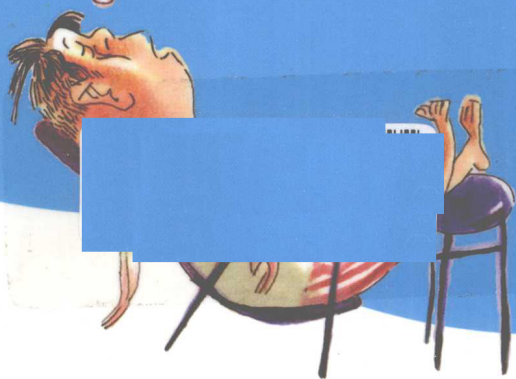


亚太睡眠学会倾情推荐

不嫁打鼾郎

透过打鼾看清**男儿健康家底**
睡眠医学专家带来两性婚恋新关爱

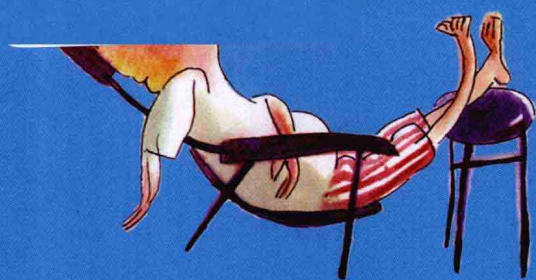
李莉 著



鼾症是人类健康的超级隐形杀手
可是它的杀伤力被大多数人严重低估
多了解一些治鼾的知识和自我训练方法
可以让枕边打鼾人活得更幸福、更长久

广东省出版集团 广东人民出版社

不嫁打鼾郎



广东省出版集团 广东人民出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

不嫁打鼾郎/李莉著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 6
ISBN 978 - 7 - 218 - 06767 - 4

I. ①不… II. ①李… III. ①睡眠—呼吸暂停—综合
征—防治 IV. ① R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 094601 号

不嫁打鼾郎

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 谢海宁 周米亚

装帧设计: 阿泰工作室

责任技编: 周 杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司 (www. gdpgfx. com)

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

书 号: ISBN 978 - 7 - 218 - 06767 - 4

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 7. 75

字 数: 150 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮购: (020) 89667808

网 址: <http://www.gdpgh.com>

序言

龙儿的疑问，请你回答

2009年7月13日新浪博客，一篇来自龙儿的博文引发了网友的热议，博文的题目是“该不该嫁给打鼾男？”

龙儿在博文中这样开始描述：应该说打鼾不是什么大病，但到了夜深人静，会吵得你睡不着觉。龙儿听说过很多人打呼噜，如雷的声音，震的头都炸了！应该说打鼾的人很普遍，只是你选择嫁给他时，做好心理准备了吗？

随后龙儿引用了很多“过来人”关于打鼾的恐怖体验，其中有一个已婚朋友是这样写的：

老公好打鼾，可不是一天两天了。新婚第一夜我就深深地被他的鼾声所震撼，但新婚之夜的快乐冲淡了一切，虽一宿未眠，却并未觉得不爽，感觉到的只是幸福和羞涩。但是随着时间的推移，我那快乐的感觉仿佛消失了，随之而来的是生气、是无奈、是厌烦，我经常被他的鼾声吵得整夜不得安宁，晚上睡不着，白天醒不了，整天像个晕头鸭子，害得同事朋友们见了我就问：怎么睡眠不好吗？是不是有失眠症。新婚的我哪好意思说是老公的缘故，只好顺着他们的话说：是的，我有失眠症，结婚前就这样。

一开始，为了制止和躲避他的鼾声，我可是费尽心思。夜间经常无数次地把他叫醒，实在不行就拧他的鼻子、掐他的耳朵、晃他的身子、堵他的嘴巴，有时真想找台录音机录下他那“绝妙”的鼾声供他醒来“欣赏”，有时早晨起来还要同他大吵一通，我曾不止一次地对他说：要是能试婚，我决不会与你共枕眠。刚听说哪儿有治疗打鼾的药物，就急忙去买，后来还真的让他试用过一种，可疗效并不怎么样，又担心服药后打乱了他的生理规律，反而会招来其

不 嫁

他疾病，就没敢再用。婚后的好多年我们都是这样度过的，以至于后来我不得不“忍痛割爱”，跟他分室住了一段时日，为了慢慢地适应，像半夜三更起来看书、看电视那是常有的事。

更多的例子无疑加深了龙儿的恐惧，网友的支招也没有打消龙儿的顾虑，在博文的最后，龙儿是这样写的：

最后一个问题，女生该不该嫁给一个鼾声如雷的男人？但是你很爱他，假如你遇到了会怎么办？

一个鼾声，引发了女生嫁不嫁的问题，你会觉得无聊还是好笑呢？但作为一个曾经感同身受，而如今又从事这一专业多年的母亲，我既不觉得无聊，也不觉得好笑。如果龙儿是我的女儿，认真地问我这个问题，我会坚决地告诉她：不嫁！而且我根本就不会相信，连一个鼾声都会动摇她嫁不嫁的女儿，对他到底会有几多真爱呢？

我看穿了龙儿的内心，并会告诉她关于打鼾郎的许许多多……



目录

序言 龙儿的疑问，请你回答



第一章 不嫁打鼾郎

女人不嫁的底线 / 2

打鼾郎的身体就像豆腐渣工程 / 4

军校为何不招打鼾郎 / 5

打鼾郎如何定义 / 7

女人吵吵嚷嚷厌恶打鼾的背后，实际隐藏着她们的不“性”福 / 9

新同居时代，你更应有一双慧眼 / 10

不嫁打鼾郎最重要的理由 / 13

多数打鼾，是由于不健康的生活方式 / 15

结实有型的下巴，男人性感的标记 / 18

不嫁打鼾郎的 20 个理由 / 20



第二章 治愈打鼾郎

先搞清楚几个医学概念 / 34

在家中诊断打鼾郎 / 36

利用睡眠血氧仪自己判断危险程度 / 38



参观睡眠实验室 / 38

把睡眠实验室请到家中 / 46

何时需要医生的帮助 / 48

怎样找到更专业的医生 / 50

医生各自所擅长的治疗方法 / 51

最偷懒、最有效的方法 / 53

什么情况下考虑做手术 / 58

阻鼾器能够阻挡住打鼾吗? / 59

美容塑型和治疗打鼾可双重收效 / 63

治疗打鼾没有特效药 / 65

中医和西医, 在睡眠问题上观点高度一致 / 66

已验证治鼾的其他有效方法——先给你作贴士 / 69

从网上购买呼吸机透视行业内幕 / 71

打鼾研究的有关背景 / 74

打鼾不仅仅是年轻男人的问题 / 77

治疗打鼾可逆转高血压、糖尿病、心脏病 / 79



第三章 消除打鼾自然训练法

运动减肥可逆转打鼾, 长期坚持效果满分 / 82

运动减肥为何有效? / 82

如果有条件, 最好到健身房去运动 / 84

良好的开端是成功的一半 / 85

只需忍受4周的黑暗, 就会迎来无限光明 / 86

你可以食无禁忌, 但必须留意卡路里的摄入 / 87

打鼾郎的运动, 应以有氧运动为主 / 89

长期坚持, 效果满分 / 89

强壮你的咽部气道 / 90

每天3到5分钟, 阻击打鼾, 一生轻松 / 92

全部动作详解 / 93

针对咽部的锻炼组合 / 100

针对舌头的锻炼组合 / 101

针对下巴的锻炼组合 / 101

针对鼻子的锻炼组合 / 102

针对软腭的锻炼组合 / 103

消除双下巴 / 104

颈部的拉伸 / 104

经常按摩“人迎”和“大迎”两处穴位 / 105

经常对颈部做推拿 / 105

体位训练 / 106

“非仰卧睡眠”对于健康的意义远超想象 / 106

一个长寿秘诀可能将来自趴着睡 / 108

结语 再造生龙活虎，重返爱的世界 / 111



幸亏发现及时，要不
这辈子倒霉受大罪了！

呼……
呼……



不嫁打鼾郎，不是谁的经验，而是拜现代医学进步所赐

第一章 不嫁打鼾郎

现代医学通过身体发出的各种警示信号，把很多重大慢性疾病的发现和控制一步一步提前到更安全的时候，而鼾声就是一个有着如此重大意义的信号。



女人不嫁的底线

假如说许多嫁女的最高目标是“嫁个有钱人”，那么什么是女人不能嫁的底线呢？我想应该说是身体。男人可以一无所有，但如果连身子板都没有了，那还有什么嫁的必要呢。

男人有钱、有才、有身体，恭喜你，你钓到了金龟婿，但这样的男人实属凤毛麟角，恐怕大多数女人一生都遇不到。怀揣着“嫁个有钱人”梦想出发的女孩子，在实际的婚恋操作中，往往最终都让步给了“真爱”。而真爱是什么？我想说真爱的本质在于身体，这个理由对男人不消说，对女人实际也不例外，所有小女子浪漫、情怀之类遮人耳目的东西，实际上都是身体中的荷尔蒙在作怪。你首先迷恋他的相貌、身材、气味，以及附加在它们之上的如气质、语言、动作这些东西，然后更重要的就是做爱。男人中有句很粗鄙的话，叫做“做爱做爱，越做越爱”。实际上说到了女人心里去，女人嘴上不说，却会用娇羞的眼睛看着你。

“男人用征服世界来征服女人”，这句话实际上是男人自欺欺人的鬼话。如果男人不能在床上征服女人，你就是把全世界给她也是白搭。而张爱玲的话倒是更接近真实答案，那就是“到女人心里的路通过阴道”。身体不是全部，却是真爱的基础，也应是女人不嫁的底线。

对于这个底线，女人实际上很清楚。但问题的关键在于：怎样才能找到一个让她“越做越爱”的老公呢？

女人会笑，都什么时代了，你难道不会先试试吗？

问题却恰恰出在这里，女人一试，往往把自己陷入两难的境地。金钱、地位、才学、家庭、道德、感情以及男人婚前的花言巧语，都能或多或少抵消他们身体的不足，这些花里胡哨的东西往往让女人迷失了自己，迷失了爱情，也迷失了应该坚守的嫁人底线，等到糊里糊涂把自己嫁了，却发现其他的一切一

切，并非那么的重要，老公的身子板，才是维系爱情和婚姻的最大本钱。

二三十岁的男人，身体正处于一生中的巅峰，此时的他们很少会得癌症，很少会得心脏病，很少会得高血压，也很少会得糖尿病。他们此时情欲也是最旺盛的，抛开心理层面的因素，他们在床上的表现尽管存在巨大的个体差异，但总体上应该是能够差强人意的。女人只试一个，恐怕未必能够试出什么结果来，如果试多了，恐怕杀敌一千，也自伤八百，搞得自己越来越难嫁了。

这里面还有一个重要的技术问题，那就是女性对自己身体的唤醒和重视，是随年龄改变的。二十多岁最不重视的问题，到了三四十岁就可能变成了最重要的问题。婚姻是女人一辈子经营的事业，“性”福时光不是一两天，也不是一两年，而是二十年、三十年，难道非得等到那个时候，让女人去后悔，去离婚，去红杏出墙吗？

而另一个重要的技术问题，则是来自男人的身体也是随着年龄改变的。但所不同的是，有的男人身体的改变是缓慢且微小的，他在床上的勇猛善战可以贯彻一生，而有些男人则会迅速溃败下来，只需三五年，就全面缴械投降了。在女人越来越需要他的时候，却怎么也提不起劲来。

老公是自己选的，没有了媒妁之言、父母之命的现代女性，能够给自己再增加一双慧眼吗？在观察了他的人品，了解了他的才学，看到了他的前途，数清了他口袋里的钞票之后，还能把将来最重要的——他的身体本钱和健康家底也尽量搞清楚吗？不仅看清他的现在，更能洞察他的走势，预见他的将来。

正如你不能病了才去找医生，你也不能等老公不行了才离婚。我无法告诉你该嫁什么人，但我却能告诉你什么人不该嫁。不嫁打鼾郎，不是谁的经验，而是拜现代医学进步所赐，医学进步到今天，最大的贡献不是能给你换个心肝肺，也不是能给你的血管搭个桥什么的，而是能够见微知著，通过身体发出的各种警示信号，把很多重大慢性疾病的发现和控制一步一步提前到更安全的时候，而鼾声就是一个有着如此重大意义的信号。

女人可以把男人的身高写进自己的择偶条件、可以把“不抽烟”写进自己



不
↓
嫁
↓
打
↓
鼾
↓
郎

的择偶条件，甚至可以把“有房有车”写进自己的择偶条件，那么为什么不能从今天开始，把“不嫁打鼾郎”也写入你的择偶条件呢？

打鼾郎的身体就像豆腐渣工程

中国有很多豆腐渣工程，而打鼾郎的身体与这种工程很相似。

豆腐渣工程大多数都雄伟高大，外表的装修也会做得光鲜漂亮，单从外表上你很难看得出来，但它们都经不起岁月的考验以及风吹雨打，轻则掉渣掉瓦，重则凹陷垮塌。

打鼾郎的身形也大多魁梧高大，能吃能睡，给人的感觉男子气十足。但这些都是给外人看的，守着过日子可就得掂量掂量了。



打鼾导致身体缺氧，久而久之身体就变成了豆腐渣工程。

打鼾郎的身体为何变成了豆腐渣工程？因为打鼾导致他长期缺氧。

长期缺氧由内而外一点一点掏空了他的身体，首先破坏他的血液，然后是血管、大脑、五脏六腑、代谢机能，久而久之他的身体就变成了豆腐渣工程。

千里长堤，溃于蚁穴。豆腐渣工程也能屹立数十年不倒，但它却有随时倒塌的可能。

打鼾郎的“蚁穴”就在于每晚睡觉时少吸进一些氧气，谁也不会重视，谁也不会防范，但他就像豆腐渣工程一样，说不准在哪一天就突然倒塌了，这在医学上叫“猝死”。而在最初的一段时间里，打鼾郎倒下的不是整个身体，而是他亲爱的“小弟弟”。

倒下的无论是整个身体，还是他的“小弟弟”，都是让女人无法接受的。

军校为何不招打鼾郎

从2006年4月4日开始，我国所有的军队院校都开始执行新的招生体检标准，这个标准是由解放军三总部颁布的，是结合我国青年体格变化和新的医学成果对原有体检标准的一次修订和完善，其中有一条就是：打呼噜严重不能上军校。标准对此条的原文解释是：由于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者的鼾声影响集体生活，所以新修订标准增加了“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征不合格”。

而对阻塞性睡眠呼吸暂停综合征最通俗的解读就是“打呼噜严重”。

也就是说，在新的军校招生体检标准里，无需解释阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者的身体如何糟糕，仅就一个“鼾声”，一个影响“集体生活”的理由，就把严重打鼾者拒之门外。

但我想，既然标准里明确用到了“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”这样一个无比专业的术语，那一定是对此有了全面和深入的了解，而不仅仅是停留在



“打呼噜”这样一个表面现象。只是对于军校严格的集体生活来说，一个鼾声的理由足以令人信服了，确实不需要再向谁解释什么。

但大多数人初次听到这一消息还是感到新奇和有趣，在表示“可以理解”的同时，还是笑嘻嘻地发出质疑：“这怎么检查呀！”

这就像龙儿的博客里大家嘻嘻哈哈发表看法一样，只是对着无比权威的部门和一件无比严肃的事情，大家的心情少了一份玩闹，多了一份凝重。尤其是对于想上军校的打鼾郎来说，无疑是一个令他们感到心情沉重的消息。他们知道，人们发出的质疑，一定是无力的。

打呼噜既然能够写进标准，当然是能够检查的。不仅能够通过人工筛查，还有临床上定量定性的标准，一旦人工筛查发现你有严重打鼾的可能，则睡眠实验室中先进而精确的设备会让你的打鼾情况无处遁形。既然能够形成这样一个标准和检查体系，那就不是我国哪位军队领导仅仅拍拍脑袋就确定下来的事情。这也同时说明，军校掌握的不仅仅是鼾声影响集体生活这么简单。

打鼾对于军队战斗力的影响早在 1990 年就开始着手研究了，我手上的一份来自军队医院的研究资料显示，在 1990 年 2 月—2003 年 3 月，南方某军队医院共研究了 328 名现役军人的打鼾问题。328 例中白天疲劳 267 例，注意力不集中 213 例，工作效率差 209 例，情绪低落 194 例，打瞌睡 126 例，出差错 116 例，头晕头痛 153 例，记忆力下降 149 例，性格异常 121 例，其研究报告的结论是打鼾已严重影响了军队的军事训练、演习及战斗力。

我不知道中国的军校招生体检标准是否参照了美国等发达国家的军校招生标准，这可能属于军事机密，我也不便打探。但在早些年我已知道，在美国和加拿大的几个州，当医师发现病人有睡眠呼吸暂停综合征时，医师有权利也有义务通知监理处吊销他们的驾驶执照，否则发生车祸医生将负连带责任。我手头上还有一份欧盟国家关于打鼾与驾驶员的法规资料，目前已有 10 个欧洲国家把睡眠呼吸暂停纳入会增加驾驶风险的疾病列表，而一项更大的倡议随后将在整个欧盟展开，那就是想顺利拿到驾驶执照，必须通过有无“睡眠呼吸暂停综合征”的检查，因为严重打鼾者，会无法控制地在驾驶过程中睡着，这比“酒

后驾车”更危险！

打鼾郎军校不收，驾驶员不能当，你还有信心请他进闺房吗？

打鼾郎如何定义

男人免不了会打鼾，美妙的少女偶尔也会发出轻微的鼾声。那么本书中的打鼾郎到底该如何定义呢？

有许多女孩子也常常跟我说，您总说打鼾不好，但我还觉得男人打鼾是挺性感的呢。

是的，有十个男人就可能会有九个都打过鼾，如果把这些男人都算是本书中的打鼾郎，那么女人就真的没有什么男人可嫁了。

既然叫做“打鼾郎”，自然应是打鼾的专业户，所以那些偶尔打鼾的男人应该首先排除在外了。这部分男人的鼾声，可能就是能够让许多女人觉得性感的鼾声吧。男人结束了异常劳累的一天，或由于工作、或由于干体力活、或由于长途跋涉，就有可能在睡着后发出鼾声，这个鼾声是为家而发出，女人怎会不感到怜惜呢？男人在睡前倾心倾力让女人获得了爱的满足，大汗淋漓，气喘吁吁之后，开始进入甜蜜的梦乡，此时也比较容易发出鼾声，轻微而均匀的鼾声正是为心爱的女人而发，女人怎会不感到性感呢？

但是，如果鼾声每天都在你的枕边响起，你就应该开始留心了。哪怕它是轻微、细小、缓慢、均匀的鼾声，让你并不觉得反感。这类鼾声，已开始透露危险的迹象了。不过，他们应该还是可以接受的对象。

如果每天响起的鼾声，响声如洪水袭来，震撼四壁，或如飞机低空掠过发出的尖锐呼啸，对你已造成严重的身心干扰，那么他已进入了本书打鼾郎的范围。

而本书中所主要描述的打鼾郎，是打鼾男人中的顶尖高手，大约占了打鼾



不 嫁

打

鼾

郎

男人总数的 1/4，他们主要有这样的打鼾特征：在持续整晚的打鼾中，他们节奏混乱，忽而轰隆巨响，忽而死一般沉寂，令听者害怕，令观者恐怖！他们的这种打鼾表现，也就是我们临床上所说的“睡眠呼吸暂停”。



打鼾者的睡眠质量并不高。鼾声没有规律就有可能患有睡眠呼吸暂停综合征。

但是我们要知道，打鼾是个连续的、逐渐加重的过程，如果不加以注意和重视，偶尔的打鼾就会变成经常的打鼾，经常的打鼾就会变成每晚的打鼾，每晚轻微的鼾声也就很快会变成每晚震耳欲聋的鼾声，震耳欲聋的鼾声不仅很快演化成睡眠呼吸暂停，并会很快摧毁男人的身体。从这个角度出发，所有打鼾男都应是本书关注的对象。



尽管健壮的男人免不了也会打鼾，但打鼾却可以摧垮任何一个健壮的男人。爱他，就在他发出如雷贯耳的鼾声后，给他一个不嫁的理由吧！

女人吵吵嚷嚷厌恶打鼾的背后， 实际隐藏着她们的不“性”福

还是先看看女人是如何抱怨和憎恶这“如雷贯耳”的鼾声吧，请留意一下她们的用词：

“我真想杀了他！”

他睡觉总是打呼噜，总是吵得我睡不着觉，我睡不着觉再听他那么大的鼾声心里很急躁。终于受不了，直接把他叫醒，结果，一分钟后，又开始了，我晕。真想杀了他！！可还是无济于事。平时什么都能解决：工作、人际关系、能力培养都不在话下。就这个事，无奈啊！！这样下去我会不会得精神病啊？！

“呼噜声酿制我们分居。”

我老公天天睡觉打呼噜，是很严重的那种。新婚那晚才发现他有这毛病。感情还是有的，每天聊完天，就分开睡了，三年了整晚在一起的时间超不过一周。我让他找医生，医生说需要动手术，他怕手术不成功后果可怕，就不做了。现在有了孩子，孩子小，晚上孩子醒来需要两个人照顾合适，可是有时我很痛苦，一边是孩子闹，一边是他打呼噜，我受不了了，干脆我一个人看孩子，他还和我分开睡，有时心里真不是滋味！我该怎么办？这样的日子总是心里不踏实，长年分居不好吧，我们现在开始有了感情上的分歧。

“不承认自己打过呼噜。”

说起打呼噜来，我可真是深有感触哦。我家那猪，一夜高歌，肆无忌惮，旁若无人、此起彼伏……我曾经都被折磨的崩溃过哦，关键是他诡辩的态度更可气：“我怎么没听见自己打呼噜？你胡说！你诬陷我！……”而且拒绝任何治疗，你给他买来药水他也不用。