



睡眠障碍

陈彦方◎著

一本通
YIBEN
TONG

人若睡不好，四类疾病很容易找上你

7种安神汤，喝出好睡眠

5种家庭按摩法，轻松睡个好觉

6点常识，解读性与睡眠的秘诀

每天运动30分钟，好睡眠自然来

5种失眠人群的应对方案，因人而异找对策

图书在版编目(CIP)数据

睡眠障碍一本通 / 陈彦方著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5384-4721-7

I. ①睡… II. ①陈… III. ①睡眠障碍—防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第069181号

睡眠障碍一本通

著 者 陈彦方
责任编辑 孙 默
封面设计 墨工文化传媒有限公司
制 版 墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm × 990mm 1/16
字 数 180千字
印 张 13.5
印 数 1-10000册
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1次

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016

编辑部电话 0431-86037698

网址 www.jlstp.com

制 版 墨工文化传媒有限公司
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4721-7
定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

附赠人体标准经络穴位全彩挂图

著名专家常见病
一本通系列



睡眠障碍一本通

陈彦方◎著

序 言

睡眠就像呼吸一样是人的生理需要，人一生中有1/3的时间在睡眠中度过，睡眠是生命所必须的过程，是人体复原、整合和巩固记忆的重要环节。然而，随着现代社会生活节奏越来越快，压力越来越大，以及熬夜、饮酒等不良生活习惯所引发的睡眠障碍已经成为一种很普遍的社会现象。据世界卫生组织对14个国家15个实验基地两万余名在基层医疗就诊的病人进行调查，发现有27%的人有睡眠问题。据中国睡眠研究会公布的最新睡眠问题调查结果显示，中国成年人失眠发生率为38.2%，高于国外发达国家的失眠发生率。

睡眠障碍对生活质量的负面影响很大，偶尔睡眠障碍会造成第二天疲倦，工作效率下降，长期睡眠障碍则会使注意力不能集中、记忆下降。此外，睡眠障碍与躯体疾病关系密切。睡眠障碍者大脑得不到足够的休息，经常有头疼、头晕、耳鸣、记忆力衰退、食欲缺乏等现象。睡眠障碍可导致免疫力下降。睡眠障碍可使人的衰老加速。长期睡眠障碍更可引发神经衰弱、抑郁症、精神分裂症等疾病。睡眠障碍的危害虽然如此严重，但是能正确面对睡眠障碍的人却很少。我国曾经对北京、上海、广州、南京、杭州、山东等地开展了一万多个病例的调查，结果表明，约有43%的人存在不同程度的睡眠障碍，但是其中去看医生的只有1/4，约半数人没有引起重视并听之任之。因此，睡眠障碍与健康问题，已引起国内医学界、科学界的高度重视。

这本《睡眠障碍一本通》使用的资料多数选自有关医学专著、门户网站(如新华网、人民网、国家科技部网站、美国国家医学图书馆网站、谷歌和雅虎网等)和专业网站(如中国睡眠研究会网站、中华精神卫生网等)。书中所介绍的经验都是经过实践检验的。在此尤其要感谢中国科协在2007年主办的学术沙龙：“睡眠是医学问题还是社会问题”，有20多位来自各方面的资深专家，结合我国的实际情况对睡眠问题进行了深入的讨论，本书中有许多资料均为根据专家发言并进行整理后的，值此本书出版之际，一并致以衷心感谢。

陈彦方

第一章 谁偷走了你的睡眠健康

1. 科学解码睡眠	9
2. 如何识别睡眠质量	10
3. 人一天需要睡多久	11
4. 睡眠周期	13
5. 最佳睡眠时间	14
6. 睡眠不足的四大健康隐患	15
7. 揭开梦的面纱	17
8. 良好睡眠10节必修课	19
9. 睡眠误区大扫雷	24

第二章 匹配饮食 吃的好才能睡的香

1. 合理安排三餐，不让食物成为睡眠负担	32
2. 区分良莠，掌握助眠饮食宝典	36
3. 夜宵，睡眠健康的隐形杀手	40
4. 从五脏开始的食疗助眠秘诀	44
5. 七道安神镇静汤粥喝出好睡眠	46

第三章 合理运动 造就优质睡眠

1. 要知道 5 点影响睡眠运动法	50
2. 清楚认识脑多酚	51
3. 为了生命的1/3，请规律运动	52
4. 增进有效性运动，提高睡眠质量	54
5. 摸清自我体能，找准锻炼时间	55
6. 四季有别的运动与睡眠	57
7. 早上运动，解除失眠困扰	59
8. 睡前放松身心，进入最佳睡眠状态	60
9. 5 种让你安然入睡的家庭按摩法	62
10. 脚底舒服，睡眠无忧	64

第四章 完美性爱带来安稳睡眠

1. 揭秘性与睡眠鲜为人知的关系	67
2. “吃得香、睡得香”的性福指南	70
3. 学会性爱睡姿，让睡眠更甜美	72
4. 一种让女人达到性高潮的技巧	74
5. 别让电子设备扼杀了性福	76
6. 睡眠性行为早知道	77

第五章 打造舒适睡眠环境

1. 卧室安宁让您睡眠无忧	80
2. 营造良好的卧室氛围	80
3. 好卧具才能一觉到天亮	83
4. 卧室摆设，自己做主	88
5. 保证卧室空气清新	89
6. 消除手机等电子产品对睡眠的干扰	91
7. 正确认识裸睡的利弊	91

第六章 破解睡眠障碍的密码

1. 正确了解睡眠疾病	94
2. 磨牙也是睡眠疾病	95
3. 睡眠尖叫不容小觑	97
4. 梦游非同小可	100
5. 请认清睡眠呼吸症——打鼾	102
6. 发作性睡病需警惕	105

第七章 失眠 最常见的睡眠问题

1. 你真的了解失眠吗？	109
2. 人为什么会失眠	112
3. 失眠多久该看医生	117
4. 如何诊断失眠	118
5. 4种常见的失眠原因	128
6. 无病的身体不失眠	129

第八章 心病还需心药医

1. 睡不好多是由心病引起	133
2. 五大心理因素容易导致失眠	134
3. 性格也会影响睡眠	135
4. 焦虑与失眠如影随形	138
5. 抑郁和失眠相互影响	142
6. 正确认知失眠治疗	146
7. 好心情才有好睡眠	151
8. 心病还需心药医	155
9. 医生指导下的失眠治疗	156
10. 失眠的行为治疗法	158
11. 理智内向型人的失眠应对术	164
12. 摆脱失眠的用“心”原则	165

第九章 中西有别的失眠治疗法

1. 求医还得问药：三代安眠药你了解多少 169
2. 安眠药不是万能的 173
3. 失眠药物治疗你做主 173
4. 轻松应对安眠药的副作用 176
5. 中医治疗失眠的不二之法 179
6. 中医治疗失眠有高招 182
7. 年龄不同，中医疗法也有差别 187
8. 辨别琳琅满目的失眠保健品 191

第十章 不同人群 睡眠有道

1. 睡眠问题从孩子开始 194
2. 职场女性睡眠有方 199
3. 关注中坚力量人群的睡眠 203
4. 把握更年期女性的睡眠 204
5. 积极应对中老年人失眠 209



第一章

谁偷走了你的睡眠健康

众所周知，人可以七天不进食，只要饮水，仍可维持生命，但是如果七天七夜不睡觉便会有生命危险，由此可见睡眠的重要性。

睡眠是每个人每天都要做的事情，大多数人的睡眠时间超过了生命的1/3。在这段时间里，通过睡眠，人体的神经系统、消化系统、内分泌系统得到了充分地修整，劳动了一天的人体细胞也在这个时候开始休息并恢复。最初人们对睡眠并没有深入的了解，认为睡眠只是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。经过多年的研究，现代医学给予睡眠一个确切定义：睡眠是一种主动过程，是恢复精力所必需的休息，人体有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡眠时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高度工作能力的保证。美国有两位学者对7 000人进行了长达五

年半的研究，认为有 7 种原因可影响人的寿命，其中最重要的就是睡眠。

通常情况下，睡眠与觉醒状态相比较，睡眠的时候人与周围的接触停止，自觉意识消失，不再能控制自己说什么或做什么。这个时候，人体肌肉放松，神经反射减弱，体温下降，心跳减慢，血压轻度下降，新陈代谢的速度减慢，胃肠道的蠕动也明显减弱，但并不代表停止运作。正是这些缓慢的运作，让我们的健康得到了基础性的保障。然而，我们却忽略了这个缓慢而健康的运动，因此，我们更需要清楚而理性地认识它。

1. 科学解码睡眠

如果要请您说说什么是睡眠，我想大多数人会认为睡眠很容易理解但说不明白。医学教科书是这样描述睡眠的：“睡眠是指人体的脑力和体力处于相对停滞或无反应的状态，此时知觉与外界环境分离，但可随时被唤醒。这可能是由于从脑干上升到大脑皮质的觉醒冲动受到抑制，或是由大脑的睡眠中枢引发的特殊性中枢抑制作用所致。”这是医生给睡眠下的一个操作性定义，是为了临床工作的需要。那么，睡眠到底是什么？

什么是睡眠健康

世界卫生组织提出健康的标准为：“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全”。这就是健康的四要素。饮食、睡眠和性是人的三大基本生理功能，是躯体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康的基本保证。反过来，躯体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康，对饮食、睡眠和性功能也有明显影响。睡眠是我们每天都必须做的事情，有人曾形象地称睡眠为“睡眠银行”，因为它和银行规

律比较相像，必须往里面存才能取。但与睡眠时间的长短相比，睡眠的质量更重要。如果每天睡五六个小时就能达到全身轻松，精力充沛的效果，就说明睡眠时间足够了，多睡同样不利于健康。

2. 如何识别睡眠质量

某些人的睡眠，入睡晚，但起得也晚，睡眠时间挺长的，但还是觉得没有睡好。因为这种睡眠只是有了睡眠的“量”，但缺少睡眠的“质”。质量好的睡眠不但有“时间的长度”，而且还需要有睡眠深度的保证。

人的睡眠是由浅入深的过程，大脑在浅睡眠时，躯体和心理休息得不够理想，只有深睡眠对脑力和体力的恢复才是有效的。按照人的睡眠生理周期而言，每天夜间12点到凌晨3点是深睡眠时间，因此最好在11点前上床睡觉。特别是小孩，生长激素分泌在半夜达到高峰，睡眠好的孩子长得也快。

按照中医“阴阳平衡，天人合一”的理论，作息的规律应当是日出而作，日落而息。地球有白天黑夜，人就应该有觉醒和睡眠。人在醒着时需要工作、学习、社会活动，消耗一定脑力和体力，因此必须要有一个静养休息的过程，这就是睡眠。如果一个人在躯体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面，无论哪一方面都处于不健全的状态，或者出现了不正常的情况，那这个人的睡眠健康就可能出了问题。一个人如果躯体有了疾病，睡眠健康当然会受到影响，这很容易理解。即使常见的感冒、发热、咳嗽也会明显影响睡眠。在心理层面，例如，人们在有心事、焦虑或抑郁时，睡眠也常受到影响。从社会层面来看，当一个人在工作单位由于各种原因发生工作方面的问题，引起人际关系紧张，如果处理不当，就

会出现社会适应不良的情况，也会引起睡眠问题。当然道德健康有问题，也会引起睡眠健康问题。

爱心提示

评价睡眠质量好坏的简易方法

在第二天早上醒来时，对睡眠质量进行自我评估：

- ① 是否对一夜的睡眠感到满意；
- ② 是否感到头脑清醒；
- ③ 是否感到体力恢复和精力充沛；
- ④ 是否面对一天的工作、学习和社会活动充满信心。

如果回答都是肯定的，就表明睡眠质量高，是健康的睡眠。

如果回答都是否定的，则表明睡眠质量差，需要注意。

3. 人一天需要睡多久

我们需要多久的睡眠时间？每个人都会有不同的需求。很多人在睡了10个小时后起床，仍然觉得疲倦；而有些人只需要六个小时的睡眠，便可以重新精神焕发。这与睡眠质量有关，与年龄差别也有关。睡眠时间随着年龄的增长而减少，小孩从出生以后，45天以后形成睡眠周期，一天中20~22个小时，都在睡眠，随着年龄的增长，睡眠的时间逐渐减短。1岁儿童每天睡18~20小时，2~6岁儿童每天睡12~14小时，成年人一般为每天睡7~8小时，老年人每天睡8小时以上，但夜间觉醒次数增加。（表1-1）

表1-1 不同年龄人群的正常睡眠时间

年 龄	睡眠时间（小时）
新生儿	20 ~ 22
2月龄婴儿	18 ~ 20
1岁儿童	15
2岁儿童	14
3 ~ 4岁儿童	12 ~ 13
5 ~ 6岁儿童	11
7 ~ 12岁儿童	10
12 ~ 18岁青少年	9
成年人	7 ~ 8
60 ~ 70岁老人	9
70 ~ 90岁老人	10
90岁以上老人	大于10

上面提供的不同年龄人群的正常睡眠时间，只是一个大致的平均数，每个人每天所需的睡眠时间差异很大，这与人的睡眠习惯、性格、健康状况、工作环境、劳动强度等许多因素有关。现实生活中，还有两类比较特殊的人群，在睡眠时间多少上与一般人群相比可以称为长睡眠时间人群和短睡眠时间人群。前者每天要睡9小时以上才感到满足。后者每天睡眠少于7小时就满足了，他们同样工作、生活得很好。所以，有人就会说：

“大夫，我每天怎么就睡四五个小时，什么事情也没有，但很多人都告诉我必须要睡够8小时，否则会得病的？”实际上，每个人的睡眠规律不一样。我们要追求睡眠质量，而非仅仅是睡眠长度。6小时的优质睡眠会比8小时的低质睡眠使人体得到更好的休息。请不要误认为您必须在床上躺够8小时，若5小时可使您感到睡眠充足，那么，您不是失眠者，而是天生的短睡眠时间者。有些老年人每天睡眠的时间加起来常常超过8个小时，但仍然犯困，主要是真正能达到深睡眠的时间不多，大部分时间是在浅睡眠

中度过，所以睡眠质量不高。

爱心提示

睡眠在不同的年龄阶段可能出现不同的变化，即使在同一年龄阶段，人与人睡眠差异也很大。睡眠要“适量”，以“精神和体力的恢复”为标准。

4. 睡眠周期

在脑电图上，一般把睡眠分为以下4期。第一期：觉醒向睡眠的过度期。脑电图呈现低幅，几种波形的混合，其特点是 θ 波，人们在这一阶段常感到还是醒的，即所谓的瞌睡期或朦胧期，其长短因人而异，一般在0.5~7分钟；第二期：进入中等深度睡眠，特点是 α 波自动调幅现象。即一阵 α 波，开始振幅小些，中间变大，后来又变小，呈纺锤形，每阵持续0.5~2秒。还会出现特征的 κ 波，由负相和正相的大慢波组成，此期间可有短暂的思维活动；第三期：进入深睡， δ 波超过20%，但不超过50%， δ 波振幅在75微伏以上；第四期：深度睡眠， δ 波在50%以上。第三、四期睡眠合称 δ 波睡眠，处于熟睡状态。

一般青壮年的正常睡眠第一期占总睡眠的5%，第二期占50%，第三期占10%，第四期占10%，一般快波睡眠只占20%~25%。有一种专门检查睡眠的仪器，称为多导睡眠记录仪，集许多生理记录设备的功能于一身，可以记录受检者的脑电图、心电图、血氧饱和度、眼动图、口鼻气流等情况。通过对图形的分析，医生可以了解受检者的睡眠质量。

爱心提示

人类的正常睡眠，一般是由浅睡眠期到深睡眠期再到浅睡眠期，这样反复几个周期构成，需要清楚的认识。

5. 最佳睡眠时间

成年人最佳睡眠时间一般是晚上10点至清晨6点，老年人稍提前为晚9点至清晨5点，儿童为晚8点至清晨6点。日出而作，日落而息，是人类自古以来养成的生活习惯。现代社会人们的夜生活愈来愈丰富，睡眠的时间也愈来愈晚。睡眠时间越来越少，这对身心健康都会产生不利影响。例如，有的人常常预支睡眠，例如痴迷麻将，甚至通宵达旦地玩。尽管第二天他们再补觉，但由于睡眠——觉醒生物钟紊乱，会导致睡眠倒错，白天困倦、精力难以集中，晚上失眠，无法入睡，这显然对身心健康有损害。美国军方最近公布过一个研究报告，发现人为地剥夺睡眠（自愿或不自愿地故意不睡眠）会影响个人的道德判断标准。研究人员让26名士兵对各种假设的情况作出“适当”与“不适当”的判断，其中包括不严重的小事件和很严重的情况。当这些士兵被剥夺睡眠，连续53个小时处于苏醒状态时，他们便很难作出正确判断，其中一些士兵甚至改变了道德观点。如果连续2~3天被剥夺睡眠，当他们面对令人激动的事件时，都将难以立即作出道德判断。

但是，睡眠时间长度应适当，而不是睡得越多越好。最近美国科学家所做的一项研究表明，如果人们每天晚上睡眠时间过长，其效果如同睡眠时间过少一样，也会引起许多睡眠问题。研究人员介绍说，他们对100名

成年人的睡眠数据进行了研究，发现与每天晚上睡7至8小时的人比较，那些睡眠时间过长的人常常会有不容易入睡、半夜容易醒来、醒得过早、醒后感觉体力并没有得到有效恢复，以及白天容易打瞌睡等症状。每天晚上睡眠时间超过8小时的人和那些每天晚上睡眠时间少于7小时的人，都抱怨自己睡眠有问题。而那些每天晚上的睡眠时间介于7~8小时的人，所遇到的睡眠问题就比较少。

爱心提示

人体所需的睡眠时间与恢复脑力和体力有关。如果刻意延长或缩短睡眠时间，都会影响这一恢复过程，从而使自己陷入睡不踏实的怪圈中，最好不要刻意的改变这个时间。

6. 睡眠不足的四大健康隐患

当今社会存在的各种生理、心理、社会因素都可能会导致睡眠问题，甚至睡眠疾病，被这些问题困扰的人不计其数。世界卫生组织曾对14个国家25 916名在基层医疗单位就诊的病人进行调查，发现有27%的人有睡眠问题，甚至睡眠疾病。

中国医师协会和法国圣诺菲公司曾经在我国6个城市一起做睡眠情况调查。这些城市包括上海、北京、广州、天津、南京、杭州，总共调查了2 657位普通的成人。主要就是问在过去12个月里面有没有遇到过睡眠问题，结果发现普通成人在一年之内有过失眠的比例高达57%。这就是说大城市中普通成人将有一半的人会有失眠问题。而在这些人当中，约有39%的人认为自己日常生活受到影响，工作效率有问题，记忆力有问题。同