



JIANKANG
SHUIMIAN 100WEN



健康睡眠

陈晋东 严 虎 编著

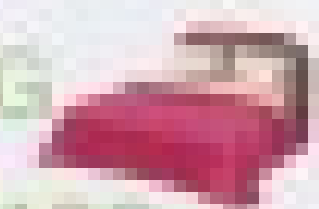
100

间



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

JIANKANG
SHUIMIAN
100 WEN



健康睡眠

100 个健康睡眠的秘诀

100



中国轻工业出版社



健康睡眠 JIANKANG SHUIMIAN 100_{WEN}

陈晋东 严 虎 编著

100 问

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康睡眠100问 / 陈晋东等编著. —北京: 人民卫生出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-117-16491-7

I. ①健… II. ①陈… III. ①睡眠-问题解答
IV. ①R338.63-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第236598号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店 卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康睡眠100问

编 著: 陈晋东 严 虎

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 10

字 数: 159千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16491-7/R · 16492

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前言

随着社会的高速发展，竞争的日益激烈，人们的工作和生活节奏加快了，精神心理压力也越来越大，导致各种睡眠问题不断攀升，安稳的睡眠对于现代人来说已成为一件奢侈的事情，睡眠危机已经影响着大部分人的生活。

据世界卫生组织对14个国家15个地区的两万多名在基层医疗机构就诊病人的调查发现，27%的人有睡眠问题，睡眠问题已成为影响公众身体健康的重大隐患之一。为此，国际精神卫生组织将每年的3月21日定为“世界睡眠日”，以加强人们对睡眠的重视。中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果显示，中国有近45%的人存在不同程度的睡眠障碍（其中28.2%为失眠，17.4%为可疑失眠）。长期的临床一线工作经验表明，虽然睡眠问题患病率高、并发症多、危害性大、就医率低，但仍未引起全社会的足够重视，主要原因还是社会大众缺乏对睡眠问题足够的认识。为此，本书以问答的形式，为读者答疑解惑，增加社会大众对睡眠和失眠相关问题的了解，树立正确的睡眠观念。

本书内容丰富、图文并茂、通俗易懂，分七节共100个问题，循序渐进地讲述了健康睡眠相关的知识，首先介绍睡眠和梦的一些常识，让读者科学地认识睡眠和梦；接着介绍如何优化睡眠系统，告诉读者如何养成好习惯和好睡眠；然后介绍如何正确科学地认识失眠，并列举了数十种应对失眠的方法（包括如何合理地用药）；最后介绍了一些特殊人群睡眠问题的防治方法。

希望看到这本书的读者，能拿出一些时间，翻翻目录，读读正文，也许你会惊奇地发现，长期困扰的睡眠问题豁然开朗了，以前根深蒂固的睡眠常识也会有错，科学有效的健康睡眠竟然如此简单。

由于编者的水平有限，难免会有错误和不妥之处，欢迎广大读者给予批评指正。

陈晋东

于中南大学湘雅二医院

2012年10月

目录

◎ 生命调节器——睡眠知多少	1
1. 你了解睡眠吗	1
2. 脑电波和脑电图是什么	2
3. 睡眠的五个阶段，你知道吗	3
4. 睡眠的90分钟周期是什么意思	4
5. 睡眠周期结构受哪些因素的影响	6
6. 熟睡眠有多重要呢	7
7. REM睡眠有何意义	7
8. 我们需要多久的睡眠呢	8
9. 什么决定睡眠时间的长短	9
10. 怎样的睡眠才算合格	11
11. 睡眠质量如何评定	12
◎ 潜伏在心底的影像——梦	17
12. 你了解梦吗	17
13. 做梦有哪些益处	18
14. 如何做“好”梦	19
15. 梦能预示疾病吗	21
16. 多梦是否不健康呢	23
17. 白日梦也胜小睡吗	26
18. 如何对待孩子的梦	28
19. 性梦是行为不轨吗	29
20. 说梦话是怎么回事	31

21. 梦游是怎么回事, 梦游者可以被唤醒吗	32
22. 梦魇是怎么回事	33
◎ 优化睡眠系统——好睡眠好习惯	37
23. 打盹是偷懒吗	37
24. 乘车打瞌睡行吗	39
25. 到底需不需要午睡	41
26. 如何进行科学的午睡	42
27. 如何避免午后犯困	44
28. “子时觉”为“养人觉”吗	45
29. 你知道赖床之弊吗	47
30. 睡“回笼觉”影响健康吗	48
31. 如何摆脱“再睡三分钟”	49
32. 你是闹钟的“奴隶”吗	50
33. 太阳光对睡眠有益吗	52
34. “鬼压床”是怎么回事	54
35. 半夜起床吃东西的是是非非	55
36. 夜食症有哪些症状	56
37. 酒能促进睡眠吗	57
38. 吸烟对睡眠是否有影响	58
39. 怎么会不知不觉“吃”没了睡眠呢	59
40. 怎么会不知不觉“喝”没了睡眠呢	61
41. 按摩能防治打呼噜吗	63
42. 睡前运动是否影响睡眠	64
43. 睡眠能减肥吗	65
44. 睡眠与健身的关系如何	67
◎ 谁绑架了你的睡眠——揭开失眠的面纱	68
45. “睡不着”就是失眠吗	68
46. 我们身边到底有多少人失眠	69

47. 失眠会有哪些危害·····	70
48. 造成失眠的原因有哪些·····	71
49. 中医对失眠是如何认识的·····	73
50. 真正失眠是如何表现的·····	74
51. 医学上失眠是如何诊断的·····	75
52. 失眠症应该与哪些疾病相鉴别·····	76
53. 医学上失眠是如何分类的·····	76
54. 中医对失眠是如何论证分类的·····	77
55. 与失眠相关的躯体疾病有哪些·····	78
56. 哪些食物与失眠相关·····	79
57. 哪些药物与失眠相关·····	79
58. 哪些性格易引起失眠·····	80
59. 如何对失眠进行自我评价·····	82
 ◎ 对抗失眠的秘诀——你可以做得更好 ·····	 85
60. 如何与辗转反侧斗争到底·····	85
61. 如何让你的思维停下来·····	86
62. 精油芳香，如何助你入眠·····	88
63. 阳光也能助眠吗·····	89
64. 沐浴也能帮助入眠吗·····	90
65. 如何用按摩来助眠·····	91
66. 音乐如何助你入眠·····	95
67. 如何做好放松训练·····	96
68. 自我催眠能有好睡眠吗·····	100
69. 睡眠限制，也能助你入眠吗·····	102
70. 刺激睡眠，如何与床有个约定·····	103
71. 裸睡好处多吗·····	104
72. 经常运动，能远离失眠吗·····	105
73. 你会做睡眠健身操吗·····	106
74. 如何运用饮食疗法治疗失眠·····	109
75. 哪些食物和药膳有利于睡眠·····	110

76. 顺其自然, 便入梦乡, 如何运用森田疗法	119
77. 睡到自然醒的秘诀有哪些	121
◎ 消除心中成见——合理应用失眠药物	123
78. 治疗失眠的药物有哪些	123
79. 如何合理地使用安眠药	127
80. 如何根据失眠类型选择安眠药	127
81. 夜间多次想服用安眠药, 怎么办	128
82. 安眠药会成瘾吗	128
83. 只要安眠药失效就应换药吗	129
84. 如何理解安眠药的停药反应和依赖性	130
85. 服用安眠药也无法入睡, 怎么办	131
86. 安眠药原先有效, 为什么后期会失效	131
87. 长期服用安眠药对身体有影响吗	132
88. 安眠药可以和酒一起服用吗	133
89. 民间疗法、中药、营养品能代替安眠药吗	133
90. 老年人如何使用安眠药	134
◎ 特殊人群的睡眠问题	136
91. 考生如何更好地安眠	136
92. 倒班人员如何睡得好	137
93. 出差途中如何防范失眠	138
94. “睡不醒”比“睡不着”更可怕吗	139
95. 儿童青少年的睡眠问题特点有哪些	140
96. 如何防治儿童青少年的睡眠问题	141
97. 女性失眠的特点有哪些	143
98. 如何防治女性失眠	144
99. 老年期失眠的特点有哪些	146
100. 如何防治老年期失眠	147

生命调节器——睡眠知多少

① 你了解睡眠吗

睡眠,占据人生命1/3左右的时间,与人的健康、心理及工作能力密切相关。睡眠可使机体的精力和体力得到恢复,有助于保持睡眠后良好的觉醒状态,使大脑随时处于准备接受体内外信息刺激的状态。因此,维持有效作业能力所必需的睡眠与粮食和水一样重要。

睡眠与觉醒是人及高等动物普遍存在的生理现象。这两个生理状态随着昼夜周期的节律性而互相转化。成年人觉醒与睡眠的交替出现的节律被称为觉醒与睡眠周期。觉醒与睡眠周期长达24小时,并与昼夜节律密切联系。大多数成人的觉醒与睡眠周期是单相,即一昼夜只有一次睡眠。有些人有午睡的习惯,这种情况下的觉醒与睡眠周期就是双相。随着年龄的增长,白天小憩的增加,觉醒与睡眠周期就逐渐发展为多相。在觉醒时,机体与外界环境密切联系,并能以适当的行动来应对环境的各种变化;在睡眠时,感觉与反射的兴奋阈增高,意识水平低落,意识不清晰,只有在强烈刺激下才可唤醒。睡眠期间躯体的大多数生理活动出现一系列变化,如嗅、视、听、触等感觉功能暂时减退;骨骼肌反射运动和肌紧张减弱;伴有一系列自主神经功能的改变,例如心率、呼吸减慢,血压下降,基础代谢率降低,肌张力降低,尿量减少,体温下降,副交感兴奋性增加(瞳孔缩小、发汗功能增强、胃液分泌增加而唾液分泌减少等)。此时机体与环境的主动联系显著减弱,失去了对环境变化精确适应的能力。但是,睡眠状态下机体可随时被适宜的刺激唤醒,迅速恢复觉醒状态,这就是睡眠不同于麻醉和昏迷之处。



睡眠和觉醒都是生命活动所必需的。机体只有在觉醒状态下才能进行各种活动,以适应周围的环境,并通过改变环境来促进自身的发展;而只有通过睡眠,精神和体力才能得到恢复。睡眠发生障碍时,全身各个系统都易出现功能异常,其中中枢神经系统功能,特别是大脑皮质功能活动的异常尤为明显。因此,睡眠对于机体是十分重要的。

② 脑电波和脑电图是什么

生物电现象是生命活动的基本特征之一,各种生物活细胞均有电活动的表现,大到鲸鱼,小到细菌,都有或强或弱的生物电。

同样,人体也广泛地存在着生物电现象,因为人体的各个组织器官都是由细胞组成的。对脑来说,脑细胞就是脑内一个个“微小的发电站”。我们的脑无时无刻不在产生脑电波,但直到1924年,德国的精神病学家贝格尔才首次记录到了人脑的脑电波。由此,我们才解开了脑电波的神秘面纱,也从此诞生了人的脑电图。

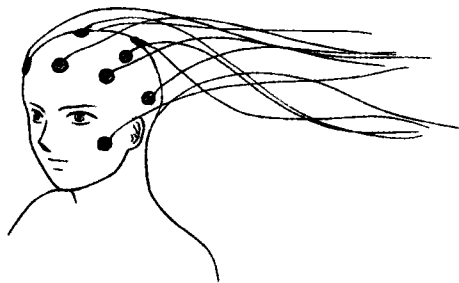
脑电波是一种自发的有节律的神经电活动,其频率变动范围在每秒1~30次之间,可划分为四个波段,即 δ (1~3Hz)、 θ (4~7Hz)、 α (8~13Hz)、 β (14~30Hz)。要说明的是这几种波的频率边界,在学界还没有完全统一的标准。

δ 波,频率为每秒1~3次,当人在婴儿期或智力发育不成熟时、成年人在极度疲劳和昏睡状态下可出现这种波段。

θ 波,频率为每秒4~7次,意愿受到挫折或情绪抑郁的成年人以及精神病患者中这种波极为显著。但此波为少年(10~17岁)的脑电图中的主要成分。

α 波,频率为每秒8~13次,平均数为10次左右,它是正常人脑电波的基本节律,如果没有外加的刺激,其频率是相当恒定的。人在清醒、安静并闭眼时该节律最为明显,睁开眼睛或接受其他刺激时 α 波即刻消失。

β 波,频率为每秒14~30次,当精神紧张和情绪激动或亢奋时出现此波,当人从睡梦中惊醒时,原来的慢波节律可立即被该节律所替代。



脑电图是通过脑电图描记仪将脑自身微弱的生物电放大并以曲线图的形式记录下来,以帮助诊断疾病的一种现代辅助检查方法。脑电图对脑部疾病有一定的诊断价值,主要用于颅内器质性病变,如癫痫、脑炎、脑血管疾病及颅内占位性病变等的检查。但脑电图极易受各种因素的干扰,故多数情况下不能作为诊断的唯一依据,应注意识别和排除,而且需要结合患者的症状、体征、其他实验检查或辅助检查来综合分析。

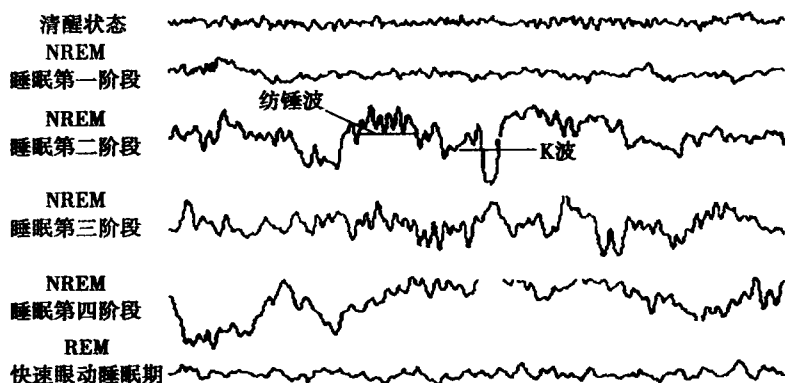
③ 睡眠的五个阶段,你知道吗

对于睡眠的分期,目前国际上通用的方法是根据睡眠过程脑电图(EEG)表现、眼球运动情况和肌肉张力的变化等,将睡眠分为两种不同的时相,即非快速动眼期睡眠(non-rapid eye movement, NREM睡眠)和快速动眼期睡眠(rapid eye movement, REM睡眠)。睡眠共分五个阶段,前四个阶段共同组成了NREM睡眠,第五个阶段又称为REM睡眠。

(1)睡眠的第一阶段:又称为入睡期,在这一阶段我们是有意识的。此时我们的大脑会发出低频率的微弱的脑电波,称之为 α 脑电波(alpha brain waves),以及一些 θ 脑电波(theta brain waves)。 α 脑电波有时也被称为清醒脑电波,因为我们发出这种脑电波时仍然处于比较清醒的状态。

在这个状态下,我们的身体开始放松,呼吸和心跳频率开始轻微下降,而我们的大脑则进入一种创造和休息的状态。此时我们的思维如蜂蜜一般缓慢地流动,这种感觉往往很好。所以睡眠的第一阶段是通向入睡之门。

(2)睡眠的第二阶段:又称为浅睡眠期。在此阶段内,我们发出的脑电波为睡眠纺锤波(sleep spindles)和K-复合波(K-Complexes),这些是脑活动的



瞬时脉冲所带来的产物。有些科学家认为,从某种意义上来讲,这意味着大脑在逐渐将其清醒时的活动停止。

在这一阶段,我们全身的肌张力显著下降,几乎无眼球运动,但此时我们很容易被惊醒。如果此时被唤醒,许多受检者会否认刚才曾经入睡。随着睡眠的加深,体温会进一步下降。

(3)睡眠的第三阶段:睡眠第三阶段与第四阶段共同称为熟睡期,在第三阶段,脑电波的慢波增多,波幅增高而频率进一步减低,偶尔会有纺锤波, δ 脑电波(delta brain waves)频繁出现,该阶段也被称为 δ 波或慢波睡眠期,这是睡眠的重要标志。此时我们的睡眠程度加深,对外界刺激明显降低,肌张力也受到抑制,已经不容易被唤醒了。

(4)睡眠的第四阶段:此阶段脑电波频率降到了最低, δ 脑电波是主要的。此时已经进入深熟睡阶段,血压、呼吸和心跳频率降到了一天中的最低点。血管开始扩张,平时储存在我们器官中的血液也流入肌肉中,对其进行滋养和修复。此期睡眠最稳定,持续时间最长,最难被叫醒。

(5)睡眠的第五阶段(REM睡眠):睡眠的第五阶段又称为快速动眼阶段,简称REM睡眠阶段。

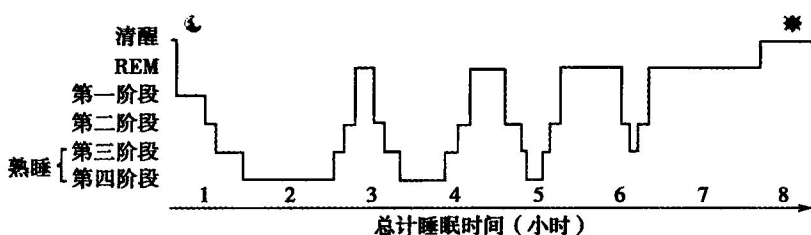
20世纪50年代,一位名叫内森·克莱特曼的科学家发现,当人类处于这个睡眠阶段时,他们的眼球以非常快的速度向各方向运动。他还发现,当人们从这个阶段醒来时,95%的人说他们睡醒前正在做梦。这就是为什么REM睡眠也被称为梦眠(dream sleep)。所以做梦一般处于REM睡眠阶段。在该阶段,脑电波迅速增加,它们变得和我们完全清醒时的脑电图一模一样!也许你会觉得这很合理了——在我们做梦的时候,梦境一般如此真实而生动,以至于在我们醒来之前都不会意识到它们不是真实存在的。

4 睡眠的90分钟周期是什么意思

如果随便问一个路人,问他睡眠周期有多长时间,可能他会简单地告诉你:8小时。

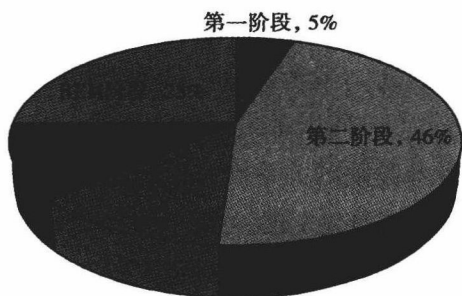
事实上,在阅读过相关的读物后,我们就会了解到,睡眠并不是简单地躺下再爬起来的过程。正如前面所讲的,人的睡眠周期分为五个阶段,前四个阶段统称为非快速动眼期,第五个阶段称为快速动眼期,这两个时期交替数

次就构成了我们的睡眠。所谓的睡眠周期其实是指从一个非快速动眼期开始到下一个快速动眼期结束的过程。这样一个睡眠周期经历的时间大概为60~100分钟,平均是90分钟左右。在没有被其他因素干扰的情况下,我们每晚通常都会经历4~6个睡眠周期。在开始的1~2周期里深睡眠的比重较大,3~4周期中的浅睡眠比重较大,4~5周期的快速动眼睡眠则占了主导。如下图所示:



在整个夜晚的睡眠中,非快速动眼期占75%~80%,快速动眼期占20%~25%,如图所示:

90分钟的周期似乎不仅仅存在于睡眠中。在清醒的状态下,人脑也存在周期,每90分钟左右人脑的注意力就会涣散一段时间。静息状态下呼吸的节律变化也会在约90分钟内循环一次。身体的能量消耗在约每90分钟达到一次顶点,体温也随之在约每90分钟里升到最高值。90分钟的周期对于我们合理安排生活十分重要。



关于90分钟周期,最早注意到它的人据说是达·芬奇。他在自己的手稿中记录了自己每晚都有将睡眠时间设定为90分钟倍数的习惯。而在20世纪,哈佛大学生命科学研究小组为了验证达·芬奇的习惯是否有益,招募了三组志愿者:第一组获得充分的休息;第二组休息的时间为90分钟的倍数;第三组则没有休息。之后,研究者让他们从一批快速旋转的图形中选出一些特定的图案。测试结果证明第二组与第一组的反应速度不相伯仲,远远超过第三组。也就是说,睡眠90分钟的整数倍比如7.5小时或者9小时,比睡眠8小时的确有更好的睡眠效果。

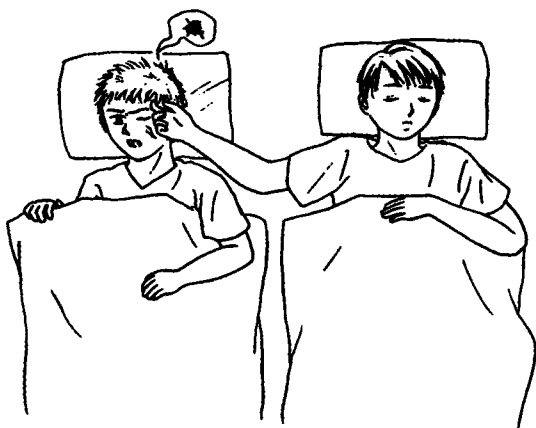
5 睡眠周期结构受哪些因素的影响

睡眠周期结构受很多因素影响,如下所示:

(1) 年龄: 年龄是主要的影响睡眠周期结构的因素。尽管人的一生中, NREM睡眠的总质量变化不大,但是慢波睡眠(睡眠第三和第四阶段)成分却在年轻时最多,而且随着年龄的增长而下降。REM睡眠占总睡眠的比例一直保持到老年不变。睡眠的总时间在婴儿期最长,新生儿需睡18~20小时,平均每天达17个小时。儿童期夜间睡眠平均为10小时。成人早期平均为7.5小时,随年龄的增长降至6.5小时,但是因为个体差异也可增加,而且随年龄增长卧床时间会延长。人的后半生夜间睡眠模式可能改变,而白天睡眠增加。

(2) 环境温度: 环境的温度过高或过低将导致总睡眠数量减少,但是短暂的非舒适的环境温度并不干扰睡眠。人类在REM睡眠时会丧失了大部分调节体温的能力。暴露于酷热的环境下引起REM睡眠和慢波睡眠(第三和第四阶段睡眠)的减少,觉醒增加;而处于寒冷的环境中时,REM睡眠和第二阶段睡眠减少,觉醒和睡眠潜伏期增加。

(3) 同床者: 过去对同床者与睡眠的关系没有引起关注。有研究发现,习惯于独自睡眠的人比那些常与别人同睡的人,夜间的身体活动更少。当同床者不在时,身体活动会减少,他们觉得睡得更好。



(4) 情绪: 焦虑,尤其是愤怒,对睡眠有很大的影响,并且是各种睡眠障碍(失眠最

常见)发生的重要原因。情绪高涨或情绪低落对睡眠的出现和保持也有很大的影响。负性情绪对睡眠的影响较大,易引起失眠。

(5) 噪声: 噪声的影响主要与个体对声音的敏感性和声音的内容、个体是否适应等因素有关。

(6) 体育锻炼: 有研究发现体育锻炼可能会增加慢波睡眠(第三和第四阶段睡眠), 但也可能只是与躯体健康的个体相关。

6 熟睡眠有多重要呢

很多研究表明, 熟睡眠可能对促进个体生长、消除疲劳及恢复体力起主要作用。如果白天从事剧烈运动, 当夜及第二夜熟睡眠可增加1倍左右, 表明熟睡眠可能与消除机体疲劳有关。在熟睡眠期间, 人体的各种生理功能普遍降低, 心率减慢、血压下降、呼吸频率降低, 肌肉紧张降低, 此时机体能量消耗减少, 有利于合成代谢, 促进个体生长。而且此时, 脑垂体的各种促激素分泌增多, 特别是生长激素的分泌。生长激素有助于蛋白质和核糖核酸的合成, 这种同化作用显然与睡眠时机体的恢复有关, 并能够促进全身细胞的新陈代谢, 有利于养精蓄锐, 为觉醒时的紧张活动做好准备。同时, 生长激素分泌增加, 直接或间接地促进了生长发育。



因此, 睡眠时人体处于相对静止状态, 人体大多数功能降低, 合成代谢大于分解代谢, 有利于营养供给、弥补损耗、储存能量、解除疲劳。人体大脑的皮质细胞具有高度的反应性和复杂的功能活动, 它需要丰富的营养, 但本身缺乏储备营养物质的能力, 所以特别脆弱。而睡眠能保护大脑皮质的神经细胞, 维护皮质这种高度分化的组织功能, 有利于防止大脑皮质遭受严重的损伤。

7 REM睡眠有何意义

现代科学研究表明REM睡眠是神经系统发育到高级阶段的产物。在种族进化和个体发育中, NREM睡眠在大部分爬行动物、鸟类和哺乳动物中都可见到, 但是REM睡眠只在哺乳动物及人类中存在。REM睡眠也可能是神经系统发育成熟的表现。

大量的研究也发现REM睡眠与记忆相关, 如近期的学习能力及记忆、程