

睡饱就好

睡得饱饱
活得好好

● 白天瞌睡疲累，晚上辗转难眠？

● 睡了很久却两眼难睁浑身酸痛，睡比不睡还累？

睡不在多，睡饱就好，本书教你睡得饱活得好。

● [日] 河内柳子 著 林萱 译

睡就饱

THE GREAT
SLEEPERS

THE GREAT SLEEPERS

THE GREAT SLEEPERS

THE GREAT SLEEPERS

THE GREAT SLEEPERS

THE GREAT SLEEPERS

睡就饱好

[日] 河内柳子 著
林 萱 译

图书在版编目(CIP)数据

睡饱就好 / (日)河内柳子著; 林萱译. —沈阳: 辽海出版社,
2007.1
ISBN 978-7-80711-724-7

I. 睡… II. ①河…②林… III. 睡眠—基本知识 IV. R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第005628号

版权所有, 侵权必究

责任编辑: 丁 雁
责任校对: 王春茹
整体设计: 广州明名文化

出 版 者: 辽海出版社
地 址: 沈阳市和平区十一纬路25号
邮 编: 110003
电 话: 024-23284381
E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn
<http://www.lhph.com.cn>

印 刷 者: 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司
发 行 者: 辽海出版社
总 经 销: 全国各地新华书店

幅面尺寸: 148mm×208mm
印 张: 6
字 数: 150千字

出版时间: 2007年4月第1版
印刷时间: 2007年4月第1次印刷
定 价: 22.00元

序

对于一些不幸的人来说，好好地睡上一觉是奢侈的祈求；对科学家来说，探索一切有关睡眠的奥秘是永无止境的工作；而对一般人来说，养成良好的睡眠习惯则是维持精力的必要因素。睡眠不足除了使人在白天没有精神外，更会影响到人们的健康。每天晚上睡眠时间少于六个小时的人，比起能有较长睡眠时间的人来说，寿命显得更短。

长期以来，人们认为睡眠不足，会导致抵抗力就会下降，因而较容易受到疾病感染。也就是说，睡眠和人类身体的免疫能力有正面的相关性。事实上，觉睡得好不好，和生活的品质有绝对的关系。有成千上万的人因为必须轮值夜班，而在大脑想睡觉的时候工作，这样的生活方式使得他们感到昏昏欲睡，甚至疲乏。在这种情况下，他们开车时发生车祸的比例，比精神饱满的人高；而爱睡觉的孩子，在学校的功课也比其他学生差。

大家都知道良好的睡眠质量是十分重要的事，然而，睡不好却是最常听到的抱怨。每年至少有三分之一的人曾经发生睡不好的情形，里头又有三分之一到半数以上的人有严重的睡眠困扰，还有百分之五的人无论睡了多久，白天仍然会感到疲倦。此外，做噩梦是许多人的另一个困扰，打鼾以及在床上翻来覆去也是睡不好的常见现象。

虽然那么多人都有睡不好的困扰，但人们对睡眠的了解却非常少。

阅读本书，我们能对睡眠有更深一层的认识。书中不仅解释了睡眠的基本生理学原理以及做梦的意义，还告诉你该怎么解决自己的打鼾问题或失眠的困扰。事实上，它融合了市面上所有关于睡眠书籍的精华于一身，无论是需要轮值夜班的工作者，或者经过时差变化而需重新设定自己生理时钟的旅游者，都可从书中找到最适合的方法，来解决睡眠周期紊乱的困扰。而对一般大众来说，也可以从中得到实际的睡眠保健知识。

虽然由于文化上的差异，各民族对于睡眠与做梦的解释也有所不同，然而他们都一致认为良好的睡眠是健康人生不可或缺的必要条件。或许在读者了解到其中的知识之后，就能找到一种有效的自然养生法。

前言

或许，我们可以将“睡觉”视为人类以及一切动物的生活中暂时失去意识以及行动能力的周期性活动。但对于人类来说，它几乎占了一天的三分之一时间。借由睡觉，疲惫的精神、情绪以及身体，都能得到良好的休息和恢复。

事实上，睡觉的意义不仅表示将一天的活动暂告一段落，更表示一种期待。在一天快要结束时上床睡觉，似乎可以暂时将一切烦恼焦虑的事，或者不愉快的心情完全丢到一旁。如果睡得好，第二天醒来时便能更有活力地处理所有的挑战与困难。若是无法入睡或者整夜怪梦连连，这一夜想必十分难熬。我们可能常会听到有人抱怨无法入眠，而这的确是一种令人沮丧的感受。因为多数人都认为睡得好是理所当然的事，相形之下，睡不好就成了一件令人困惑且不知所措的事。世界上有许多研究睡眠障碍的组织团体，都认为睡眠不足是个严重的问题，无数的精神科专

家、心理及生理医师都投身于睡眠的研究。然而，到目前为止，科学家们对于一些有关睡眠的基本疑问，仍然无法提出合理的解释。好比说人类为什么需要睡眠？而它与健康之间又有什么直接而绝对的关系？

事实上，不需要科学家的证明，我们也知道睡不好会对生活造成很大的困扰。但我们的确想弄清楚睡眠对身体的免疫功能、细胞的修复与成长，以及维系健康的精神状态之间，到底有何种程度的影响。人类从自然和科学中可以学习到许多事情，而本书就是从这两个角度来探讨睡眠与健康的关系。一些研究睡眠的专家以及自然法治疗师都认为，造成睡不好的多数原因源自生活失调，因此想要解决这个问题，得从根本的生活方式开始探讨。或许在将原本不正确的生活方式稍作改变后，你的睡眠品质以及健康就能得到改善。

每个人都有自己独特的睡眠需求以及不同的生活方式，也就是说，影响每个人睡眠品质的因素不尽相同，不过从接下来的问卷中，或许可以让你检测出自己到底在什么地方出了问题。你应该诚实且客观地回答这些问题，如此才能找出可能的影响原因。

本书以循序渐进的方式，来探讨睡眠在生理

学上的分期以及功能，目的就是为了使睡眠的品质变得更好。

其实，我们不需要依赖药物或者外界的帮助来解决睡眠问题，每个人天生就具有自我治疗与调适的能力，只要花一点时间去努力，就能够找出解决的办法。相信只要找出影响自己睡眠质量的原因，进而找到解决的办法，我们的身体、情绪和精神状态将会变得越来越健康。

问 卷

这份问卷可以帮助你发现自己是否有睡眠的问题，如果有的话，也有助于归纳出是什么问题。如果回答完这些问题后，还看不出自己有任何睡眠上的困扰，就应该重新评估自己的睡眠作息是否需要调整。或许是睡觉的时间太早了，要不然就是根本不需要睡那么久。建议你可以将自己的睡眠习惯做个记录，内容包含每天上床睡觉和醒来的时间，以及平均的实际睡眠时间。只要连续记录两到三周，一定能发现不少实际又有帮助的资料。

1. 你有没有睡眠上的问题？ 是 / 否

*不容易入睡 A B

*经常在半夜醒来 A B

*醒来之后，就不容易再睡着 A B

*在天快亮的时候醒来，就很难再睡着 A B

- *早晨醒来时，总觉得好像还睡不够 C D
- *白天的时候，常感到昏昏沉沉的 C D
- *总是觉得自己的睡眠质量很糟 C D

★在以上的答案中，选择了不止一个C:

你的确有睡眠上的困扰，它不但影响到你的健康状态，还使你感到不快乐，甚至影响到工作的表现。现在，就请你继续回答第2个问题，好找出真正困扰你睡眠的原因。

★在以上的答案中，选择了一个以上的A以及三个D:

你的睡眠习惯有些不规律，但它还没有严重到影响你的生活作息，回答第2个问题，你将了解是什么事情干扰到睡眠习惯。

★在以上的答案中，选择了四个B以及三个D:

你是个很好的人，就算偶尔有些小困扰，也不至于对你的精神、情绪以及健康状态造成任何不良的影响。你能够活力充沛地应付每天的工作，所以对于自己的睡眠情形，并没有什么好担心的。

2. 是否因为睡眠习惯与生理周期发生冲突，而造成睡眠品质不佳？

- *是否在还不累的时候就上床睡觉? 是/否
- *是否几天没睡好, 找机会一次全部补回来? 是/否
- *上床的时间是否不规律? 是/否
- *是否需要轮值夜班? 是/否
- *白天的时候, 是否会打瞌睡? 是/否
- *周末的时候, 是否很晚睡? 是/否
- *是否经常需要照顾在半夜醒来的婴儿? 是/否
- *是否每个月至少有一次出差或旅行, 经历
日夜颠倒的时差问题? 是/否

★答案中有一个以上的“是”：

睡眠作息不规律, 是让你觉得疲劳以及睡眠不够的主要原因, 只有养成规律的睡眠习惯, 才能让你在睡醒之后感到精神百倍。在第5章中, 我们会进一步讨论作息不规律会有什么影响。

★全部答案都是“否”：

造成你睡不好的困扰并不是因为作息不规律, 而是其他因素。或许是身体潜在的健康问题, 也或许是生活方式不正常的关系, 所以请再继续回答第3个问题。

3. 你的身体健康吗?

*体重是否过重？ 是 / 否

*喝过很多酒吗？（男人一周超过二十八杯，
而女人超过二十一杯。） 是 / 否

*在夜晚时，你是否感到身体的某个部位会疼
痛？ 是 / 否

*是否患有慢性疾病？ 是 / 否

*是否会因呼吸困难而在半夜惊醒？ 是 / 否

*是否需要长期服用药物？ 是 / 否

*有没有人曾说过你的打鼾声音非常大？ 是 / 否

★答案中有一个以上的“是”：

你的生理疾病干扰睡眠质量，所以，请仔细检查你的健康状态。

★全部答案都是“否”：

你的健康状况看起来没什么大问题，但情绪以及心理状态是不是也和身体一样健康呢？或许你的生活方式不太正常？为了了解这些事情，请继续回答第4个问题。

4. 生活方式是否健康？

*是否规律的做运动？ 是 / 否

*每天最多只喝三杯咖啡？ 是 / 否

- *每天最多只喝二小杯酒? 是 / 否
- *在睡前, 不会让自己喝得过饱吗? 是 / 否
- *不抽烟吗? 是 / 否
- *下班回到家中后, 就不再担心公司的事? 是 / 否
- *在上床睡觉前, 总是先让自己放松再睡? 是 / 否

★答案中有一个以上的“否”：

恐怕是因为你的生活作息不正常, 而造成睡眠质量不佳。你应该要做一些调适, 但不要一次作太大的改变, 应该慢慢调适。你可以翻到本书的第5章以及第8章, 阅读更多的相关资讯, 以获得更大的帮助。

★全部答案都是“是”：

你的睡眠问题不是因为身体不健康, 也不是因为生活方式不正常, 请继续回答第5个问题, 以了解是否因为情绪上出了问题, 才害得你睡不好。

5. 是否在情绪上承受太大的压力?

- *对于工作是否有力不从心的感觉? 是 / 否
- *是否有经济上的顾虑? 是 / 否
- *人际关系是否出了问题? 是 / 否
- *最近有亲属过世吗? 是 / 否

- *家里是否有人生病? 是/否
- *常为自己的孩子担心吗? 是/否
- *常会觉得自己一无是处而感到沮丧吗? 是/否
- *长期以来,一直觉得生活过于紧张吗? 是/否

★答案中有一个以上的“是”:

或许是因为情绪上的压力使你睡不着觉。哀伤、沮丧以及焦虑都是造成睡眠障碍的常见原因。请参考本书的第5章和第6章,寻求更进一步的资讯和建议。

★全部答案都是“否”:

在答完以上问题之后,仍然找不出使自己睡不好的原因,就可能是因为睡眠的环境不理想,请继续回答第6个问题。

6. 你的寝室环境能使你安然入睡吗?

- *寝室和客厅或其他的工作室分开吗? 是/否
- *你的寝室安静吗? 是/否
- *你的寝室温暖而通风良好吗? 是/否
- *你的床睡起来舒服吗? 是/否
- *就算天亮了,你的寝室还能保持黑暗吗? 是/否
- *你的寝室里没有电视机吗? 是/否

*当你待在寝室时，心中觉得安全、舒适吗？是 / 否

*寝室中的颜色使你感到心情放松吗？是 / 否

★全部答案都是“否”：

看来你的寝室也没有问题，既然你还是睡不好，就表示在你的健康，或者生活方式中一定存在什么问题，而它们对你的睡眠造成了干扰。建议你阅读本书的各章，以实际了解困扰你的真正原因。

★答案中有两个以上的“否”：

需要将你的寝室作一些调整，不妨看看第9章，找出有什么地方不对劲，以及有什么办法可以改变这些问题。

目录

序 1

前言 3

问卷 7

1. 睡眠的基本概念

第1章 睡眠的能量 3

荷尔蒙的作用 4

帮助复原 5

对精神上的帮助 5

睡眠与能量 6

中医哲学的观点 6

第2章 睡眠的自然规律 8

外在诱因 8

睡眠形式 10

非REM睡眠 10

REM睡眠 11

睡眠周期 11

