

No More Sleepless Nights
(Revised Edition)

和失眠说再见

(修订版)

——让你倒头就睡的秘诀

【美】Peter Hauri & Shirley Linde 著
蒟亚 等 译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

No More Sleepless Nights
(Revised Edition)

和失眠说再见

——让你倒头就睡的秘诀

(修订版)

【美】Peter Hauri & Shirley Linde 著

莠亚 等 译

图书在版编目(CIP)数据

和失眠说再见: 让你倒头就睡的秘诀 / (美) 彼得·豪利
(Peter Hauri), (美) 雪莉·林德 (Shirley Linde) 著; 莠亚
等译. —修订本. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5184-1532-8

I. ①和… II. ①彼… ②雪… ③莠… III. ①失眠—
防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第185104号

版权声明

No More Sleepless Nights, Revised Edition.

Copyright © 1990,1996 by Peter Hauri and Shirley Linde.

Published by John Wiley & Sons, Inc.

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with China Light Industry Press/ Beijing Wanqian Psych and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

总策划: 石铁

策划编辑: 戴婕

责任编辑: 戴婕 李丹妮

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18.25

字数: 180千字

书号: ISBN 978-7-5184-1532-8 定价: 58.00元

著作权合同登记 图字: 01-2013-3530

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

161043Y2X101ZYW

译者序

人们经常说：“早睡早起身体好！”但是世界上的事情永远不会那么完美。对于很多人来说，早睡早起几乎是奢望。他们入睡困难，或者不能熟睡，或者夜里经常醒来，之后无法再入睡；还有些人虽然能够入睡，但是早上醒来以后却感到全身乏力。这些都是失眠的表现。

有些人的失眠可能是阶段性的，有的人则长期经受着失眠的折磨。睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，大脑的疲劳就难以恢复，会严重影响大脑的机能，给生活、学习和工作带来很多不利的影响。

在《和失眠说再见》(*No More Sleepless Nights*)这本书中，彼得·豪利博士(Peter Hauri)凭借自己多年对睡眠的研究和从事睡眠障碍治疗的经验给失眠患者提供了全方位、循序渐进的治疗方案。本书一开始就让患者为治疗失眠做好充分的准备：了解睡眠的真实面貌，纠正对睡眠的认识；仔细考察自己的生活习惯、工作状态等，从而找出自己失眠的真正原因，确定自己的失眠类型。然后让患者从改善物理环境、心理环境开始，逐渐进入到治疗程序。最后全方位地从患者的生活习惯、工作状态、心理状况、用药情况等各个方面提出不同的治疗方法。其独特之处就在于，通过这本书，不同的失眠症患者能够根据自己的特殊情况，选择不同的方法组合而成独一无二、适合自己的治疗方案，而且这种治疗方案简单易行。

本书的作者之一彼得·豪利博士(Peter Hauri)是美国玛雅医院睡眠障碍中心的主任，是业内公认的失眠治疗的权威，是睡眠研究的先锋，并且还组织成立了美国睡眠障碍协会。这本书不仅是他多年研究成果的结晶，



而且还包含了她治疗睡眠障碍的心血。本书的另一位作者雪利·林德博士（Shirley Linde）是著名的科学作家，曾获美国医学作家协会杰出奖。他们强强联手打造出这本有用且有趣的《和失眠说再见》。

如果你遇到了失眠问题，请阅读这本书；如果你身边的人遇到了失眠问题，请推荐这本书。就像《今日美国》评论的一样，这本书能够“让睡眠如从床上掉下来一样简单”。

感谢廖显华、尹华兴、解会欣等人对此中译本的支持和帮助。感谢齐琳、廖汐，你们的鼓励是我的动力。全书共16章，第1章到第12章由莠亚翻译完成，第13章到最后由谭晨翻译完成。由于水平有限，错漏在所难免，还望大家多多指正，给予谅解。

莠亚

前 言

当本·富兰克林写下“但是，在这个世界上，除了死亡和税收，什么都不确定”的时候，他应当加上失眠。人们在为生活中的死亡、税收或者其他无数压力感到烦恼的同时，一定会出现失眠的情况。但是，我们大多数人能够接受某一个晚上的失眠，因为我们知道原因在哪，也知道这只是短暂的现象。我们虽然不喜欢暂时的失眠，但是能够接受。不幸的是，有很多人不得不一夜接一夜地忍受着不满意的睡眠。这本由彼得·豪利博士和雪利·林德博士撰写的专著，不仅能够帮助那些患有长期失眠症的病人，还能够帮助那些偶尔出现失眠的人。

失眠引起的问题不仅仅是不舒服和挫败感。即使我们现在还不能完全明白睡眠对于人类和其他生物的意义，但是至少我们知道睡眠让我们保持清醒的头脑。睡眠缺失不仅让人终日疲惫不堪，有时还会给判断力和动机带来灾难性的影响。因此，这本书非常重要，它关注人类健康的一个重要问题。

直接、实用、逐步完成的方法，使读者完全能够执行，并帮助自己克服失眠的问题，因此本书非常实用。豪利博士让读者成为自己的科学家，一步步地发现自己失眠的原因所在，并且通过正确的途径试用那些方法。这些方法并不是单纯、笼统地建议读者“放松”，而是提供了详细的建议，说明应该做什么和怎样做。

豪利博士了解失眠这种障碍，通常可以让读者凭借自己的力量在有效的指导下自己解决，而这本书正能提供有效的指导。

作者十分值得信任。林德博士是一位著名的科普作家。豪利博士则是



世界领先的权威失眠研究专家。他倾尽毕生心力专注于睡眠障碍研究，特别是入睡和保持睡眠方面。同时，能够说明豪利博士写这本书的能力的，并不仅仅是他的科学背景，还有他身为治疗师拥有丰富的失眠症治疗经验，以及将自己的研究和实践所得教授于他人的能力。

豪利博士和林德博士一起撰写了这样一本具有可读性、趣味性并专注于失眠的书。它可供那些曾经面对失眠并担心失眠可能会再次侵袭的人阅读。富兰克林告诉我们，“早睡早起身体好”。这本书告诉我们，在睡眠的那段时间内，如何才能睡得更好。

菲利浦·R. 威斯特布鲁克，医学博士

(Philip R. Westbrook, M.D.)

加利福尼亚州雷德兰兹市太平洋睡眠医学中心主任

美国睡眠障碍协会前主席

目 录

导言 很多人遭受失眠的痛苦,却少有人得到治疗.....	1
低质量睡眠会危害健康.....	3
睡眠研究——一个新的领域.....	4
这个项目会带给你什么?.....	6
这个项目的效果.....	8
第1章 关于睡眠的一些事实.....	9
每个人都会问的第一个问题:到底需要睡多久?.....	10
睡眠会随着年龄的变化而变化吗?.....	11
儿童的睡眠是什么样的?.....	12
睡眠时身体进行着怎样的活动?.....	13
睡眠中的性反应又是怎样的?.....	17
为什么一些人的睡眠质量比其他人高?.....	18
做梦的时候是什么样的?.....	18
如果没有得到充足的睡眠会怎样?.....	19
第2章 你的失眠是哪种类型.....	23
失眠的种类.....	23
评估你自己的失眠.....	24
睡眠历史分析.....	24
心理测试.....	29



医学原因	33
生活习惯问题	35
睡眠的观念和态度	39
睡眠保健分析	40
找出自己的问题所在了吗?	42
第3章 记录睡眠日志	45
开始记录睡眠日志	48
开始记录日间日志	49
评估日志	50
主宰自己的睡眠	56
第4章 每一位失眠者都应该做的三件事	57
减少咖啡因的摄入	57
限制酒精的摄入	60
戒烟	64
第5章 你睡觉的房间	67
初步的检查	67
检查你的床	68
嘈杂还是安静? 光亮还是黑暗?	69
时钟	71
其他的环境因素	72
第6章 保持良好的心态	75
规则一: 减少睡眠时间	76
规则二: 不要努力睡着	80

规则三：不要害怕失眠	81
规则四：让习惯起作用	83
规则五：给自己时间进入睡眠的状态	85
规则六：保持规律作息	87
规则七：小睡的实验	88
下意识形成的态度	89
条件性失眠	90
布钦疗法	91
健康的睡眠习惯	93
第7章 就寝时间放松术	95
紧张	96
开始之前	98
晚上要做的放松和伸展运动	99
准备睡觉时的脑力游戏	100
腹式呼吸	101
新式的放松方法	104
选择一种方法	110
第8章 学会全天控制自己的压力	111
自我检测，发现隐藏的紧张	113
掌握控制权	115
人无完人	121
你并非没有出路	122
第9章 让饮食帮助睡眠	125
日常饮食	126



进食的时间也会影响睡眠质量	128
不能吃什么	128
如果你正在节食	129
食物过敏性失眠	129
夜食症	130
有助睡眠的维生素和矿物质	131
追踪观察	135
色氨酸	136
褪黑素	136
草药治疗	138
第 10 章 让运动帮助睡眠	139
与温度的关系	141
与活跃性的关系	142
有效的锻炼	143
其他的指导	145
多久才能够看到成效?	147
第 11 章 调整你的睡眠时钟	149
打破生理节律可能会引起失眠	150
不同的人有不同的生理节律	151
你可能会怎样打破自己的生理节律	153
如果失眠, 那么你需要有规律的生理节律	155
禁区	155
周日夜晚失眠症	156
熬夜的人	157
光照疗法: 治疗生物钟较快或较慢的患者	158



时间疗法	162
第 12 章 夜班、时差和季节性情感障碍	163
夜班	163
疲倦可能很危险	166
倒班工作者怎样才能睡得更好?	168
时差反应及避免办法	169
你是否会在冬天觉得疲劳和抑郁?	171
第 13 章 医学因素	175
可能导致睡眠问题的医学因素	176
怀孕期间的睡眠问题	178
日落症候群以及其他可能潜在的老年睡眠问题	178
有毒金属中毒	180
可能影响睡眠的药品	181
大麻以及其他违法药物的影响	183
当你与疾病斗争的时候	184
你的医生可能不知道的生理状况	185
重要事件备忘录	185
第 14 章 如何改掉吃安眠药的坏习惯	187
安眠药只能暂时起作用	187
反弹性失眠	188
服用安眠药会导致成瘾	188
安眠药会掩盖其他问题	190
安眠药会影响第二天的状态	191
安眠药会导致副作用	192



如果你怀孕了.....	196
安眠药可能导致意外事故.....	196
安眠药会和其他药物产生交互作用.....	197
酒精加安眠药能让你丧命.....	197
各种安眠药并不相同.....	198
安眠药的种类.....	198
如何改变这个习惯.....	204
安眠药的偶尔使用.....	206
如果你决定服用一片安眠药.....	207
能否同时使用安眠药与行为疗法?.....	209
何时你不应该服用安眠药?.....	209
第 15 章 其他类型的睡眠障碍.....	211
日间过度嗜睡.....	211
睡中异常.....	228
无恢复效果的睡眠.....	245
第 16 章 如果你需要进一步的帮助.....	249
去哪里寻求帮助?.....	250
什么时候你应该去睡眠障碍中心求助?.....	251
如果你要去睡眠障碍中心.....	251
如果你需要在睡眠实验室睡觉.....	253
神秘患者以及无法解释的治疗.....	259
原发性失眠.....	262
未来展望.....	265
术语表.....	267

•••• 导 言 ••••

很多人遭受失眠的痛苦，却少有人得到治疗

你曾经历过，每个人都经历过担忧、紧张、焦虑。疲惫不堪地上床，知道自己需要睡觉，却总是在床上翻来覆去，无法入睡。整个晚上大部分的时间都清醒地躺在床上，辗转反侧，烦躁不安，肌肉紧张，大脑高速运转——直到过于疲倦，终于在天亮前断断续续地睡上一两个小时。这就是“失眠”。

也许仅此一晚，也可能会持续几个星期、几个月、几年甚至一生的时间。它会影响你的健康、你的婚姻、你的工作——你生活的方方面面。白天，你昏昏沉沉，工作效率低下，易怒或者情绪低落，却还要担心夜晚的到来——因为你知道自己可能将再一次无法入睡。

你不是一个人！

很多人认为，“失眠”仅仅指那种严重的、持续的、让人整夜无法入睡的症状。其实，它也指偶尔的彻夜未眠和轻度的睡眠质量低下，这种失眠虽然不会使你求助于医生，但也会致使你第二天敏捷性下降，精力不济。失眠还指难以入睡或者半夜突然醒来以后就难以再次入睡的情况。

据估计，美国有超过1亿人面临着偶尔发生的睡眠问题，其中有1/3的人患有某种形式的慢性失眠。无数的人在白天十分困倦，夜晚睡觉时经常做噩梦、抽筋、打鼾或喘粗气、梦游、遗尿、磨牙——各种睡眠问题难以穷尽。本书将帮助你解决各种形式的睡眠问题，无论是严重的还是轻度的。



美国大概有1000万的失眠患者已经严重到需要寻求医生的帮助。人们花费上万元钱购买镇静剂和安眠药，希望能够对他们的睡眠有所帮助。近期的研究显示，在美国，每两个人中就有一人偶尔服用镇定剂，而每五个人中有一人经常服用镇定剂。但是，药片并不是最终的解决之道。

从婴儿期到老年，无论哪个年龄段都会出现睡眠问题，并且发生的频率随着年龄的增长而增加。事实上，尼尔森公司的调查显示，深夜——午夜12点到凌晨3点——还有近2000万美国人在看电视，其中大多数是因为失眠。

很多人——各种年龄段都有——正遭受着失眠的痛苦，但仅有少数人得到了适当的治疗。事实上，在大多数情况下，这些受害者不必一夜又一夜地遭受着失眠的痛苦。

几十年前，对于失眠我们无能为力。那时候，我们对失眠知之甚少，也根本不了解安眠药。过去很长一段时间，我们都不知道停用安眠药会导致失眠症的严重恶化，也不知道安眠药会使呼吸减缓。所以，安眠药在那个时候就被比较随意地开给失眠者。

后来，人们对关于睡眠和睡眠障碍的知识迅速增加。美国外科医生总会办公室联合其他医学组织、药物公司和消费者组织，共同启动了“睡眠工程”——一个向医生和公众宣传各种睡眠障碍知识的项目。尽管还有很多未尽的事宜，但是与几十年前相比，现在的医务工作者关于睡眠问题的知识已经丰富很多了。

现在的问题在于，公众对这些知识的了解还不够。近年来，我们越来越多地发现，如果失眠症患者了解这些信息，那么，他们就可以为自己做很多事情。

这就是我们为什么要写这本书。我们希望通过这本书，公众能够了解最新的相关信息。如果他们正在承受着失眠的痛苦，那么，他们能够知道自己可以做什么来改善睡眠。我们希望承受着失眠痛苦的人找到希望。

低质量睡眠会危害健康

“在当今社会所有的医学问题中，像睡眠障碍这样波及人群如此之广、人类又了解如此之少的问题并不多见”，美国睡眠障碍协会（这是一个国家性质的组织，囊括所有睡眠障碍的研究中心和对睡眠问题研究颇深的专家学者）表示。该组织指出，失眠和其他睡眠障碍所造成的后果比大多数人想象的还要严重得多。

比如，长期的失眠者不仅夜晚非常痛苦，白天也会非常疲劳，从而影响工作效率。每天的工作会让他们觉得非常劳累，从而放弃下班后的各种娱乐或者社交活动，这样，他们的生活质量就会严重地下降。

上百万的成年人和青年人遭受着睡眠剥夺。1993年的一份路易斯·哈里斯民意调查显示，被调查的人中有一半都无法得到足够的睡眠。美国高速公路交通安全管理局的一项调查发现，睡眠被剥夺的人发生交通事故的概率和酒后驾车者一样高。

睡眠的损失具有累积效应。很多人欠下了睡眠债而不自知，这十分危险。欠下大笔睡眠债的人从压力中缓解的过程比较慢，而且更容易患上传染性疾病，对其他疾病的抵抗力也会下降。显然，免疫系统在良好睡眠后比失眠后能更好地发挥作用。1995年的一项研究显示，失眠者体内的自然杀伤细胞（人体中攻击外来物质的细胞）最不活跃，甚至比抑郁症患者体内的更不活跃。睡眠正常的人体内的杀伤细胞最活跃。这也许是失眠者比睡眠正常的人更容易感染感冒或其他传染病的原因之一。质量差的睡眠还能加剧酒精的效果。如果喝同样多的酒，失眠者的正常机能以及驾驶的表现都比睡眠正常的人差很多。

患有长期失眠症的病人中，由于驾驶时睡着而产生车祸的概率是正常睡眠者的两倍多（在正常人群和偶尔失眠的人群中，大约2%的人会因为驾驶时睡着而发生车祸，但在患有长期失眠的人群中，概率为5%）。随着



所欠的睡眠债越来越多，失眠者在工作时或者驾驶时睡着的机会也会增大。

在司机驶离公路路面、工作人员数据记录出错、技术人员按错按钮这样大大小小的事故中，有多少是失眠造成的？很多空难、铁路事故、工业事故（包括不少核工业事故）都与失眠或者睡眠失调有关。在一些事故中，肯定有人在关键时刻睡着了。

我们对睡眠了解得越多，就越能明白睡眠对我们的健康和整体生活质量是多么重要，而我们当中很多人都处于精疲力竭的边缘。

睡眠研究——一个新的领域

相对来说，对睡眠的系统研究还比较新——1953年以前几乎没有对睡眠的研究。那时在芝加哥大学，纳沙尼尔·克莱特曼博士注意到，人在睡眠时偶尔会发生快速眼动，便和年轻的硕士研究生尤金·阿瑟琳斯基一起，开始研究睡眠过程中的这种现象。通过记录被试眼睛附近的电极，他们惊奇地发现，不仅每一个被试都有快速眼动，而且发生的频率几乎相同——基本在被试沉睡的过程中，每隔90分钟就发生一次。一名年轻的医学院学生威廉·德门特加入到克莱特曼博士的研究中。他提出疑问，是否睡眠者在看着什么，比如梦。于是，研究者在睡眠者有快速眼动时将被试叫醒，他们发现，被试这时通常都正在做梦。

从这些实验中，研究者发现，睡眠有两种截然不同的类型——静止的和活跃并通常伴有梦的。正是这一具有突破性的发现引起了研究者对睡眠进一步研究的兴趣。研究者开始检测各个年龄段成千上万的被试整夜的睡眠。甚至还研究了盲人的睡眠，包括很有名的盲人钢琴家乔治·雪林。他们发现，雪林及其他的盲人在做梦时和正常人具有相同的脑电波模式，只是他们梦到的是声音而不是图像。

顺便提一句，偶尔自发地熬夜（这是完全不同于失眠的）似乎不会对变老或寿命造成什么影响。1995年在美国田纳西州纳什维尔市的睡眠研究