

中国家庭自诊自疗自养

失眠防治法 293



中国 80 余位医学专家全力撰写 · 全国 260 余家甲等医院联合推荐 · 面对医疗改革政策百姓急需

内蒙古科学技术出版社

前言

在人的一生中，生命的 $\frac{1}{3}$ 都处于睡眠之中。睡眠可消除疲劳，可重新获得身体所必需的物质，以保证足够的精力进行活动和工作。因此，睡眠不仅是最好的休息，也是维持健康和体力的基础，又是取得高度生产能力的保证。睡眠多么重要啊！

但是，人们不可能都得到完好的睡眠，几乎所有的人都逃脱不了失眠。失眠是痛苦的。人生几十年、酸、甜、苦、辣、咸别有一番滋味，供你玩味，供你咀嚼。不免会使人失眠；躯体不适，病魔缠身，耄耋之年又会使人难以入眠。

睡眠差的人，梦亦多。梦是人睡眠过程中的一个伴旅，几乎有睡眠就有梦出现。一位西方哲学家是这样谈论梦的：“在一切动物中，人最易入梦。……凡随高龄而起寐梦，这便是身体萎谢的征象，预兆着或是沉疾或是衰亡。”

可见睡眠、失眠和梦的存在与否，对于人的生存，活动与健康多么重要。每一个人都期盼着有“春眠不觉晓”的惬意，舒坦和清爽。本书介绍了有关睡眠的知识，怎样防治失眠，如何对待梦等。以问答的形式，深入浅出，既适用于医务工作者，又适合于广大失眠患者及健康人群为预防失眠者阅读。如果你能坚持学习，了解这一人生奥秘，不断的增长有关睡眠方面的知识，毫不夸张地说，用不了多久你将是一名失眠方面的小专家，为自己和朋友找到改善失眠的办法。

由于本书写作时间比较仓猝，会有一些缺点，敬请同道们及广大读者给予斧正。

编者

1999 年元月

目 录

1. 什么叫睡眠?	(1)
2. 睡眠中枢在哪里?	(1)
3. 与睡眠有关的神经递质有哪些?	(2)
4. 什么叫慢波睡眠?	(2)
5. 快速眼动相是什么?	(3)
6. 人的正常睡眠时间多长?	(3)
7. 睡眠时人体会产生什么变化?	(3)
8. 人类为什么要睡眠?	(4)
9. 睡眠对身体有益处吗?	(5)
10. 睡眠与生长激素有什么关系?	(6)
11. 睡眠时催乳素有什么变化?	(6)
12. 睡眠时黄体生成素有什么变化?	(7)
13. 生物钟是指什么?	(7)
14. 睡眠必备的条件有哪些?	(8)
15. 怎样判断睡眠质量?	(8)
16. 什么叫短睡眠?	(8)
17. 什么叫长睡眠?	(9)
18. 短睡眠能恢复疲劳吗?	(9)
19. 短睡眠好吗?	(9)
20. 每天必须要保证 8 小时睡眠吗?	(10)
21. 短熟睡眠能提高记忆力吗?	(10)
22. 怎样才能做到短熟睡眠?	(11)
23. 有些人睡眠时间并不短却仍感疲乏是怎么回事? ...	(11)
24. 婴儿睡眠仰卧好还是俯卧好?	(12)
25. 儿童为什么睡比吃重要?	(14)
26. 性格与睡眠有关吗?	(16)

-
27. 性格与睡姿有关吗? (17)
28. 季节不同睡眠时间也有差异吗? (18)
29. 午睡有必要吗? (18)
30. 午睡怎样才能睡好? (19)
31. 能把长睡眠者改成短睡眠者吗? (21)
32. 冥想是缩短入睡时间的好办法吗? (21)
33. 睡眠与床有关吗? (22)
34. 枕头与睡眠有关吗? (23)
35. 取什么方位有利睡眠? (23)
36. 怎样适应于自己的睡眠习惯? (24)
37. 怎样创造有益于睡眠的环境? (25)
38. 医生暗示法能促进睡眠吗? (25)
39. 睡前要注意哪些问题? (26)
40. 意愿和潜意识对睡眠有影响吗? (27)
41. 中医是如何认识睡眠的? (28)
42. 中医对梦是怎样认识的? (31)
43. 现代医学是怎样认识梦的? (32)
44. 作梦对智力有影响吗? (32)
45. 梦中会有发明创造吗? (33)
46. 梦与年龄性别有关吗? (34)
47. 身体的表现与梦的内容有关吗? (34)
48. 怎样分析梦? (35)
49. 说梦话对睡眠有影响吗? (35)
50. 做恶梦与疾病有关吗? (36)
51. 什么叫失眠? (36)
52. 什么是假性失眠? (37)
53. 失眠分几种类型? (38)
54. 失眠都有什么表现? (38)

-
55. 什么是暂时性失眠和短期失眠? (38)
56. 什么是长期性失眠? (39)
57. 失眠者“整夜都在作梦”是怎么回事? (39)
58. 怎样判断失眠的程度? (40)
59. 失眠患者发病率高吗? (40)
60. 我国失眠患者在发病上有何特点? (41)
61. 什么是生理性失眠? (42)
62. 什么是病理性失眠? (42)
63. 中医是如何认识失眠症的? (42)
64. 中医认为什么原因可导致失眠? (43)
65. 失眠的中医病因病机是什么? (43)
66. 单纯精神因素能引起失眠吗? (44)
67. 哪些疾病可引起失眠? (45)
68. 失眠常伴有什么症状? (46)
69. 改善失眠为什么要靠自己? (46)
70. 为什么有些失眠患者要看心理医生? (47)
71. 失眠患者怎样求医 (48)
72. 为什么失眠患者常伴健忘? (49)
73. 大便通畅与否对失眠有影响吗? (50)
74. 焦眠症与失眠有关吗? (50)
75. 抑郁症能导致失眠吗? (51)
76. 躁狂症常伴失眠吗? (52)
77. 为什么精神分裂症都伴失眠? (52)
78. 药物与失眠有关吗? (53)
79. 饮酒与失眠有关吗? (53)
80. 环境因素可造成失眠吗? (55)
81. 什么叫睡眠时相症候群? (56)
82. 中医为什么说:“胃不和则卧不安”? (57)

-
83. 睡前饮茶及咖啡为什么会失眠? (58)
84. 晚餐过饱为什么易引起失眠? (58)
85. 夜晚娱乐活动会造成失眠吗? (58)
86. 受惊恐后易致失眠吗? (59)
87. 情绪变化能致失眠吗? (59)
88. 失眠为什么易导致身心疾病? (60)
89. 城市居民多患失眠是为什么? (64)
90. 温湿度的改变可致失眠吗? (64)
91. 什么叫“气候过敏”性失眠症? (65)
92. 人体生物钟的紊乱为什么会致失眠? (65)
93. 紧张易致失眠吗? (66)
94. 夜惊症中医是如何认识的? (66)
95. 什么是夜惊症? (67)
96. 什么叫夜尿症? (67)
97. 睡中磨牙是怎么回事? (70)
98. 什么是梦呓? (70)
99. 什么是睡眠中周期性动作? (71)
100. 什么是家族性睡瘫? (71)
101. 做恶梦是怎么回事? (71)
102. 恶梦与现实有关吗? (72)
103. 恶梦与人格有关吗? (72)
104. 恶梦与服用药物有关吗? (72)
105. 什么叫梦魇? (72)
106. 睡眠中打鼾是怎么回事? (73)
107. 什么是梦游症? (74)
108. 睡眠中呼吸暂停是怎么回事? (75)
109. 失眠者为什么总是说多梦? (78)
110. 多梦与失眠的关系中医是如何认识的? (80)

-
111. 脑力劳动者为什么多患失眠症? (81)
112. 老年人失眠的原因都有哪些? (82)
113. 老年人睡眠的特点有哪些? (83)
114. 老年人失眠如何诊断? (85)
115. 失恋与失眠有关吗? (85)
116. 妇女为什么出现周期性失眠? (86)
117. 孕妇失眠的原因是什么? (86)
118. 幼儿为什么入睡难? (87)
119. 青少年学生为什么会失眠? (88)
120. 有些儿童为什么会从睡中痛醒? (89)
121. 小儿非脑器质性损害所致的失眠常有哪些? (90)
122. 小儿脑器质性障碍引起的睡眠异常有哪些? (90)
123. 什么是婴儿猝死综合征? (92)
124. 小儿睡眠周期与年龄有关吗? (93)
125. 昼夜节律与癫痫发作有关吗? (93)
126. 怎样利用睡眠诊断癫痫? (94)
127. 怎样利用睡眠与癫痫发作的关系指导治疗? (94)
128. 睡眠与心律失常有关吗? (95)
129. 睡眠与心衰有关吗? (95)
130. 病窦与睡眠有关吗? (96)
131. 心绞痛与睡眠有关吗? (96)
132. 妇女更年期为什么常引起失眠? (97)
133. 失眠与高血压病有关吗? (97)
134. 脑血栓与睡眠有什么关系? (98)
135. 睡眠与偏头痛有关吗? (99)
136. 失眠者易患感冒是为什么? (99)
137. 肝炎患者为什么常伴失眠? (100)
138. 夜间阵发性呼吸困难会导致失眠吗? (100)

-
139. 夜间为什么会哮喘发作? (101)
140. 胃病者夜间失眠的原因是什么? (102)
141. 慢性结肠炎患者与失眠有关吗? (102)
142. 胆石症与失眠有关吗? (102)
143. 睡眠与阴茎勃起有什么关系? (103)
144. 睡眠与心脏手术后精神障碍有关吗? (103)
145. 不宁腿与失眠有什么关系? (104)
146. 神经衰弱常伴失眠是为什么? (104)
147. 抑郁症患者失眠的特点是什么? (105)
148. 癔病患者在睡眠中哭或笑醒是为什么? (106)
149. 甲亢与失眠有关吗? (106)
150. 皮肤瘙痒为什么导致失眠? (107)
151. 皮肤病可致失眠吗? (107)
152. 精神分裂症致失眠的特点是什么? (109)
153. 多尿症会引起失眠吗? (109)
154. 哪些原因导致的肢体疼痛会影响睡眠? (110)
155. 刚到高原的人易失眠是怎么回事? (110)
156. 癌症患者导致失眠的原因是什么? (110)
157. 哪些药物可致失眠? (111)
158. 手术前后的患者为什么易患失眠? (113)
159. 为什么计划生育术后会失眠? (114)
160. 为什么男性性功能障碍者易失眠? (115)
161. 为什么住院病人易失眠? (116)
162. 怎样判断失眠? (117)
163. 小儿失眠的中医病因病机是什么? (118)
164. 对老年人失眠中医怎样认识的? (119)
165. 中医的“忧思”能导致失眠吗? (120)
166. 中医如何论述肝与失眠关系的? (122)

-
167. 胃肠病致失眠的道理是什么? (123)
168. 中医是如何认识失眠与精神疾病的关系的? (125)
169. 中医腹症为什么可致失眠? (127)
170. 瘀血致失眠是怎么回事? (129)
171. 痰症与失眠有何关系? (130)
172. 失眠一定要用药物治疗吗? (131)
173. 失眠病人家属应注意什么问题? (131)
174. 神经衰弱病人怎样调整生活以改善睡眠? (132)
175. 促进睡眠为什么宜用精神松弛法? (133)
176. 什么是松弛训练法? (134)
177. 采用呼吸法可促进睡眠吗? (136)
178. 气功治疗失眠症的机理是什么? (137)
179. 用气功方法如何治疗失眠? (138)
180. 用气功怎样治疗神经衰弱引起的失眠? (140)
181. 用阴阳功法怎样防治失眠? (141)
182. 五行功法怎样治疗失眠? (143)
183. 如何运用睡功法助眠? (144)
184. 古人对速睡法是如何论述的? (146)
185. 用道家的睡方与睡功能助眠吗? (146)
186. 读书能助眠吗? (147)
187. 为什么听音乐能助眠? (148)
188. 能催眠的乐曲有哪些? (148)
189. 体育锻炼能助眠吗? (149)
190. 改善睡眠与床的大小和床垫的软硬有关吗? (151)
191. 睡眠时单人床好还是双人床好? (152)
192. 电子睡眠诱导器怎样促进睡眠? (153)
193. “月亮神”晚茶是如何助眠的? (154)
194. 什么样的温度宜于睡眠? (154)

-
- | | |
|--------------------------|-------|
| 195. 什么样的睡衣能助眠? | (155) |
| 196. 什么样的被子能助眠? | (156) |
| 197. 适宜的窗帘有助眠作用吗? | (156) |
| 198. 为什么减少噪音有助于睡眠? | (156) |
| 199. 高枕无扰对吗? | (156) |
| 200. 茶与咖啡能助眠吗? | (157) |
| 201. 寝酒利于睡眠吗? | (158) |
| 202. 食量多少能影响睡眠吗? | (158) |
| 203. 食物成份对睡眠有影响吗? | (159) |
| 204. 可帮助睡眠的食物有哪些? | (160) |
| 205. 有哪些食疗催眠法? | (162) |
| 206. 和谐的性生活有助于睡眠吗? | (164) |
| 207. 风油精涂穴能助眠吗? | (164) |
| 208. 自我按摩能助眠吗? | (164) |
| 209. 怎样进行穴位按摩促进睡眠? | (165) |
| 210. 哪些药酒可助眠? | (165) |
| 211. 如何辨证针刺失眠? | (167) |
| 212. 针刺治疗失眠的单穴有哪些? | (168) |
| 213. 针刺治疗失眠的验方有哪些? | (169) |
| 214. 艾灸怎样治疗失眠? | (170) |
| 215. 催眠磁带能助眠吗? | (171) |
| 216. 睡觉前足浴有助眠作用吗? | (171) |
| 217. 沐浴为什么能促进睡眠? | (172) |
| 218. 治疗失眠的单方验方有哪些? | (172) |
| 219. 元首汤是怎样治疗失眠的? | (173) |
| 220. 归脾汤能治疗失眠吗? | (173) |
| 221. 安神丸是怎样治疗失眠的? | (174) |
| 222. 安眠丸是怎样治疗失眠的? | (175) |

223. 导痰汤能治失眠吗? (175)
224. 茯神散是怎样治疗失眠的? (176)
225. 养心汤治疗什么样的失眠? (176)
226. 养荣汤如何治疗失眠? (176)
227. 脑灵汤是怎样治疗失眠的? (177)
228. 黄芩散能治失眠吗? (177)
229. 大柴胡汤治疗什么样的失眠? (178)
230. 女贞子汤治疗什么样的失眠? (178)
231. 灵丹合剂治疗什么样的失眠? (179)
232. 酸枣仁汤治疗什么样的失眠? (179)
233. 天王补心丹如何治疗失眠? (180)
234. 百合九味方治疗什么样的失眠? (180)
235. 安神定志丸适用于什么样的失眠? (181)
236. 养阴镇静丸治疗什么样的失眠? (181)
237. 活血通眠汤适用于什么样失眠? (182)
238. 除痰安寐汤适用于什么样的失眠? (182)
239. 高枕无忧散治疗什么样的失眠? (183)
240. 黄连阿胶汤适用于什么样的失眠? (183)
241. 深师龙骨汤适用于什么样的失眠? (183)
242. 镇心安神汤适用于什么样的失眠? (184)
243. 潜阳宁神汤适用于什么样的失眠? (184)
244. 十一味温胆汤适用于什么样的失眠? (185)
245. 复方五加参丸适用于什么样的失眠? (185)
246. 孔子枕中神效方适用于什么样的失眠? (186)
247. 琥珀合欢白芍汤怎样治疗失眠? (186)
248. 有催眠作用的单味中药有哪些? (187)
249. 古典医籍是怎样论述睡法的? (189)
250. 中医外用方是怎样治疗失眠的? (191)

-
251. 耳压治疗失眠症有哪些方法? (192)
252. 几种常见病应取什么样的睡姿? (194)
253. 中医治疗失眠的历史沿革如何? (195)
254. 中医药防治失眠的原因有哪些? (197)
255. 治疗失眠为什么采取中西医结合疗法? (199)
256. 镇静催眠药的作用机理是什么? (200)
257. 西药镇静催眠药分为几类? (201)
258. 抗焦眠药分几类? 为何能催眠? (202)
259. 怎样选择催眠药? (202)
260. 怎样选用弱安眠药? (202)
261. 怎样选用强安眠药? (203)
262. 催眠药如何应用? (203)
263. 服用安眠药时应注意什么? (204)
264. 安眠药的依赖作用有哪些特点? (205)
265. 怎样预防和治疗安眠药的依赖性? (205)
266. 为什么不可依赖药物睡眠? (206)
267. 治疗失眠的原则有哪些? (207)
268. 为什么常用苯二氮草类催眠药? (208)
269. 为什么儿童及老年人宜用醛类药物镇静? (208)
270. 安眠药中毒应如何诊断和鉴别诊断? (209)
271. 如何抢救镇静药中毒? (209)
272. 如何运用巴比妥类药物治疗失眠症? (211)
273. 几种抗焦虑药物是怎样治疗失眠的? (212)
274. 几种常用苯二氮草类药物如何运用? (212)
275. 怎样用情胜情的心理疗法治疗失眠? (215)
276. 怎样用说理开导的心理疗法治疗失眠? (218)
277. 怎样用移情易性的心理疗法治疗失眠? (221)
278. 怎样运用释疑解惑的心理疗法治疗失眠? (223)

-
279. 怎样运用顺情从欲疗法治疗失眠? (223)
280. 怎样运用怡悦开怀疗法治疗失眠? (223)
281. 怎样运用静志安神疗法治疗失眠? (224)
282. 怎样运用习以平惊疗法治疗失眠? (224)
283. 如何运用森田疗法治疗失眠? (224)
284. 怎样运用言语暗示法治疗失眠? (226)
285. 在有抵抗状态下怎样进行催眠? (228)
286. 如何运用快速催眠方法治疗失眠? (230)
287. 如何运用药物暗示方法治疗失眠? (231)
288. 如何判断催眠程度? (232)
289. 怎样进行催眠状态的唤醒? (233)
290. 什么是催眠暗示疗法? (234)
291. 怎样运用催眠暗示法治疗精神心理障碍? (235)
292. 怎样运用催眠暗示法治疗神经系统疾患? (237)
293. 怎样运用催眠暗示法治疗心身疾患? (238)

1. 什么叫睡眠?

人生中有三分之一是在睡眠之中。对于睡觉,无论是自己睡觉,还是别人睡觉,人们早已司空见惯,似乎毫无问题。

但是,真要追问:“什么叫睡眠?”睡眠与麻醉,睡眠与昏迷有什么不同?就不那么容易回答了。

三十年代初,一位法国生理学家给睡觉下了个定义:睡眠是“身体内部需要,使感觉性活动和运动性活动暂时停止,给予适当刺激就能使其立刻觉醒”这样一种状态。按这个定义,当然是可以把睡眠与麻醉,睡眠与昏迷区分开来,因为麻醉和昏迷状态时给予刺激也很难醒过来。

随着科学技术的发展,用电子仪器可以记录动物和人的脑电活动,发现睡眠状态与清醒状态相比,脑电波明显不同。人们对于睡眠的定义有了新的认识。

现在,睡眠的定义是:由于脑有功能活动而引起动物生理性活动低下,给予适当刺激可使之完全清醒的状态。然而,这样一个定义,也不严密,完善。比如说:“生理性活动低下”就不一定对,睡眠时,消化液的分泌,胃肠的蠕动,生长激素的分泌等生理性活动比清醒时还要活跃。有人提出:睡眠是一种主动过程,并有专门的中枢管理睡眠与觉醒,睡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。

2. 睡眠中枢在哪里?

医学上对睡眠的探讨始于寻找“睡眠中枢”,发现位于下丘脑或第三脑室侧壁的病变更能够产生持久的昏睡,然此实非生理性睡眠,亦不能解释醒——睡周期。当前认为和睡眠有关的解剖部位相当广泛,至少包括额叶底部,眶部皮质,视交叉上

核，中脑盖部巨细胞区，蓝斑，缝际核，延髓网状结构抑制区，以及上行网状系统等。

3. 与睡眠有关的神经递质有哪些？

睡眠时牵涉的递质包括乙酰胆碱，多巴胺，去甲肾上腺素，腺苷， γ -氨基丁酸，5-羟色胺，以及神经肽类如 S 因子， δ 睡眠导致肽 (DSIP) 等。例如视交叉上核及其相联的视网膜——下丘脑束，具有自身节律性活动功能，在动物中为醒——睡周期的起步点，在人类可能为复杂的起步机构的一部分。又如缝际核含有 5-羟色胺能神经元，破坏桥脑的缝际核可以抑制 REM 的发生；同时破坏中脑的缝际核则 SWS 也消失。蓝斑和蓝斑下区含有去甲肾上腺素能神经元；在觉醒和 REM 中放电频率增加，在 SWS 中则减少。破坏蓝斑和蓝斑下区也可使 REM 消失。神经肽中 S 因子和 DSIP 已可浓缩成药剂；注射后能产生 SWS。

4. 什么叫慢波睡眠？

慢波睡眠 (SWS) 或慢波相，此相分 IV 期。

I 期：处于倦睡状态。 α 波指数减少，节律变慢，逐渐形成低电位 2-7Hz 波。眼球可有缓慢飘移动作。此期轻刺激仍能引起 α 波重新出现。

II 期：进入浅睡。其特征为梭波和 K 复合波的出现。前者为短段的低电位 13-15Hz 规律性活动，每段 0.5-1.5s；后者为短促的高电位慢波，先有负相继为正相，受环境刺激时较易引起。此外，在顶中部间歇出现高电位尖波或慢波，称顶波。

III 期：以后为深睡。高电位 δ 波自额，中央部扩散，占有各导联上 20%~50% 的时程。

IV期：高电位 δ 波多达50%以上。

5. 快速眼动相是什么？

快速眼动（REM）相脑电图形态类似慢波相的I期，仅锯齿形波较多；但对环境刺激的觉醒阈最高，故也称反常相。此时全身骨骼肌最为松弛，而眼外肌则呈现间歇的快速收缩。

6. 人的正常睡眠时间多长？

在正常睡眠中，SWS经历I至IV期，然后回到II期，再进入REM相；如是为一周期。每夜睡眠大致经过4-6个周期。健康成人的REM约占整个睡眠的20%-25%；儿童较长；在老年人中则III期和REM均见缩短，VI期更很少出现。至于总的睡眠时间，婴儿每日需17-20h，儿童约10h，成人7-8h，80岁后复增至9-10h。凡此皆平均值；成人之个体差异甚大，约在4-10h间；个别人每日睡眠1-2h已足。

7. 睡眠时人体会产生什么变化？

睡眠时精神活动并不停止，反映于脑电活动和做梦中。脑血流量亦无明显减少，在REM中且有增加。睡眠对其他系统亦有影响。在SWS中，副交感神经系统占优势；基础代谢率，心率，血压降低，呼吸加深，变慢，瞳孔缩小，胃液分泌增加。REM时，交感神经系统占优势；血压升高，心律，呼吸不匀，瞳孔扩大，外阴充血。关于睡眠如何赋予脑部休息，尚无深入的认识，仅能以反面引证，即长期缺睡可以引致许多神经精神症状。此外，由于SWS早期生长激素分泌增多，可能促进核蛋白的合成，从而和记忆的储存有关。

8. 人类为什么要睡眠?

人类为什么要睡眠，又为什么在晚上要睡眠的问题虽然还不太清楚，但科学家们的研究结果却正在揭开其中奥秘。据美国《睡眠研究》杂志报道，美国田纳西大学生理学和生物学教授詹姆斯·克鲁格与匈牙利生物物理学教授菲连柯·奥包尔研究发现，人类之所以要睡眠，是因为在睡眠过程中大脑可以对一些很少使用但却至关重要的神经细胞群进行维修和保养。成年人大脑有 100 亿神经细胞，这些神经细胞向身体各个部位传递信息，并接受信息。有证据显示，闲置不用的神经细胞会萎缩，甚至死亡。在美国的一次睡眠协会学术会上，专家们报道的研究成果表明，睡眠是大脑暂时性休息过程，是一种保护性抑制；人体的免疫系统在睡眠过程中得到某种程度的修整和加强，这些主要是在睡眠的快速眼动阶段完成的。动物实验也证明，接连几周得不到睡眠的大白鼠会陆续死去，但尸体解剖并没有发现大白鼠的器官有明显的损坏。美国国立精神健康研究所的塔罗尔·埃夫森博士发现，这些大白鼠是由于血液受到细菌感染而死亡的，而这些细菌在通常情况下并不致病，只是由于严重缺乏睡眠之后损害了免疫功能，使其丧失对细菌侵袭的抵抗力而致死。有关人士的研究显示，每天睡眠不足 4 小时的人，其死亡率比每天睡眠七八小时的人高 180%；经常睡眠不足 4 小时的人容易得病。如果一个人连续 72 小时不睡眠，有可能导致精神失常。

那么，人为什么要在晚上睡眠呢？美国麻省理工学院的科学研究者发现，这是由于大脑深部的松果体分泌的褪黑激素令人入睡的缘故。褪黑激素的分泌在夜间达到高峰，在日照下分泌受抑制，所以人要在夜间睡眠。