

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹


第2版

首席专家李舜伟 **谈**

你可以 睡得更好

李舜伟 著

本书获得2005年度
“国家科技进步奖” 二等奖

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



中央文明办 卫生部 主办

相约健康社区行巡讲精粹

·首席专家李舜伟谈·

你可以 睡得更好

第2版

李舜伟 著



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

首席专家李舜伟谈你可以睡得更好/李舜伟著.
—2版.—北京:人民卫生出版社,2006.12
(相约健康社区行巡讲精粹)
ISBN 7-117-07936-3

I. 首... II. 李... III. 睡眠-基本知识
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096492 号

相约健康社区行巡讲精粹
首席专家李舜伟谈你可以睡得更好
第 2 版

著 者: 李舜伟

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 7.625 **插页:** 4

字 数: 154 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 7 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07936-3/R·7937

定 价: 17.00 元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话:010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》

编委会

- | | | | | |
|--------|-----------|-----|-----|-----|
| 编委会主任 | 高 强 | | | |
| 编委会副主任 | 翟卫华 | 王陇德 | 陈啸宏 | 朱庆生 |
| | 殷大奎 | | | |
| 主 编 | 殷大奎 | | | |
| 副主编 | 李 伟 | 李小满 | 李长明 | 秦小明 |
| | 王环增 | 姚晓曦 | 杨 青 | 胡国臣 |
| | 窦熙照 | 张朝阳 | 刘克玲 | 王长收 |
| 编 委 | (按姓氏笔画排列) | | | |
| | 万承奎 | 向红丁 | 李舜伟 | 杨秉辉 |
| | 胡大一 | 洪昭光 | 赵 霖 | 徐光炜 |
| | 郭冀珍 | | | |
| 特约编辑 | 涂更新 | 李新华 | 金生国 | 徐景兰 |
| | 陶 金 | 邓海华 | 鹿文媛 | 姚建红 |
| | 曾晟堂 | 赵仲龙 | 刘 立 | |

《相约健康社区行巡讲精粹》

• 丛书再版说明 •

人民卫生出版社于2003年邀请全国11位首席健康教育专家编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书，从出版至今两年多来深受读者欢迎，社会影响深远，多次重印，多数品种累积印数已达10余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步二等奖”。随着医学科学的飞速发展，新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现，常见病防治知识理念的不断更新，人们对健康问题的日益关注，为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用，将健康教育巡讲活动推向新的高潮，中央文明办、卫生部、人民卫生出版社决定在2006年修订并再版此套丛书。

根据医学科学的飞速发展，参考读者反馈的有关信息，作者对丛书的内容、结构和文字进行了更新、删改和调整；增加了常见疾病防治的新理念，自我防治方法和康复措施等方面的内容。保留并提炼了原书部分最有特色和对读者最有实用价值的内容。全套书的编写形式也做了调整，如采用了标题字体变化，段首标注，名言警句，各种提示，不同色块变化等；对封面和插图全部进行了更新，采用双色印刷，更加令人赏心悦目。

本套新版书的修订，会进一步在大众健康读物中起到领军的作用，将会把“相约健康社区行”巡讲活动推向一个新的高潮，将会在中央文明办、卫生部、人民卫生出版社以及各位首席专家的努力下，在普及健康知识，提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。



序

改革开放以来,我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高,增强自我保健能力,学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言,从整体上看,我国人民群众的科学文化素质还不高,一部分群众缺乏自我保健意识,沿袭一些不健康的生活方式,甚至保留一些生活上的陈规陋习;一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此,加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育,弘扬科学精神,提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力,破除陈规陋习,反对封建迷信,推动全社会建立健康的生活方式,仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争,广大人民群众的自我保健意识大大增强,学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风,加强公共卫生体系建设,加强健康教育,提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此,中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》,卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》,中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力,提高身体健康素质,推动社区精神文明建设。促进人的全面发展,共同

创造幸福生活和美好未来。2003年1月12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日



作者简介

李舜伟 男，上海市人，1936年生。1958年毕业于上海第一医学院医疗系本科，后任职于北京协和医院神经科。1983~1986年在美国进修近3年，主要研究领域为神经心理学和神经药理学。1965年任代理主治医师，1979年任主治医师，1983年破格晋升副教授，1988年任教授，1989年任硕士生导师，1992年任博士生导师。1991~1997年任神经科主任。1992年被批准享受国务院颁发的政府特殊津贴。

历任法国神经科学会荣誉会员，美国生物精神科协会通信会员，国家食品药品监督管理局专家组成员，中华医学会医疗事故鉴定组成员，中国医学科学院神经科学委员会副主任委

员，中华医学会神经科分会常务委员，中国医师协会循证医学委员会委员，中国医师协会理事。北京科普创作协会会员，中国残疾人福利基金会康复协会会员，中国老年保健医学研究会常务理事。

已发表论文112篇，主编书籍9部，参加编写书籍26部，译著2部，科普文章120余篇。著作有《意识障碍的鉴别诊断与处理》、《脑死亡》、《植物状态》、《缺血性脑卒中急诊治疗药物的评估》、《失眠的诊断和治疗》、《综合医院中抑郁状态的对策》、《头痛》、《失眠100个怎么办》等等。2005年“丁苯酞的基础与临床研究”获北京市科技进步一等奖，国家科技成果二等奖；1990年“意识障碍的分类与分级”在一氧化碳中毒国家标准中被引用，获卫生部优秀国家标准二等奖；2005年本书第一版获科普作品国家科技进步二等奖。

现为《国际内科双语杂志》(中、英文)主编、《中国神经精神疾病杂志》副总编辑、《北京医学杂志》、《中华医药杂志》和《中华实用医药杂志》常务编委、《中华神经科杂志》、《中国临床神经科学杂志》、《卒中与神经疾病杂志》、《脑与神经疾病杂志》、《中华全科医学杂志》、《中国中西医结合杂志》、《武警医学杂志》、《中国康复医学杂志》、《中国社区医学杂志》、《医学理论与实践杂志》等编委。

再版前言

朋友相见，免不了问候，“您吃了吗？”要在二十年前，这话听起来十分受用，现在，就有些过时了，“您上网了吗？”“您买房了吗？”“您买车了吗？”问话中无不反映着时代的变迁。近来，随着物质生活的极大丰富，大家对心脏病、高血压和糖尿病等的关注程度日益高涨，可今天我想说的是“睡眠”——一个我们离不开却又常常被忽略的话题，“您睡好了吗？”

也许大多数人会奇怪，“当然睡好了，睡觉有什么好说的”，可是我想强调的是，睡觉可不那么简单。也许你呼风唤雨，驰骋商场；也许你腰缠万贯，事业有成，但是，很可能你不会睡觉。这不是危言耸听。下面的场景并不少见：夜深人静，在不同的城市，不同的楼群，不同的房间，有这样一群朋友，他们紧皱眉头，眼里闪着猫头鹰一般幽幽蓝光，口中念念有词，辗转反侧，上床，下床，如此反复。此刻，他们并不是挑灯夜战的科学家，不是运筹帷幄的商战高手。他们，只是一群饱受失眠折磨的朋友。他们常常望着东方，直到东方泛白，直到第一缕阳光出现。日复一日，年复一年。

他们感叹：总是要等到失恋的时候才感觉爱情的甜

蜜，总是要等到生病的时候才怀念健康的重要，同样，只有到失眠的时候才能体会睡眠的美好。

有人总结吸烟的三大“好处”：防狗咬、防盗和永远年轻。因为长期吸烟的人直不起腰，这个动作像拣石头打狗，狗即会落荒而逃，即所谓“防狗咬”；吸烟的人整夜不停的咳嗽，小偷不敢造访，即所谓“防盗”；吸烟的人都不能长寿，即所谓“永远年轻”。联想到失眠，我认为失眠最突出的优势是“防盗”，你想，整夜都不睡觉，哪个小偷敢上门？这是黑色幽默。我无意取笑失眠的朋友，相反，通过日常工作中与大量失眠患者的接触，我更能体会到他们的痛苦，这本小册子就是谈谈有关睡眠方面的问题，它可以简单地告诉我们睡眠是怎么一回事？人们为什么会失眠？怎样治疗失眠？相信看过此书后，对失眠的朋友会有些帮助，对目前能睡安稳觉的朋友也是个提醒：注意保持良好的睡眠习惯，不要在失眠的时候才去体会睡眠的重要。

李舜伟

2006年10月

目录

1. 为什么说睡眠是生命的需要 2
2. 我们怎么进入睡眠的 3
3. 怎样研究睡眠 4
4. 正常的睡眠是什么样的 6
5. NREM 有哪些特点 8
6. REM 有哪些特点 9
7. 睡眠有什么作用 11
8. 睡眠能够美容吗 12
9. 睡眠能促进儿童生长吗 13
10. 人能不能不睡觉 15
11. 午睡对人有什么好处吗 16
12. 打盹正常吗 18
13. 不同年龄的人对睡眠的要求一样吗 19
14. 人的睡眠与性格有关吗 21
15. 季节和气候也能影响睡眠吗 22
16. 做梦——一个引人入胜却又充满玄机的话题 23
17. 你说梦话吗 26
18. 睡眠疾病知多少 27



19. 失眠是什么 29
20. 引起失眠的原因有哪些 30
21. 你知道“世界睡眠日”吗 32
22. 越担心睡不着越难以入睡是怎么回事 32
23. 自己觉得失眠就一定患有失眠吗 33
24. 什么是假失眠 34
25. 失眠者为什么多梦 36
26. 失眠者为什么容易健忘 38
27. 饮食和失眠有关系吗 39
28. 刺激性饮料怎么会引起失眠 41
29. 酒精和睡眠障碍有什么关系 42
30. 吸烟能影响睡眠吗 45
31. 人体内有没有一个“唤醒”系统 45
32. 哪些因素可影响生物钟的正常运行 47
33. 为什么强调睡眠作息制度 48
34. 经常熬夜为什么要不得 49
35. 时差如何引起失眠 51
36. “三班倒”缘何引起失眠 52



目录

- 37. 旅游与睡眠是什么关系 53
- 38. 你的宝宝有不良的入睡习惯吗 55
- 39. 小学生会有哪些睡眠障碍 56
- 40. 青少年学生为什么会失眠 57
- 41. 大学生为什么会失眠 58
- 42. 婚恋和失眠有什么关系 60
- 43. 新婚夫妇如何调试睡眠 61
- 44. 性生活与睡眠是什么关系 63
- 45. 什么原因使孕妇睡不踏实 64
- 46. 女性为什么容易失眠 65
- 47. 离退休人员为什么会失眠 67
- 48. 老年人失眠常见的原因有哪些 68
- 49. 住院病人为什么容易失眠 69
- 50. 手术前后的病人为什么会失眠 70
- 51. 考前失眠是怎么回事 72
- 52. 去高原旅游出现失眠是怎么回事 72
- 53. 什么叫焦虑性失眠 73
- 54. 为什么有些失眠的病人被大夫诊断为抑郁症 75



- | | |
|------------------------|----|
| 55. 失眠和神经衰弱是一回事吗 | 76 |
| 56. 精神分裂症和失眠有没有关系 | 77 |
| 57. 情感性精神病是否总有睡眠障碍 | 78 |
| 58. 反应性精神病会失眠吗 | 79 |
| 59. 抽动秽语综合征与失眠有关系吗 | 81 |
| 60. 头痛如何影响睡眠 | 82 |
| 61. 关节痛为什么也能引起失眠 | 83 |
| 62. 药物为什么会引起失眠 | 85 |
| 63. 催眠药物也会引起睡眠障碍吗 | 86 |
| 64. “摇头丸”是什么药物 | 87 |
| 65. 激素会不会引起失眠 | 88 |
| 66. 脑血管病会引起睡眠障碍吗 | 89 |
| 67. 帕金森病会有睡眠障碍吗 | 90 |
| 68. 痴呆病人的睡眠障碍有哪些特点 | 92 |
| 69. 呼吸肌肉麻痹病人为什么会发生睡眠障碍 | 93 |
| 70. 艾滋病病人有睡眠障碍吗 | 94 |
| 71. 慢性肝病睡眠障碍的特点是什么 | 96 |
| 72. 肾功能衰竭时会失眠吗 | 97 |



目录

- | | |
|-----------------------|-----|
| 73. 癌症病人为何产生失眠 | 98 |
| 74. 失眠为什么总是和更年期反应相伴而行 | 99 |
| 75. 甲状腺功能亢进和失眠有什么关系 | 101 |
| 76. 甲状腺功能减退会引起失眠吗 | 102 |
| 77. 垂体功能亢进和失眠有什么关系 | 103 |
| 78. 垂体功能低下会造成失眠吗 | 104 |
| 79. 糖尿病会不会失眠 | 105 |
| 80. 溃疡病也会影响睡眠吗 | 107 |
| 81. 什么是哮喘引起的失眠 | 108 |
| 82. 高血压会使人失眠吗 | 109 |
| 83. 儿童睡眠不好的原因是什么 | 111 |
| 84. 梦游有哪些特点 | 112 |
| 85. 夜惊和梦游一样吗 | 114 |
| 86. 梦魇是狐狸精作祟吗 | 115 |
| 87. 睡眠惊跳是因为在长高吗 | 116 |
| 88. 夜间磨牙是因为肚子里有虫吗 | 117 |
| 89. 你在睡眠中腿总动吗 | 118 |
| 90. 入睡前腿总感到不舒服是什么病 | 119 |



91. 你听说过“睡瘫症”吗 120
92. 早睡早起有问题吗 121
93. “夜猫子”是病吗 122
94. 整天想睡是病吗 124
95. 为什么有人大笑大哭时就会摔倒 125
96. 有没有又贪睡又贪吃的病 127
97. 什么是睡眠呼吸暂停综合征 128
98. 打呼噜有什么危害 129
99. 为什么打鼾的司机肇事多 131
100. 睡眠呼吸暂停综合征会造成记忆力减退吗 133
101. 打鼾和脑血管病有关吗 134
102. 如何治疗打鼾 136
103. 有睡眠疾病的人不宜做哪些工作 137
104. 有自己评价失眠的方法吗 138
105. 有没有睡眠健康自测的方法 140
106. 我国人群中的失眠现状是怎样的 144
107. 失眠怎么办 145
108. 怎么跳出失眠的怪圈 146