

全球健康类最畅销图书

一觉睡到大天亮



走出失眠困境

[新西兰] 菲奥纳·约翰逊 著



中华书局

一觉睡到大天亮

——走出失眠困境

[新西兰]菲奥纳·约翰逊 著

刘 娟 译

Getting a Good Night's Sleep

First edition published in 1998.

Copyright © 2001 Fiona Johnston

图书在版编目(CIP)数据

一觉睡到大天亮——走出失眠困境/(新西兰)约翰逊著;
刘娟译. —北京:中华书局, 2003

ISBN 7-101-03809-3

I. —… II. ①约…②刘… III. 失眠—防治
IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 008224 号

书 名	一觉睡到大天亮——走出失眠困境
著 者	[新西兰]菲奥纳·约翰逊
译 者	刘 娟
责任编辑	王瑞玲
出版发行	中华书局 (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
印 刷	北京未来科学技术研究有限责任公司印刷厂
版 次	2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月北京第 1 次印刷
规 格	787×1092 毫米 1/24 印张 5 字数 82 千字
印 数	1-6000 册
国际书号	ISBN 7-101-03809-3/Z·466
定 价	10.00 元

睡眠啊！柔和的睡眠啊！

大自然的温情的保姆，我怎样惊吓了你，

你才不愿再替我闭上我的眼皮，

把我的感觉沉浸在忘河之中？

——莎士比亚《亨利四世》（下篇）

（朱生豪 译）



序

科学越来越进步,社会发展也越来越快速,每个人的生活步调也在跟着快!快!快!晚上睡觉时常常有无法安眠的情形,而这种情形的出现也直接或间接地与我们的个人行为有关:我们吃的太多,因而太胖;服用药物过多;工作过于劳累;聚会娱乐时间过长——其直接结果是睡眠不足。另一方面,我们对自己对他人期望过高,往往使我们自己感觉有压力和失败感,从而引发睡眠问题。

人们为睡眠问题付出巨大的代价——一个人的、社会的和经济的,但是对其原因却没有正确的分析。解决睡眠问题并不难,本书为广大患者提供了一份正确评估表,是增强自我意识和解决睡眠问题的幸福起点。

安德鲁·维尔

(英)皇家内科医师协会会员、人类医药学博士



致 谢

本书出版之际,特向帮助过我的人们致谢!感谢老年健康中心主任保罗·戈德斯特劳医生提供了有关老年睡眠问题的资料;感谢莫西专科医疗中心、奥克兰睡眠生理实验室的呼吸疾病专家安德鲁·维尔医生;感谢星际飞船医院儿童健康中心的儿童青少年健康问题精神病专家约瑟芬·斯坦顿;感谢奥克兰大学医学保健系的营养学专家萨拉·利。真诚地感谢以上诸位专业人士提供技术方面的支持。

感谢我的父亲 W. J. 约翰逊利用他当飞行员和旅行者的丰富经验给我提供了时区信息。

特别感谢我的朋友兼同事雷妮·朗的建议和鼓励。感谢艾莉森·登奇编辑了我的手稿。

最后,感谢诸位患者对我临床工作的挑战、启发和促进,并提供了本书中的个案研究。书中人名及部分细节为保护当事人均采用了化名。



导 言

我作为一名专业医学工作者在英国和新西兰工作了多年,日益意识到大多数患者都抱怨的睡眠问题——睡不着、睡不稳以及白天疲劳。睡眠问题正在人群中恣意蔓延,不论是因病痛或压力,还是因为剧烈的精神波动而引起的。在我看来,如果人们的基本睡眠需要得不到满足的话,他们身体康复的希望几乎微乎其微。如果人们睡不好,总觉得累,他们又怎么能迎接生活的挑战呢?

本书旨在与您分享我多年调查研究的结果和发现。它们来源于科学文献、书籍、诸位同仁,尤其是各位患者。这本书谨献给所有的人,希望大家能一觉睡到大天亮,不仅偶尔,而是自然而然的。

朋友,做个好梦。

目 录

序	(1)	8 健身与睡眠	(58)
致谢	(1)	9 不同年龄阶段的人 与睡眠	(64)
导言	(1)	10 夜间工作怎么办?	(70)
1 人类为什么需要睡眠? ...	(1)	11 高质量睡眠人群的 七个好习惯	(78)
2 我们睡眠时发生了什么? ...	(6)	12 疲劳为管理者敲 响警钟	(86)
3 睡眠疾病	(11)	13 时差问题	(94)
4 睡眠的重新训练	(23)	附录 你的睡眠康复计划 ...	(102)
5 睡眠辅助法	(36)		
6 睡眠药疗法和其它药物 ...	(43)		
7 减压妙招	(50)		



人类为什么需要睡眠？

人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过，但是对于人为什么睡觉，我们却知之甚少。早在古希腊时，哲学家和科学家们就试图解开睡眠之谜，但至今尚无令人满意的解释。

关于睡眠，有许多种理论。亚里士多德认为消化了的食物会蒸发成气体，使人入睡；人类学家们认为睡眠总被安排在猎获食物之后的某个时间，或许是人类为了避免自己成为狩猎者的战利品而进行的自我能量贮存的方式。

弗洛伊德提出的理论则认为睡眠是一种为寻求温暖和舒适而回到子宫的一种方式。而其他理论认为睡眠很重要，尤其是对于记忆和学习技能，促进大脑神经通路联系和保持免疫系统正常工作非常重要。

以上这些理论说明了睡眠的种种作用和好处，但我



们仍不清楚为什么人们为了这些作用和好处,需要进入无意识状态:众所周知,休息这种说法说服不了我们。

我们需要多少睡眠?

尽管同龄人中个体差异很大,但这个问题的答案主要取决于年龄:

据说玛格丽特·撒切尔夫人每天睡4个小时,托马斯·爱迪生认为自己每天只睡3个小时的确是个坏习惯。这些人仅仅是个例外,因为大多数成年人每天需要至少8小时的连续睡眠,才能避免疲劳、易怒、表现不佳等现象。

婴儿每天需要睡眠17个小时左右。1岁时,睡眠减少到14个小时。5岁时,大多数孩子睡眠12个小时。而大多数老年人睡的就少得多,而且断断续续的,尤其是如果他们有午休。旧金山米利要塞退伍军人医院的欧文·芬伯格医生认为,“老年人的深度睡眠减少了60%,而夜里起身的次数翻了一番。70岁以上的人在床上的时间增多了,但睡眠时间却减少了”。

睡眠质量

人们睡熟时,在体内组织和免疫系统的修复和维护中扮演重要角色的生长激素才被释放出来。如果我们没有足够的高质量的睡眠,我们会频频感冒,感染病毒。睡眠的质量易受外界干扰:药物、酒精、尼古丁、咖啡因、温度骤变、噪音、压力、疼痛和打鼾。

看,失眠肯定是新西兰最常见的健康问题之一。

多少人有睡眠问题?

根据英美两国睡眠研究者的调查,失眠影响世界人口的15%到30%。新西兰没有失眠人数的统计数据,但根据每年开出的安眠药来



睡眠不足

睡眠与食物和水一样，对我们的健康至关重要。人们所欠的睡眠会累积起来，越欠越多，最后“债”台高筑。据估计，在美国大多数人每天比生理需要少睡一小时到一个半小时，按平常的5天一个工作周计算，这意味着每周要欠下7个半小时的睡眠债。

如果不让睡觉，你就会像一个喝醉酒的人，反应缓慢，学东西迟钝，在手眼协调、决策、解决问题时甚至连讲话中理清思路都感到困难。

大多数人失眠是因为大脑过度兴奋、紧张、压力、生物钟紊乱和不良的睡眠习惯。失眠已很普遍，昏昏欲睡的人几乎随处可见——开车时，照看孩子时，操作机器时。有些问题是短暂性的。但有些人长时间睡眠不足，会对自身和社会造成危害。

睡眠不足不是一个小问题。那些睡眠不足的人们讲述了疲劳会造成的真实后果：

睡眠不足症状

- 反映缓慢
 - 决策困难
 - 小病不断
 - 兴致低落
 - 不察细节
 - 对疼痛更敏感
 - 判断失误
 - 易怒、承压力降低
-

我有两个孩子，我很爱他们，他们占据了我的所有精力。但我感觉疲劳时，我会冲他们大喊大叫。他们没做错什么——还是小孩子，真希望自己没冲他们发脾气。我自己也不愿意这样做，我知道发脾气会给孩子们树立一个不好的榜样。我真是控制不住自己——一切都失去控制了。我睡得好时，能控制自己的脾气，相信是一个好母亲。

——乔茜(37岁)

我和丈夫两个人对工作和家庭要求很高。我们经常感觉很疲惫。



如果睡不好，我会发脾气，我丈夫也是如此。我们的性生活也减少了，因为我们累得谁都不愿意被打扰。真希望我们的婚姻能恢复到以前那甜美的时刻。

——安娜(43岁)

老实说，我一直喜欢夜生活，许多时候睡得很晚。我每天需要8小时或9小时的睡眠，但实际上每周大多数晚上只睡5、6个小时。周六时我非常疲倦。下午3点去商店的路上，我竟然开着车睡着了，撞到了路灯杆。自从那次，我发现人体生物钟在下午2、3点是低潮。我想那次事故是由睡眠不足和生物钟低潮造成的。

——德鲁(24岁)

我是一名护士，工作要求很高，我经常加班和值班，有时都不知道如何坚持下去。我一直认为即使我很累，也能应付得来，但是我给别人拿错药时，幸亏发现得早，要不然真是后果不堪设想，我吓坏了。

——朱莉(28岁)

因为工作紧张，我一连几个月都没睡好。缺少睡眠使我容易感到疲劳，最近又病倒了。几个星期前得了流感，刚要好时，又病了，就这样一直未康复。只有我休息好，健康状况才会好转，我才有精神解决问题。

——马克(55岁)

有时睡眠不足是个小麻烦，但会引起大问题——我们变得易怒，这样会破坏人际关系，还会危及健康安全，可能是小事故甚至不幸因此丧生。

要 点

- ★睡眠需要因个体而异。大多数成年人每日需 8 小时睡眠。
- ★世界上 30% 的人口有睡眠问题。
- ★睡眠不足会导致人类活动的低落,甚至危险。
- ★睡眠质量与睡眠数量同等重要。





我们睡眠时发生了什么？

近来，一个病人对我抱怨说临睡前他感到很困，也觉得放松，可就是找不到“睡眠开关”。这是一个有趣的类比，但是实际上睡眠可不像日光灯：它既没有“开”，也没有“关”。睡眠有着两个截然不同的基本组成部分：非快速动眼期睡眠和快速动眼期睡眠。

非快速动眼期睡眠（NREM——Non Rapid Eye Movement Sleep）

在非快速动眼期睡眠期间，你的身体活动和大脑活动减慢。非快速动眼期睡眠可分为四个阶段。当你入睡时，你就开始了第一阶段，当你很容易被惊醒，并能听到你周围发生的事情时，你就进入了第二、第三阶段，并一

直持续到第四阶段的深度睡眠。大部分深度睡眠出现在睡眠的前4个小时。

儿童的深度睡眠比	成年人要多得多。夜晚
当他们处在深度睡眠的	阶段，几乎不可能将他
们弄醒。相比之下，青	少年的深度睡眠时间要
降低40%，等我们60岁	时，深度睡眠可能会离
我们远去。	

非快速动眼期睡眠
阶段1：眼球慢慢左右转动，尽管它们不如在快速动
眼期睡眠中转动得快。
阶段2：所有的身体机能下降，呼吸和脉搏减速，血
压降低。
阶段3：脑电波起伏变大、速度变慢。
阶段4：体温下降。

快速动眼期睡眠 (REM——Rapid Eye Movement)

快速动眼期睡眠就是你做梦的大部分时间。它一般出现在每个睡眠周期的后期，大部分快速动眼期出现在睡眠的最后4个小时。

实际上，快速动眼期是一段非常繁忙的时间。你们若见过猫或狗睡觉就会证实不仅它们的眼睛在快速转动，它们的整个身体都有可能抽动。在快速动眼期睡眠期间，大脑尤其活跃，因而你会做梦。在梦中，大脑切断了与主要肌肉的联系，因而我们无法将我们的梦付诸行动。（这对某些人来说是幸运的事！）

关于做梦的一个有趣理论，是做梦者在审视环境中的威胁信号。如果一切安全，睡眠就会继续，外部的噪音也被融入梦中；如果环境不安全，睡眠者就会醒来。

快速动眼期睡眠和做梦增强了我们处理感情问题的能力，因而它们对

人们的生活是不可或缺的。

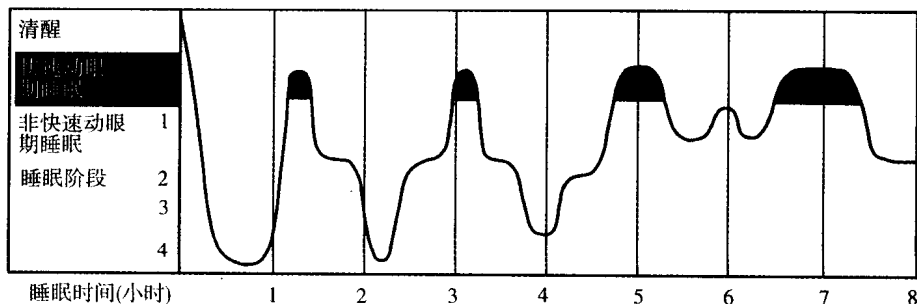
如果你缺少睡眠,就可能经历过“快速动眼期反弹”。在这个过程中,大量快速动眼期被压缩到睡眠的早期。这会令人很沮丧,因为一下子有太多的快速动眼期是会让人感觉很疲劳的。

快速动眼期睡眠

- 大约 80% 的时间眼球快速转动。
- 呼吸、脉搏和血压变得不规则。
- 肌肉抽动,尤其是脚趾和手指。
- 阴茎可能出现勃起。
- 脑电波无规律,正如醒着的人的脑电波一样。

睡眠周期

一个人正常的睡眠方式是以非快速动眼期开始,紧接是阶段 2、阶段 3 和阶段 4,后面是快速动眼期睡眠。这个完整的睡眠过程被称为一个睡眠周期。通常一个晚上有 4 个或 5 个睡眠周期,每个周期约持续一个半小时。



生物钟 (The body clock)

所有的生物都拥有自然的生理节律，或者说生物钟。生物的生理变化以一年、一个月或一天为周期。睡眠、清醒和饮食的日常节律是我们最清楚意识到的，被称为昼夜节律(ciradian rhythm, 来自拉丁语 circa“关于”，dies“天”)。

生物钟与生物节律不相关。生物节律被认为是创造活动、智力活动和身体活动的周期。虽然生物节律理论貌似可信，但并不被科学界所认可。

生物钟调节着人体机能的时间安排：它告诉我们何时睡眠，何时吃饭，何时休息，以及何时活动。你或许认为生物钟完成一个周期需要 24 个小时，但实际上对我们大部分人来说，生物钟走得慢些，大约需要 25 个小时。

如果没有昼夜交替、时钟以及有规律的日常活动的信号，我们按自己的意愿随意活动——睡眠、吃东西和活动，我们将会每天晚上晚睡一小时，第二天晚起一小时。

为了使我们与地球的 24 小时自转周期时钟一致，我们依靠外部信号——给时者(zeitgeber, 外界对生物钟的一种刺激)，来保证不偏离时间轨道。最主要的信号是昼夜的变化。当托马斯·爱迪生(就是那位每晚睡 3 个小时就能对付的人)发明电灯泡的时候，它就被他的意志和兴趣“篡权”了。我们中的大部分人通过自律来维持 24 小时节律的社会要求：每天晚上大约在同一时间睡觉，第二天早上又大约同一时间起床。