

睡眠 你我他



ShuiMian
NiWoTa

范晓清◎主编

■ 天天好睡眠 天天好心情



军事医学科学出版社

睡眠你我他

主 编 范晓清
编 写 张漪萍 于俊燕 王金枝
张广荣 刘洪远 王 丽

军事医学科学出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

睡眠你我他/范晓清主编. - 北京:军事医学科学出版社, 2005
ISBN 7-80121-735-7

I. 睡… II. 范… III. ①睡眠-基本知识 ②睡眠障碍-基本知识
IV. ①R338.63②R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 107471 号

出 版:军事医学科学出版社
地 址:北京市海淀区太平路 27 号
邮 编:100850
联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884402 转 6210, 6213, 6216

传 真:(010)63801284
网 址:<http://www.mmssp.cn>
印 装:华润印装厂
发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32
印 张:10
字 数:257 千字
版 次:2006 年 1 月第 1 版
印 次:2006 年 1 月第 1 次
定 价:16.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书从关注睡眠健康、提高睡眠质量的角度出发。全面详细地介绍了有关睡眠的基本知识、日常睡眠与养生,以及身心健康与做梦的关系等。并对大众容易遇到的睡眠问题,如:各种常见睡眠障碍及防治方法均有系统介绍。最后还介绍了一些助眠食疗方以供选择。本书突出的特点是实用性和可操作性,使读者一册在手,可以轻松面对各种睡眠问题。彻底解脱因睡眠障碍带来的痛苦与烦恼;充分享受生活、工作、学习中的乐趣,体现人生价值!

前 言

人的一生,约有近三分之一的时间是在睡眠中度过的。拥有一个健康的睡眠对我们每个人都是必不可少的。在对身心健康影响最大的因素里,睡眠与饮食具有同等重要的地位。

但是在日常生活中,睡眠的好坏因其具有的隐秘性、渐进性和长期性,使许多人往往忽视其对健康的影响,甚至错误地认为:谁都有睡不好觉的时候,没什么关系。

现实生活中,因工作、学习、环境、心理变化等因素,都会对睡眠的质量产生影响。轻者,睡得不踏实;重则出现睡眠障碍,甚至睡眠疾病。不但对日常的工作、学习、生活有直接的影响,而且会对身心健康造成重大危害。

本书从关注睡眠健康、提高睡眠质量的角度出发。全面详细地介绍了有关睡眠的基本知识、日常睡眠与养生,以及身心健康与做梦的关系等。并对容易遇到的睡眠问题,如各种常见睡眠障碍及防治方法均有系统介绍。最后还介绍了一些助眠食疗方以供选择。本书最大的特点是实用性和可操作性,使读者一册在手,可以轻松面对各种睡眠问题。彻底解脱因睡眠障碍带来的痛苦与烦恼;充分享受生活、工作、学习中的乐趣,体现人生价值!

目 录

上篇 睡眠基本知识

第一章 睡眠生理知识.....	(3)
睡眠是一种正常的生理需求.....	(3)
睡眠具有哪些重要生理功能.....	(5)
睡眠与大脑皮质.....	(7)
睡眠分型与睡眠习惯.....	(8)
什么是慢波睡眠及特征.....	(9)
什么是快波睡眠及特征	(11)
什么叫短睡与长睡	(12)
正常入睡的形式	(14)
什么是睡眠研究的生理学方法	(15)
现代生理学对睡眠的研究	(16)
传统医学对睡眠的认识	(19)
传统医学有关睡眠的基本理论	(21)
睡眠与五脏六腑的关系	(23)
睡眠时呼吸系统的变化特点	(26)
睡眠时循环系统的变化特点	(27)
睡眠时内分泌系统的变化特点	(28)
睡眠时神经系统的变化特点	(29)
不同年龄的人所需的睡眠时间	(31)
成人每天需要多少睡眠时间	(33)

老年人需要多少睡眠时间	(34)
睡不好觉时的体征特点	(35)
午睡也是一种生理需求	(36)
如何合理安排午睡	(38)
什么是睡眠质量及标准	(39)
睡眠质量的自我判断	(41)
良好的睡眠可以提高免疫力	(42)
如何根据体温变化安排睡眠	(43)
睡眠习惯与生物钟	(44)
如何合理缩短睡眠时间	(46)
第二章 日常睡眠保健	(48)
用脑讲究松弛有度	(48)
现代生活对睡眠的影响	(49)
温度变化与睡眠的关系	(51)
用脑过度对睡眠的影响	(52)
温水浴对睡眠的作用	(53)
早晨冷水浴有利夜间睡眠	(55)
海水浴对睡眠的良性影响	(57)
梳头对改善睡眠的保健功效	(58)
睡前搓手摩面有助睡眠	(59)
睡前泡脚有安神的作用	(61)
适度疲劳有利于睡眠	(63)
睡前可以练习太极拳	(65)
几种有助睡眠的小按摩术	(66)
对睡眠有直接影响的一些因素	(67)
睡觉前喝饮料要慎重	(70)
看完电视不宜马上睡觉	(71)
临睡不宜思考问题	(72)
睡前饮酒不利健康	(73)

睡觉时张口呼吸不卫生	(74)
刚睡醒时不宜马上起床	(75)
如何安排婴儿的睡眠时间	(76)
孩子睡觉易醒的原因有哪些	(77)
如何观察孩子的睡眠状态	(78)
孩子睡觉爱踢被子怎么办	(80)
女性妊娠期的睡眠要点	(82)
妊娠期的睡眠护理	(83)
高血压患者应注意的睡眠问题	(85)
颈椎病患者应注意的睡眠问题	(86)
影响老年人睡眠质量的因素	(87)
老年人如何改善自己的睡眠	(89)
老年人睡眠应注意的问题	(90)
第三章 睡眠养生常识	(93)
良好睡眠对健康的积极影响	(93)
春季睡眠养生的特点	(95)
夏季睡眠养生的特点	(96)
秋季睡眠养生的特点	(98)
冬季睡眠养生的特点	(100)
性格特征与睡眠的关系	(101)
培养孩子的良好睡眠习惯	(103)
合理安排孩子的午睡	(105)
让孩子独自睡觉的益处有哪些	(106)
充足睡眠对孩子健康的影响	(107)
老年人的睡眠特点有哪些	(108)
保证充足睡眠避免预支	(110)
睡眠时间过长反而觉得疲劳	(111)
睡眠不足是美容的大敌	(112)
良好的睡眠有利皮肤美容	(114)

睡眠不足可导致肥胖	(115)
短期的睡眠失调并不可怕	(116)
环境因素与睡眠质量	(118)
噪声对睡眠的影响	(119)
什么样的环境温度有利睡眠	(122)
睡眠禁忌都有哪些	(123)
睡觉前的几种保健措施	(125)
合理安排晚餐与睡眠的关系	(127)
选择睡眠姿势有讲究	(128)
如何选择合适的床	(130)
如何选择合适的枕头与被褥	(132)
第四章 睡眠与梦境	(134)
梦是一种正常的生理现象	(134)
什么叫生理性睡梦及特征	(135)
什么叫病理性睡梦及特征	(137)
做梦对机体健康的影响	(138)
现代心理学对梦的研究	(141)
如何自我“调节”梦境	(143)
做梦是睡眠不好的表现吗	(144)
为什么会做噩梦	(146)
常做噩梦可能与疾病有关	(147)
什么情况下容易做噩梦	(149)
如何看待噩梦及防治方法	(150)
什么叫“白日梦”及对健康的危害	(151)
消除孩子的恐惧心理	(153)
孩子做噩梦的原因与对治	(155)
什么是梦游症及防治	(156)
梦遗是一种病吗	(158)

下篇 睡眠疾病防治

第一章 睡眠障碍	(163)
什么是睡眠障碍及其表现	(163)
造成睡眠障碍的原因有哪些	(165)
中西医对睡眠障碍的认识	(166)
睡眠障碍病因的中医学研究	(168)
引起失眠的主要原因有哪些	(170)
用脑过度与睡眠障碍	(172)
睡觉时磨牙也是一种病态表现	(173)
打鼾是一种睡眠呼吸障碍疾病	(174)
什么是睡眠不足综合征	(176)
什么是睡眠呼吸暂停综合征	(177)
什么是睡眠时间改变综合征	(179)
嗜睡与睡眠酩酊综合征	(180)
儿童也可以患睡眠障碍	(182)
学生是睡眠障碍的易感人群	(183)
小儿夜啼的原因与对治	(184)
什么是儿童夜惊症	(186)
老年人常见的睡眠障碍有哪些	(187)
什么是经行期的睡眠异常	(188)
哪些疾病易造成睡眠障碍	(190)
如何认识神经衰弱	(191)
第二章 睡眠与疾病	(193)
恐病症与睡眠失调	(193)
更年期对睡眠的影响	(195)
退休综合征与睡眠失调	(196)

偏头痛与睡眠障碍	(198)
冠心病与睡眠障碍	(200)
高血压病与睡眠障碍	(201)
消化性溃疡与睡眠障碍	(202)
糖尿病与睡眠障碍	(204)
抑郁症的特点及对睡眠的影响	(206)
躁狂症的特点及对睡眠的影响	(208)
焦虑症的特点及对睡眠的影响	(209)
强迫症的特点及对睡眠的影响	(211)
精神分裂症与睡眠异常	(212)
第三章 睡眠障碍治疗	(214)
心病还需心药医	(214)
控制急躁情绪有利安眠	(216)
缓解压力可以改善睡眠	(217)
善于调节情绪有利睡眠	(218)
如何克服因紧张造成的失眠	(220)
调节情志可以防治睡眠障碍	(221)
睡眠障碍的护理要点	(223)
有利睡眠的食品有哪些	(224)
睡前喝杯热牛奶	(226)
西医常用的安定类药物有哪些	(227)
长期服用安眠药不利健康	(229)
中医对睡眠障碍的治疗原则	(231)
哪些中药有安神补脑的作用	(233)
介绍几种治疗睡眠障碍的中成药	(235)
服用中药治疗失眠的注意事项	(237)
如何预防打鼾	(238)
第四章 常见治疗方法	(240)
森林“氧吧”可以防治失眠症	(240)

散步是防治失眠症的良药	(241)
理疗对失眠的治疗作用	(243)
自我放松锻炼调节睡眠	(244)
如何用放松训练改善睡眠	(245)
什么是催眠术的原理和方法	(247)
催眠疗法有防治睡眠障碍的作用	(249)
用暗示疗法对治失眠症	(250)
什么是音乐疗法和应用	(252)
什么是色彩疗法和应用	(254)
自我按摩治疗失眠	(255)
几种治疗睡眠障碍的理疗仪器	(257)
第五章 助眠食疗方	(259)
清蒸猪脑香菇	(259)
软炸虾仁丝瓜	(260)
鳝鱼炒枸杞	(261)
卤汁牛肉	(262)
海蜇皮拌芹菜	(263)
百合炒芹菜	(264)
荸荠炒猪心	(265)
首乌炒鸡丁	(266)
天麻炒鱼片	(267)
清蒸天麻鲤鱼	(268)
太子参炖老鸭	(269)
天麻蒸鱼头	(270)
笋片炒鸡丁	(271)
桂圆炒鸡丁	(272)
蚝油青豆鸡丁	(273)
花生米炒鸡丁	(274)
灵芝炖河蚌	(275)

天麻乳鸽余丸子·····	(276)
首乌炒猪肝·····	(277)
沙参玉竹汤·····	(278)
百合芦笋汤·····	(279)
莲子桂圆汤·····	(280)
红枣汤·····	(281)
干贝瘦肉汤·····	(282)
茯苓麦冬汤·····	(283)
银耳鸡汤·····	(284)
天麻枸杞汤·····	(284)
猪脑麦冬汤·····	(285)
桂圆党参汤·····	(286)
鲳鱼养血汤·····	(287)
莲子银耳汤·····	(288)
大豆排骨汤·····	(289)
豆腐鱼头汤·····	(290)
牡蛎海带汤·····	(291)
天麻鸡蛋汤·····	(292)
首乌红枣粥·····	(293)
牡蛎黄酒粥·····	(294)
莲子糯米粥·····	(295)
桂圆大米粥·····	(295)
桑葚冰糖粥·····	(296)
梅花大米粥·····	(297)
茯苓红枣粥·····	(298)
苡仁莲子粥·····	(299)
酸枣仁小米粥·····	(300)
柏子仁蜂蜜粥·····	(301)
核桃仁大米粥·····	(302)

红枣白糖粥.....	(303)
合欢红糖粥.....	(304)
海参瘦肉粥.....	(304)
莲子芡实粥.....	(305)

上 篇

睡眠基本知识

第一章

睡眠生理知识

睡眠是一种正常的生理需求

睡眠如同吃饭一样是人的一种正常的生理需求,有人曾经幻想将来有一天能够彻夜工作和娱乐,这是不现实的,也是不可能的。不应该把睡眠看作是浪费时间、消磨时光的一种方式,而应该把它看作生命运转所必需的,是一种正常的生理机能。

一、睡眠的意义

1. 睡眠能够促进人体的新陈代谢 人在睡眠的时候,身体仍然进行着有条不紊的新陈代谢。此时体内的同化作用大于异化作用,源源不断地为身体储备能量。细胞由于处于抑制状态,消耗的能量较少,细胞更新换代的速度也在加快。睡眠期间人体的新陈代谢如同一个蒸蒸日上的工厂,不断地为身体提供营养和能量。

2. 睡眠能够保证人体足够的能量 无论是工作、学习还是娱乐,即使是休息也要消耗能量。同时,人也会通过吃饭、喝水从外界获取能量。在睡眠的时候,人体器官都处于休眠状态,因此会消耗较少的能量,同时会通过合成储存很多能量,为新的一天做好准备。

3. 睡眠能够保证正常的精神状态 没有睡眠或者是睡眠不充分,人体无法去除疲劳,精神状态会非常差。例如哈欠连天、无