

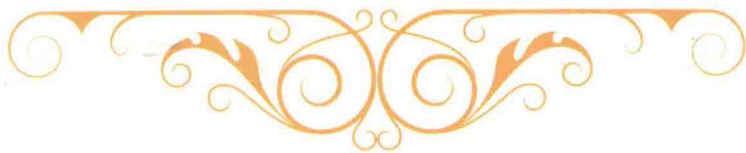
健康文化建设书系



张寅◎编著

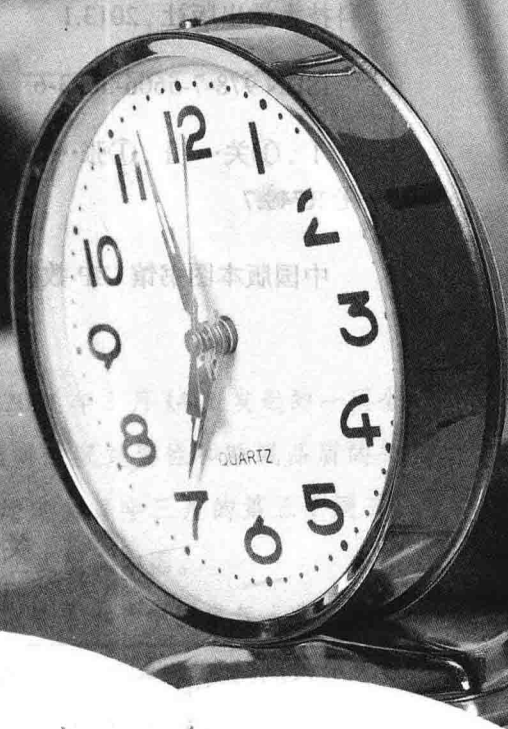
关注失眠的危害

GUAN ZHU SHI MIAN DE WEI HAI



西安电子科技大学出版社

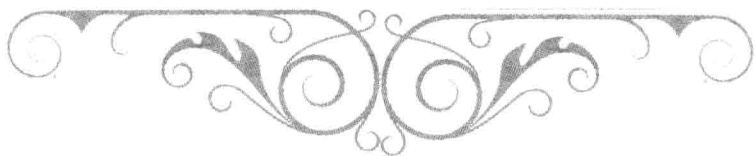
健康文化建设书系



张寅◎编著

关注失眠的危害

GUAN ZHU SHI MIAN DE WEI HAI



西安电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

关注失眠的危害 / 张寅编著. — 西安: 西安电子科技大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5606-3023-6

I . ①关… II . ①张… III . ①失眠—防治 IV .
① R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 028144 号

关注失眠的危害

张 寅 编著

责任编辑: 王 瑛

出版发行: 西安电子科技大学出版社 (西安市太白南路 2 号)

电 话: (029) 88242885 88201467 邮 编: 710071

网 址: //www.xduph.com 电子邮箱: xdupfb001@163.com

经 销: 新华书店

印刷单位: 北京兴星伟业印刷有限公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印 张 13

字 数: 198 千字

印 数: 1 ~ 5000 册

定 价: 25.80 元

ISBN 978-7-5606-3023-6

XDUP 3315001-1

***** 如有印装问题可调换 *****



序 言

世界睡眠日是由世界睡眠医药组织于2001年3月14日发起的一项全球睡眠和健康计划，目的是希望引起人们对睡眠重要性和睡眠品质的关注，除第一届定为3月14日之外，日期均定为每年三月的第三个周五。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果显示，中国成年人失眠发生率为38.2%，高于国外发达国家的失眠发生率。医学研究表明，偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调，长期失眠则会带来注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。

符合科学的健康睡眠是保持旺盛精力和充沛体力的重要因素。在社会高速发展的形势下，我们通常很重视个人的某些能力，如工作能力、创造力、学习能力等，却忽视个体面对各种逆境时的主动调控能力。形成“工作能力强而心理脆弱，意志坚强而睡眠被剥夺”的现象，这是导致睡眠障碍的重要因素之一。对广大民众进行睡眠相关科学知识的普及和宣教，可提高公众对健康睡眠的自我管理能力，这也是设定“世界睡眠日”的根本目的。

睡眠不足对人体所带来的危害，相信大家都耳熟能详了：精力不济、反应迟钝、记忆力衰退、免疫力降低，甚至使机体过早地衰老。

我们人类还须遵循宇宙万物的规律，日出而作，日落而息，尊重劳作，尊重休息（也就是要尊重睡眠）。

您想不想体会精力充沛的工作状态是什么样的？那就从今天起做一个健康的人吧，关注睡眠，关注健康！

目 录

序 言

第一章 睡眠与健康的关系

第一节 健康的概念	1
第二节 身体健康的标准	4
第三节 心理健康的标准	6
第四节 心理健康与生理健康相辅相成	8
第五节 成人睡眠的特点	10
第六节 成人睡眠常见问题	11
第七节 女性睡眠的特点	14
第八节 女性睡眠与美容	16
第九节 男性睡眠的特点	19
第十节 男性睡眠与幸福	20
第十一节 古人睡眠方式与我们有什么不同?	23
第十二节 古人睡眠注重养生	24
第十三节 当代人的睡眠质量	29

第二章 困扰睡眠的因素

第一节 影响睡眠的常见因素	31
第二节 睡眠问题引起的疾病	33
第三节 心理疾病对睡眠质量的影响	35
第四节 社会压力对睡眠质量的影响	37

第五节	心理压力对睡眠质量的影响	40
第六节	环境对睡眠质量的影响	43
第七节	旅游对睡眠质量的影响	45
第八节	现代生活对睡眠质量的影响	47
第九节	噪音对睡眠质量的影响	49
第十节	颜色对睡眠质量的影响	51
第十一节	公交车上的睡眠	52
第十二节	火车上的睡眠	52
第十三节	汽车上的睡眠	54
第十四节	咖啡对睡眠质量的影响	55
第十五节	茶对睡眠质量的影响	57

第三章 睡眠与生命的关系

第一节	睡眠的概念	60
第二节	植物的睡眠什么样?	62
第三节	植物睡眠的特殊性	66
第四节	动物的睡眠什么样?	69
第五节	动物睡眠的特殊性	70
第六节	特殊的睡眠方式——冬眠	75
第七节	我们的睡眠	80

第四章 影响睡眠的因素

第一节	睡眠对健康至关重要	83
第二节	睡眠的几个阶段	86
第三节	合理的睡眠时间	89
第四节	什么睡眠姿势最好?	91
第五节	饮食对睡眠的影响	94
第六节	体重对睡眠的影响	97
第七节	打鼾对睡眠的影响	98

第八节	好的睡眠需要学会自我调节	100
第九节	中医对睡眠的诠释	103
第十节	用中医为睡眠“开药方”	105
第十一节	午睡怎么睡?	110

第五章 孩子的睡眠

第一节	婴儿睡眠的特点	112
第二节	摇篮对婴儿睡眠的作用	116
第三节	幼儿的睡眠特点	117
第四节	幼儿的深度睡眠	119
第五节	儿童的睡眠有什么特点?	121
第六节	儿童睡眠应注意什么?	125
第七节	什么影响儿童的睡眠?	127
第八节	自闭症儿童的睡眠有什么特征?	129
第九节	现代的生活方式对儿童睡眠有什么影响?	131
第十节	睡眠质量对学习的影响	132
第十一节	如何改善儿童的睡眠质量?	134

第六章 外部环境 with 睡眠

第一节	芳香花卉对睡眠的影响	139
第二节	蒙汗药为什么能造成人深度睡眠?	141
第三节	牛乳和茯苓霜为什么能促进睡眠?	142
第四节	感冒及感冒药对睡眠的影响	143
第五节	催眠曲真有那么神吗?	144
第六节	舒适的睡床对睡眠的影响	147
第七节	香烟对睡眠的影响	148
第八节	红葡萄酒能促进睡眠质量吗?	150
第九节	你所不知道的硬质枕头	152
第十节	梳子也能促进睡眠吗?	154

第十一节 优美的环境为什么能促进睡眠？	156
---------------------------	-----

第七章 睡眠的俗语

第一节 春困	158
第二节 解决春困	159
第三节 秋乏	160
第四节 解决秋乏	161
第五节 夏打盹	163
第六节 睡不醒的冬三月	164
第七节 被子与睡眠	166
第八节 热水澡	168
第九节 洗脚	169
第十节 爱钱、怕死、没瞌睡	171

第八章 有关睡梦的解读

第一节 做梦是不是病态？	174
第二节 南柯一梦	177
第三节 什么是梦魇？	183
第四节 什么是梦游？	188
第五节 什么是夜惊？	189
第六节 什么是神游？	190
第七节 古人对梦的不同解释	191
第八节 梦有预兆有没有科学根据？	192
第九节 古人升迁为什么要与梦联系在一起？	194
第十节 梦与精神状态	195

结束语



第一章

睡眠与健康的关系

地球是人类迄今为止发现的唯一有生命的星球。生命是生生不息的，它有运动也有养息（也就是睡眠）。

睡眠是动物最基本的本能需要，早在两千多年以前的《内经》等经典著作中就有对睡眠的论述。尽管人们对睡眠的兴趣和议论持续了数千年，但真正具有科学性的研究直到 19 世纪下半叶才陆续开始。进入 20 世纪后，更有不少科学家从不同的角度对睡眠进行了研究。人们开始懂得睡眠并不只是一种简单的被动状态，而是不同时期，不同心理、生理现象的有规律的周期性变迁，是一种主动的生理过程。

第一节 健康的概念

健康的英文是：health。在一些词典中，“健康”通常被简单扼要地定义为“机体处于正常运作状态，没有疾病”。这是传统的健康的概念。通常，我们确实是把疾病看成是机体受到干扰，导致人体功能下降、生活质量受到损害（主要由肉体疼痛引起）或早亡。

在《辞海》中健康的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法要比“健康就是没有病”完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待，因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当做社会人来对待。对健康的这种认识，在生物医学模式时代被公认是正确的。

在我们的词典里，为什么会对健康有上述的注释呢？其原因不外乎两点：一是编写词典的作者根本不知道世界卫生组织（WHO）在1946年就有对“健康”的定义；二是他自己对健康的认识就是如此。然而，一般大众认为，健康就是“机体处于正常运作状态，没有疾病”。这个概念，在当时是被广大群众所认可和接受的，其中包括医疗工作者。因为，在过去的很长一段时间内，我们对“心理和社会适应能力上的完好状态”处于无知的状态。直到改革开放后的近几年，人们才开始重视心理和社会适应能力对健康的影响。有位20世纪60年代医科大学毕业的医生介绍说，他在校学习的时候有两门课没有好好地学，一门是营养学，另一门就是心理卫生。营养学没有好好学的原因，是当时连肚子都吃不饱，还谈什么营养？至于心理卫生，他认为那是唯心主义的东西。

关于健康和疾病的概念，《简明不列颠百科全书》（1985年中文版）的定义是：“健康，是使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”，“疾病，是以产生症状或体征的异常生理或心理状态，是人体在致病因素的影响下，器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态”，“健康可用可测量的数值（如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等）来衡量，但其标准很难掌握”。这一概念虽然提到了心理因素，但在测量和疾病分类方面没有具体内容，可以说这是健康从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。一方面，这种转化尚缺乏足够的临床实践资料来提供理论的概括；另一方面，撰写者虽然接受了新的

医学模式的思想，但难以作进一步的理论探讨。因此，它还没有达到 1946 年世界卫生组织成立时在它的宪章中所提到的健康的概念——健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。

事实上，要对健康作出确切的定义很难。因为即使没有明显的疾病，人们对健康或不健康的感觉也具有很大的主观性。毫无疑问，一个人觉得身体健康，不等于他身体没有病。

世界卫生组织把人的健康从生物学的意义扩展到了精神和社会关系（社会相互影响的质量）两个方面，把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已，根据世界卫生组织的解释，健康不仅指一个人身体没有出现疾病或虚弱现象，还指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态，这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是生理健康的精神支柱，生理健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之，则会降低或破坏某种功能而引起疾病。生理状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，生理和心理是紧密依存的两个方面。

综上所述，健康就是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的一种状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括躯体健康、心理

健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，它有着丰富深刻的内涵。

第二节 身体健康的标准

世界卫生组织给健康提出了十条标准：

- (1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事务的巨细。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称；站立时，头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头皮屑。
- (10) 肌肉、皮肤有弹性，走路感到轻松。

此外，又提出以下九个方面：

食得快：进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物。这证明内脏功能正常。

便得快：一旦有便意，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉。这说明胃肠功能良好。

睡得快：上床能很快熟睡，且睡得深。醒后精神饱满，头脑清醒。

说得快：语言表达正确，说话流利。这表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心、肺功能正常。

走得快：行动自如、转变敏捷。这证明精力充沛旺盛。

良好的个性：性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与达观心境。

良好的处世能力：看问题客观现实，具有自我控制能力，能适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。

良好的人际关系：待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

适量运动：运动能改变血液中的化学成分，有利于防止动脉血管硬化，保护血液，维护心血管系统的健康。要经常参加以耐力性为主的运动项目，如跑步、球类运动、登山等。

随着经济的高速发展、生活节奏的不断加快，“太累”、“太疲劳”已是人们日常生活中的“流行词”了。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张压力、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成的，如果得不到及时疏导化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机，在精神上会造成精神萎靡，引发多种心身疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等，以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

缓解心理疲劳的方法如下：

第一，要学会自我调节。关键在于平时要养成开朗、乐观的性格，遇到困难要有信心、有主见，同时待人处事要随和，这样方能避免由于生闷

气、无端的发怒而引起心理疲劳。

第二，避免不必要的心理浪费。生活中不尽如人意的事很多，当你意识到某些令人烦心的事不能改变时，最好还是面对它，这并不意味着懦弱，反而说明你有勇气、有信心，应避免那些无休止的、让人筋疲力尽的苦思冥想和不切实际的幻想，这是节省心理能量、减少心理疲劳的最佳方法。

第三节 心理健康的标准

人类对健康的认识不仅体现在身体上，而且也注意到了心理健康。

一般认为个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，且其认知、情绪反应、意志行为均处于积极状态，并能保持正常的调控能力；生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调。说明个体已具备了心理健康的基本特征。

随着社会文明的不断进步，人们对幸福和健康有了更高的追求。心理健康，这项在早前容易被忽略的人类健康的重要指标，如今正受到越来越多的关注。那么究竟什么是心理健康？它的衡量标准又有哪些呢？

关于什么是心理健康，国外学者多有一些表述。英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能作良好适应，具有生命的活力，能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的丰富情况。不仅是免于心理疾病而已”。麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及人们相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行

为和愉快的氛围。”

心理学家认为，人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。了解什么是心理健康，对于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。人们掌握了健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断，发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就会有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

总而言之，健康的心理就是做出正常的思维、行为标准，理性地对客观物质世界做出主观反应。

心理健康对于一个人是非常重要的，就是一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态，其特征如下：

①智力正常：这是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。

②情绪稳定与愉快：这是心理健康的重要标志。它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着肌体功能的协调。一个心理健康的人，行为协调统一，其行为受意识的支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思想混乱，语言支离破碎，做事杂乱无章，就应该进行心理调节。

③良好的人际关系：人生活在社会中，就要善于与人友好相处，助人为乐，建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态，人与人之间正常、友好地交往不仅是维持心理健康的必备条件，也是获得心理健康的重要方法。

④良好的适应能力：人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里，一生中会遇到多种环境的变化，因此，一个人应当具有良好的适应能力。无

论现实环境有什么变化，都能够适应。心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中，能够正确认识自我就可以了。

第四节 心理健康与生理健康相辅相成

世界卫生组织给健康下的定义为：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象。”从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，与我们传统的理解有明显区别的是：它包含了三个基本要素：①生理健康；②心理健康；③具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康的首要标准。全面健康包括生理健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。这是健康概念的精髓。

不少人认为生理健康和心理健康是两个没有关系的概念。实际上，这是不正确的。在现实生活中，心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的，心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响激素内分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的一病不起。

因此，在日常生活中，一方面，应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面，更要陶冶自己的情操，开阔自己的胸怀，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快，应及时进行心理自我调试，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。