

最权威的睡眠宝典

“失眠者必读”

你问我答话「失眠」
讲解睡的「对」与「错」
妙计助眠巧避睡眠误区

赠送《睡眠质量自测表》

郭兮恒 著 悦悦 问



你睡好了吗？



你睡 好了吗？

郭兮恒[／]著 悦悦[／]问



图书在版编目 (CIP) 数据

你睡好了吗? / 郭兮恒著. —成都: 四川科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5364-7893-0

I. ①你… II. ①郭… III. ①失眠-防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084655 号

选题策划: 金丽红 黎波 安波舜
责任编辑: 王黛君 李迎军
助理编辑: 朱鸿
封面设计: 郭璐
媒体运营: 张坚 王艳伟 张银铃
责任印制: 张志杰

出 版:	四川科学技术出版社	电话: 028-87734037
地 址:	成都市三洞桥路 12 号	传真: 028-87734039
邮 编:	610031	
发 行:	北京长江新世纪文化传媒有限公司	
电 话:	010-58678881	传真: 010-58677346
地 址:	北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室	
邮 编:	100028	
印 刷:	三河市鑫利来印装有限公司	

开本: 700 毫米×1000 毫米	1/16	印张: 13.5
版次: 2014 年 6 月第 1 版		印次: 2014 年 6 月第 1 次印刷
字数: 136 千字		

定价: 35.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-58678881)
(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

我们承诺保护和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。

睡得好，才是真的好

在经历了一年半的资料整理和认真写作后，《你睡好了吗？》这本书终于要面向读者了。

我从事睡眠医学临床工作迄今已有 30 年，每天面对患者说得最多的一句话就是：“你睡好了吗？”这是我对患者最普通不过的询问，也是我和患者最关注的问题。

在书的开始，我还是要不厌其烦地强调健康睡眠的重要性。人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的，当缺乏睡眠时，人们的语言、记忆、整合能力、甚至成长发育都会被严重影响，有人甚至就像钟表停摆一样，时间观念错位。睡眠不仅关乎我们的身体健康，关乎我们的生活态度，也关乎我们的家庭幸福，甚至关乎社会和谐。能够睡得好，实在是太重要了。

我从 1985 年开始从事睡眠呼吸障碍的研究和临床工作，作为我国第一个从事睡眠呼吸研究和临床工作的研究生，诊治来自于全国各地的睡眠疾病患者不计其数。能让更多人认识到睡眠障碍的危害，摆脱睡眠疾病的困扰，给患者带来健康和安心的睡眠，我深深体会到作为“睡医”的使命和荣耀。

在最初开展睡眠障碍诊疗工作的时候，我也曾感到困惑。因为

在那个年代，很少有人关注健康睡眠理念，特别是打鼾和睡眠呼吸暂停患者，并不觉得这司空见惯的现象是疾病，反而认为打呼噜是睡得香的表现，或者即使是去医院看了也不以为然。很多患者和家属都持有这种观念：睡眠？什么时候困了就睡呗，就跟饿了吃饭、渴了喝水一个道理，还用得着看医生？大家知道，如果人们身体有病，即便是感冒发烧，不需要动员，也会去医院看病，并且主动要求开药、打针和接受治疗。但是长期睡不好的人，常常是不去医院就诊。所以给睡眠障碍患者看病时，需要用大量的时间交流来向患者说明：“您这是患上了睡眠疾病。”

我在临床工作中看到太多睡眠呼吸障碍患者，就是在这样忽视自身疾病的状态中生活，有些患者病情加重，导致糖尿病和心脑血管疾病等并发症，严重者甚至在睡梦中被夺去生命，这些病例令人既惋惜又痛心。所以我常说我在从事一项连患者自己都不当作是疾病的医疗工作，这就是我们睡眠医学专业工作的特殊性。正因如此，作为睡眠医生更应该有责任改变这种状态，把诊疗和宣教工作做好，推广科学的睡眠方式，用我毕生的努力来唤醒更多的患者认识睡眠疾病的危害，倡导健康的生活方式。睡不好，肯定是身体出了问题，出了问题就要找专业医生进行诊断、治疗。

这些年来，随着人们对生活质量要求的提高和科普教育的推广，越来越多的人开始关注自身的睡眠问题。我在长期的睡眠科普宣教中，萌生了要为所有对睡眠有疑问的人写一本书的想法，让大家都有机会系统地了解睡眠知识。这就是创作这本书的初衷。

强调完睡眠的重要性，我还要说一下睡眠疾病的特殊性。按照常理，病人都是抱着求生的愿望去看病，但是在睡眠障碍的诊室内，你经常听到的却是这样的话：“郭大夫，我不想活了，你若不能让我好好睡一觉，我现在就得死。”说明睡不好，不但是对躯体

的影响，更是对患者精神的摧残。诊治睡眠障碍要涉及到心理、生活方式、饮食起居等多方面因素，有些还需要较长时间的调理治疗过程。因此解决睡眠问题要以预防为主，在年纪轻、睡眠好的时候，就要注重培养健康睡眠的理念，关注和养成健康的生活方式，才能做到防患于未然。

因此，健康不仅是指健康的躯体，还包括健康的心理和健康的生活方式。所以，这本书目的，就是为了更好地传播健康的生活理念，从引导健康的生活方式做起，培养健康乐观的心态，科学地认识睡眠的规律性，从而让自己睡眠好，身体更加强健。书中介绍了睡眠的一些常识，让大家知道睡眠过程中身体都发生了哪些变化，了解一些常见睡眠障碍的应对方法，纠正了一些睡眠误区。

相信每位读者都能从《你睡好了吗？》读到自己感兴趣的内容，从中获益。书中写到的病例和方法，能够对睡眠障碍的患者有所帮助。一方面有助于提高每个人调整自身睡眠的能力；另一方面也能帮助大家有针对性地找寻专业睡眠医生诊治睡眠问题。当然，鉴于睡眠疾病有80多种，篇幅有限，本书并不能全部详细收录，敬请谅解。

说到这里，我应该向和我一起战斗在睡眠障碍战线的同行致以敬意和感谢。从事睡眠障碍工作的医生，为了让患者睡得好，白天门诊看病，晚上还要在睡眠监测室给病人做整夜睡眠监测和分析繁杂的数据。他们治愈了千万名睡眠疾病患者，却不能保证自己拥有规律完整的睡眠。他们辛勤的工作，应该得到大家的理解和尊重。

最后要感谢北京长江新世纪文化传媒有限公司的领导和编辑以

及北京电视台《养生堂》的主持人悦悦，能够关注到睡眠这个领域，为睡眠医学的科普做了很多工作。本书选择的内容都是现实和临床中大家最为关注的问题，对入睡困难、早醒抑郁、打鼾憋气、梦中惊醒、梦游磨牙等现象都有相应的解读，相信各位读者都能获得启发，做自己和家人的睡眠专家，尽享每晚舒心甜美的睡眠。

郭兮恒

2014年5月

梦里梦外

楼梯间的灯泡总不是亮得很透，上面裹着一层黑乎乎的油污，挂着几丝拉得很长的蛛网垂在半空中，个子高一些的人经过都要有意避开它，怕触了霉头一样。拐角处的酸菜缸倒扣着，几条旧木板压在上面，晚上贪玩回家太晚时最怕经过它，总觉得仿佛听得见缸里面发出窸窸窣窣的声响。

念了十年小学一年级的大傻说，那是高人降伏了女鬼关在大缸里面，晚上女鬼闷得慌，用长指甲在挖地道……吡喀……吡喀……来不及也不敢尖叫，快速跑过大缸，从二层一口气跑到四层，后背上渗出细密的汗珠，被风一吹，凉丝丝的。姥姥家就在左手边，铁皮门，铁皮掉得一块一块的。姥爷肯定睡了，留下姥姥等我回家。轻轻地敲门，等着姥姥来开门的空当儿，又淘气地撕下一块儿大的。

姥姥裹小脚，个子矮，走路步伐很奇怪，夏天那件白底儿蓝花背心已经洗得看不见花了。“饿不饿？”一进门姥姥就问。我在衣襟上抹了抹手心的汗，一边脱鞋一边点头。姥姥一拐一拐地从厨房端出姥爷炸的馒头片，又拿出小盘子盛出一块儿酱豆腐，饕餮。瞥一眼，姥爷已经睡熟了，一动不动。窗外吹进北方夏夜独有的凉气，从姥爷养得很好的君子兰花叶间拂过，多了一丝植物的涩。吃饱了

被姥姥吆喝着洗脚，洗完懒得擦，甩甩就爬上早就为我铺好的床。毛巾被的触感最催眠，姥姥挨着我躺下，没多久就打起轻轻的呼噜。姥姥的胳膊滑滑凉凉的，像凉粉儿一样。

月光皎洁，我睡不着，满脑子都在想大缸里的女鬼是不是已经爬了出来，是不是已经爬到了我家门口，正准备挖地道再爬进我的屋里来……她的指甲得多锋利呀……想到这儿，我立马把脖子往被子里缩了缩。不知道过了多久，迷迷糊糊中听见有人喊我：“小乐乐……小乐乐……”声音从窗外面传来，揉揉眼睛竖起耳朵，没错，是喊我。声音低沉但是听得出是大傻的。院里李阿姨就是大嗓门儿，生了傻儿子也遗传了这点。这么低的声音居然在四楼都听得这么清楚。我怕吵醒姥姥，慢慢掀开被子，趴上窗台往楼下看，外面黑漆漆的，大傻在哪儿呢？怎么看不见？吡喀……吡喀……这声音好熟悉。循声一看，十根奇长的、白花花的女人指甲正蹭着墙面出现在眼前……

我被吓出一身细密的冷汗，这时时间显示5:59。设定的闹钟是6:00，最近总是抢先一步醒来，免得被闹铃吓醒，这也算是掌握了人生中的一点点主动吧。

早班要七点到电视台化妆，一分钟都不能耽误。一骨碌爬起来，脑海里居然出现了女鬼没有吓成我而很是失望的大白脸。冷水洗漱清醒得更快，刷牙时在想这个梦到底算不算噩梦。都梦见女鬼了怎么还能犹豫是不是噩梦呢？那是因为也梦见了姥姥姥爷啊。可惜姥爷在梦里一直背对着我睡觉，都没看见正脸，好遗憾。姥姥是见着了，还一起吃了宵夜，一起躺着睡觉，很幸福，跟真的一样，和小时候一样。他俩一定是想我了，四年多没见了。每次梦见他们的桥段我都要反反复复仔细回忆好几遍，好在这样的梦我记得牢，多回忆几次就像照片放进相册，偶尔翻看，还能回到梦里的一些场景。

对他们的思念我在很多场合里表述过，尤其是在参加别人采访我的节目时，我可以多说一些和自己有关的事时，总是提起他们。说我多么遗憾失去他们，说我多想念他们，因为我坚信他们在天上也能看电视，而且他们的电视机能收到世界上所有的电视台，他们说说不定晚上看电视就能看见我说想他们，然后他们就来我的梦里看看我。嗯，肯定是这样的。

开车上班，早高峰还没来，路上车不多。广播里说今天是好天气，阳光照在脸上暖暖的。到了化妆间开始“画皮”，和化妆师讲起昨晚的梦，她直说好可怕。

8:15 化好妆，开始备稿，今天讲类风湿病。大家总是弄混类风湿关节炎和骨关节炎，怎么能和专家配合好把这个概念区分一下呢？类风湿的关节变形有什么特点呢？好像姥爷的手指就是中间的指关节格外粗大，还有点儿肿。

8:40 换衣服，还是穿蓝色西装黑色裤子吧，大大方方的，不那么花哨。上大学时有一年暑假回家给姥姥买了一件上衣，好像就是这种蓝，孔雀蓝，很素气，没什么多余点缀，姥姥很是喜欢。

9:00 进棚戴麦克风，观众陆续进场，现场导演在指挥观众录一些鼓掌的画面，我看着一张张爷爷奶奶们的笑脸也跟着微笑，多好。

9:15 主持人上台。爷爷奶奶叔叔阿姨掌声热烈，这样热情的阵仗驱散了我残存的困倦。习惯在开始录制之前先和大家聊几句家常热热场，目光扫过前排观众，突然发现姥姥姥爷就坐在里面！他俩和其他人一样，笑呵呵地看着我，眼睛亮亮的，眼圈红红的，姥姥就穿着那件蓝上衣……

时间显示5:59。设定的闹钟是6:00，最近又是抢先一步醒来，没有被闹铃吓醒。早班要七点到电视台化妆，一分钟都不能耽误。

你睡好了吗？

15 分钟完成洗漱，出门开车上路。早高峰还没来，路上车不多，阳光暖暖地照在脸上，眼前映出姥姥姥爷笑盈盈的样子，我也跟着微笑起来。或许，我应该去请教一下郭老师，怎么能多梦见姥姥姥爷几次。

能做梦是多么幸福的事，当然，更幸福的是能够适时醒来，并在醒来之后看清前路，笃定前行。

悦悦

2014 年 5 月 5 日

目录

CONTENTS

睡得好，才是真的好 /郭兮恒

梦里梦外 /悦悦

第一章 睡不好的九种表现

入睡困难 /1

半夜惊醒 /4

噩梦不断 /6

经常起夜 /17

抑郁早醒 /18

嗜睡猝倒 /23

打鼾磨牙 /30

盗汗流口水 /40

梦呓梦游 /44

第二章 睡不好的五个原因

心理性因素最重要 /49

抑郁症的恶性循环 /59

病理性因素是根本 /62

外界环境要在意 /67

倒时差影响生物钟 /76

第三章 睡眠的八大误区

- 误区一 周末补觉 /79
- 误区二 睡前一杯奶 /81
- 误区三 睡前做运动 /83
- 误区四 生病常睡觉 /86
- 误区五 饮酒催眠 /88
- 误区六 睡醒就叠被 /90
- 误区七 性生活后立刻睡 /91
- 误区八 定闹钟叫醒睡眠 /93

第四章 改正不良睡眠习惯

- 晨起切勿猛运动，以防意外生 /99
- 睡觉少开灯，破坏生物钟 /102
- 避免乘车睡，小心伤颈椎 /103
- 不宜趴桌睡，伤颈又伤胃 /104
- 切莫蒙头睡，隐患梦中追 /105
- 吃饱不能立即睡，肠胃添累赘 /107
- 睡前少用电子产品，伤眼又伤神 /108

第五章 好睡眠有妙计

- 四季好眠各有绝招 /113
- 巧手按摩拯救睡眠 /118
- 神奇的催眠术 /123
- 养生睡姿更健康 /126
- 女性裸睡好处多 /128
- 吃出来的好睡眠 /130
- 安全的本草睡眠方 /135

睡前一个热水澡 /137

正确服用安眠药 /139

科学喝水助睡眠 /141

第六章 不同人群怎么睡？

婴幼儿怎么睡？ /144

青少年怎么睡？ /161

孕妈妈怎么睡？ /165

夜班族怎么睡？ /169

中年人怎么睡？ /175

老年人怎么睡？ /180

患病人群怎么睡？ /187

睡眠质量自测表 /191

阿森斯失眠量表 /199

醒后不能消除疲乏、白天精神不振、学习与工作受到影响等表现。

入睡困难往往造成记忆力减退、白天精神不振、头痛、头昏脑涨、神经衰弱、耳鸣等症状。

入睡困难常由心理、生理因素造成。

最多见的心理原因包括工作压力过大、社会竞争激烈、人际关系和家庭问题处理不当、学习紧张及考试前的紧张、情绪焦虑抑郁的问题、酒类与药物的依赖、遭遇意外打击、亲人离丧、个人损失等。

生理原因则主要是躯体疾病，由用药、中毒或环境等因素引起的，如患有疼痛与明显不适感的躯体疾病患者，内分泌疾病患者，长期服用中枢兴奋剂、抑郁剂患者在用药期间或停药之后均可引起失眠或睡眠维持困难。

小贴士

广义的睡眠障碍的分类

1. 一类称为睡眠障碍，包括失眠、过度嗜睡，醒觉与睡眠节律障碍。
 2. 一类称为异常睡眠，包括夜惊症、梦魇症等。
- 这两类睡眠障碍大都和心理因素有关，需要进行心理治疗。

例如我之前遇到的一位中年男性患者，已婚，工程师。病前性格内向，敏感多疑，好强任性，沉默少语。由于是大专学历，较科室的其他人低，但又不甘落后，夜以继日地学习、工作。自担任科室领导后，心理压力更大，一年多来入睡困难，多梦易醒，易疲劳，常感头晕目眩，注意力不能集中，记忆力减退，心情烦躁，食欲下降，常腹泻，明显变瘦，逐渐感到体力不足。长期服安眠药也不能维持三小时睡眠，次日昏昏沉沉，难以坚持工作。曾去心理专科接

受治疗，每周3次，经两周的治疗后患者逐渐恢复了工作。

常见入睡困难原因及缓解方法

1. 就业原因

现在很多大学生面临就业压力，出现入睡困难。表现为心情沉重、郁闷，对周围事物没有兴趣，对生活感到失望，对前途丧失信心，感受不到人生的乐趣，整天沉浸在苦闷之中。身体感觉不适，疲乏无力，没有食欲，严重失眠，记忆力减退，学习成绩明显下降。我之前还有过这么一个大学生患者，他先在内科和神经科就诊，后转到心理专科诊治，经一个月的心理治疗后，消除抑郁，情绪稳定，睡眠良好，记忆力恢复，学习成绩上升。

2. 气候变化

季节变更也会引起入睡困难，在春天比较普遍。面对这种情况不必着急，应该加强锻炼，睡时放松心情。

3. 年龄原因

随着年纪渐长，也会出现入睡困难，一般原因是缺钙。睡前喝一杯300~400毫升的温牛奶，同时加强锻炼。

另外，针对工作压力或其他比较重要的事情缠绕引起的入睡困难，最好是进行自我心理调节和加强锻炼，如果有困难就只好借助药物了，不过药物只能起暂时缓解作用，长期服用，要注意避免依赖性。

入睡困难是心理专科的常见病，但传统治疗往往以药物镇静为主，病人服药期间有效，停药后易复发，长期服药又会产生药物依赖性，故目前最新的治疗方法主要采取心理疏导、催眠疗法、行为治疗及物理治疗等方法配合少量药物治疗，可起到快速有效并减少大量用药的副作用，让病人身心得以康复。

半夜惊醒



悦悦：张惠妹的歌里唱得好：“我要快乐，我要能睡得安稳……”安安稳稳一觉睡到天亮，对于压力山大的都市人来说已经是一种奢侈。大家通常认为的睡眠问题就是睡不着，其实，睡眠问题是很复杂的，包括心理、生理多个方面的原因。

悦悦说得很对，睡眠问题不仅仅是睡不着，还有一些人入睡不困难，躺下一会儿就能睡着，但是睡不踏实，一晚上醒很多次，容易惊醒。浅睡眠时间长，深睡眠时间少。出现这种状况的原因是多方面的。

1. 心理暗示（明早有急事要早起等）。
2. 生物钟作用（长期半夜起床等）。
3. 生理原因（因为衰老、疾病、长期服药、夜尿频多等）。
4. 神经衰弱（想得太多）。

我来重点讲一个生理方面的原因——不安腿综合征，孩子和孕妇多见。

不安腿综合征表现

这种病主要表现为一上床就折腾个不停，无论怎样睡都觉得不舒服。小腿肌肉不停地发热、发痒、疼痛，或者下意识地腿部抽搐。如果出现了这种情况，你可能就是有了不安腿综合征。

不安腿综合征也是睡眠障碍的一种，你常常需要半个小时才能睡着，并且每晚都会醒来三四次，严重影响了你的睡眠质量。不安腿综合征多发生在女性身上，孕妇更为常见。产生的原因多种多样。

不安腿综合征的原因

1. 神经损伤、风湿性关节炎、肾亏或者是糖尿病有可能导致