

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW



睡眠 SHUIMIAN & JIANKANG 健康

主编 蒋泽先 王共先

百姓健康8元丛书
BaiXing

第二辑

什么是健康的睡眠
愉快饮食助睡眠
为什么可以美容
● 宝宝睡眠最重要



世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW

第二辑

百姓健康8元丛书
BaiXing

睡眠

SHUIMIAN & JIANKANG

健康

主 编 蒋泽先 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 王 霞 杨 倩 王建宁



世界图书出版
西安 北京 广州 上

图书在版编目(CIP)数据

睡眠与健康/蒋泽先 王共先主编. - 西安:世界图书出版西安公司,2006.4

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6906-6

I. 睡... II. 蒋... III. 睡眠-关系-健康
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005172 号

百姓健康 8 元丛书(第二辑)

睡眠与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼
封面制作	邱 楠	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西北大学印刷厂印刷
开 本	889mm × 1194mm 1/50
印 张	38.2
字 数	700 千字

版 次	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6906-6/R·666
总 定 价	80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”写的是昏困沉睡。

“日长睡起无情思，闲看儿童捉柳花”写的是夏日午睡。

“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”写的是愁绪万千，难以入眠。

“梦入江南烟水处”写的是梦。

“睡里消魂无说处，觉来惆怅消魂误”，梦思飘游，千里驰飞，烟水迷离，令人神往。

古往今来，不论是伟人、名流还是普通百姓都知道睡眠的重要性，都知道人的一生有1/3的时间是在睡梦中度过的。然而，又有多少人真正研究过睡眠，正确认识睡眠呢？失眠时，祈求神灵护佑；噩梦时，以为鬼魅入窍。即使到了现代，小儿半夜啼哭，还会有人沿路贴上符贴：“天茫茫，地苍苍，我家有个夜哭郎，过往君子念一遍，一夜睡到大天光。”这些都证明了睡眠之于人类是多么得重要。

2005年3月21日“世界睡眠日”前，国际著名调查公司AC尼尔森完成了一项全球睡眠调查，结果显示，越来越多的中国大陆居民开始习惯“晚睡早起”，1/4的人在午夜后才睡觉，只有1/10的人在晚上10点前睡觉。对很多人来说，睡觉这件本该每天最后做的事，渐渐变成了第二天的头一件事。AC尼尔森的调查指出，“工作时间”已成为影响中国人睡眠的最主要因素之一，尤其是对20~40岁的人来说，很多人都为了工作、娱乐、应酬……推迟睡眠时间，因此“不得不”缺觉。正因为如此，近年来出现了“24小时社会”这个

新鲜的名词,意思是现代人像机器一样24小时连续运转。

当今社会是竞争的社会,身体弱了,人患病了,竞争就无从谈起,事业也就无从谈起。曾经一位专家这样说,要想身体好,请从关注睡眠开始。

西方人为什么相对睡得更多,时间从哪里来?他们是从工作中“挤”时间睡觉。法国总统希拉克身体健壮、精力充沛,而他保持健康的秘诀只有一个,那就是工作间隙抓住一切机会睡觉。现在,很多法国专家呼吁人们学习总统,在工作之余午睡一会以“补充能量”。德国雷根斯堡大学睡眠研究中心主任于尔根·楚莱表示,多数人都会在下午1~2点时处于工作效率低潮期,这完全是生理规律造成的,因此“午睡有理”。正是基于这样的科学研究,现在,趁工作间隙休息一会的风气已逐渐在欧美国家蔓延开来。

关注睡眠不仅是医生的事,也是个人的事,人人都应知道有关睡眠的知识。如:什么是健康的睡眠?专家说,正常的睡眠时间、足够的睡眠时间、睡眠质量的确认,任何一项异常都不能称为健康睡眠。如何入睡或走进健康睡眠呢?这里有很多学问,是一门很系统的科学,包括睡眠环境、睡眠用具、睡眠前饮食、睡眠前的准备等。关注了、知道了、弄懂了,每天的睡眠就健康了。健康是资源、是资本,有了健康还有什么干不成的呢?

你睡眠知识知多少?

你夜间睡得好吗?

你失眠吗?

你孩子有夜惊吗?

请翻阅这本书吧!让它带你进入健康的睡眠,提高睡眠的质量。

目 录

主编寄语

开篇：趣话睡眠

1. 什么是睡眠 002
2. 你睡得好吗 004
3. WHO为什么要制定“世界睡眠日” 005
4. 什么是健康的睡眠 007
5. 睡眠的分期 008
6. 什么叫睡眠的质量 010
7. 什么时候睡眠最佳 012
8. 人类入睡与起床时间由基因决定吗 013
9. 好身体,请从睡眠开始 015
10. 睡眠有哪些作用 017
11. 睡眠为什么可消除疲劳 019
12. 睡眠与免疫力 021
13. 睡眠与美容 023
14. 睡前美容法(一) 024

15. 睡前美容法(二)	026
16. 睡眠为什么可以美容	027
17. 睡眠不足有害容颜	029
18. 准妈妈该如何选择睡姿	031
19. 人不睡觉只能活 5 天	033
20. 点评形形色色的睡眠状态	034
(1)平日损失周末补	034
(2)整块损失零碎补	035
(3)睡眠越多精神越好	036
(4)依赖药物入梦乡	037
(5)睡前不动型	038
21. 趣话午睡与分段睡眠	038
22. 如何睡午觉	040
23. 老年人午睡有讲究	043
24. 十种职业的人要关注自己的睡眠	044
25. 性生活和睡眠的关系	047
26. 春季怎样睡好	048
27. 旅游途中的睡眠	049
28. 话说夫妻分床睡	050
29. 卧室内不要摆放电视机	055

科学睡眠篇

1. 睡眠的环境	058
----------	-----

2. 健康卧室的营造	060
3. 如何选择理想的床铺	063
4. 弹簧床如何保洁	066
5. 枕头的选择	068
6. 药枕的作用	070
7. 被子、褥子及床单	071
8. 如何选择睡衣	072
9. 睡凉席要灭螨	074
10. 睡前饮食习惯与睡眠质量	075
11. 安神饮食助睡眠	077
12. 健康睡眠十法	079
13. 老人睡眠三原则——睡足、睡安、睡暖	082
14. 睡前做好助眠的六件事	083
15. 睡觉禁“五戴”	085
16. 怎样选择睡眠姿势	086
17. 怎样选择睡眠的方向	088

睡眠障碍篇

1. 睡眠障碍就是失眠吗	090
2. 什么是失眠	093
3. 睡眠障碍是神经衰弱吗	095
4. 失眠的原因有哪些	096
5. 失眠可分几种类型	098

6. 失眠可以治疗吗	099
7. 药物治疗失眠的误区	102
8. 失眠会诱发哪些疾病	103
9. 失眠者如何面对失眠(一)	105
10. 失眠者如何面对失眠(二)	106
11. 心理疗法可以治疗失眠吗	109
12. 警惕失眠背后的抑郁症	110
13. 睡眠越多就越好吗	111
14. 嗜睡也是病	113
15. 你知道什么是嗜睡症吗	115
16. 你知道梦游症吗	116
17. 为什么会得梦游症	119
(1)催眠理论	119
(2)精神分析理论	120
18. 梦游症的疗法	121
(1)厌恶疗法	121
(2)精神宣泄法	122
19. 梦与睡眠	123
20. 梦的功效与作用	126

小儿睡眠篇

1. 年龄与睡眠有关系吗	130
2. 宝宝睡眠最重要	131

3. 能睡的孩子长得快	133
4. 孩子打呼噜,大人要关注	134
5. 哄孩子睡觉误区	135
(1) 摇睡	135
(2) 陪睡	136
(3) 俯睡	137
(4) 搂睡	137
(5) 蒙睡	138
(6) 热睡	138
(7) 亮睡	139
(8) 摇睡	139
6. 怎样培养孩子睡觉的好习惯	140
7. 新生儿白天睡夜间不睡怎么办	141
8. 怎样让婴儿快速入睡	141
9. 如何观察婴儿睡态	143
10. 儿童的夜惊与梦魇	145
11. 儿童夜惊的病因	146
12. 小儿不能睡凉席	148
13. 关注儿童卧具	149
14. 为什么要让孩子独睡	150
15. 培养孩子独睡的最佳年龄	151
16. 怎样使孩子养成独睡的习惯	152
17. 三种行为妨碍独睡习惯养成	154

睡眠与疾病篇

1. 少眠的危害	156
2. 睡觉时为什么会流口水	157
3. 打鼾是怎么回事	158
4. 睡眠规律紊乱也会致癌	160
5. 警惕睡眠呼吸暂停综合征	162
6. 睡眠呼吸暂停综合征的危害	164
7. 慢性阻塞性肺疾病与睡眠	165
8. 睡眠与心血管疾病的关系	167
9. 什么是“落枕”	170
10. 各种病人应有不同的睡姿	170
11. 睡眠性高血压	171
12. 致死的睡眠——昏睡病	172
后记 提高你的“健商”，不可少的助手	175
参考文献	178



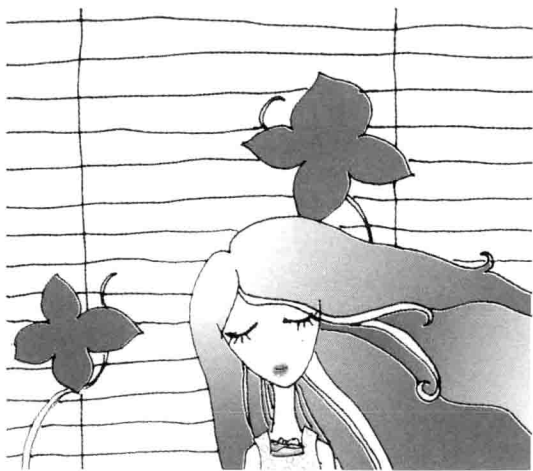
开篇 趣话睡眠

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

1 什么是睡眠

这个问题似乎人人都知道。两眼闭上，一幽香梦，几声呼噜，就进入了梦乡，这就是睡眠。答案真是这样吗？否！睡眠是一种生理需要，是每人每天都需要的一种体系方式，是大脑运动的休整期，是身体能量的聚积期，合理的睡眠是身体健康的一个保证，大多数人一生中的睡眠时间超过生命的 $1/3$ 。

用几句话能表达清楚吗？事实上很难。人类对睡眠的认识有一个过程。最初法国学者认为：



睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。后来由于人们认识了脑电活动，又认为：睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。而近几年的研究认为：睡眠是一种主动过程，并有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。

睡眠是一种正常的生理现象，虽然睡眠如此重要，有多少人关注过睡眠？其实睡眠不足是全球性的问题，现代人生活节奏加快，工作负荷加重，严重影响了睡眠。有“世界环境日”、“世界人口日”，于是也有了这样一个日子“世界睡眠日”。世界卫生组织(WHO)规定每年3月21日为世界睡眠日，意在大家都来关注睡眠。睡眠过程中大脑皮层神经细胞获得了保护。神经细胞兴奋时，会消耗细胞内的物质，当它们被抑制时，就会通过生物化学反应得到补偿。只有睡眠，才能使大脑皮层神经细胞得以抑制，使脑力工作能力得以恢复，这是其他任何休息方式都不能代替的。睡眠时大脑处于抑制状态，体内各种

生理指标都减弱。呼吸变慢变缓，血压下降，心率减慢，体温下降，肌肉松弛，代谢降低，即身体一切器官都处于低能状态。这样，就会使人体疲劳得以消除，重新得到积累能量的机会，因此睡眠醒来后，人人都觉得自己精力充沛了，思维敏捷了。这就是睡眠带给人类的作用。

2 你睡得好吗

从 2002 年 3 月 21 日“世界睡眠日”开始的全球睡眠调查共进行了 6 个月，中国是这次睡眠调查的重点国家，被调查人数达 1 万余人。

大约四成中国人饱受着失眠的困扰，却只有 1/4 的人选择去医院就诊。中华医学会精神病学分会在北京公布了首次全球睡眠调查中国地区的初步结果。

专家们发现，因易醒、醒得过早、睡眠时间不足、睡眠质量不好等而存在失眠问题的达 42.5%，由此而带来的影响是白天精神不振、打瞌睡；27.7% 的人情绪不佳、烦躁、易怒；38.9% 的人注意力不集中，易发生事故；76% 的人免疫力下降。睡眠障碍患者不仅健康受到影响，而且活动受限，生活质量受到严重影响。睡眠障碍将导致全社会医疗资源消耗增加，事故发

生率上升。失眠可以直接或间接诱发 80 多种疾病，尽管睡眠障碍的危害如此严重，却并没有得到人们应有的重视，一是医务工作者不重视，二是失眠者自身不重视，三是家人不重视，对于睡眠障碍治疗都缺乏科学了解。他们治疗睡眠障碍主要依靠口服镇静药物，而这些药物有很强的依赖性和副作用；中成药疗效慢长，效果不明显；保健品不是药品，起不到治疗作用。所以，失眠者对于选择药物治疗一直心存疑虑。

我们睡得好吗？我们该怎样去治疗呢？面对国人存在的严重睡眠障碍问题，有关专家呼吁：关注睡眠健康，选择科学治疗，安全用药。

每个失眠者要充分认识到，有了失眠应及时治疗才能保证身体健康。

3 WHO为什么要制定“世界睡眠日”

法国赛诺菲圣德拉堡民生和国际精神卫生和神经科学基金会(IFMHN)共同制定了全球睡眠和健康计划(WWPSH)，他们达成了共识。为了提高人们对睡眠重要性的认识，他们推出“世界睡眠日”，时间定在每年春季的3月21日，这是春季的第一天，季节变化的周期性、睡眠的昼夜交替规律都与人们的日常生活息息相关。

这项活动的目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

“世界睡眠日”是一个人为设定的日子，这个日子的设定，并不是让全世界的人在这一天放下工作，全体安然入眠，而是让全世界关注所有该睡觉而睡不着的人群。

2002 年第一个世界睡眠日的主题是“睁开眼睛睡觉”，这当然不是让我们真的瞪大眼睛入睡，而是提醒我们：睡眠对一个人真的很重要。

2003 年的主题是“良好睡眠，成功之源”。

2004 年的主题是“睡出健康来”。

