

解码健康睡眠系列丛书

中国医师协会、中国健康促进与教育协会推荐

总主编 殷大奎 汪光亮(执行)

“十二五”国家重点图书

人老睡眠不老

主编 陈贵海



北京大学医学出版社

国家“十二五”重点图书

解码健康睡眠系列丛书·总主编 殷大奎 汪光亮 (执行)

人老睡眠不老

主 编 陈贵海

副主编 瞿 萍 虞金霞

北京大学医学出版社

RENLAO SHUIMIAN BULAO

图书在版编目(CIP)数据

人老睡眠不老 / 陈贵海主编. -- 北京: 北京大学医学出版社, 2014.6

(解码健康睡眠系列丛书)

ISBN 978-7-5659-0842-2

I. ①人… II. ①陈… III. ①老年人—睡眠障碍—防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第081535号

人老睡眠不老

主 编: 陈贵海

出版发行: 北京大学医学出版社

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

电 话: 发行部 010-82802230; 图书邮购 010-82802495

网 址: <http://www.pumppress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 李娜 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 10 字数: 209 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0842-2

定 价: 35.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



编委会名单

(按姓氏汉语拼音排序)

- 鲍 爽 吉林大学第一附属医院神经内科
陈贵海 南方医科大学郴州市第一人民医院神经内科
董 毅 合肥市第四人民医院精神科
胡 霞 安徽中医药大学第一附属医院干部神经内科
黄晓琴 安徽医科大学第一附属医院临床心理科
李 宁 首都医科大学宣武医院神经内科
李淮玉 安徽省立医院神经内科
刘 伟 北京市海淀区医院
漆学良 南昌大学第二附属医院神经内科
瞿 萍 安徽医科大学第二附属医院神经内科
王 赞 安徽医科大学生理学教研室
许 奇 吉林大学第一附属医院神经内科
于逢春 北京市海淀区医院
虞金霞 安徽省政府机关医院
张 波 安徽中医药大学第一附属医院干部神经内科
张 瑾 安徽医科大学生理学教研室
张景行 安徽医科大学生理学教研室
张妍蓓 安徽医科大学第一附属医院干部呼吸内科



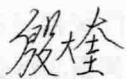
睡眠是关系公众身心健康和幸福的重要因素，也是健康的晴雨表和生命的第五体征，睡眠医学正作为一门新兴交叉学科在全球范围内迅速发展。近年来，虽然我国睡眠学科已取得显著进展，但相对于国外发达国家还不尽完善，其根本原因还在于公众甚至于广大专业的医护人员，没有充分认识到健康睡眠的重要性。因此，亟须加强公众健康睡眠知识的普及和应用。

随着生活水平不断提高、人口老龄化、社会竞争逐步增大，国人疾病谱已发生了明显变化，各类健康问题更加突出，因不良生活方式导致的慢性病已成为当下城镇化进程中威胁公众健康的主要危险因素。睡眠也将日趋成为一个严重的公共卫生和经济社会问题，而我国睡眠学科的发展还远不能适应民众高速增长的医疗保健需求，因此提高公众健康素质已成为一项重要和迫切的任务。作为严重危害身心健康的疾病之一，睡眠障碍不仅严重影响生活质量、工作效率甚至是生命健康，还带来沉重的社会和经济负担。据统计，睡眠障碍已成为综合性医院神经科门诊中仅次于脑血管疾病的第二位疾病，而长期失眠可能是疾病的早期警告。在门诊和住院患者中，失眠患者的事故发生率是对照组的 4.5 倍。工作缺勤人群中睡眠障碍者占 41.4%。

睡眠障碍与健康生活方式和重大疾病防治密切相关。睡眠障碍无论在哪个年龄段的人群中都占有相当的比例，有些还相当严重。人们常说老年人由于年龄大了有睡眠障碍，可如今不仅是中老年人，青壮年、少年甚至孩子们都有不同程度、各种类型的睡眠障碍，已经不分城市和农村，在白领等社会精英群体中表现得尤为突出。如果不及时干预、不贯彻预防为主方针，它对很多疾病的发生、发展和康复都会产生影响。一个严重的糖尿病患者采用各种治疗办法的同时，如果睡眠不好，他的血糖就很难控制；一个高血压患者，如果睡眠不好，他的血压也很难控制。其他疾病更是这样。

中国医师协会作为我国依法成立的医师行业权威组织，自 2003 年即在卫生部支持下开展健康睡眠促进工作，已取得良好的社会效益和广泛的社会认同。在动员广大医师重视睡眠科学、宣传睡眠科学、提高睡眠科学认知、强化睡眠学科建设、规范睡眠诊疗技术等方面发挥了重要作用，有利于预防疾病和全民健康素质的进一步提高。此次，中国医师协会健康睡眠促进中心又联合北京大学医学出版社为时两年多精心组织策划，动员我国高层次的睡眠医学专家资源，著述出版这套“解码健康睡眠系列丛书”，编者都是海内外有较大影响、长期从事睡眠科学工作的专家学者，旨在把许多不为人知的新理论、新技术、新方法，通过我们普通人都能听得懂、信得过、用得上的科学语言告诉公众，使广大公众更加了解健康睡眠的真谛和无穷奥妙。

高品质的生活需要高品质的健康睡眠。在此我衷心感谢参与此项工作的医学专家和同仁，并呼吁全社会更加关注睡眠、爱护健康，也希望广大医护人员像重视肿瘤、高血压、糖尿病一样重视睡眠障碍，因为这是人人受益、功在千秋的大好事。



卫生部原副部长

中国医师协会名誉会长

中国健康促进与教育协会会长

中国医师协会睡眠医学专家委员会主任委员

2011 年 3 月



随着现在社会人口的老龄化,老年人口不断增加,老年人的健康问题已成为社会普遍关注的焦点。睡眠是人生命的基本所需,睡眠障碍可以导致多种疾病,并可能造成严重的后果。可以毫无夸张地说,“睡眠障碍是百病之源。”老年人由于其生理特点,发生睡眠障碍的概率远高于其他年龄段的人群,会产生巨大的危害。然而,目前大家对睡眠和睡眠障碍的认识远远不足,因此,我有了撰写本书的想法。

本书详细阐述了睡眠的基础知识和老年人常见的睡眠障碍,包括失眠、睡眠觉醒障碍、睡眠呼吸障碍、睡眠运动障碍、睡眠节律障碍、躯体疾病与睡眠障碍之间的关系等。不仅分析了睡眠障碍产生的原因、治疗方法,还分析了生活中很多影响睡眠的环境和习惯,告诉大家一些对睡眠有益的方法,使老年人可以选择健康的生活方式来自己调整睡眠。本书纠正了日常生活中大家的一些错误观念,如“睡不好觉不能算什么问题”“催眠药一定不能吃,吃了就会上瘾”等。本书还对人们一直以来关注和感兴趣的话题如“梦境的产生及与日常生活的关系”给出了科学的解释,相信可以让很多对梦有疑惑的人从本书中找到答案。

本书是一本科普书籍,文字通俗易懂、内容浅显易记,即使是毫无医学知识的人也可以读懂。本书从一年前开始筹备、撰写。首先集体讨论编写计划,其次由各编写人员完成初稿,最后由各编写小组集体讨论定稿。本书实行的是主编负责制,主编在本书的编写中进行了章节内容的设计、全程调控和最后的全面整理。在编撰过程中还邀请到了中国睡眠研究会原理事长张景行教授为本书执笔,使之增色不少。大家都以极大的热情和专业的态度投入到书籍的编写中,在此致以衷心的感谢。由于学识有限,难免会有不足之处,恳请读者随时批评指正。

陈贵海

2014年1月

第一篇 睡眠的基本知识	1
◎人为什么需要睡眠——睡眠的必要性	2
◎人为什么会从睡眠中醒来——睡眠与觉醒的调控机制	4
◎你知道夜间睡眠的旅程吗——睡眠的分期	6
◎你睡好了吗——睡眠质量的标准	9
◎睡眠时间越长越好吗——睡眠要适度	12
◎为什么有的人感觉睡得好还是精力差——深度睡眠的重要性	14
◎长时间不睡觉会有什么后果——睡眠剥夺与失眠	17
◎为何白天要吃三餐，而夜间不用吃——生物钟的作用	20
◎人为什么会定时睡眠和觉醒——睡眠和生物钟	22
◎来到世间就为睡——年龄与睡眠	24
第二篇 梦	27
◎意识活动的另一个世界——什么是梦	28
◎有梦代表你高级——梦是生物进化的高级标志	31

◎做梦会影响睡眠吗——无梦就无睡眠.....	34
◎梦多好还是梦少好——梦无所谓多少.....	36
◎“睡着梦相随，噩梦萦绕眠”可信吗——做梦是一种间断现象.....	38
◎令人不安的棺材——梦会预示未来吗.....	40
◎梦与身体健康有关吗——梦与身体相互影响.....	43
◎频繁地从梦中惊醒是病吗——常做噩梦就是一种病.....	46
第三篇 老年人的睡眠特点和影响因素.....	49
◎生物钟会随着年龄变化吗——老年人睡眠的节律特点.....	50
◎难睡、浅睡、短睡和易醒——老年人独特的睡眠.....	53
◎年龄大≠睡得少——老年人的睡眠需求.....	56
◎睡不好也会传染——老年人睡眠障碍常见.....	58
◎“偷”走老年人睡眠的“凶手”——老年人的心理因素与睡眠.....	61
◎常回家看看——社会环境与老年人睡眠.....	63
◎唱响属于自己的“睡眠 Style”——养成良好的睡眠习惯.....	65

◎ 打造良好的睡眠港湾——卧室环境与睡眠障碍.....	68
◎ 高枕未必无忧——良好睡眠的两大利器：枕头和被子	72
◎ 睡眠四宗罪：烟、酒、茶和咖啡——生活习惯与睡眠	75
◎ 睡不着、打呼噜、打盹——老年人常见的睡眠障碍	77
◎ 老年人的健康杀手——睡眠障碍对老年人的危害	80
第四篇 老年人的躯体疾病和睡眠障碍.....	83
◎ 卒中后睡不着——卒中和睡眠	84
◎ 糖尿病患者更容易患睡眠障碍——糖尿病和睡眠	86
◎ 心脏病和睡眠障碍可形成恶性循环——心脏病和睡眠.....	88
◎ 睡眠呼吸暂停增加高血压的患病风险——高血压和睡眠.....	90
◎ 迟缓的身体，断续的睡眠 ——帕金森病和睡眠	92
◎ 痴呆患者的睡眠烦恼——老年性痴呆和睡眠	94
◎ 疼痛失眠二重奏——疼痛和睡眠	96
◎ 呼吸困难睡不好——呼吸系统疾病和睡眠.....	98

肝不好，睡不香——肝病和睡眠.....	100
老年人睡不好是“肾虚”吗——肾病和睡眠.....	102
疲倦的身体，难眠的夜——慢性疲劳综合征和睡眠.....	104
第五篇 老年人的精神疾病和睡眠障碍.....	107
失眠：抑郁症的危险信号——老年人抑郁和睡眠.....	108
查不出病因的“怪病”——老年人焦虑症和睡眠.....	110
反复洗手的老太太——老年人强迫症和睡眠.....	112
享受恐惧感，拒绝恐怖症——恐怖症和睡眠.....	114
不敢睡觉的老爷爷——惊恐发作和睡眠.....	117
狂乱的神智，紊乱的睡眠——精神分裂症和睡眠.....	119
同样的不眠，不同的心情——双相情感障碍和睡眠.....	122
变化多端的睡眠困扰——脑器质性精神障碍和睡眠.....	126

第六篇 老年人失眠	129
◎ 难说晚安——老年人失眠多.....	130
◎ 谁偷走了我们的睡眠——老年人失眠的原因.....	132
◎ 健忘的一千零一个理由——失眠对记忆力的影响.....	135
◎ 别小看“睡不着”——失眠易患多种疾病.....	137
◎ 我到底睡着了没有——主观性失眠.....	139
◎ 心宽好睡眠——心理生理性失眠.....	141
◎ 暗藏背后的“杀机”——失眠与自杀.....	143
◎ 失眠会一直持续下去吗——失眠的历程.....	145
第七篇 老年人失眠的诊断和治疗	147
◎ 怎样判断自己失眠了——失眠的自我测试.....	148
◎ 侦查自己的“潜意识”——睡眠日记.....	151
◎ 催眠药绝对不能吃吗——老年失眠患者催眠药的使用.....	153
◎ 失眠只能吃催眠药吗——其他治疗失眠的药物.....	155

◎是不是吃一段时间药物就能治好失眠呢——失眠能根治吗.....	157
◎失眠选药学问大——老年人失眠如何选择药物.....	159
◎到底应该先治疗哪个病——失眠和伴发疾病需同治.....	162
◎不吃药也能治疗失眠——认知行为疗法.....	164
◎孝敬父母不只是“脑白金”——保健品对失眠的作用.....	166
◎睡不好，食来补——有助于睡眠的食物.....	169
◎中医治疗失眠好——中医对失眠的认识.....	172
第八篇 老年人的其他睡眠障碍.....	185
◎“笑”也会磕破头——发作性睡病.....	186
◎睡不安宁的腿——不宁腿综合征.....	189
◎睡眠中的“暴力”——快速眼动睡眠行为障碍.....	192
◎睡着了还舞蹈——周期性肢动症.....	195
◎揭秘“鬼压床”：鬼从何来——睡眠瘫痪症.....	197
◎睡得太多也是病——睡眠增多症.....	200

◎磨牙是因为肚里有虫吗——磨牙症.....	202
◎梦话也疯狂——梦呓.....	204
◎打呼噜是睡得香吗——鼾症.....	205
◎睡梦中的“隐形杀手”——睡眠呼吸暂停低通气综合征.....	207
◎早睡早起要适度——睡眠时相提前综合征.....	212
◎晚睡晚起坏处多——睡眠时相延迟综合征.....	214
编后语.....	217

第一篇 睡眠的基本知识



人为什么需要睡眠

——睡眠的必要性



案例回放

老王退休后，一直期望能享受幸福、快乐的生活，可是一到晚上，他就对上床睡觉产生了恐惧感。每当关灯后，躺在床上，闭上眼睛，脑子就特别清醒，毫无倦意，而白天却昏昏沉沉、全身无力，总想打瞌睡。性格变得焦躁不安，容易发脾气，记性也越来越差。经常感冒，最近血压又高了，还时常感到心慌、胸闷。以前身体健康、心情愉快的老王，怎么也想不明白为什么本应该是悠闲、惬意的退休后生活，却变得郁郁寡欢、弱不禁风了呢？

大家都知道人生三分之一的时间是在睡眠中度过的，古人云：“眠食二者为养生之要务。”睡眠和饮食一样是人类生存所必需的。人体只有依靠这三分之一的睡眠养料，才能拥有人生另外三分之二的生命活力。与饮食相比，睡眠对维持生命更为重要。动物在冬眠前事先在体内储备足够的食物，然后可以维持一段时日不进食，但睡眠则不可能事先储存以备日后之所用。所以，睡眠是生物不可或缺的一项重要生命活动。那么，睡眠究竟有哪些重要的作用呢？

睡眠可以保护大脑、消除疲劳、恢复体力。大脑和躯体经过一天疲劳的积累，不断产生对睡眠的需求。睡眠是应对疲劳做出的一种自然反应。科学家认为睡眠时能量消耗减少，而合成代



科学贴士

动物实验研究

发现，如同简单的电子系统和机械系统需要定期充电和维修一样，人体内部环境的平衡和稳定则需要睡眠来维持。如果没有睡眠，身体内部环境的稳定状态就会失去平衡，精神和躯体则会出现异常变化。

谢加强、能量生成增多，以补充白天消耗的能量并为次日活动做好准备。所以，睡眠有利于消除疲劳、恢复体力。同时，在睡眠时处于完全休息状态的大脑细胞，可以得到修复，提高学习、记忆能力，使得次日头脑清醒、警觉性高、反应敏锐，保证有充沛的精力和体力投入到学习和工作中去。



睡眠可促进机体的生长发育。在睡眠的时候，脑垂体还能分泌多种激素，特别是生长激素的分泌尤为重要。顾名思义，生长激素能促进骨骼、肌肉和内脏器官的生长发育。所以，睡得好，孩童就长得高、身体发育好，这就是“一暝长一寸”的道理。

睡眠可增强机体修复、抗病及病后的康复能力。成年人的各种组织细胞在睡眠中得到修复，尤其是面部皮肤。许多人都相信“好睡养颜”的说法。睡眠时机体内的免疫物质及抗体的含量也会增多。睡得好，抵抗疾病的能力增强；而睡眠不好，许多疾病将乘虚而入。上面案例中的老王，失眠后经常感冒，并出现了心慌、胸闷、血压升高的症状，可见睡眠对维护人的身体健康有着重要作用。

做梦的睡眠能促进大脑神经系统的发育。刚出生的婴儿做梦的睡眠占一半的时间，到了两岁时逐渐减少。这一段时间正是婴幼儿的大脑神经系统迅速发育、成长的特殊阶段。如果做梦的睡眠减少，会影响精神、情绪并影响智力和记忆能力，许多痴呆儿童和阿尔兹海默病（老年性痴呆）患者做梦就很少或不做梦。



眠食人生不可缺	睡眠养料更重要
保护大脑消疲劳	精力体力齐充沛
生长激素威力大	促进儿童个子长
睡眠增强免疫力	防病抗病体安康

（许奇 张景行）