

SHUICHU
HAOSHENTI

睡出好身体

保健首先保睡眠

简芝妍 | 著



SHUICHU
HAOSHENTI

睡出好身体

简芝妍 | 著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

睡出好身体 / 简芝妍著. —广州: 广东旅游出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-80766-840-4

I. ①睡… II. ①简… III. ①睡眠—基本知识 IV. ①R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064307 号

广东旅游出版社出版发行

广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼三楼 邮编: 510642

印刷: 北京同文印刷有限责任公司

(地址: 北京市密云县十里堡镇庄禾屯村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼三楼

联系电话: 020-87347994 邮编: 510642

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 16 印张 150 千字

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



舒压好眠 健康生活

睡眠是生命不可或缺的基本条件，睡眠质量影响着生活的品质。脑细胞在消耗大量能量之后，进入慢波睡眠，人体组织才能利用这段时间进行抢修作业。睡眠的功效在于修补自由基造成的损害，使能量重新积聚，因此可以帮助身体消除疲劳，有利于第二天的学习和工作。可以说睡眠是我们身体的自卫本领。

古代社会，人们“日出而作，日落而息”，夜幕降临按时睡觉是一件再自然不过的事。现今社会，由于工作与生活形态的转变，二十四小时营业的行业大增，加上沉重的生活和工作压力，人们普遍以压缩睡眠时间来应付，睡眠严重地被剥夺，这使得睡眠障碍成为临床上极为常见的主诉。调查统计显示，美国有接近30%的人有过睡眠障碍，其中曾经需要用药者高达17%；台湾地区相关问题的比率也高达15%。问卷调查结果显示，世界上高达1/2的人口，正为某种睡眠问题所苦。

其实，对于大多数人而言，失眠或睡不好并不是严重的疾病，但却是个恼人的问题，真正病理性的睡眠疾病，只占少部分。人们往往没有正确的求助渠道，对用药及就医存有疑虑，使得问题渐渐严重起来，从偶发性失眠到夜夜梦魇，都得靠白天的时间来补眠，这不但搅乱工作、社交，更耽误了学习。

近年来，在分子生物学、遗传学与神经影像学等方面的进步，使医学界对于睡眠与清醒的机制，有了更深一层的认识，因而对睡眠卫生教育以及睡眠医学的相关探讨，也有了更进一步深入推广的空间。

睡眠问题牵涉面很广，在极端分科的医疗环境下，短暂的门诊咨询无法全方位地满足每一个患者的需求。我在诊治患者时一直觉得有缺憾，认为应该有更好的方法来弥补其中的不足。

看到此书出版，我很欣喜。对于睡眠障碍一族，这是一本工具书，因为它是联结医学的桥梁——收集了很丰富的资料，涉及中医、西医、替代医学、营养学和心理学。书中并没有艰涩的医学名词，除了详尽阐述失眠理论外，还不忘附上简洁的自我检测表格，方便读者厘清睡眠障碍的成因。

针对各种问题，此书分门别类地提供简便的实践办法。在此书的指导下，读者可尝试改变睡眠的习惯，一旦生物钟的运作正常，睡眠障碍自然就冰消瓦解了。

徐榮隆



释放压力 一夜好眠

生活在现代社会的人工作压力大，作息和饮食没有规律已成为生活常态。如果没有及时排除压力，并且营养不良，就会造成人体自律神经系统和内分泌系统失调，进而产生睡眠障碍。

对于压力的刺激，人体会通过自律神经系统失调和内分泌系统失调两条途径来回应，前者速度较快，而后者速度较慢。正确的饮食和作息，可以将这两大失调的系统调整回来，也能改善睡眠质量，问题是多数人不知道如何调整。

虽然失眠、睡不好是现代人最常见的困扰之一，很多人却不认为这是一种病。不过，只要有一次这种苦不堪言的经历，大多数人就会心生恐惧。长期失眠不仅影响身心健康，甚至对人际关系与职场生涯也会造成干扰。

如果您忽略睡眠的重要性，就有可能引发其他的病症，如神经衰弱、忧郁症以及免疫力下降等。有些人因为失眠，遍访名医，甚至尝试各类偏方，更有人以酒精、安眠药物等来助眠，到最后不仅没有解决失眠问题，反而产生了酒瘾等新问题！

英国一项长达17年的跟踪调查显示，如果一个人把每天7小时的睡眠缩短到5小时甚至更短，死亡几率会比正常睡眠的人高出1.7倍，而患心血管疾病的几率会比正常睡眠的人高出1倍。由此可见，缩短睡眠时间对人体的危害非常大。

害怕睡不着是导致睡眠障碍最常见的原因之一。害怕的情绪往往让患者一到夜晚，就开始紧张，因而更难入眠。夜复一夜，每一

个辗转难眠的时刻，都会使这种痛苦不堪的记忆不断地累积，带来难以负荷的身心压力。

让自己睡得更好需要一套正确的方法。本书提供了对症良方，帮您找出自己睡不好的原因，并轻松打造最佳的助眠方式。在饮食上，本书提供的“明星级助眠料理”，一定让您在享受美味佳肴之后，轻轻松松进入梦乡。

睡眠障碍绝对不是大问题，主要看您愿不愿意“面对它”，只有积极面对才能真正“改善它、解决它”。

面对问题首要就是找出原因，找出原因后才能找到解决之道。

如果您的亲友有与睡眠相关的困扰，诚恳地希望您将此书推荐给他们，让他们尽快摆脱睡不好的痛苦，拥有香甜的夜晚。

董千祚
Health

消除压力 提高睡眠质量

你知道吗，我们一生花在睡眠上的时间竟然占了整个人生的三分之一！睡眠占了人生这么长的时间，睡眠质量的好坏当然大大影响着我们的健康。睡得好的人，身体通常很健康，皮肤较为光滑，总是神清气爽；睡不好的人，总是有着一对可怕的熊猫眼，脸色较为暗淡，精神状态也不佳。睡眠障碍者的免疫力更是容易下降，不但感冒、咳嗽可能跟着来，而且还会有慢性病的困扰。

● 睡得不好是普遍的烦恼

虽然广告上只睡4小时的美女看起来依旧容光焕发，但现实生活中，睡眠时间不足或是半夜常惊醒、睡不好的人可不会有这种好脸色，很容易显得苍老。有睡眠障碍的人占总人口的比率其实不低。根据统计，台湾地区20%的男性以及将近30%的女性有睡眠障碍。如此高的数值，表明你我都有可能是需要提高自身睡眠质量的人。

人体具有饿了就吃、累了就睡的基本生理能力，因此睡与吃是最基本的生理需求，是维系人体健康的重要活动。在生活节奏缓慢的农业社会里，每天随着日夜节奏，日出而作，日没而息，天黑睡觉几乎是天经地义的事。

● 压力是让人睡不好的主因

工业和科技日新月异的发展，提高了人们生活的便利性，降低了人体的劳动量，为人们提供了丰富的资讯和选择。同时，人们的生活压力也与日俱增。人们要考虑与自身相关的许许多多或大或小

的问题，失眠也就在所难免了。思维过于活跃，是现今压力型失眠的普遍现象。许多人夜晚无法入睡。一夜好眠在过去是司空见惯的事，在如今却是求之不得的珍宝。

● 失眠是身体的隐形杀手

失眠不是病症，但是如果将失眠现象置之不理，那么久而久之它就会变成隐形杀手，逐步吞噬人体的精神与肉体健康。除了外在压力和内在心理因素外，生活作息与饮食也会左右我们的睡眠质量。

本书从日常饮食、生活作息和运动习惯等方面，判断你是否拥有容易入睡的体质，并提供给你正确有效的助眠建议。针对日常生活中最常见的睡眠障碍成因，如头痛、时差、加班熬夜、过度使用电脑或紧张等，提供给你立竿见影的应对之策。

● 上百种舒压助眠妙招大公开

此书提供了百种以上的舒压安眠方法，每一种方法都是简单有效的。全书包含近百道佳肴与饮品、19种睡前体操和10种精油按摩法，从饮食、生活、泡澡、精油、寝具、环境、按摩、体操、心灵共九大方面，教给你最完整有效的解决睡眠问题方案。从最基本的方式着手，让你矫正自己的睡眠偏差，如此，压力会慢慢远离你的生活！

簡芝妍

医师推荐序	舒压好眠 健康生活	徐荣隆	1
营养师推荐序	释放压力 一夜好眠	萧千佑	3
作者序	消除压力 提高睡眠质量	简芝妍	5

第一篇 消除压力睡好觉的秘诀

第1章	告诉你25个舒压助眠小诀窍	2
第2章	彻底检查睡眠质量	12
	睡不好的人如何检查睡眠障碍	12
	失眠症状到底有哪些	14
	到底是什么原因影响你的睡眠质量	15
	容易睡不好的人群是哪些	23
生活小锦囊	为什么会睡不好呢	27
第3章	睡不好 健康亮红灯	
	为什么良好的睡眠是健康的保证	28
	良好睡眠带给我们哪些好处	32
	睡不好，会给身体造成什么伤害呢	34
生活小锦囊	睡眠障碍对人体伤害知多少	39
第4章	教你如何克服睡眠障碍	40
	当你心情焦虑不安时	40
	当你坐飞机外出引起时差时	41
	当你脑力消耗过度时	43

当你情绪紧张造成压力时	46
当你在夜间轮班工作时	47
当你因工作关系需要大量说话时	50
当你有头痛与偏头痛时	52
当你平日的压力过大时	55

生活小锦囊	要怎样消除睡眠障碍	57
--------------	-----------	----

第二篇 帮你舒压助眠的饮食方式

第5章	舒压好眠的饮食新主张	60
	如何利用饮食舒压助眠	60
	发现舒缓情绪的3个法宝	62
	血清素 / 褪黑激素 / 色氨酸	
	找出消除压力的8种营养素	63
	维生素C / 维生素B / 维生素E / 钙质 / 镁质 / 锌与铜 / 碳水化合物 / 叶绿素	
	认识舒压助眠的22种食物	70
	水果类 / 蔬菜类 / 五谷杂粮 / 中药材类 / 其他类	
	多吃8种助眠食品	79
	全麦面包 / 玉米浓汤 / 土豆浓汤 / 南瓜汤 / 黑芝麻糊 / 银耳、莲子、百合 / 乳制品 / 坚果食物	
	健康食品的减压助眠成分	81
	褪黑激素 / 啤酒花 / 洋甘菊	

生活小锦囊	8种舒压放松的营养素	83
--------------	------------	----

第6章

舒压助眠的36道料理 84

稳定心情 10道舒眠好汤 84

芦笋汤 / 土豆山药汤 / 莲子瘦肉汤 / 银耳汤 /
竹笋萝卜汤 / 百合芹菜汤 / 莲藕土豆汤 / 白萝卜汤 /
菠菜蘑菇汤 / 玉米火腿汤

幸福甜蜜 10道安眠甜点 91

荔枝山药汤 / 黑芝麻粥 / 银耳羹 / 莲子牛奶糊 /
百合蜜 / 桂圆红枣汤 / 山药豌豆泥 / 牛奶杏仁西米露 /
炬烤红薯 / 葡萄干蒸枸杞

安神健胃 10道助眠粥品 98

桂圆小红豆粥 / 安眠杂粮粥 / 白萝卜粥 / 薏米糯米粥 /
莲子芡实粥 / 胡萝卜土豆粥 / 黄豆粥 / 胡萝卜粥 /
红薯麦米粥 / 菠菜粥

饮食助眠 6种清爽小菜 105

凉拌菜豆 / 芹菜炒鸡蛋 / 白菜萝卜丝 /
西红柿炒卷心菜 / 醋拌莲藕 / 油焖红薯

第7章

抗压催眠的41道饮品 110

简单易做 11种安眠饮品 110

醋水 / 洋葱醋茶 / 芦笋茶饮 / 热蜂蜜水 / 热牛奶 /
葡萄酒 / 味噌汤 / 玉米浓汤 / 花草茶 /
洋甘菊茶 / 薄荷茶

风味绝佳 10道舒眠果汁 115

综合蔬果汁 / 莲雾果汁 / 芹菜汁 / 木瓜牛奶汁 /
苹果优酪乳汁 / 柳橙胡萝卜汁 / 胡萝卜汁 /

菠菜柳橙汁 / 新鲜莲藕汁 / 山药甘蔗汁



温和养生 7道酣睡茶 121

小麦红枣茶 / 鲜百合红枣茶 / 红枣葱白茶 / 莴苣茶 /
芝麻茶 / 土豆茶 / 热苹果茶

微醺醉人 3道催眠酒 125

洋葱葡萄酒 / 桂圆酒 / 橘皮红枣酒

清香淡雅 7种甜睡花草茶 127

茉莉蜜茶 / 洋甘菊茶 / 金针花茶 / 薰衣草茉莉茶 /
银杏玫瑰茶 / 薰衣草茶 / 菩提茶

市面售卖 5种舒压安眠饮料 133

花草茶 / 桂圆茶 / 杏仁茶 / 热可可 / 牛奶、豆浆

第三篇 放松身心八大秘诀

第8章 生活作息法 作息良好 睡眠质量不打折 138

饮食方式正确，晚上当然睡得好 139

刺激性饮食会让人睡不好 141

睡前远离声光刺激，减少脑力工作 143

规律的作息，睡眠易正常 145

生活小锦囊 让你睡得更好的饮食习惯 149

第9章 泡澡SPA法 芳香SPA 泡出好梦连连 150

热水泡澡健康一身轻 150

利用泡澡材料，让自己放松 151

精油泡澡 / 粗盐泡澡 / 米酒泡澡 / 温泉泡澡 /
牛奶泡澡 / 药草泡澡 / 竹炭泡澡

6种香氛泡澡 享受自在家庭SPA 156

天竺葵泡澡 / 迷迭香泡澡 / 甜橙泡澡 / 茉莉泡澡 /
檀香泡澡 / 罗马春菊泡澡

手足也可以泡一泡 158

足部泡浴 / 手部泡浴

身体局部热敷 效果好 159

热毛巾热敷法 / 暖暖包热敷法 / 加热袋热敷法

第10章 精油舒压法 伴着精油香氛甜蜜入睡 160

芳香精油舒缓你的情绪 160

薰香精油催化你的睡意 161

天然蔬果香味的神奇魔力 164

10种按摩油 让你有一场好梦 166

薰衣草按摩油 / 玫瑰按摩油 / 洋甘菊按摩油 /
橙花按摩油 / 马郁兰按摩油 / 葡萄籽按摩油 /
安息香按摩油 / 茉莉按摩油 / 佛手柑按摩油 /
迷迭香按摩油

第11章 寝具挑选法 用心选购你的助眠温床 170

如何找到最舒适的梦幻床垫 170

床怎样摆才好呢 172

	如何挑选舒适寝具帮助睡眠	175
	什么样的枕头会让你睡得舒服	176
	如何挑选一套自己喜欢的睡衣	179
生活小锦囊	你拥有良好的卧室环境吗	181
第12章	改善环境法 营造卧室温馨入睡环境	182
	如何改变卧室灯光帮助睡眠	183
	如何给卧室多一点新鲜空气	187
	打造温度和湿度都适宜的卧室环境	190
	让卧室色调营造睡眠气氛	193
	如何运用窗帘阻隔光线与噪音	196
	卧室不能杂乱，否则影响睡眠	198
	消除卧室外杂音的方法	200
	心灵音乐稳定情绪、温柔助眠	201
生活小锦囊	打造零压力的卧室环境	203
第13章	轻松按摩法 5分钟按摩 舒压助眠超有效	204
	化解肠胃消化不良：腹部按摩法	204
	改善血液循环不顺：拍腋窝按摩法	205
	舒缓脑部紧绷神经：头部按摩法	206
	搓额头按摩法 / 手指梳头法 / 擦脸按摩法 /	
	梳头按摩法 / 手部按摩法 /	
	舒缓过大的压力：耳朵按摩法	209
	耳垂按摩法 / 全耳按摩法	

改善代谢不良：脚部按摩法	210
脚底按摩法 / 搓脚按摩法 / 脚趾按摩法 / 踩踏石头按摩法	
舒缓下半身疲劳：膝盖按摩法	213
第14章 运动体操法 10分钟运动 消解压力好办法	214
适当运动可以让你睡得更好	215
做运动健身又助眠，一举两得	217
请你跟我做五种舒压助眠体操	221
身体向下伸展体操 / 床上脚趾运动体操 / 仰卧起坐运动体操 / 脚踝与骨盆运动体操 / 甩手放松运动体操	
生活小锦囊 帮助入睡的运动	227
第15章 放松心灵法 调整心态 轻松愉快生活	228
要以正面心态看待周遭事物	229
调整自己追求完美的心态	231
常做运动，放松紧绷的心灵	232
简单有效的压力管理方法	234
良好的情绪管理，有效平衡身心	235
多接触美的事物，净化心灵	237
生活小锦囊 压力大扫除	240

第一篇

消除压力睡好觉的秘诀

黑暗中，时针已指向凌晨三点，你却依然清醒无比。

辗转难眠中，你是否放弃了入睡的念头，

任凭自己在床上翻来覆去？

或许，了解为什么你会睡不着，

了解你是不是属于容易睡不安稳的人群，

你就能从睡眠障碍的魔咒中解脱，

从此不再彻夜难眠。

▶ **第1章** 告诉你25个舒压助眠小诀窍

▶ **第2章** 彻底检查睡眠质量

▶ **第3章** 睡不好 健康亮红灯

▶ **第4章** 教你如何克服睡眠障碍