

Le sommeil et vous: mieux dormir, mieux vivre

睡眠与健康

睡得更好，才能更好生活

[加] 黛安·B·博伊文 著

黄纲 高翔 奚小冰 主译

世界图书出版公司

[加] 黛安·B. 博伊文 著

黄纲 高翔 奚小冰 主译

Le sommeil et vous: mieux dormir, mieux vivre

睡眠与健康

睡得更好，才能更好生活

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

Original title: Le Sommeil et vous by Diane B. Boivin

Copyright © 2012, Editions du Trécarré

All rights reserved

Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris

巴黎迪法国际版权代理

(www.divas-books.com)

本版仅限在中国境内（不包括香港及澳门特别行政区和台湾）出版及标价销售。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠与健康 / (加) 博伊文著; 黄纲, 高翔, 奚小冰译. — 上海: 上海世界图书出版公司, 2014.5

ISBN 978-7-5100-7646-6

I. ①睡… II. ①博… ②黄… ③高… ④奚… III. ①睡眠 - 关系 - 健康 - 通俗读物 IV. ①R163.49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第044827号



睡眠与健康

[加] 黛安·B. 博伊文 著

黄纲 高翔 奚小冰 主译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

杭州恒力通印务有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

质检科电话: 0571-88914359

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 12 字数: 160 000

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

印数: 1-3700

ISBN 978-7-5100-7646-6/R · 313

图字: 09-2013-618 号

定价: 58.00元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

译者名单

主 译 黄 纲 高 翔 奚小冰

副 主 译 马峥嵘 孔令越

译 者 (按姓氏笔画排序)

万世元	马峥嵘	王文昊	王永灵	王剑飏
王蓓芸	孔令越	朱 音	刘 芳	孙怡婕
李 琰	李 瑾	李晨光	吴秀菊	邹 妮
汪海娅	沈 艺	沈 琳	张 栩	张 雯
林忠华	郁 琼	罗 蔓	金维捷	周士萍
祝 炜	莫文权	奚小冰	高 翔	唐德志
陶 婷	黄 敏	曹 玮	戚清权	崔学军
梁倩倩	韩 力	黄 纲	董翠珍	程 云
程倩秋	谢吟灵	谢贤斐	裴旭海	廖明娟
潘露茜	薛 彬	瞿 佶		

序

卧室发生着什么？

运动是生命的基础。我热爱周期变换——下雪，融雪，再下雪，日与夜的交替，当然也包括睡着和醒来。醒睡周期总使我着迷；它是我们身体的基本节奏之一，就像我们的心跳和呼吸。当我思考这个节律并试图找到使之随着岁月的增长而始终稳定而强大的方法时，我发现自己又一次在梦想找到青春之泉。

即使将科学家的古怪想法放置一边，睡眠仍然是一个迷人的领域，充满神秘与惊奇。这本书，是对睡眠深度的探索之旅，恰似深海潜水。我把自己当作您的导游，指引您在旅途中通过暗礁。当沮丧无眠的夜晚像大白鲨一样向你袭来时，即使你可能必须自己面对它，你也有更好的办法以避免它。

第一章描述了什么是睡眠，它包括什么是睡眠以及如何研究它。大脑在睡时与醒时的工作方式不同。调整沉睡者行为的逻辑与调整清醒者行为的逻辑完全不同。当你清醒时的所作所为会影响大脑要求休息的区域。因此，您清醒时的状态会影响到您的睡眠。这二者都是醒睡周期的一部分，并被位于大脑中心深处的生物钟所影响。第二章描述了被称为生物周期节律的生物规律及影响他们的因素。睡眠，反过来也会影响您的醒时状态。事实上，如果您希望第二天清醒而处于正常状态，睡眠

是非常重要的。当您年纪渐长，您会越来越感受到睡眠的益处和缺少几个小时睡眠的影响。第三章讨论了人类一生中睡眠的改变，我们可以从中看出，优质的睡眠可以帮助我们获得更好的老年生活。第四章讲述了失眠。这章探讨了失眠的原因并给出了减轻失眠负担的建议。缺乏睡眠使我们在晚上进食，睡眠与饮食、新陈代谢和体重控制有非常密切的联系。关于“睡着的人会忘记饥饿”的说法是真实的：这就是第五章的主题。良好的睡眠卫生对身心健康非常有益。第六章说明了各种精神病学上的和心理上的障碍，包括抑郁引起的睡眠失调。睡觉的渴望过强并持续到我们的活跃周期被视为日间嗜睡。第七章即对此进行了论述并介绍了住院患者的临床管理。日间嗜睡很多可以归咎为夜间呼吸问题，这是第八章的主题。有时，睡着和清醒之间的界限是如此细微，以至于两者在意识临界状态产生混乱。第九章描述了这种状态下典型的焦躁不安的睡眠障碍，以及睡眠中的运动神经问题。

本书旨在对关于睡眠的最新研究进行综述，并指导帮助您获得更好的睡眠。忙乱的现代生活节奏使得部分人（包括作者）频繁从两端燃烧我们的生命之烛。我们很小时就学会“借贷生活”，日复一日，从睡眠之神手中每周借出几小时。乍一看，这种时间的借贷似乎是无限的，甚至是免费的，并且，因为我们年轻，我们可以睡得更少，却感受不到由此在学校或社会生活中带给我们的严重后果，或者至少，我们自认如此！我希望阅读此书会让你接受一个与此截然相反的观点并认识到睡眠的益处，尤其是，它会带给你有用的建议。对睡眠和清醒是什么以及什么会扰乱它们的深刻认识非常重要。记住，青春之泉源于知识之树脚下的清泉。正如这汪清泉中的水一样，睡眠也具有再生的魔力。

前言

睡眠是日常生活的一部分，也是常见感情表达的主题——“晚安！”，“你睡得好吗？”——但是，我们也越来越多地问自己关于睡眠的话题。长期以来鲜为人知的前沿神经科学，关于控制我们睡眠的机制的研究在最近几十年中取得了显著的成就。而与此矛盾的，就在这段时间中，新的行为模式在工业社会越来越普遍：部分睡眠剥夺，日复一日，我们工作的时间日渐延长，我们熬夜以自娱自乐，我们将花在各项活动的时间都增加到可容忍的极限。得益于人造灯光，现代人已渐渐地发展出了独特的人类行为模式；没有其他任何哺乳动物会长期剥夺自己的睡眠。虽然这种行为模式在生物学上是不正常的，但是它却经常受到赞美和嫉妒！尽管如此，疲乏、注意力集中困难、效率低下、坏情绪——从睡眠偷走时间而付出的代价——使我们困惑。一个夸耀自己一晚只睡四五个小时的经理到底是英雄还是傻瓜？

为阐明这个复杂而迷人的话题，黛安·B. 博伊文写了介绍现代神经学和时间生物研究的前沿观点的书。在书中，她清楚而又深入简出地介绍了为什么高质量的睡眠对身心健康必不可少。

多年前，我曾游说黛安到我在芝加哥大学的实验室工作。最终，她选择了哈

佛，在那个高度紧张的环境中，她取得了巨大成功，并随后在麦吉尔大学创造了辉煌的事业。为她的第一本大众读物撰写前言的邀请源于多年的尊敬、欣赏和共事。这给予我机会简单地提及我中意的话题——睡眠债与肥胖和糖尿病流行之间的关联。

因为我们睡得越来越少，了解不足或低质量的睡眠所引起的灾难性的后果就变得越来越重要。我的实验室已经专注于这方面的研究将近15年。我们的最初成果鼓励了其他团队探究睡眠、激素调节和心血管代谢危险之间的联系。现在，相关研究已很好地揭示了睡眠不足对控制食欲的激素的不良影响。每天只睡四五个小时，即使不到一周，这也会引起对胰岛素抵抗的显著增加，而胰岛素是调节葡萄糖和脂肪的关键激素。

短睡者确实存在，并被描述为夜复一夜，每晚只睡6个小时或更少，而生理和心理都运行良好的人。但是，这些个体看来占人口总数的百分之十以下。事实上，很多宣称自己是短睡者的人需要的睡眠比他们自认需要的多。一百多项研究的总体信息表明，绝大多数成年人每天需要至少7小时的睡眠以保证身心健康。

也许二十年来我们对睡眠越来越深入的了解，可以帮助人们改变观念，使人们意识到睡眠与适当的营养和锻炼同样重要，需要给予关注。这本书对此有很大贡献，并使用了大量最新研究成果。作者简洁而生动的写作风格使阅读本书充满乐趣——而且，我保证，它会让你保持清醒！

谢谢你，黛安！

伊芙·范考特 博士

弗雷德里克·H. 罗森 教授

芝加哥大学睡眠、代谢和健康中心

献 辞

仅将本书献给

始终支持我的约翰，
我坚定的同伴纪尧姆，
给了我所有爱的父母，
给予我宝贵意见的凯瑟琳与克里斯汀。

感谢所有朋友们的热情支持。

感谢道格拉斯研究中心的所有员工和热情的学生为昼夜节律研究与治疗
所作出的杰出贡献。

目 录

第一章 就寝——我们为何、如何、何时以及在何地睡觉?	3
什么是睡眠?	7
睡眠深度	7
我们为何睡觉?	14
睡眠体内平衡	19
睡眠的神经学机制	20
记录睡眠的方法	24
 第二章 我的世界——生物钟及其节律	29
让我们的内部与外部世界同步	30
身体温度	32
褪黑素	32
皮质醇	34
揭示人体生物钟的秘密	34
生物钟的其他同步机制	38
调节醒睡周期的两个过程	41

昼夜节律紊乱	42
夜间工作和轮班工作	42
时差	44
睡眠障碍	45

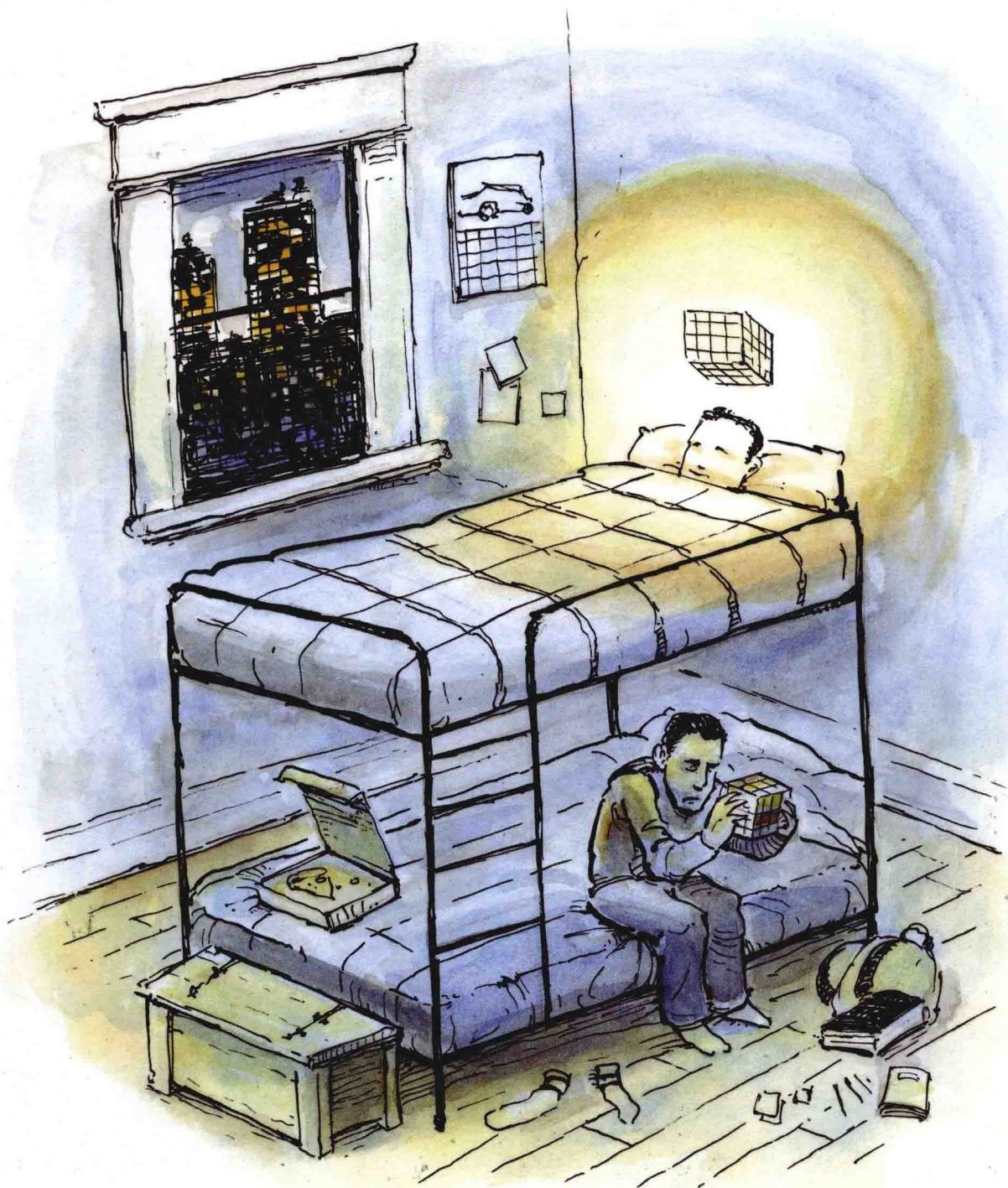
第三章 寻找青春之泉——各年龄段的睡眠	49
婴儿	49
儿童	51
青少年	52
青年	55
男性与女性	55
中年	57
老年	58
睡眠和阿尔茨海默病	59

第四章 当你错失良机——失眠与你	65
什么是失眠?	65
什么会引起失眠?	66
如何分辨失眠有多严重?	66
失眠的诱因	69
失眠的长期影响	72
对于舒适睡眠的建议	73
你该如何治疗失眠?	77

第五章 睡觉，忘了饥饿！——睡眠与饮食	83
睡眠与大脑恢复	84
睡眠与体能恢复	85
睡眠、体温与节能	87
处于睡醒周期时的消化系统	89
睡眠与饮食	91
睡眠不足和代谢紊乱	92
 第六章 等待白马王子——入睡、醒来、光线和心情	 97
生物钟影响情绪	97
光线对情绪的影响	98
当季节性抑郁症袭来	99
让心情愉悦起来	102
抑郁症和睡眠	104
双向情绪障碍	107
经前焦虑症	109
焦虑	110
精神分裂症	110
 第七章 睡美人——在不该睡时打瞌睡	 115
发作性嗜睡症	115
特发性多眠症	127
中级日间嗜睡	127

周期性嗜睡	128
 第八章 意外的攀登珠峰之旅——睡眠呼吸暂停综合征	 131
呼吸控制	132
醒睡周期中的呼吸	134
高海拔的睡眠	135
打鼾	137
睡眠呼吸暂停综合征和睡眠呼吸不足综合征	138
 第九章 床边故事——夜间不安障碍	 149
异态睡眠	150
睡眠肌阵挛	151
梦呓	151
梦游	152
夜惊	156
REM睡眠行为紊乱	156
夜发性癫痫	160
睡眠时的不宁腿综合征和周期性腿动	160
 结论：关于睡眠的结语	 166
关于作者	168
了解更多	170





“把问题留给第二天！”是个好建议，如果你确实需要睡眠。

第一章

就寝

我们为何、如何、何时以及在何地睡觉？

我们都知道，睡眠为每人每天所必需。我们一生三分之一的时间都花在睡眠上，多于工作的时间，比吃饭的时间多得多。而且，不睡觉比不吃饭更痛苦。你曾经听说过为支持某个政治议题而进行绝眠抗议的施压策略吗？就作者所知，只有一个案例。而另一方面，你可以找到无数被媒体广泛报道的绝食抗议以维护目标的事例。

对社会活动家们而言，睡眠剥夺可能不是非常受欢迎，但是施虐者却对此很感兴趣。它被列于折磨囚犯方法的清

单上，并由来已久。

睡眠是一种普遍需要：所有的动物都在一天中的某个时刻睡觉。然而，不同物种之间，以及相同物种不同个体之间的睡觉行为却是不同的。人类也不例外，此人的睡眠行为必定不同于彼人。个体特征、个性特征及生活方式是影响睡眠长度和质量的因素。在所有因素中，性别和年龄是最重要的。一个加拿大统计局2005年的（针对所有年龄段的）统计调查显示，男性每天睡大约8小时7分钟，比女性少11分钟。这是一

个让人吃惊的发现，因为我们知道女性比男性有更多的睡眠问题（表1-1）。研究者还没有找到这个谜题的答案。然而，随着年龄的增长，睡眠质量倾向于变差。绝大多数人在四十岁或五十岁后，都更容易在夜间醒来，即使他们二十岁时睡得像个婴儿一样。这使他们更易受失眠的影响。但是注意，在我们取得老年卡前，老化还很远。就睡眠而言，在我们吹灭三十五岁的生日蜡烛时，我们已经度过了睡眠的黄金期……

我们的行为同样影响着睡眠。首先是工作，它占据了我们生命中非常多的一部分时间。工作狂们和那些觉得时间不够用的人分别比被工作占用时间较少的人少睡21分钟和29分钟。如果缺少时间的人每周工作5天，每年工作48周，那么他们大约比不那么忙碌的人少睡116小时。工作狂睡得少并不让人吃惊，因为他们从自认为有余的地方——睡眠，借用时间。他们每年的睡眠债可能比前述数据还高。久而久之，这会导致令人不快的后果。一个有趣的事实是，随着收入的攀升，睡眠时间趋向于减少（表1-2）。这并不意味着你必须



睡得少，睡得多

不必为无法战胜睡眠而难过。

——巴尔扎克

LeCousin Pons（《邦斯舅舅》）

几乎每7个人中就有一个是健康的少睡或多睡者，他们每晚的睡眠要么少于6个小时，要么多于9个小时。*爱因斯坦，物理学家，每晚睡10到11个小时，他说这是为了滋养创造过程。对丘吉尔来说，5个小时的睡眠已足够。拿破仑声称他只需要4个小时的睡眠。而巴尔扎克，从上面这句话来看，似乎更在意睡眠的质量，他过着完全不同的生活：作为一个作家，他有着传奇性的工作习惯，每天喝30杯咖啡以保持清醒，并通宵工作。

*源自：S. E. Luckhapt 等，2010