

失眠是多种疾病之源
先睡心后睡眼



HAOXIANGSHUIJIAO

好享睡觉

打针吃药不如睡个好觉

项星

养生之诀 当以睡眠居先

睡眠的“金科玉律”：失眠其实是个纸老虎

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

2015 中国好声音第四季 冠军总决赛 冠军总决赛



好享睡觉

好享睡觉，好享生活。

好享睡觉，好享生活。

好享睡觉，好享生活。

失眠是多种疾病之源
先睡心后睡眼



好享睡觉

打针吃药不如睡个好觉



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

好享睡觉 / 项星著. —南京: 江苏文艺出版社,
2010.5
ISBN 978-7-5399-3729-8

I. ①好… II. ①项… III. ①睡眠 - 养生 (中医)
IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 064251 号

书 名 好享睡觉
著 者 项 星
责任编辑 黄孝阳
责任校对 黄 煜
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 250 千
印 张 18
版 次 2010 年 5 月第 1 版, 2010 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3729-8
定 价 29.00 元
(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



目录

第1章 亚健康:一个全民欠睡的时代 1

1. 不眠的现代生活方式 1
2. 倒班制,怎样才能够得到更好的睡眠 4
3. 狼狈为奸的失眠与亚健康 9
4. 失眠为何喜欢为难女人 12
5. 什么导致了中年男人们睡眠不足 15
6. 老人的夜晚特别漫长? 20
7. 孩子也会睡不好 24
8. 旅途失眠,如何应对 29
9. 总是睡不够的背后是什么 32
10. 走出安眠药的困惑 36
11. 别做一只“睡眠骆驼” 40
12. 慢性失眠是多种疾病之源 44

第2章 治病必求于本:改善失眠,你的病

情也许不会那么糟糕 48

1. 每一位失眠症患者都应该做的三件事 ... 48
2. 胃肠道疾病是睡眠的杀手 53
3. 失眠不走,血压怎降? 56
4. 失眠与糖尿病是一丘之貉 59
5. 失眠与心脏病,一根藤上的两个苦果 62



6. 阴虚导致你夜夜不能安睡	67
7. 学会修复心灵的伤口	73
8. 失眠,与神经衰弱同行	78
9. 频繁盗汗,是生病吗?	87
10. 更年期失眠的烦恼	90

第3章 关于睡眠的金科玉律:先睡心后

睡眠	98
1. 睡眠强迫症离你有多远	98
2. 莫让失眠成为失眠症	102
3. 健康睡眠,援助体内的免疫大军	105
4. 抵抗衰老,睡眠背后的秘密	108
5. 侧卧,仰卧,哪种方式更健康?	112
6. 先睡心再睡眠	116
7. 为什么夜里老是被噩梦纠缠	119
8. 别把打鼾当成了“睡得香,身体棒”的 标志	122
9. 做梦是睡眠不佳,还是睡得好?	124
10. 你能发现自己隐藏的紧张吗?	128
11. 你的神经有多强韧	131
12. 对于黑暗的恐惧,也许来源于你的 童年	134



第4章 顺时而眠:学习古人的安睡之道 ...

1. 我们的精气神	137
2. 睡眠里的养生智慧	141
3. 睡眠中的“内功”	144
4. 饮食和进补不当,也会让你彻夜 难安	147
5. 睡好养生“子午觉”,为健康储蓄 活力	150

6. 亥子丑寅,这几个时辰你睡了吗? ...	153
7. 古人眼中的晚睡晚起	157
8. 睡眠超过八小时的健康风险	160
9. 春眠不觉晓	163
10. 夏日炎炎好睡眠	167
11. 秋分话睡眠	169
12. 冬季恋床不可取	171

第5章 吃得好,睡得香:饮食调养,事半功倍

功倍	176
1. 失眠其实是个纸老虎	176
2. 哪些食物能助眠	179
3. 水果的奥妙	181
4. 睡前喝一杯“安眠饮料”,美美睡一觉	183
5. 睡好觉的节食攻略	186
6. 失眠应该怎么养	189
7. 食物过敏导致失眠	192
8. 你身边的“安眠药”	196

第6章 了解自己的卧室:睡觉也要讲科学

科学	200
1. 向豌豆公主学习	200
2. 身体健康的革命,从裸睡开始	204
3. 卧室风水,你信不信	206
4. 不一样的枕头,不一样的睡眠	209
5. 光亮还是黑暗?	212
6. 夏日凉席的迷思	215
8. 床上那些事儿	218
9. 关于空调的利与弊	221
10. 让你越夜越精神的不良睡前习惯	225



第7章 自然界里的力量:一直在你身边 ... 228

1. 花朵的秘密 228
2. 家有夜哭郎 233
3. 谁绑架了你的睡眠 235
4. 芳香馥郁,甜美梦境 237
5. 绿茶和咖啡背后的秘密 240
6. 有助睡眠的维生素和矿物质 242
7. 自制药枕治失眠 245
8. 美人是睡出来的 254

第8章 你也可以做自己的医生:不用药物的失眠调整方案 257

1. 如果你怀孕了:辗转反侧为哪般? ... 257
2. 用音乐拯救你的睡眠 260
3. 你所想不到的按摩功效 263
4. 主宰自己的睡眠:睡眠日记 266
5. 时尚睡眠养生法——分段睡眠 269
6. 速治失眠,“足”有成效 273
7. 简单易行的自我催眠法 276
8. “非主流”的辅助治疗方法 279



亚健康：一个全民欠睡的时代

现在我们处在一个全面欠睡的时代，现代人的睡眠透支已成为目前最流行的都市病。据统计，每天晚上都几乎有百分之四十的都市人难以安然入眠，在大都市的生活里，没完没了的加班、应酬，酒吧里迷离的霓虹灯火……在这样的生活节奏下，几乎有一半以上的企业员工都患失眠症。其中有些人是入睡困难，有些人则是无法睡熟，常在夜间惊醒，另外有些人是没睡足就醒来，结果都感觉到第二天自己疲惫不堪。然而到了第二日，这样的情形也许还会继续，在工作和娱乐的热情日趋高涨的同时，人们睡眠的时间越来越少。

不眠的现代生活方式

生活中很多事我们都认为是本该如此，而不去考虑为什么如此。



如吃饭,如睡觉。我们饥饿的时候吃饭,困乏的时候睡觉。睡眠与食物和水一样,对我们的精神健康和身体健康至关重要。我们也许应该花一点时间来关注一下,为什么我们越来越累,越来越疲倦,甚至变得对异性都失去了兴趣。也许,就是这平常得不能再平常的事,在我们不经意间,健康就出了问题。

很多人认为这样的生活方式很时髦:凌晨一点多在 KTV 门口和朋友们挥手道别,在通宵营业的快餐店打包夜宵后回到家,三点多还在网上查看股市,回复邮件,凌晨四点多享用一杯麦片,打两个小时瞌睡,然后梳洗出门,在去公司的路上急匆匆地买牛奶加三明治当早点,在地铁或出租车上打着呵欠闭目养神,进公司第一件事,就是冲一杯浓浓的黑咖啡提神。

其实这是一种几乎完全不健康的生活方式,尤其是对于睡眠的影响。英国大戏剧家莎士比亚曾将睡眠誉为“生命筵席上的滋补品”,美国医学教授威廉·德门特也说:“睡眠是抵御疾病的第一道防线。”如果睡眠不足,会出现烦躁、激动或精神萎靡,注意力涣散,记忆力减退等症状。但是这些过着“时尚”生活的年轻人们,可能即使到了周末,仍然在熬夜玩自己喜欢的电脑游戏,或者应付那些精力充沛却又恰好在家打闹着的孩子。长期处在这样的生活方式下,人们经常感到身体疲倦或者慢性疲倦是极其常见的,很多人已经习惯一边揉着额头,一边对医生抱怨:“我感到头疼,总是觉得很疲倦,即使是早上刚从床上爬起来的时候。”这种“时尚”的生活方式或许是要付出可怕的代价:陷入情绪失控,甚至是抑郁症的黑暗之中。

不幸的是,现在是一个几乎全民欠睡的时代。统计表明,目前有百分之四十的人睡眠严重不足,有百分之八十的人忍受着睡眠不佳带来的疲劳,有百分之五十的人忍受着睡不好引起的心情烦躁,但只有百分之六的人认为需要对此采取行动……很多科学家都指出,神经元和有关组织恢复重建和再生需要机体的休息,只有睡眠状态能提供这种休息,在清醒状态下得不到任何休息。因此,我们需要睡眠来保持自己的健康。



人的一生之中，恐怕没有任何一件事能像睡眠这样占到多达生命的三分之一的比例。但是偏偏很多人都想从睡眠中截取时间来做其他的事，认为睡眠是对时间的一种浪费。然而，我们也会很容易地发现，如果前一天的睡眠不足，第二天需要的睡眠量就要增加。睡眠太少就会欠“睡眠债”。这就像银行透支一样。直到某一天，你的身体会要求你偿还这些欠债。如果不及时进行自我调整 and 平衡，迟早会有更大的问题爆发，最为恐怖的是情况严重到健康可能无法修复，整个系统崩溃，以前在日本出现的很多“过劳死”就是这个机理的体现。

在很多生活在都市的人眼中看起来，太多的事情都比睡觉要来得重要。城市里，很多的男人都会在深夜还在电脑前熬夜打游戏，而女性们则在眼泪汪汪地看那些她们感兴趣的电视剧或者网络小说。甚至孩子们也已经习惯了“开着电视机睡觉，听着‘鬼’故事入眠，抱着 MP4 做梦”。很多人在睡前总是有很多事情要做，似乎已经早不习惯安安静静地躺下去睡觉。

在这个不眠的时代，传统的“日出而作，日入而息”的生活方式早已经被抛弃了，夜生活的不断丰富多样，很多人上床睡觉的时间都超过深夜的十二点，这已违反了人类进化过程里昼夜阴阳节律的传统作息时间，而“日高不起”，更是已成风尚。

中国睡眠研究会 2008 年公布的睡眠调查结果显示，中国成年人失眠发生率为百分之三十八点二，甚至高于发达国家。在存在睡眠障碍的患者中，仅有百分之五的人求医，百分之七十的人未向医生提及过自己有失眠症状。在当今社会巨大的竞争压力下，由于紧张、焦虑、心理压力过大，大多数人的睡眠状况都不容乐观。很多的人都在抱怨，我们有那么多的事情需要操心，需要谋划，就像某部电视剧里说的那样，“每天一睁开眼，就有一串数字蹦出脑海：房贷六千，吃穿用度两千五，冉冉上幼儿园一千五，人情往来六百，交通费五百八，物业管理三四百，手机电话费两百五，还有煤气水电费两百。也就是说，从我苏醒的第一个呼吸起，我每天要至少进账四百。你叫我如何能睡得着！”

但是反过来想，如果不睡，我们失去的绝对更多。很多人都会有这



样的感觉,如果我们睡得好,就能在每天早晨醒来时精神焕发,头脑清醒,白天处理工作时也会思维敏捷,判断、预测能力增强。而长期的睡眠不佳,我们会变得消沉、疲倦、反应迟钝、手眼不协调、决策困难、判断失误,甚至连讲话都理不清思路。

问一问你自己的内心,你是真正想要获得健康的生活方式,还是想以疲倦为借口来逃避那些不想面对的无处不在的压力和麻烦的人际关系?如果你的回答是后一种,那么我可以告诉你,睡眠不足并不会让任何事情消失或者变好,只会让它们和你自己陷入更加糟糕的境地。而如果你的答案是前一种,那么你可以接着往下看这本书了。

倒班制,怎样才能得到更好的睡眠

在我们彻夜不眠的城市里,总有一些人需要做倒班的工作。比如的士司机、医护人员、网络工程师……随着市场全球化继续推进,许多行业的工作时间开始被延长,越来越多的中国人开始过上了晨昏颠倒的倒班生活。

然而没有什么生活方式比倒班工作更能影响人的睡眠了。据统计,普通人群中百分之五至百分之八的人要定期或不定期上夜班,每星期甚至是每天都要改变原有睡眠习惯,导致睡眠不规律,出现各种睡眠问题。阿梅刚从护士学校毕业没多久,在一家三甲医院做护士。值夜班对她来说是家常便饭。她告诉我,现在医院里比较繁忙,几乎每个护士都要值夜班,而且夜班也分为好几种,上夜从下午五点到凌晨两点,下夜从两点到早上八点。最辛苦的要数值全夜,从晚上九点到第二天早上七点。值完一个夜班后,即使睡一整天,有时还是感觉很难完全恢复体力。

倒班工作大致有两种类型:一种是工人在非传统的固定时间工作,如下午十一点到上午七点,另一种是在三种不同的工作时间之间变换



上班。这两种类型对睡眠的影响是不同的。通常一个人可以适应在新的时间工作，只要这种变化是长期固定的，就不会产生太大影响。尽管有些人并不习惯在白天睡觉，但人的生理节奏周期会调节身体习惯新的睡眠—觉醒模式。一个从上午八点睡到下午四点的人，同样可在晚上十一点到早晨七点的工作中维持较高的效率。当身体一旦适应了不变动的倒班工作，倒班对生理节奏周期的影响就不会发生变化。重新调节生物钟可能需要一段时间，但它是能做到的。

但三班倒的工人却会使身体的生物钟变得紊乱。三班倒通常第一班是从上午七点到下午三点；晚班或第二班是从下午三点到晚上十一点，夜班是从晚上十一点到早晨七点。加上在一些工厂里，许多工人经常地倒班工作，从而加重了生理节奏破坏的严重程度。当生理节奏被频繁地打乱时，身体便不会得到完全的休息，并难以重新建立正常的生理节奏。医生们发现，生活中，经常上夜班的人会引起生物钟紊乱，容易患上心脏病和糖尿病等病症。

对于上班时间和人们的身体健康关系问题，世界卫生组织的有关专家的研究结果显示，倒班工作容易破坏人体的激素分泌活动，可能会导致更加严重的慢性睡眠障碍，可产生或加重肠胃道疾病，也可能出现心血管疾病，从而对健康产生不利影响。而且倒班者将工作之余的大部分时间主要用来恢复睡眠，因而产生许多消极影响，如精神情绪状态不佳、婚姻关系不和谐、社会关系受损等。国外的科研机构邀请了大约八千名不同性别的从事倒班和非倒班工作的志愿者参加了此项研究。在对上述志愿者的工作和健康进行了长时间观察后，研究人员发现健康状况维持最好的是上正常班的人，而许多上倒班的人在观察期内都遇到了健康下降的问题，而其中女性人数居多。丹麦的科研人员在上述研究基础上进一步对不同性别的人从事倒班工作的健康问题进行了对比研究，结果发现倒班对女性的健康危害更大。按照这项研究人员的说法，在上倒班的人群中，女性更容易患病；她们的体重更容易失衡。

与男性相比，上倒班的女性因为健康问题而申请提前退休的人数



量更多。研究人员介绍说,经常改变工作时间会影响人们的睡眠质量,而在缺少睡眠的情况下,人们的内分泌系统将严重紊乱,内分泌的失衡很容易引起包括乳腺癌等妇科疾病的出现。此外倒班对怀孕妇女体内胎儿的身体发育非常不利,可能导致新生儿体重过轻,因此倒班制对女性的健康构成了更多的威胁。而长期上夜班的女性容易得癌症。患癌的几率提高了百分之五十,乳腺癌风险增加百分之四十八。造成类似情况的主要原因是上倒班的人长时间受到人造光照射。而且,夜班人员由于体内生物钟(昼夜周期)的改变,往往睡不着,吃不好,浑身无力,精神萎靡。

这些也许并不是危言耸听。在正常情况下,人体在白天与夜间的生理节律有明显的不同。长久以来,人类都是“日出而作,日落而息”。这种规律是人类的天性,人们已经形成了这种与自然协调的生物钟。现代人由于工作或职业的原因,常常有昼夜颠倒的时候。昼夜节律颠倒对人体的生理功能和代谢都会产生一定的负面影响。因为,人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。前者在黎明前分泌,具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能;后者在入睡后方才产生,既促进青少年的生长发育,也能延缓老年人的衰老。

对于像医生、保安一类职业,值夜班是不可避免的。一些初上夜班和经常“倒班”(即日班、夜班交替)的工作人员,常常会出现一系列不适的症状,如头昏脑涨、精神萎靡、浑身乏力、食欲减退,严重者可发生心慌、气短、恶心呕吐甚至血压下降,出现低血糖休克。这些表现有人称之为“夜班病”。

轮班打乱了人体生物钟,有的人能适应到一定的程度,有的人则根本无法适应这样的生活,在倒班的人群中,昼夜颠倒,完全打乱了人体固有的生物钟,某些激素不会充分释放。因此,频繁轮班的人群除了“夜班病”之外,还会出现内分泌失调,导致面色差、长色斑或者机体的免疫力下降、记忆力减退、睡眠障碍等问题。

神经内科睡眠中心的专家们研究表明,晚上的灯光更会抑制褪黑



素的产生,从而导致人免疫功能下降。当睡眠觉醒周期改变后,生物节律在一段时间后可重新调整到新的运行模式。在昼夜节律失调引起的失眠病人中,睡眠时间分布不当的不利因素持续存在,且难以调整。他们的核心问题是当想睡、需要睡眠的时候却睡不着,而在不应该出现睡眠的时间和场合却出现了睡眠,相应地又在不应该醒来的时候醒来。如果你不得不倒班工作,也许以下几条建议你应该听一听:

从工作安排上讲,减少夜班,如果可以,尽量不要在一周之内安排一次以上的黑、白倒班。因为,我们的身体应付白班、夜班不断变换,要比长时间只上白班或夜班困难得多。

班别调整前,必须有足够休息,至少提前让自己放松,多点睡眠。研究表明,将一天的睡眠分成两大块,和一天只睡一个大觉的效果基本相当。有些值夜班的人,下班后马上睡上五六个小时,然后醒来做该做的事,在临近上班时再睡一到两个小时,就觉得睡得差不多了。

当你知道下两个星期的轮班安排时,可以事先做好何时睡觉、起床、小憩、吃饭、运动的计划。然后逐日将上床、起床的时间依次推迟或提前一两个小时,慢慢将作息时间调整到跟值夜班时的作息时间相同。尽你所能执行这个作息计划,包括不用上班那几天。

避免往返上班占用太长时间,这样会使补觉的时间大大减少。白天睡觉时,避免噪音干扰,也需注意遮光,窗帘最适用遮光布,避免光线的促醒作用。

请坚持要求高强度光的照明设备做工作场所的背景光来源,同时准备一副好的墨镜,在走出门见到阳光之前戴上,直到你爬上家里的床后再拿下来。因为光线可以诱导人体分泌褪黑素,这种物质累积到一定的程度,可使人感觉困倦,到了白天就容易让人入睡。

无论何时去上班,坚持带一个随身的水壶,装上大量白开水。若是感到神思疲倦,不妨装上提神饮料,最好以绿茶为主,但要注意应饮热的,浓度不要太高。这样既可以提神,又可以消除体内多余的自由基,让自己神清气爽,减少发生意外的可能性。如果是胃肠不好的人,最好改喝枸杞子泡水的茶,既可以解压,还可以明目。



准备一些零食。比如一些花生米、杏仁、腰果、胡桃等干果类食品，它们含有丰富的蛋白质、维生素 B、维生素 E、钙和铁等矿物质以及植物油，而胆固醇的含量很低，对恢复体能有特殊的功效。

接近下班那段时间，避免喝酒、喝茶、大量进食和剧烈运动。养成在睡觉前生活节奏“减速”的习惯。

如果由于倒班工作使你不能在日间入睡，要及时就医，必要时，服用超短效的促眠药物。

此外，生活习惯方面，很多人下班后常常睡不着觉，就会看电影、上网或者吃宵夜，这样更会难以入睡。上夜班，最好上午能够锻炼一下，三四十分钟的慢跑、游泳等有氧运动都可以。常倒班的人卧室要少用红色装饰，因为红色对神经有兴奋作用。

整体说来，经常熬夜工作的人，除了创造良好的工作条件和保证足够充分的睡眠之外，主要的预防保健仍取决于日常饮食，必须均衡摄取六大类食物。但为了熬夜，晚餐时多吃富含维生素 B 群的食物，绝对有必要！维生素 B 群成员颇多，包括叶酸、烟碱酸、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等，它们不仅参与新陈代谢，提供能量，保护神经细胞，对安定神经、舒缓焦虑也有助益。

绿色叶菜类及豆类植物，都含丰富叶酸盐，有助于细胞修补，预防感染和贫血；肝脏、鱼、全谷类、大豆食品、蔬果中有维生素 B₆ 或烟碱酸，可以维持皮肤健康、减缓老化；至于与记忆力、注意力有关的维生素 B₁₂，在红肉、牛奶、乳酪中都吃得到。

营养学家认为，对于经常熬夜的人群，营养合理首要的一条是摄入的总热量须满足需要量，因此除了早、中、晚餐外，还需吃一顿夜餐。其次，注意调配饮食品种和花样。由于夜间胃纳差，食欲不好，故应多食富含蛋白质、维生素的食物及一些清淡、美味可口的食物，不宜吃油腻食物，力求做到品种多、花样新、色香味俱全，以刺激食欲。第三，多供给富含维生素 A 的食物。夜班易使人的眼睛疲劳，而维生素 A 参与调节视网膜感光物质——视紫质的合成。此外，夜班工作对维生素 B、C 的需要量也增多，应予适量补充。最后，要增加优质蛋白质。最好是动

物蛋白能占一半,因动物蛋白中有人体必需的八种氨基酸。

当然最为直接有效的办法是,要求上正常班或者上固定时间的夜班,不要频繁地倒班,这对于你的健康和工作效率都没有好处。



狼狈为奸的失眠与亚健康

在日复一日的单调生活中,你是不是觉得自己越来越累,越来越没有活力?在我们的周围,疲倦仿佛一种病毒,正悄无声息地在城市里蔓延。每天睡不安稳,总是神色木然,脸色不佳,时时觉得身体疲乏酸痛,情绪消沉,百无聊赖……但是跑到医院检查,医生又会说你没病,纯属是“杞人忧天”。真的是如此吗?

正常状态下,人体也会感觉疲劳,比如登山远行,大量运动健身过后,我们都会感到心率加快,全身出汗,甚至肌肉酸疼难忍,有人形容“两条腿像灌了铅一样”,但是这种生理性疲劳通过调整、休息按摩或者睡上一觉后,就会消失得无影无踪,而且你会惊奇地发现,随着疲劳的消失,自己的身体会非常有活力,心情格外轻松。

而处于亚健康状态的疲劳却让你从心里感觉体力不支,变得动也不想动,哪怕轻松的调整运动如散步都不想做,想睡睡不着,动又懒得动,永远是睡眼惺忪的样子,有些人总感到头皮发紧,有些人抱怨提笔忘字;有些人会感觉腰酸背痛,有些人感觉颈椎肌肉紧张。更有一种持续性的疲劳,说不出具体部位,就是感觉浑身不舒服,不舒展,总想找出毛病,但又似乎没有什么突出的毛病,就更不用说怎么缓解了。在躯体机能减退的亚健康状态下,很多人容易出现睡眠障碍,晚上难以入睡、睡眠不深、易醒多梦,或醒后不易入睡的情况,而白天则很容易疲乏或困倦。

一般情况下,很多有这些症状的人都不会去找医生,他们觉得这些只是小问题,还不至于麻烦医生,但是这种疲倦却通过普通的休息和睡