

健康来系列

学习睡眠知识，  
建立良好习惯，  
分析失眠原因，  
配合中药调理。



# 睡出

林政宏博士 编著

# 健康来



*Jiankanglai*

在睡眠中进行机体修复，  
让睡眠带来美丽和健康！

广东省出版集团  
广东科技出版社  
全国优秀出版社

健康来系列

# 睡出

林政宏博士 编著

# 健康来

Shuichu

Jiankanglai

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

睡出健康来/ 林政宏编著. —广州: 广东科技出版社,  
2011. 6

(健康来系列)

ISBN 978-7-5359-5478-7

I. ①睡… II. ①林… III. ①睡眠-基本知识  
IV. ①R338. 63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第046420号

责任编辑: 黄铸 杨柳青

封面设计: 李康道

责任校对: 陈 静

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 东莞市翔盈印务有限公司

(广东东莞市东城区莞龙路柏洲边路段 邮政编码: 523113)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张5. 75 字数140千

版 次: 2011年6月第1版

2011年6月第1次印刷

印 数: 1~7 000册

定 价: 28. 00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



## 前言

古代，人们日出而作，日落而息，生活环境比较单纯，大多数人过的是靠天吃饭的农耕生活，生活节奏比较缓慢，并没有太多的精神压力，想要睡得好并不会太难。


现代人的生活环境与古代完全不同，随着社会的发展，人们所面临压力愈来愈大，在现代社会中，大多数人心里所想的，除了金钱是梦寐以求的目标之外，良好的睡眠品质也成为现代人的“生活奢侈品”。据世界卫生组织对14个国家的患者进行调查，发现有27%的人有睡眠问题，美国的失眠发生率高达32%~50%，中国30%，英国10%~14%，日本20%，法国30%。

人的一生大约有1/3时间在睡眠中度过，可是，大多数人对于睡眠却毫无认识，睡得好或不好完全听天由命，很少有人会想过睡眠与健康之间存在着密切的关系，睡眠质量不佳不仅会引起许多的慢性疾病，还会对生长发育、智力、衰老、美容等造成严重的影响。

据调查，许多睡眠出现问题的患者在病程初期，大多数会出现一段明显的征兆，遗憾的是，这些征兆通常没有得到重视，即使有些人已经意识到某些异常的现象，仍然会抱有得过且过的想法，不愿就医治疗，以致最后演变成更难以挽回的结果。

如果完全不了解睡眠，怎么可能睡得好呢？

要有良好的睡眠质量，首先要了解的是，正常人的睡眠过程中包括有浅睡与深睡两个阶段，如果这两个阶段的睡眠不能正常进行，就会衍生出不同形态的睡眠问题。





当人体的睡眠出现问题时，在临床上就称为出现了睡眠障碍。睡眠障碍对生活质量的负面影响很大，但大多数患者并没有得到合理的诊断和治疗。现代医学将睡眠障碍的患者分成失眠、睡眠过多、睡眠出现异常行为3种类型，在日常生活中，由于失眠的现象最为普遍，是大多数人共同的经验，有些人往往因为忽略了失眠征兆，从而演变成令人痛苦不堪的顽固性失眠。因此本书特别着重介绍了许多防治失眠的方法，这些内容具有一定的参考价值。比如重视噪音、湿度、温度、光线、睡眠姿势等环境因素，可以帮助我们提高睡眠的质量。

对已经出现失眠的患者，则可以配合伴侣动物疗法，栽种花卉，芳香疗法，音乐疗法，暗示疗法，放松疗法，针灸与按摩疗法，花茶疗法来舒缓精神压力，缓和情绪，养成规律的生物时钟来帮助入眠。

此外，本书特别从中医的角度来解释失眠，将临床上常见的失眠患者分为肝火太旺，阴液亏虚，脾胃不和，肝气郁滞，气血亏虚5种类型。书中对每种失眠类型的特点、病因、治疗方剂，以及日常生活的饮食摄取都有详细的说明，可以让读者更广泛地认识失眠的症状，找到对策。

总之，睡眠障碍是现代社会中大多数人都可能面对的问题，笔者收集了各方面的资料，配合临床的心得体验，从各个方面来帮助读者防治睡眠障碍。期望本书可以让更多人能睡一个好觉！

林政宏博士

# 目 录

## 【一】越懂睡眠，睡得越甜！ ..... 1

1. 什么是正常的睡眠周期？ ..... 02
2. 快波睡眠有何特点？ ..... 03
3. 慢波睡眠有何特点？ ..... 05
4. 为什么睡眠不在于时间长短，而在于质量好坏？ ..... 06
5. 为什么有人睡了很长时间，却依然感觉疲劳厌倦；而有些人睡得不多，就精神十足？ ..... 08

## 【二】睡眠障碍的始作俑者！ ..... 11

1. 什么是睡眠障碍？ ..... 12
2. 是否睡眠障碍就是指失眠？ ..... 13
3. 睡眠障碍有何特点？ ..... 14
4. 如何判断自己是患有睡眠障碍？ ..... 16

## 【三】摆脱失眠的困扰！ ..... 17

1. 您是否失眠？ ..... 18
2. 您是否属于容易失眠的人群？ ..... 19
3. 哪种类型的失眠不需要太惊慌？ ..... 20
4. 哪种类型的失眠需要即时治疗？ ..... 21
5. 您的失眠是否属于原发性失眠？ ..... 22
6. 为什么在床上无法入睡，坐在沙发上反而能睡着？ ..... 23
7. 如何改善心理生理性失眠？ ..... 24
8. 您的失眠是否属于继发性失眠？ ..... 25
9. 为什么神经衰弱会引起原发性失眠？ ..... 26
10. 为什么感觉昏昏欲睡，上床后反而无法入睡？ ..... 27
11. 哪些原因会引起神经衰弱失眠？ ..... 28
12. 您是否患了神经衰弱失眠？ ..... 29
13. 什么是抑郁症失眠？ ..... 30

14. 您的失眠是否属于抑郁症失眠? .....	31
15. 如何预防抑郁症失眠? .....	32
16. 您的失眠是否属于主观性失眠? .....	33
17. 您的失眠是否属于特发性失眠? .....	33
18. 睡眠不足对生长发育有何影响? .....	34
19. 为什么睡眠不足容易发胖? .....	35
20. 为什么睡眠不足会加重糖尿病? .....	36
21. 睡眠不足对智力有何影响? .....	37
22. 睡眠不足对记忆有何影响? .....	38
23. 为什么睡眠不足会导致皮肤老化? .....	38
24. 如何调整好正确的睡眠观念? .....	40

#### 【四】 别小看午睡与熬夜! .....

1. 是否每个人都需要午睡? .....	46
2. 为什么有人午睡太久, 反而更加疲惫呢? .....	47
3. 午睡的时间多长比较合适? .....	48
4. 隔天补睡是否有助于长期熬夜? .....	49
5. 熬夜对内分泌系统有何危害? .....	50
6. 熬夜对免疫功能有何危害? .....	50
7. 熬夜对中枢神经有何危害? .....	51
8. 熬夜对气血有何危害? .....	51
9. 为什么熬夜也会引起癌症? .....	52
10. 为什么浓茶、咖啡、香烟是熬夜征候群的帮凶? .....	53

#### 【五】 树立正确的睡眠观念! .....

1. 体温高低的变化对睡眠会有哪些影响? .....	56
2. 早睡早起的睡眠方式有何特点? .....	57
3. 晚睡晚起的睡眠方式有何特点? .....	57
4. 是否控制好体温就能容易入睡? .....	58
5. 剧烈运动是否可以帮助睡眠? .....	60



6. 为什么剧烈运动会影响睡眠? .....	61
7. 是否年纪越大就睡得越少? .....	61
8. 褪黑素有何特点? .....	63
9. 为什么褪黑素不能保证让所有人安然入睡? .....	64
10. 为什么吃得太辣会影响睡眠质量? .....	65
11. 为什么服用安眠药后, 却未见睡眠改善? .....	67
12. 安眠药有哪几种类型? .....	68
13. 使用安眠药有哪些禁忌? .....	68
14. 为什么长期昼夜颠倒的人, 容易性情暴躁? .....	69
15. 子午流注与睡眠有何关系? .....	71
16. 适度饮酒, 是否可以帮助睡眠? .....	72
17. 安眠药、中药、褪黑素对于改善睡眠有何特点? .....	73

## 【六】 扰人的睡眠异常行为! .....

1. 为什么睡眠中会出现做梦、说梦话、梦游等异常行为? ...	76
2. 为什么睡眠中会出现鬼压床? .....	77
3. 为什么睡眠时会说梦话, 醒后却毫无印象? .....	78
4. 哪些原因会引起说梦话(梦呓)? .....	79
5. 为什么睡眠时会突然惊醒? .....	79
6. 哪些原因会引起睡惊症? .....	80
7. 如何预防睡惊症? .....	81
8. 为什么会出现睡觉磨牙? .....	81
9. 睡觉磨牙对健康有何伤害? .....	82
10. 为什么会噩梦连连? .....	82
11. 哪些原因会引起噩梦? .....	83
12. 为什么会出现梦游, 醒后却毫无印象? .....	84
13. 哪些原因会引起梦游症? .....	85
14. 为什么睡眠时会全身大汗淋漓(盗汗)? .....	86
15. 盗汗有何特点? .....	86
16. 为什么睡眠时会有瘙痒、疼痛、不舒服的现象	



(不宁腿综合征)?	87
17. 不宁腿综合征有何特点?	88
18. 中医如何解释不宁腿综合征?	88
19. 为什么打呼噜是某些疾病的征兆?	89
20. 打呼噜有何特点?	90
21. 如何减轻打呼噜?	91

## 【七】 调整良好的睡眠环境! 93

1. 噪声对健康有何危害?	94
2. 不同音量的刺激, 对睡眠会有什么影响?	94
3. 在睡眠时, 应当如何避免噪声的干扰?	95
4. 空气中的湿度对于睡眠有何影响?	96
5. 温度对于睡眠有何影响?	97
6. 光线对于睡眠有何影响?	98
7. 睡眠时间的长短对于健康有何影响?	98
8. 睡眠姿势对于睡眠有何影响?	99
9. 怎样的睡眠姿势最好?	100
10. 高血压患者应当采取怎样的睡姿?	101
11. 心脏病患者应当采取怎样的睡姿?	101
12. 什么样的方位最适合睡眠?	102

## 【八】 改善睡眠的助眠疗法! 103

1. 什么是伴侣动物疗法?	104
2. 为什么栽种花卉可以帮助睡眠?	106
3. 什么是芳香疗法?	107
4. 精油的香味对体会产生哪些作用?	109
5. 精油有哪些类型?	110
6. 使用芳香疗法, 应该注意哪些事项?	110
7. 什么是音乐疗法?	111
8. 为什么音乐疗法可以帮助睡眠?	112



4

睡  
出  
健康

Shui Chu Jiankang Hu

9. 如何选择适合自己的音乐疗法? ..... 114
10. 什么是暗示疗法? ..... 115
11. 为什么太担心自己睡不着,也是一种自我暗示? ..... 117
12. 为什么暗示疗法可以帮助睡眠? ..... 118
13. 如何进行自我暗示以帮助睡眠? ..... 119
14. 什么是放松疗法? ..... 121
15. 为什么放松疗法可以帮助睡眠? ..... 121
16. 什么是按摩疗法? ..... 124
17. 长期神经紧绷、头昏脑涨、眼睛酸痛的失眠者,  
可以按摩哪些穴位? ..... 125
18. 平时性情急躁、容易生气、烦躁不安、整天忙得  
不知所措的失眠患者,可以按摩哪些穴位? ..... 126
19. 经常感到头晕目眩、脸色苍白或萎黄、食欲不振、  
容易腹泻的失眠患者,可以按摩哪些穴位? ..... 127
20. 经常感到腰酸背痛、打哈欠、小便频数、记忆力减  
退、性功能减退的失眠患者,可以按摩哪些穴位? ... 129
21. 为什么花茶疗法可以帮助睡眠? ..... 130
22. 使用花茶疗法,应该注意哪些事项? ..... 130
- ◆ 玫瑰花茶 ◆ 百合花茶 ◆ 茉莉花茶 ◆ 桂花茶 ◆ 绞股蓝茶  
◆ 合欢花茶 ◆ 薄荷茶 ◆ 决明子茶 ◆ 银耳汤 ◆ 莲子汤

## 【九】 中医才能改善失眠体质! ..... 141

1. 在治疗失眠时,中医与西医有何差异? ..... 142
2. 中药是否具有镇静安眠的功效? ..... 143
3. 为什么中医认为肝火太旺者容易失眠? ..... 145
4. 肝火太旺者有哪些特点? ..... 145
5. 肝火太旺者应当如何饮食? ..... 145
6. 中医如何治疗肝火太旺所引起的失眠? ..... 146
7. 为什么中医认为阴液亏虚者容易失眠? ..... 147
8. 阴液亏虚者有哪些特点? ..... 148



6

睡  
出  
健康  
来

Shui Chu Jiantang Lai

9. 阴液亏虚者应当如何饮食? ..... 149
10. 中医如何治疗阴液亏虚所引起的失眠? ..... 150
11. 为什么中医认为脾胃不和者容易失眠? ..... 150
12. 脾胃不和者有哪些特点? ..... 151
13. 脾胃不和者应当如何饮食? ..... 151
14. 中医如何治疗脾胃不和所引起的失眠? ..... 153
15. 为什么中医认为肝郁血虚者容易失眠? ..... 153
16. 肝郁血虚者有哪些特点? ..... 154
17. 肝郁血虚者应当如何饮食? ..... 154
18. 中医如何治疗肝郁血虚所引起的失眠? ..... 155
19. 为什么中医认为气血亏虚者容易失眠? ..... 156
20. 气血亏虚者有哪些特点? ..... 156
21. 气血亏虚者应当如何饮食? ..... 156

---

### 【十】 嗜睡也是一种病! ..... 159

---

1. 什么是睡眠过多(嗜睡)? ..... 160
2. 为什么嗜睡症比失眠症还可怕? ..... 161
3. 是否睡得越多越能储存能量? ..... 162
4. 什么原因会引起睡眠过多(嗜睡)? ..... 163
5. 为什么老年人容易嗜睡? ..... 164

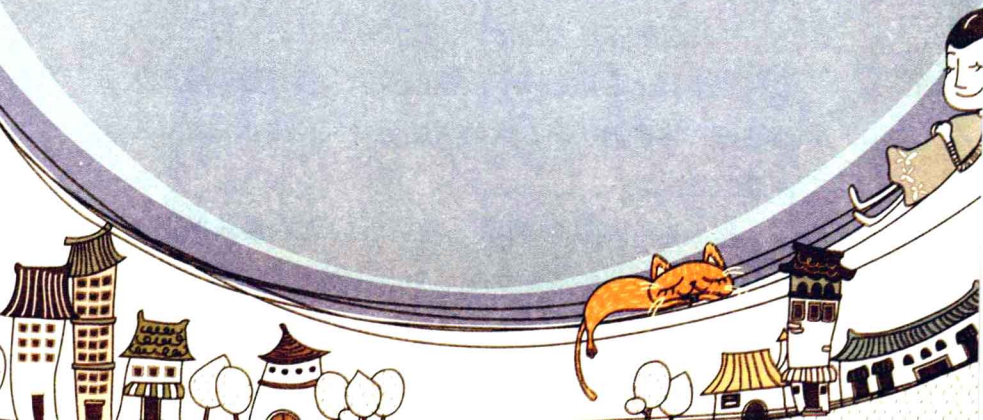
---

### 【十一】 可怕的发作性睡病! ..... 167

---

1. 什么是发作性睡病? ..... 168
2. 发作性睡病有何特点? ..... 170
3. 白天睡意过多有何特点? ..... 171
4. 猝倒有何特点? ..... 172
5. 如何了解自己是否患有发作性睡病? ..... 173

【二】越懂睡眠，睡得越甜！



## 1. 什么是正常的睡眠周期?

睡眠时，大脑组织并不是完全静止、而是重复经历着两种不同类型的活动。



很多人都以为睡眠只是闭上眼睛，大脑组织停止活动，接着，身体各个组织器官也陆续进入休息的状态，然后一觉到天亮，人就醒过来。

事实上，整个睡眠过程比想像中还要复杂，大脑组织的活动并不是一成不变的。当人体进入睡眠状态之后，大脑组织在某个阶段中会保持比较活跃的状态，在某个阶段中又会进入休息的状态。换句话说，活跃状态→休息状态→活跃状态，这种时快时慢、周而复始的活动规律，就是大脑组织在睡眠时所进行的活动。

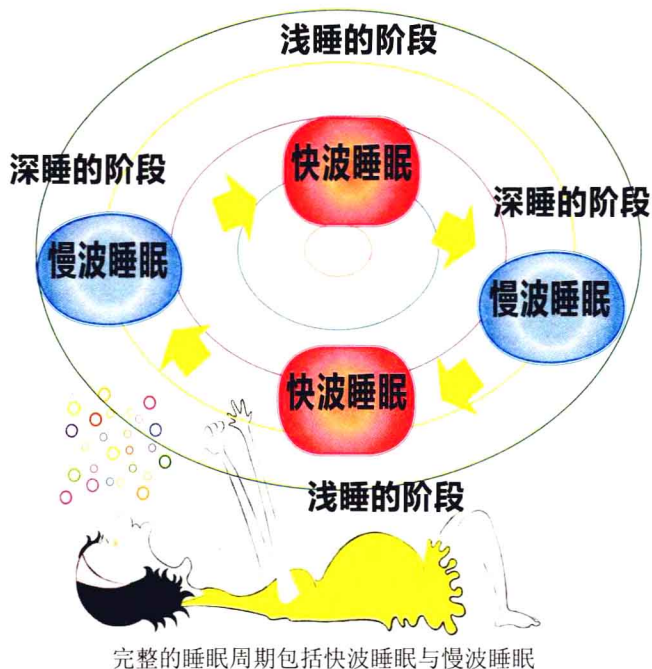
如果按照医学观点来解释，我们可以根据睡眠时大脑组织所呈现的状态，把睡眠过程分成两种不同的阶段：第一个阶段称为快波睡眠，又称为快速眼动睡眠期，持续睡眠的时间约为20~30分钟；第二个阶段称为慢波睡眠，又称为非快速眼动睡眠期，可以维持70~90分钟。

快波睡眠就是大脑活动比较活跃的状态，由于大脑并没有完全停止活动，属于浅睡的阶段；慢波睡眠就是大脑活动进入休息的状态，此时大脑已经完全停止活动，属于深睡的阶段。

当大脑完成快波睡眠之后，就会进入慢波睡眠。完成快波睡眠与慢波睡眠之后，就会形成一个完整的睡眠周

期。因此，我们可以算一下，每个睡眠周期所持续的时间大约为90~120分钟。而正常人在每晚的睡眠过程中，通常会经历4~6个睡眠周期，也就是6~9小时的睡眠时间。

总之，现在我们就可以初步了解，原来大脑组织在睡眠时并不是闲着没事干，而是忙着进行不同类型的活动。



3

「一」越懂睡眠，睡得越甜！

## 2. 快波睡眠有何特点？

快波睡眠持续的时间比较短，可以让人维持在浅睡的阶段。



我们来想像，如果人体在睡眠时永远保持同样的状态，不分睡眠的深浅，那会是什么情况呢？

这种情况就好比有人在海边活动，跑跑跳跳，突然间，就掉到深水里头，什么活动都突然停止，动也不动，想必很少有人可以适应！同样地，

如果人体没有经过浅睡的阶段，就一下子就从清醒的状态进入深睡的阶段，那是多么可怕的事！

如果还弄不明白，那请试着想像，如果有人在跟别人交谈之间，突然之间就进入深睡的阶段，这种情况与昏迷不醒又有什么区别呢？

因此，快波睡眠与慢波睡眠的转换，是人体睡眠最大的奥秘。

从快波睡眠醒来的人，会感觉精力充沛。



#### ● 快波睡眠的特点： ●

(1) 大脑活动尚未完全停止：当人体进入快波睡眠之后，由于此时大脑活动仍然活跃，因此，这个阶段的睡眠状态相当浅，当事人很容易被唤醒。

(2) 属于做梦的阶段：由于大脑组织在快波睡眠各阶段中并没有完全进入休息的状态，因此，做梦的情况通常发生在这个阶段。此时由于大脑仍然可以进行某些思维活动，于是有些人在醒来后，仍然可以回忆梦中的情景。

换句话说，做梦都是在快波睡眠的阶段中发生。快波睡眠的浅睡阶段属于做梦的阶段。

(3) 持续的时间不长：由于快波睡眠所持续的时间为20~30分钟，并且大脑活动仍然活跃，因此，在这个阶段中醒过来的人，就会感觉似乎睡得相当充足，精力充沛。换句话说，如果睡眠时间不长，醒来却仍然感觉精力充沛的人，大多是在快波睡眠的阶段中醒过来。

### 3. 慢波睡眠有何特点？

慢波睡眠是人体进行修复、招兵买马的阶段。



如果睡眠一直停留在浅睡阶段，那么大脑功能与其他组织器官就得不到完全的放松，也就没办法进入真正休息的状态。因此，人体在经历快波睡眠之后，就要往更深层次的慢波睡眠发展，才能完成一个完整的睡眠周期。







## 慢波睡眠的特点：

(1) 属于新陈代谢的主要时段：慢波睡眠属于深度睡眠的阶段，人体内各种生理功能的新陈代谢、内分泌系统与神经的修复都是在这个阶段中进行。

(2) 持续时间比较长：由于慢波睡眠所持续的时间为70~90分钟，因此，如果在这70~90分钟内突然被外界打扰而醒过来，就不能完成慢波睡眠的整个时段，人体就达不到深度睡眠的要求，于是就会感觉意识模糊，精神不振。

换句话说，如果有人清醒之后，老是觉得睡不够，大多数都是从慢波睡眠醒过来。

## 4. 为什么睡眠不在于时间长短，而在于质量好坏？

真正恢复体力的睡眠时间大约为150~200分钟。因此，正常人就算每天只睡四五个小时，只要能够进入深睡的状态，就可以完全恢复体力。



前面已经介绍，一个完整的睡眠周期必须包括快波睡眠与慢波睡眠两个阶段。快波睡眠属于浅睡的阶段，慢波睡眠属于深睡的阶段。

如果有人在睡眠时感觉昏昏沉沉、似睡非睡，很容易被周围环境所干扰，那么他就是停留在快波睡眠的浅睡阶段，快波睡眠并不能使人重新恢复体力。只有进入慢波睡