

睡眠的秘密

廖康强◎编著

你的睡眠**有品质**吗？



了解睡眠常识 把握睡眠规律
提高睡眠质量 远离失眠困扰



金城出版社
GOLD WALL PRESS

睡眠的 秘密

你的睡眠健康吗？

陈永发 著

◎ 睡眠健康
睡眠障碍

◎ 睡眠障碍
睡眠健康

◎ 睡眠健康

睡眠的 秘密

廖康强◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠的秘密 / 廖康强编著. -- 北京 : 金城出版社,
2011.8

ISBN 978-7-5155-0032-4

I. ①睡… II. ①廖… 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 157187 号

睡眠的秘密

作 者	廖康强
责任编辑	陈珊珊
开 本	680 毫米 × 980 毫米 1/16
印 张	15
字 数	150 千字
版 次	2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-5155-0032-4
定 价	29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

睡眠就像食物和水一样，是每个人生命中不可或缺的。人的一生中有1/3的时间在睡眠中度过，可见睡眠的重要性。

充足的睡眠是头脑清醒和精力旺盛的重要保证，也决定着一个人的生活质量和健康水平。北宋陆游曾写过这样一首诗：“花竹幽窗午梦长，此中与世暂相忘。华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”英国大戏剧家莎士比亚也曾将睡眠誉为“生命筵席上的滋补品”。

良好的睡眠不仅仅是一种休息，它的好处远远不止于此。古人曾说：“服药百裹，不如独卧。”在身体状态不佳时，美美地睡个好觉，能消除全身疲劳，还能使消化、呼吸系统等得到休整，维系人体生理平衡，改善人体内分泌系统，促使身体各部组织生长发育和自我修补，增强免疫功能。

人们在劳动、工作、学习中消耗的大量能量，都需要靠睡眠来补偿。可惜的是，由于现代社会生活节奏快，压力大，加之很多不良生活习惯，很多人产生了睡眠障碍。据世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。而更让人痛心的是，有80%的患者并不把睡眠障碍当成问题。

殊不知，长期的睡眠障碍，会使人体得不到充足的休息，导致过度疲劳。久而久之，就会出现神经衰弱、体力和脑力劳动效率降低的症状。具体表现就是头昏脑涨、眼花耳鸣、全身乏力，严重者还会导致人体各器官病变或早衰。

科学家对睡眠不足者的血液进行化验时发现，被测者的血浆总脂、脂蛋白和胆固醇都比睡眠正常者有所增高，这是动脉硬化的主要因素，而动脉硬化则是衰老的前奏和必然。也正是因为睡眠不好，使人体和器官功能普遍下降，才极易引起人体的衰老，进而缩短人的寿命。

睡眠如此重要，我们都应以积极的态度和科学的方法来提高睡眠质量，而不应任由各种睡眠障碍和不良的睡眠习惯肆意伤害我们的健康。

而要提高睡眠质量，让自己远离失眠的困扰，多了解一些关于睡眠的知识是不错的选择。只有对睡眠这一重要的生命现象加深认识，我们才能更好地把握和调节自己的睡眠。

链接：测一测你的睡眠质量

人对睡眠的依赖性非常强，而睡眠障碍可直接导致一系列健康问题，诸如心理障碍、身体不适或引发其他疾病，所以睡眠质量的好坏，是窥视一个人身心健康的窗口。

你的睡眠质量如何，回答以下几个简单的问题就知道了。

问 题	经常	有时	很少	从未
睡眠时间很不规律，不能按时睡觉。				
工作或娱乐至深夜。				
脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡。				
入睡后稍有动静就能知道。				
整夜做梦。				
很早就醒来，而且再也睡不着了。				
有点不顺心的事就彻夜难眠。				
换个地方就难以入睡。				
一上夜班就睡眠不好。				
使用安眠药才能安然入睡。				

计分标准：选择“经常”记5分，“有时”记2分，“很少”记1分，“从未”记0分。

自我诊断：总分在20分以上者为严重睡眠障碍；5~20分说明睡眠质量比较差；5分以下说明睡眠质量良好。如果累计得分在5分以上，特别经常出现以上睡眠问题，你就应高度重视，想办法改善睡眠状况。

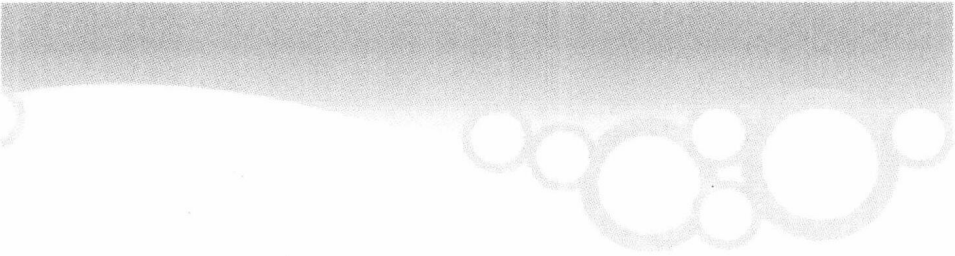
目 录

第一章 美好生活从睡眠开始	1
每个人都需要充足的睡眠	3
睡眠是身体健康的保证	5
睡眠有助缓解疲劳	8
睡眠可提高人体免疫力	10
睡眠有利于人体的自我修复	13
睡眠是最好的排毒秘方	15
睡眠时间多长最适宜	17
与时辰相关的睡眠法则	18
睡眠与梦的关系	21
第二章 打造完美的睡眠环境	25
卧室环境有讲究	27
营造安静的睡眠环境	31
在芳香的世界里安然入眠	33
床的挑选和摆放	35
益于睡眠的枕头	38
床上用品的选择	41

第三章 吃出你的好睡眠	45
饮食得当有利睡眠	47
助睡眠的20种食物	50
好茶助眠	53
营养粥助眠	56
靓汤助眠	60
家庭常用助眠小食方	63
四气、五味助眠	65
营养物质助眠	67
第四章 养成良好的睡眠习惯	69
睡前做好准备工作	71
好睡姿决定好睡眠	73
小技巧让你更会睡	75
睡眠误区大扫雷	77
拒绝赖床的坏习惯	80
远离熬夜	82
晨起的宜与忌	84
养成午睡的好习惯	86
周末不要睡懒觉	89
第五章 一年四季睡眠有道	93
春季睡眠特点	95
“春眠”不如“春动”	97
夏季睡眠特点	99
炎炎夏日的睡眠禁忌	101
秋季睡眠特点	103

秋高气爽，莫使身体着凉	106
冬季睡眠特点	107
寒冬来临宜“冬藏”	109
第六章 患病后提高睡眠质量有方法	111
患有心脏疾病的人该如何睡	113
患有肝病的人该如何睡	117
患有胃病的人该如何睡	118
患有肠道疾病的人该如何睡	120
患有糖尿病的人该如何睡	123
患有高血压的人该如何睡	125
第七章 远离失眠，改善睡眠	129
认识失眠	131
失眠的自然治疗	133
失眠的心理治疗	139
克服常见睡眠障碍	142
轻松应对梦游	146
调节生活规律，缓解嗜睡	148
多方法防治打鼾	150
保证夜班与旅行中的睡眠	153
睡眠不足的补救办法	156
第八章 人到老年有好睡眠	159
了解老年人的睡眠特点	161
老年人为什么会睡不好	164
老年人睡眠时要注意的细节	167
老年人打盹有学问	170

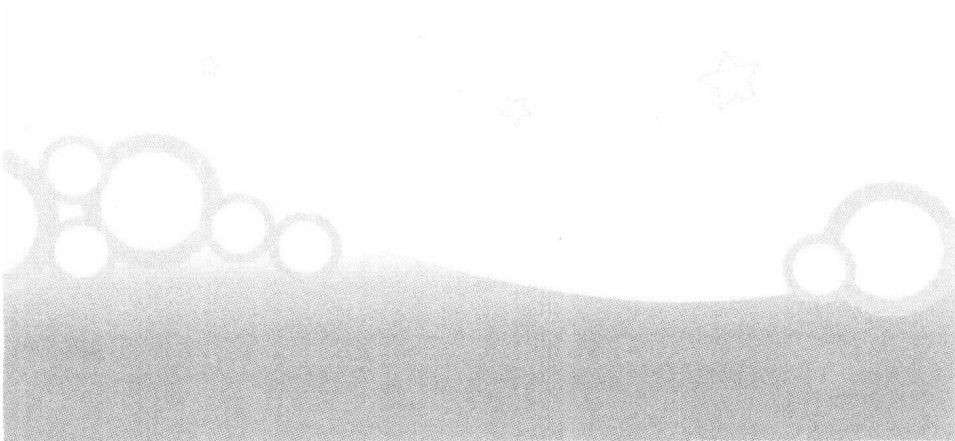
警惕过分贪睡	172
第九章 让忙碌男人拥有好睡眠	175
男人需要充足的睡眠	177
好睡眠预防“过劳死”	178
改善睡眠，防止中年发福	181
远离香烟，保证睡眠	184
避免频繁“夜惊”	187
学会把压力甩到身后	189
第十章 让美丽女人拥有好睡眠	193
女人的美丽从睡眠开始	195
睡眠小问题，皮肤大问题	198
好身材，睡中求	202
睡好女性生理期	204
孕妇更应关注睡眠	206
更年期要注意调节生活规律	209
第十一章 让孩子拥有好睡眠	211
充足的睡眠有利孩子健康	213
婴儿睡觉要当心	215
为什么孩子睡觉易醒	218
培养孩子良好的睡眠习惯	221
孩子考试期间该如何睡	223



第一章

美好生活从睡眠开始

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。对于我们每个人来说，充满活力的一天都是从早上起床开始的，而只有保证高品质的睡眠，才能让我们每天都拥有高品质的精彩生活。



每个人都需要充足的睡眠

自从有人类存在以来，绝大多数时间内，人们都是日出而作，日落而息，睡眠是生理必需的司空见惯的一种现象，但人们对睡眠的重要性却普遍缺乏认识。甚至有些激进的人认为，把大量的时间用于睡眠，纯属“浪费”，他们更愿意把更多的时间花费在工作上，认为这样的人生才更有意义。

事实果真如此吗？

如果剥夺一个人的睡眠，不让他像正常人那样有规律地睡觉，会出现什么情况呢？我们先来看一个实验：

美国人彼得·特里普参加了一个200小时不睡觉的实验。在前三天，他一切正常。到了第四天他出现了精神崩溃状态，表现为对一些并不滑稽的事情也捧腹大笑，不能自控；一些不值得悲哀的消息，听了之后竟莫名其妙地号啕大哭；本来自己没有戴帽子，却不断地埋怨自己头上的帽子压得太重。到了第五天，他歇斯底里地大喊大叫，一会儿说别人的上衣像正在爬行的蠕虫，一会儿又说自己从着了火的房里跑出来。200小时后，他受到类似精神病一样的折磨，几乎疯了。而在他被架到床上，睡了9小时11分钟后，一切恢复了正常。

从这个实验可以看出，人不睡觉是不行的。

睡眠不仅可以消除疲劳，而且在睡眠过程中身体必要的物质又重新获得补充，以保证一个人有足够的精力进行活动和工作。

美国芝加哥大学研究小组对11名年龄介乎18至27岁的健康男子进行研究。他们在前3天获准每天睡8小时，往后6晚睡4小时，其后7天则睡

12小时，各人的饮食完全一样。他们睡醒后，研究人员逐一为他们量度新陈代谢率、激素水平及葡萄糖耐量。研究人员发现，受访者睡眠不足

小贴士：测测你的记忆力与睡眠的关系

随机写下10个东西的名字，然后回想并默写在另外一张纸上。当你睡眠充足的时候，做一次测试，记录下所需时间。当你睡眠不足时再做一次测试，将两次的结果对比就可以看出睡眠不足的影响。当然，第二次测试时所写的名字不能和第一次重复。

时，需要较一般长40%的时间，方可将进食高碳水化合物膳食后的血糖水平调节至正常，而他们分泌及分解胰岛素的速度也会减慢30%，就如早期糖尿病的症状。此外，缺觉还会影响其他激素的生长及运作，阻碍由甲状腺刺激的激素分泌以及增加血液中紧张激素“皮质醇”的含量，尤其在下午及傍晚时分。“皮质醇”作用包括调节血糖和肌肉及骨骼中蛋白质及控制体内脂肪分布等，老年人通常会出现“皮质醇”增加，结果导致记忆力衰退。

不过，研究显示，在受访人士睡足12小时后，所有异常情况全告消失。小组负责人科特解释说：“长期缺觉不但会加快衰老，还会增加与年纪有关疾病的严重性，例如，糖尿病、高血压及记忆减退。即使是年轻力壮的男士，若每晚只睡4小时，也无可避免地会遇到一些新陈代谢问题。”

每个人都需要充足的睡眠。良好的睡眠能补充能量、恢复精力，有“养阴培元”之效。美国有两位学者对7000人进行了长达5年半的研究，认为有7种原因可影响人的寿命，其中重要的一项就是睡眠。中国古代中医著作《老老恒言》中也指出：“能眠者，能食，能长生”。即睡眠好的人通常胃口也好，这样就能延年益寿。

因此，人一定要睡觉，而且必须睡够时间，睡得有质量。

睡眠是身体健康的保证

如果你想拥有健康的身体，就必须从现在开始重新评估睡眠对于健康的作用。人们习惯性地从营养结构方面入手，花大量的时间研究健康食谱，再加上坚持不懈的运动锻炼，以为这样就足以保障身体健康了。其实，仅仅有营养和运动远远不够，还需要重视保证身体健康的重要因素——睡眠。

睡眠是人类生命的基本需要，它和食物、水、空气一样重要，是人类赖以生存的基本前提。也正因为此，世界卫生组织将睡眠质量当作人类健康的评定标准之一，并将3月21日定为“世界睡眠日”，想以此引起全民对睡眠的关注和重视。

睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止的一种状态。简单说来，由于人的大脑皮层神经细胞在不断地工作后出现疲劳，由兴奋状态进入抑制状态，这种抑制逐渐由局部向周围扩散，当抑制达到一定范围时，就进入了睡眠状态。具体地说，在脑干的中央部位，有许多散在的神经细胞，它们通过神经纤维相连接，交织如网，称为“网状结构”。它们的功能是激动整个大脑皮层，维持大脑皮层的兴奋水平，使机体处于觉醒状态。当它们向上的冲动减少时，大脑皮层神经细胞的活动水平就降低，由兴奋转入抑制，人就处于安静状态或进入睡眠状态。

1957年，美国的两位科学家开始采用记录脑电波变化的方法研究睡眠。根据对正常人在睡眠过程中脑电图的观察，发现睡眠过程中有两种相互交替出现的状态，先是一种表现为振幅大、频率慢的波，称为慢波

睡眠。此时呼吸深慢而均匀，脉搏血压较稳定，脑垂体分泌的“生长素”增加，促进身体的合成代谢，使体力得到恢复，因而也有人称之为“身体的睡眠”。

之后脑电图上出现频率快的波，称为快波睡眠。这时，眼球快速运动，脑血管扩张，脑血流量比慢波睡眠时多30%~50%，脑细胞代谢旺盛，使脑力得到恢复，因而有人称之为“脑的睡眠”。这两个过程大约需要2个小时。

之后，再重复出现这两个过程，两者反复交替，一夜中大约4~5次。在不同的年龄阶段，快波睡眠和慢波睡眠所占的时间比例不同，成人快波睡眠的时间约占整个睡眠过程的1/4，老年人睡眠时间减少，快波睡眠时间所占的比例也减少，而儿童期快波睡眠时间的比例可达1/2，因而对大脑发育有利。

近年来，有医学专家经过科学研究论证后，得出了“健康的身体来自好睡眠”的结论。如果一个人想要保持身体的健康，却又无法保持充足的睡眠，这基本上是不可能的，更不用说正常地生活、出色地完成工作了。我们来看看成功者对待睡眠的态度：

1908年威廉·霍华德·塔夫脱竞选美国总统。在选举结果公布的那天晚上，辛辛那提等许多绅士名流于凌晨1点钟左右拜见塔夫脱，但当他们到了他的寓所时，看门人对他们说：“主人现已入睡，在临睡时他曾再三叮嘱，无论当选美国总统与否，今晚不再见客。”他虽荣任总统，亦不愿耽误自己的睡眠。

在亨利·福特80岁大寿之前，记者去访问他，因为实在猜不透他为什么看起来那样精神焕发，便问他秘诀是什么？福特说：“能坐下的时候，我绝不站着；能躺下的时候，我绝不坐着。”

在世界骑术大赛骑术名将金·奥维的休息室里，有一张折叠床，“每天下午我都要在那里躺一躺，”金·奥维说。“在两场表演之间睡一个小时。当我在好莱坞拍电影的时候，”他继续说道：“我常常靠坐在