

Magic Guides
of a Good Sleep

睡眠魔法书

十大宝盒解决你的睡眠问题，
简易睡眠妙方帮助你甜甜入梦！

张馨文 著



东方出版社



睡眠

Magic Guides of a Good Sleep

魔法书

十大宝盒解决您的睡眠问题，
简易睡眠妙方帮助您甜甜入梦！

张馨文◎著

〔推荐序〕 告别失眠的困扰

睡眠是人生三分之一的大事，有人满足，有人却夜夜饱尝失眠的痛苦。

身为现代人，很难不体会到失眠的痛苦，相信每一个人都曾经有过失眠的困扰，也有许多朋友，每天毫无抵抗地迎接夜晚的来临，不清楚自己失眠的原因，也没有求助医疗的协助，就让不佳的睡眠持续地影响到个人的生活品质。

《圣经》说：“我躺下睡觉，我醒着，耶和華都保佑我。”（诗篇三章五节）

你睡得好吗？你睡得安稳吗？你清楚你失眠吗？你都怎么解决呢？虽然睡眠与失眠都是非常切身、普遍的经验，但如果不是已严重地干扰到生活，许多人还是忽略它对于我们的的重要性。在这一本通俗易懂的睡眠书里，从不会讲话的零岁至一百

岁的年迈老人，所有可能会遇到的睡眠问题以及改善方法，有详细的说明与建议，如果您怀疑自己的睡眠有问题，还是你对自己的睡眠感到不满足，这一本书可以帮助你，找到好的睡眠方法，善用它，你也会拥有香甜的好眠。

台湾省台安医院院长

蘇至惠

〔推荐序〕 平易近人的睡眠指南

人生有三分之一的时间在床上度过。因此，过得好与不好，就大有关系啦！睡眠的品质影响人的健康与生活是显而易见的，大多数人都有切身的体验。随着时代的“进步”，失眠的痛苦也成为许多现代人的梦魇，这从统计数字与专科医师临床的观察可以窥见一斑。

《圣经》〈传道书〉二章二十二、二十三节说：“人在日光下劳碌累心，在他一切的劳碌上得着甚么呢？因为他日日忧虑，他的劳苦成为愁烦，连夜间心也不安。这也是虚空。”

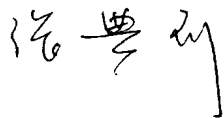
正是现代人的写照，如何睡得好，就成了许多现代人的迫切课题。

人睡得不好可以有很多原因，从身体的不适到精神疾病；从药物的影响（例如咖啡因）到环境的

因素（如隔壁开了一家 KTV）；从生活中的事件（例如结婚前夕）到长期的压力；甚至体质或个性都可能给一个人的睡眠带来影响。若要有效地改善睡眠，这些原因都应该加以检讨与改善。而一本指导安眠的书必然要全面性地讨论这些因素。

很高兴，张馨文的《睡眠魔法书》正是这样的一本著作。馨文是我的工作伙伴，她是一位细心、有智能、善观察，勤于吸收信息，且拥有极佳的专业素养与临床经验的精神科护理师。她以所得的信息配合临床的经验，写出了一本涵义层面完整、实用，而且平易近人的睡眠指南。当然，这本书的目的并不在于取代临床专科医疗的功能，但却是睡眠卫生的良好辅助教材。相信会给很多辗转床第，难以入梦的朋友带来实质的帮助。

台湾省台安医院精神科主任



〔推荐序〕 良好的失眠解决方针

面对孤寂的漫漫长夜时，苦苦无法入眠，的确是一件非常痛苦的事，相信这样的经验你、我都曾经有过，偶尔一次，倒还不影响到自己的作息及健康，但如时间长了或是失眠频率高了，恐怕就要亮起红灯了。

“失眠”对一个从事精神科护理工作的人来说，应该是最常做的卫教工作，它不像一般精神心理疾病，那么令人难以启齿，也是最乐意向医师及护理人员求助的健康问题。很高兴馨文能结合自己临床工作的心得与亲身体验，集结成本书。

从目录的编排就可以看出馨文在这一本书里的用心与出版社的巧思，内文把原本深奥的学理，变成浅显易懂的文字，既温馨、亲切，又可以提高读者的兴趣，文章中也不乏馨文自己的亲身体验。不论你或身边的家人遇到了什么样的睡眠问题，这里都可以找到答案。相信这一本好书可以带给有失眠问题的朋友，一个不错的解决方针。

“你行走，他必引导你；你躺卧，他必保守你；你睡醒，他必与你谈论。”

（〈箴言〉六章二十二节）

祝福大家都有个安稳舒适的睡眠！

台湾省台安医院护理部主任

吴世筑

〔自序〕拥有香甜舒适的好眠

“我晚上常睡不着觉，怎么办？”是我从事精神科护理工作以来，在与亲朋好友聚会时，最常被问到的问题，失眠的卫教，就这样莫名其妙地成为我在工作以外时说得最多的话题。

结婚以前的我，是个超级神经质的焦虑宝宝，不管是在家里，还是学校宿舍，只要一丁点异常的声音，我就会很机警地从床上弹起，1986年11月15日，我和二十几个同学住在新竹某医院十几楼高的宿舍，大清早五点多发生了六点多级的地震，我是全寝室最早惊醒，并叫醒所有的同学，由于及早开灯，我们这一寝室的同学并没有人受伤，但其他寝室的学姊、老师、同学就有多人被掉落的玻璃割伤了，这一次让老师及所有同学笑称“馨文将来最适合走加护病房了，因为警觉性最够！”在家也是。毕业典礼的前一天晚上，我离家北上，当晚家中两棵大鸟造型的园艺，被人用卡车给偷走了，家人却呼呼大睡，当我回家时，家人笑着说：“少了你这个神经质的在家，害得爸爸最喜爱的园艺被小偷明目张胆地抬走了。”各位可知我

少时睡眠的品质有多么糟啊！

几年前，我结了婚，找到了一个厚实的靠山，从此每晚呼呼大睡，总是天塌下来也不怕了，安心的我，身材也胖了起来，想起我以前四十一公斤的体重，二十三寸的腰，真有些青春不再的感叹。我的睡眠问题，却不知不觉地移转到我的老公身上，他也由一位无忧无虑、轻松自在的青年，变成了夜夜失眠的可怜丈夫。前几年老公更因事业、家庭压力，让原本就无法放松的睡眠品质更加恶化。

为了改善老公的睡眠问题，除了求助于精神科的张主任的药物治外，我们也一起调整生活及睡眠环境，寻找各种适合自己的好眠诀窍，老公终于逐渐摆脱失眠的困扰，和安眠药说“拜拜”！

与书泉出版社原本是在为另一本书讨论，恰巧提到想要完成这样的一本书，计划多年，却一直未能觅得合适的稿源，那一天我们谈到许多关于睡眠的问题，很尽兴地促成了这本书的出版，它结合了学理和我们夫妻亲身经历的生活体验，在这个价值观混淆，社会、经济、生活都充满压力与不可预期的冲击时，希望能让您也开始拥有香甜舒适的好眠。

台湾省台安医院精神科护理师

張馨文

目 录

- 推荐序 告别失眠的困扰 1
推荐序 平易近人的睡眠指南 3
推荐序 良好的失眠解决方针 5
自 序 拥有香甜舒适的好眠 7

红宝盒：人为什么要睡觉？

- 睡眠的操盘手 6
大脑的睡眠工作 7
一天该睡多久才够 13
睡觉的时间到了 16
神秘的补眠功 18
熬夜症候群 19



- 活力中继站 22
- 对抗午后瞌睡虫 24
- 睡前点心是什么 25
- 睡衣怎么穿 26
- 被窝下的秘密世界 28
- 睡姿美不美 30
- 做爱做的事 31
- 睡前笔记书 32
- 运动一下睡到早 33
- 让脑子跟着起舞 34
- 减轻压力泡泡脚 35
- 消除疲劳梳梳头 36
- 棉被不能随便晒的 37
- 床铺和阳光的亲密接触 39
- 会呼吸的被单 40
- 蒙着头睡不卫生 41
- 地板湿气易感冒 42
- 拒绝隐形眼镜伴眠 42
- 独特疗效的芳香精油 43



把握睡眠的黄金时间	45
高枕一定无忧?	46
按摩牙床刷刷牙	47
啊——就是睡不着	48
放松训练五之一/呼吸调节法	49
放松训练五之二/肌肉松弛训练	49
放松训练五之三/冥想松弛训练	51
放松训练五之四/自律松弛训练	52
放松训练五之五/生理回馈训练	53

蓝宝盒：你的睡眠品质有没有问题？

四大睡眠障碍	57
为何就是睡不好?	59
原来这就叫失眠	64
梦中打仗好累	65
失眠的影响	67
和医生约个时间吧	68



黄宝盒：脸色泄漏睡眠秘密

一眼看透你没睡饱 74

测量你的睡眠品质 80

绿宝盒：寻找失眠的杀手

枕边禁书 91

午夜场兴奋太过 92

网络族疲劳轰炸 93

烟中尼古丁多得吓人 95

只是想小小一酌 97

心情像坐云霄飞车 98

不向噪音投降 99

睡前三温暖 101

耳过蚊鸣如雷响 102

向咖啡因说不 104

半夜胃痛要人命 105

不可侵犯的睡眠大事 106



花宝盒：成年女子的睡眠妙招

经前症候群 112

生理期间 113

更年期 115

怀孕期 117

玉宝盒：老人专属的睡眠妙招

睡得熟又好 125

渐进式的起床动作 127

睡眠环境要注意 128

水晶宝盒：小孩和宝宝的睡眠妙招

睡眠时钟训练 134

宝宝该睡哪？ 136

宝宝的睡眠天地——床铺 137

宝宝的睡眠天地——环境 140

听懂宝宝的语言 141

溢奶引发窒息 142



- 助眠法宝 144
- 安抚惊梦哭闹妙方 146
- 磨牙频率居高不下 148
- 尿床的治疗 149
- 婴儿猝死事件 152
- 孩子智能有问题? 153
- 青少年的睡眠问题 154

太阳宝盒：辅助睡眠的神奇药物

- 用在睡眠的药物类别 160
- 常见的药物副作用 162
- 服用助眠药物的注意事项 165

星星宝盒：布置一个好眠的窝

- 温度 OK 172
- 湿度 OK 174
- 声音 OK 176
- 颜色 OK 178
- 光线 OK 181



空气 OK 183

床铺 OK 185

月亮宝盒：睡眠困扰 Q&A

我有胃溃疡 193

我有生活压力 195

我有高血压 197

我有失智症 199

我有泌尿道疾病 201

我有慢性肾盂肾炎 203

我正值更年期 205

我有心脏病 207

我有服用心脏病药物 209

我有呼吸中断症 210

我有气喘 212

我有甲状腺机能亢进 213

我有忧郁症 215

我有风湿性关节炎 216

我刚动过手术 217

我紧张焦虑得睡不着 219

