

献给“3.21”世界睡眠日

睡
出
健
康
来

钱
信
忠

你今天睡好觉了吗
你是否经常失眠
你想拥有健康的睡眠吗
健康睡眠可以使你抵御疾病
美容瘦身 享受美好人生

编著 王代同



中国统计出版社
China Statistics Press

睡出健康来

编 著 王代同

 中国统计出版社
China Statistics Press

(京)新登字 041 号

图书在版编目 (CIP) 数据

睡出健康来 / 王代同编著

— 北京: 中国统计出版社, 2003.3

ISBN 7-5037-4018-3

I. 睡…

II. 王…

III. 睡眠—基本知识

IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 011243 号

责任编辑: 马 平

封面设计: 字寰世纪公司·向晓艳

出版发行: 中国统计出版社

通信地址 / 北京市三里河月坛南街 75 号 邮政编码 / 100826

办公地址 / 北京市丰台区西三环南路甲 6 号

电 话 / (010) 63459084、63266600-22500 (发行部)

印 刷 / 北京大地印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / $850 \times 1168 \text{mm}$ 1/32

字 数 / 130 千字

印 张 / 7

印 数 / 1-50000 册

版 别 / 2003 年 3 月第 1 版

版 次 / 2003 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-5037-4018-3/R·3

定 价 / 14.50 元

中国统计版图书, 版权所有, 侵权必究。

中国统计版图书, 如有印装错误, 本社发行部负责调换

序 言

中国关注“3.21”世界睡眠日

中国睡眠研究会理事长

张景行

睡眠，作为一个全球性的重要问题被提到人类的日程上，这是人类生存发展的需要，是社会进步的表现。

21 世纪，世界卫生组织关注的重点已转移到心理和精神疾病的防治方面。目前，睡眠障碍已成为一个世界性的问题，成为影响人类健康的重要因素。关注睡眠，在全球范围内已成为一股热潮。国内外医学界有识之士预言：研究人生三分之一时间的睡眠基础和临床科学，即睡眠医学，是 21 世纪生命科学中至关重要的部分。

党的十六大提出了全面建设小康社会的战略目标，其中包括提高全民健康水平，提高全民族的健康素质。因此，提倡加强自我保健，关心自身健康，于国于民都是迫切需要的。睡眠与健康密切相关，普及睡眠知识，倡导健康睡眠，不仅是我国睡眠专业人员和广大医务工作者的责任，更是广大人民群众自己的事情。

为了更好地促进中国的睡眠研究,1993年,中国睡眠研究会作为全国性一级学会正式成立,目前主要由从事睡眠专业的研究人员组成。中国睡眠研究会致力于努力提高睡眠基础研究和临床医学研究水平,尽快使中国在睡眠研究方面与世界先进水平接轨;同时也大力进行睡眠科普宣传,让人民群众了解睡眠与健康的重要关系,提高大众的睡眠质量,使更多的人群享有健康的睡眠,从而提高生活质量,增强国民体质,只有民强才能国富。

“世界睡眠日”就是要唤起所有人对睡眠的高度重视。令人欣喜的是,近年来我国出现了来自各个领域的关注睡眠和探索健康睡眠的人们,这对于提高我国人民的睡眠质量,是一支重要的力量。像一直致力于我国睡眠研究和高科技开发的珠海天年生物工程科技有限公司,将睡眠问题作为一项社会责任,一个系统工程来营造,为推动我国人民的健康睡眠,作出了重要贡献。

本书编著者在我国第一次从应用科普的角度,通过大量生动事例,通俗地阐述睡眠问题,推广健康睡眠理念,传播健康睡眠知识,这是十分必要和重要的。本书是一部难得的睡眠科普读物,它为“让您睡个好觉”提供了良方,成为您睡眠的保健医生。相信本书对指导我国广大群众科学认识睡眠,从而提高睡眠质量,享受睡眠,睡出健康,是具有一定指导意义的。

2003年3月



前 言

人类自有历史的数千年来，头一次对睡眠如此重视。人类头一次把睡眠，作为一项全世界的共同问题来关注。3月21日是“世界睡眠日”，它呼唤人类认识睡眠，努力使自己拥有健康的睡眠。

“3.12”是春天的第一日，是春天的开始。春天象征着生命，象征着万象更新，象征着欣欣向荣。

睡眠是生命的开端，是一切生机的土壤。婴儿在母体中睡眠，一声啼哭来到世上，仿佛是从睡眠的世界中醒来，他除了啼哭、吮奶，更多的还是留恋着睡眠。植物同样如此，种子未发芽时如同母体中睡眠着的婴儿，是春天唤醒它，使它发芽、生根……

了解睡眠才能更好地了解生命。占了人生命三分之一的睡眠，不仅是人的一种生存状态，同时，对生命的其余三分之二至关重要，所以，我们对拥有一个什么样的睡眠，应该予以特别的重视。

以往，人们往往把睡眠不当成自己的事，认为它是客观存在，自己不能做主的。今天，我们是否能做自己睡眠的主人呢？21世纪，人类对自身的生命、健康等有着更多的主动性，“对自己的健康负起责来！”是联合国卫生组织的一个代表人类意愿的口号。与此同时，我们同样希望人类对与自己生命、健康有着重要关系的

睡眠负起责来。世界睡眠日的提出,就是要求人们关注自己的睡眠、科学地认识睡眠、把握睡眠。

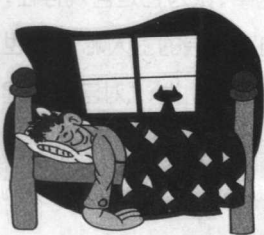
随着“世界睡眠日”来到中国,我国出现了许多关注睡眠、研究睡眠的专家学者。睡眠问题的国际化和社会化,使睡眠已不仅仅是医学界关心的问题,睡眠关系到社会的方方面面,我国睡眠研究会的会员所来自的领域越来越多样化。他们是我国睡眠研究领域的先行者,而“健康睡眠”是他们所倡导的一个核心问题。

本书正是在中国睡眠研究会的支持和关注下,介绍了国内外最新的睡眠研究成果,从应用科普的角度,阐述了“健康睡眠”的方方面面,特别是对“健康睡眠系统工程”给予了较详尽的介绍。从21世纪人类新的健康理念出发,强调人的自我保健意识,做自己睡眠的主人。只有我们真正认识睡眠、努力掌握自己的睡眠,才能使我们每天都享有一个“健康睡眠”,从而“睡出健康来”,大大提高我们的健康质量、生活质量。

“3.21”,愿睡眠与春天同在,与生机同在,与健康同在。

编著者

2003年3月



目 录

第一章：一个新概念——世界睡眠日

“3.21”：全人类关注睡眠 2

“世界睡眠日”来到中国 6

睡眠日新主题：“睡出健康来” 8

第二章：一个新警示——睡眠障碍是人类大敌

什么是睡眠障碍 12

“挑战者”号航天飞机为何坠落 16

交通肇事的凶手 17

黑暗中的杀手：睡眠呼吸障碍等疾患 21

它摧毁了人类健康的基石 30

第三章：一个新信号——睡眠障碍已成一大社会问题

主持人的诉说 40

知识分子的苦恼 43

学生们的无奈 46

不能忽视儿童的睡眠障碍 51

企业家的焦虑 57

城市，睡眠障碍的集中地 60

第四章：一个新需求——科学认识睡眠

睡眠的正确概念 63

睡眠的结构 66

剥夺睡眠的最高纪录 72

睡眠的差异 75

科学家对睡眠的研究 77

第五章：一个新期盼——人类呼唤健康睡眠

健康睡眠的标准 92

提高睡眠质量是关键 96

健康睡眠需注意睡眠卫生 101

国际公认的失眠量表（Athens）和思睡量表（Epworth）自测 106

第六章：一个新困惑——健康睡眠十大误区

误区之一：睡眠障碍是不是疾病 110

误区之二：做梦是不是睡不好觉的表现 112

误区之三：午睡是否需要 117

误区之四：安眠药是不是长久之计 120

误区之五：饮酒可以催眠吗 122

误区之六：体育锻炼对解决失眠有好处吗 124

误区之七：是不是睡眠越多越有益于健康 125

误区之八：睡眠能不能储存和预支 126

误区之九：老年人“觉少”是否正常 127

误区之十：睡眠障碍与健忘有关系吗 128

第七章：一个新发现——健康睡眠获益无穷

健康睡眠与提高免疫力 130

睡眠与寿命 132

睡眠与美容 138

睡眠与瘦身 143

睡眠与他人 146

第八章：一个新理念——健康睡眠系统工程

自我保健与健康睡眠系统工程理论 150

微循环与健康睡眠 153

科学基础与科技创新 162

从“适枕无忧”到睡眠变革 166

第九章：一个新探索——通往健康睡眠的途径

自然睡眠最佳 173

什么姿势有利于睡眠 176

对症治疗解决根本 178

养成良好的睡眠习惯 184

营造良好的睡眠环境 189

优良寝具不可少 192

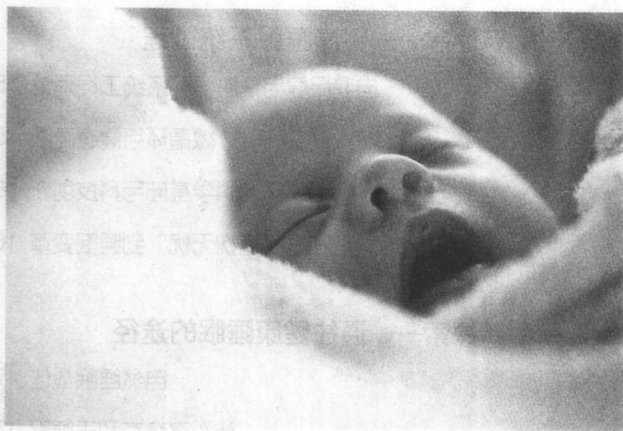
吃什么食物有利于睡眠 195

第十章：一个新目标——把握睡眠 把握健康 把握未来

研究睡眠 把握睡眠 198

健康睡眠与提高人类生活质量 204

健康睡眠与全球可持续发展 206



第一章：一个新概念—— 世界睡眠日

“3.21”：全人类关注睡眠

“世界睡眠日”来到中国

睡眠日新主题：“睡出健康来”





“3.21”：全人类关注睡眠

我国有四成半的人存在睡眠障碍！这是中华医学会精神病学分会2002年9月13日公布的一项调查所显示的结果。这个数字使许多国人猛醒，当人们面对这生命的三分之一时才发现，以往人们对自身的睡眠障碍问题过于忽视和低估了，睡眠障碍已成为威胁我国人民健康的一大社会问题。这项调查是2002年3月21日全球“世界睡眠日”的一项中心活动。

曾从事第三世界国家公众睡眠研究的美国睡眠协会主席托马斯·罗斯说：“睡眠质量是影响生活质量的关键因素，全球成万上亿的人因为睡眠质量差而影响了生活质量，这对整个人类来说是极大的痛苦。”

世界卫生组织一项研究表明：睡眠疾病在世界上是一个没有得到充分重视和良好解决的公共卫生问题。

世界卫生组织90年代对14个国家15个基地25916名在基层医疗就诊人的调查发现，有27%的人存在睡眠问题，而且相当多的人没有重视和治疗。世界各国越来越多的人存在睡眠障碍，而因睡眠障碍造成的问题越来越不容忽视。为此，2001年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动——“世界睡眠日”，并将它定在每年春季的第一天——3月21日。此项活动的重点是引起人们对睡眠重要



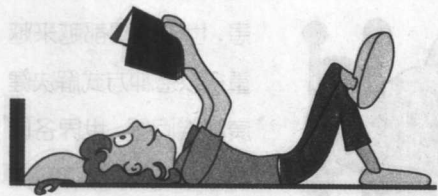
性和睡眠质量的重视。“开启心灵之窗，共同关注睡眠”成为此活动的主题。

2002年9月13日公布的这项调查是迄今为止我国规模最大的一次睡眠调查。这个被称为“赛诺菲睡眠”的调查是法国一家公司为配合2002年3月21日的“世界睡眠日”，在全球23个国家开展的共计5万个样本的调查活动。

作为这项调查中的重点国家，我国在北京、上海、广东、南京、杭州、青岛6个城市进行了为时半年的问卷调查。接受本次调查的人平均年龄为36.9(+15)岁。其中男性占51.6%，女性占48.4%。该调查采用问卷方式，调查内容涉及一般的睡眠问题及国际公认的阿森斯(Athens)失眠量表(AIS)和爱泼沃斯(Epworth)思睡量表。调查显示，在存在睡眠障碍的人群中，大多数只是听之任知，只有少部分发展为较严重的睡眠疾患时才引起重视或前去就医。

调查显示，有25.9%的被调查者自认存在睡眠障碍，且平均开始于4年以前。但根据调查中使用的一项国际通用的关于睡眠的

评分表 AIS(阿森斯失眠量表)显示，17.4%的被调查者应该被归为“怀疑失眠”，28%应该被归为“失眠”，两者加起来的比例高





达 45.4%。

医学博士陈兆荣解释说,一名被调查者说他要花两个小时才能入眠,他自己可能并不认为这是失眠的症状,而根据 AIS(阿森斯失眠量表),一个人在半小时之内入睡才是正常的。所以 AIS 的调查和被调查者的自认存在着巨大的差异。有关医学专家认为,从这两个迥然不同的结果中可以看出,人们低估了自身的睡眠障碍问题,由此导致了对整个人群中失眠发生情况的低估。

在自认存在睡眠障碍的人中,大约 42.3% 的人没有采取任何措施, 32.9% 的人减少了咖啡和茶的摄入量, 仅 25.6% 的人去看医生。36.4% 的人服用过药物, 其中首次服用药物的 49.4% 的人不是来自医务工作者的处方。60.5% 的人服用药物一周超过一次, 仅仅有不到一半的人(42.0%)对所服用药物疗效满意。

睡眠障碍给日常工作生活带来的威胁也是十分可怕的。据统计, 30—50% 的意外事故由瞌睡引起。美国睡眠障碍研究所 90 年代一项调查表明, 在美国一年因睡眠障碍造成的经济损失达 430



至 560 亿美元。正是因为睡眠障碍的巨大隐患, 世界各国都越来越重视以各种方式解决健康睡眠问题。世界各国都在相继成立睡眠研究组织, 睡眠的研究不断



得到重视和发展。最早的世界性睡眠研究组织是1961年成立的国际睡眠研究学者的组织（APSS）——睡眠精神生理学会。1988年世界联合睡眠学会（WFSSS）成立了，这是至今为止，唯一的一个全球性的从事睡眠研究的学会性统一组织。

为了促进我国的睡眠研究，中国睡眠研究会于1993年被批准为独立一级学会；目前有来自全国的400多名会员，会员大多为在职医生，主要从事睡眠基础研究和临床医学研究。在这些会员中，只有极少数来自企业的团体会员。几乎是睡眠研究空白的亚洲在1994年成立了亚洲睡眠研究会，并每三年举行一次“亚洲睡眠大会”，前三届分别在日本、以色列和泰国举行。2000年12月5日在泰国举行的第三届大会上，全票通过了第四届亚洲睡眠大会2003年底将在中国召开。





“世界睡眠日”来到中国

“世界睡眠日”的确立唤醒了人们的睡眠意识。从3月21日开始，人们开始重新认识这生命的三分之一。

2003年的世界睡眠日到来之际，睡眠在我国被提到更加重要的议程上。中国睡眠研究会针对我国人民的睡眠情况，组织多项与睡眠相关的大型活动，唤起全民的健康睡眠意识，掀起一个全民关注睡眠的热潮。

在2002年的“3.21”“世界睡眠日”中，我国仅为顺应该日的活动，开展了睡眠调查，而2003年的“3.21”，中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国，并根据中国的国情、民情进行各种全国性的系列推动活动。

其中主要包括，发布2003年我国在世界睡眠日提出的有针对性的主题：“睡出健康来”。

中国睡眠研究会还组织专家于“世界睡眠日”期间在全国主要城市举行百场大型睡眠健康科普讲座；由中国睡眠研究会、科技日报社、健康时报社和长期致力于睡眠研究和实践的天年生物工程科技有限公司联合举办全国大型“中国人睡眠健康状况调查”活动；科普书籍《睡出健康来》在“世界睡眠日”广泛赠送社会各界。中国睡眠研究会、天年公司联合《科技日报》、《健康时报》等出版“3.21睡眠专版”，普及健康睡眠知识；举办