

○患者之友丛书○

失眠与睡眠病患者之友

彭德明 编著



人 民 军 医 出 版 社

◎患者之友丛书◎

失眠与睡眠病 患者之友

SHIMIAN YU SHUIMIANBING
HUANZHE ZHIYOU

彭德明 胡庆寅 张 英 编著

人民军医出版社
北 京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

失眠与睡眠病患者之友/彭德明著. —北京:人民军医出版社, 1995. 1

ISBN 7-80020-526-6

I. 失… II. 彭… III. ①失眠-防治-基本知识②睡眠障碍-防治-基本知识 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 13570 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:5.75·字数:121 千字

1995 年 1 月第 1 版 1998 年 4 月(北京)第 3 次印刷

印数:10001~15000册 定价:6.50 元

ISBN 7-80020-526-6/R · 466

[科技新书目:346—211②]

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书汇集了古今中外关于失眠与睡眠病的有关论述,着重介绍了失眠与健康的新概念、影响睡眠的因素、不同年龄的睡眠特点、睡眠卫生与保健、失眠与睡眠病防治及自我保健等知识。内容丰富,通俗易懂,不愧为失眠与睡眠病患者之友,适于广大读者阅读。

责任编辑 李占春
杨磊石

前言

睡眠是人类和其他高等动物生来就有的生理过程。从生到死，人类始终是在觉醒和睡眠中度过。人类通过睡眠，可以消除疲劳，更好地恢复精神和体力，使人在睡眠之后，保持良好地觉醒状态，提高工作、学习效率。

失眠则是良好睡眠之大敌。一般来说，失眠的人不是有入睡困难、易醒、早醒，就是睡眠质量低下，睡眠时间明显减少，甚至几项兼而有之。

在人生的旅途中，我们每个人几乎都经历过失眠之苦，忍受过失眠的熬煎，只是失眠的时间长短不同而已。因此，失眠是最常见、最普遍的一种睡眠紊乱。造成失眠的原因很多，不仅有环境因素、药物因素、精神因素以及不良生活习惯等，而且失眠还常常是许多疾病的合并症。神经症是一种没有任何器质性疾病的精神障碍，除神经衰弱外，它还包括焦虑性神经症（持续焦虑）、疑病性神经症（疑病症）、抑郁性神经症（情绪低落）、恐惧性神经症（恐高症）等。神经症的焦虑、不安以及情绪低落等都可能成为失眠的原因。此外，某些器质性疾病，如神经系统疾病（脑外伤、脑肿瘤、帕金森氏病等）、循环系统疾病（心衰、心绞痛、高血压病等）、呼吸系统疾病（慢性气管炎、肺气肿等）、泌尿系统疾病（慢性肾功能衰竭、尿崩症、尿路感染）等，都可能产生失眠症状。

尽管失眠不是由细菌或病毒引起的疾病，也不是神经系统有什么器质性病变，但严重的失眠常常伴有精神疲乏、头

昏、头痛、记忆力减退、心慌、出汗、易激动以及情绪低沉、感情脆弱、性格孤僻等一系列病态反应。天长日久,会使大脑的兴奋和抑制的正常节律被打乱,出现神经系统的功能性疾病——神经衰弱,进而造成精神、身体衰弱,人际关系紧张,对生活失去信心,直接影响失眠者的身心健康。因此,失眠已日益受到人们的关注。

“不觅仙方,觅睡方。”事实上,自古以来,人类就非常重视睡眠的科学,许多医学家、科学家为了揭开睡眠之谜,进行了大量有益的研究,探索,并取得了可喜的成果。为此,我们收集了有关资料,编写了这本《失眠与睡眠病患者之友》的小册子,以飨读者。

本书共分十章,第一章主要介绍睡眠与健康的新概念;第二、三章介绍睡眠发生的机制、节律以及睡眠与年龄的关系;第四章睡眠与健康,着重谈了失眠的原因以及对健康的影响;第五章介绍了声音、光线、室温、卧具等对睡眠的影响;第六章失眠莫怪梦,对梦的奥秘作了较详细的介绍;第七章就睡眠中经常出现的梦游、遗尿症、说梦话、磨牙、打呼噜等进行了叙述;第八章重点谈了发作性睡病、老年性睡眠呼吸暂停综合征、匹克威克综合征、睡眠型癫痫等疾病。这些疾病虽然只是少数,但对病人造成的精神痛苦决不亚于其他疾病。自古以来,祖国医学就非常重视睡眠的科学,为了使广大读者有所了解,我们在第九章作了简要介绍;第十章就如何正确对待失眠,失眠的治疗和预防保健,以及对小儿、老年人睡眠的一些看法进行了介绍。书中运用生动的典故、事例、通俗易懂的语言,对广大读者普遍关心和感兴趣的问题,逐一作了介绍,在形式和内容的编排上也和其他书刊有别,使之贴近实际,具有实用性、趣味性和科学性。其目的是使广大读者对睡眠的奥秘

有所了解,使每个失眠者都能有个良好的睡眠。

本书适合具有初中以上文化程度的广大读者阅读。尤其适合青少年及家长、普通职工以及患有失眠症的读者阅读,希望对他们了解睡眠的奥秘、增长知识,消除失眠的烦恼能有所帮助。

本书在编写过程中曾得到人民军医出版社杨磊石主编的大力支持,并提出了宝贵的修改意见和建议,白求恩医科大学第二临床医学院张秉枢教授审阅了部分书稿,谨此一并致谢。

最后需要说明的是,书中涉猎的许多资料,虽然是有关睡眠的最新研究成果,但某些观点和看法仍在探索之中,仅供读者参考。本书在编写过程中,参阅和引用了有关书籍和期刊杂志,在此特向原作者致谢。

由于编著者的业务水平有限,书中难免有不少错误和不当之处,敬请广大读者指正。

编 者

1994 年夏于长春

目 录

第一章 睡眠不可缺 时间宜减少	
——睡眠与健康新概念	(1)
第二章 睡眠与睡眠节律	(7)
第三章 年龄与睡眠	(14)
一、睡眠时间随年龄增长逐渐减少	(14)
二、35 岁以前入睡潜伏期时间短	(14)
三、年龄与睡眠时间的关系	(15)
四、睡眠干扰随年龄增长而增多	(16)
第四章 睡眠与健康	(19)
一、情绪与睡眠	(19)
二、记忆与睡眠	(23)
三、性格与睡眠	(27)
四、运动与睡眠	(30)
五、职业与睡眠	(33)
六、疾病与睡眠	(37)
七、药物与睡眠	(40)
八、饮食与睡眠	(44)
九、“熬夜”与睡眠	(46)
十、现代生活方式与睡眠	(48)
十一、性生活与睡眠	(50)

第五章 环境、卧具与睡眠 (52)

一、声音与睡眠 (52)

二、光线与睡眠 (53)

三、洗浴与睡眠 (54)

四、睡姿与睡眠 (54)

五、室温与睡眠 (57)

六、卧具与睡眠 (59)

第六章 失眠莫怪梦 (62)

一、千奇百怪的梦

——梦的普遍性 (62)

二、日有所思 夜有所梦

——梦是一种生理现象 (67)

三、梦中解疑与恶梦报病

——梦的预示性 (69)

四、记忆犹新与一过即逝的梦 (74)

五、改变梦境内容

——变恶梦为美梦 (76)

六、失眠与梦 (78)

七、梦与精神病 (80)

八、梦对健康的利与弊 (82)

第七章 睡眠与睡眠异常 (84)

一、睡眠与梦游 (84)

二、睡眠与尿床(遗尿症) (88)

三、睡眠与说梦话 (92)

四、睡眠与夜惊 (95)

五、睡眠与梦魇 (96)

六、睡眠与磨牙 (97)

七、睡眠与打呼噜	(100)
第八章 睡眠与睡眠病	(103)
一、发作性睡病	(103)
二、匹克威克综合征(睡眠呼吸暂停)	(106)
三、老年性睡眠呼吸暂停综合征	(108)
四、嗜睡—贪食综合征	(111)
五、“不宁腿”综合征	(112)
六、睡眠型癫痫	
—— 癫痫性神游症	(114)
七、南丁格尔综合征	(118)
八、睡眠酩酊状态	(119)
九、锥虫性昏睡症	(120)
十、嗜睡性睡眠	(121)
第九章 祖国医学对睡眠的论述	(124)
一、祖国医学对睡眠卫生的论述	(124)
二、祖国医学对梦的论述	(127)
三、祖国医学对失眠的论述	(129)
四、祖国医学治疗失眠的近况	(130)
第十章 失眠的治疗与自我保健	(134)
一、正确对待失眠	(134)
二、睡眠卫生不可缺	(137)
三、多种多样的催眠术	(141)
四、名人、作家与睡眠	(158)
五、怎样使孩子睡得更香	
—— 小儿睡眠一席谈	(161)
六、睡眠充足,延年益寿	
—— 与老年人谈失眠	(165)

第一章 睡眠不可缺 时间宜减少 ——睡眠与健康新概念

人总是需要睡眠的，而且睡眠也是人类生活中的一件大事。相传三国时代诸葛亮，早年隐居南阳时身体健康状况良好，能躬自耕田和登山。除读书之外，就是高枕睡眠，故自号“卧龙”。刘备三顾茅庐时，他仍高卧不起，并吟诗曰：“大梦谁先觉，平生我自知，草堂安睡足，窗外日迟迟。”但自从走出茅庐当上丞相后，日理万机，夙夜非懈，常常寝不安席。最终积劳成疾，不能康复，五十多岁就尽瘁了。

北宋时期大文学家司马光自小焚膏继晷，勤奋读书。嫌时间不够，想少些睡眠，于是，特地自制了一个圆枕。当枕着睡觉时稍一转身，圆枕就滚动，把他惊醒，这样就有更多的时间编撰巨著《资治通鉴》。可是，时间一长，身体也随之衰弱。巨著完成后，他向皇上交代时说：“臣今筋骸癯瘠，目视昏近，齿牙无几，神织衰耗。”

当然，上述两位治国治学的历史人物的忘我精神是无可非议的。但从卫生学上来说，无异竭泽而鱼，耗尽了生命能源，是令人可惜的。俗话说，不会休息的人，就不会工作。大自然规定人体生物钟一天必需的睡眠时间是神圣不可侵的，如果你每晚都削减睡眠时间，而且在有限的睡眠时间内又睡得不够、不熟，那么暂时看来延长了工作时间，实际上将会缩短一生的天年。诸葛亮、司马光就是例证。因此，莎士比亚曾经用戏剧性的语言幽默地描述睡眠是“受伤心灵的油膏，大自然最丰盛的菜肴，生命盛筵上的重要营养。”莎士比亚的话非常准

确地表达了睡眠的营养价值。

一个人生活着最起码的要素就是吃好、睡好。吃好是提供肉体的营养素；睡好则是提供精神的营养素，在身心健康上二者占有同等重要价值。可是，在现代社会中，不少人只重视饮食的营养价值，而不理解睡眠的营养价值。在时间就是金钱的信念下，许多人不惜牺牲大自然规定的一天所必需的睡眠时间，去换取金钱，致使失眠症象流行病一样，越是发达富裕的地方越流行。据欧洲共同体 10 个国家的不完全统计，镇静剂、安眠药的生产量高达 15 亿美元，以供给数千万人换取每晚数小时的睡眠。还有许多人则是反其道而行之，他们抱着欢娱嫌夜短的要求，经常饮用咖啡、浓茶等兴奋剂、提神药来驱赶睡眠，以供通宵达旦的娱乐活动。当他（她）们感到精力不济时，就努力加餐，除了大鱼大肉，有的还寻求燕窝、海参、鱼翅等名贵食品，企图用食物营养来补偿睡眠营养。所以，从身心全面营养概念而论，有些人是食物营养过剩，睡眠营养缺乏，从而导致高血压病、冠心病、糖尿病、消化道溃疡、神经官能症等多种现代文明病的发生。

白天活动、吃饭，夜间休息、睡眠，分工合作，互不干扰。这是较长时期逐渐形成的习惯。如果颠倒过来，夜间活动加餐，虽然肚子填饱了，但却得不到安眠。夜间寝不安席，白天也会食不甘味，活动精力不支，长期下去，就会造成恶性循环。况且食物的营养素须经吸收合成之后才能被分解利用。人体的新陈代谢，白天分解大于合成，夜间合成大于分解。合成是为体内储备能量，以供白天利用。同时，白天利用分解后的代谢产物（氨、碳酸、肌酐、尿素等），来不及处理，也要待夜间机体休息时消除掉，这好比一辆汽车需要停驶下来清洗好、加足油，次日才能全身清爽，精力充沛地去活动。人和其他动物通过睡

眠,以维持正常生命活动的自然休息;睡眠也能够保持大脑皮层细胞免于衰竭,使消耗的能量得到补充恢复,以便在觉醒时更好地维持大脑皮层的兴奋性,更好地与外界环境发生联系,进行各种生产劳动、生存竞争等活动。所以,医学家称睡眠为“自然康复剂”。这种康复剂决不是食物营养或其他人工方法所能替代得了的。每晚没有这样一剂康复剂,饮食再好也会出现精神萎靡,面色苍白,肌肉消瘦,全身无力,记忆力衰退等精神营养不良症状,其程度有时比食物营养不良更为严重。有人观察,人在非常情况下,不吃东西可以坚持一个月或更长时间,但若不睡眠,大概最多也只能坚持一周。科学测试也表明,丧失睡眠 24 小时,即有沉重瞌睡感;丧失睡眠 48 小时,则呈现极度的瞌睡状态,出现幻视、梦境浮现和定向障碍。警觉、记忆、反应、思维、判断力均受到影响。在第二次世界大战的诺曼底登陆战时,经过两昼夜的连续作战,由于沉重的睡意困扰,士兵不能战斗,军官不能指挥。英军现场试验也表明,连续剥夺睡眠 3 昼夜,大部分士兵不能继续行动。到第 4 天末、第 5 天中午,所有受试人员再也无法保持觉醒状态,而不得不终止试验演习。

临床资料也表明,长期失眠的人会提早衰老。每天睡眠不足 4 小时且睡眠不实者的寿命可以较正常睡眠者缩短三分之一。因为机器不断运转会发热磨损,人体连续活动代谢就会旺盛,体温也会升高;而睡眠休息则能使代谢减慢、体温降低,体内合成还原占优势,使机体获得修整复原的机会。据医学专家推算,如能每天使体温降低一度,则生命可延长二十年。除了睡眠能降低体温外,气功也能够降低一度体温。实际上气功是半睡眠状态,高僧长寿多半得益于气功。相传五代时期陈搏老祖宗终日在蒲团上打坐练功,外人以为他好睡觉,其实他半睡

半醒。他长期修身养性，身经 4 个朝代，活到洪武年间，可谓寿命之长。

睡眠对人类如此重要，那么是不是睡眠时间越多越长越好呢？的确，人类不能没有睡眠，但也不能象高僧那样终日打坐练功，整天昏昏欲睡。人类对睡眠的认识，随着科学技术和物质文化生活的发展也正在逐渐发生变化。

过去的传统观念一直强调，睡眠时间长，对健康的帮助大。因此，从小我们就被灌输了成人必须“8 小时睡眠”的观念，它已经变成了一种牢不可破的真理，很少有人会去怀疑到它的正确性。事实上，“8 小时睡眠”的说法也没有什么科学根据。追溯它的来源，大约是 12 世纪时，由于一位犹太籍的医师，认为 8 恰巧是 24 的三分之一，也正因为它能将一天时间合适分配，所以就提出了“8 小时睡眠”的理论。因此，长期以来人们一直用这种观念约束、要求自己，规定成年人一昼夜应睡够 8~9 小时，儿童及青少年一昼夜应睡够 10~12 小时，甚至更长。然而，这种“8 小时睡眠”观念往往忽略了睡眠质量的重要性。

事实上，睡眠时间过长也并非好事。据美国癌症协会 1959 年对 40~70 岁身体健康的男女共 79 万多人的连续 6 年追踪调查，发现调查完毕时已死亡 2 万人，年龄在 50~59 岁，这些人死亡大多与睡眠过多有关。其中睡眠 10 小时人的死亡率约为睡眠 7 小时人的 4 倍。这些人的死亡，虽非与睡眠直接有关，但多因睡眠过多，致使身体活动减少，未被利用的多余脂肪积存在体内，因而诱发动脉硬化等危险病症。

早在 18 世纪，德国哲学家康德就曾对睡眠与健康提出了与传统观念相反的见解，他认为人要健康，就应少睡眠，睡得酣，他自己从 10 岁起一直到 80 岁高龄，一昼夜从未超过 7 小

时的睡眠。罗马尼亚作家萨多维亚努,英国电影艺术大师卓别林也都与康德持相同见解。萨多维亚努自 21 岁走上作家道路之后,一昼夜睡眠从未超过 6.5 小时;电影艺术大师卓别林活了 88 岁,从他 8 岁起睡眠时间只占他整个生命的四分之一;英国前首相撒切尔夫人一昼夜的睡眠时间加起来也不过 4 小时,省下来的 4 小时利用来处理繁杂的国事。我国周恩来、朱德、陈毅等同志的睡眠时间也只有 5~6 小时。据了解,几乎所有的科学家、高级知识分子和有作为的人,他们的睡眠时间也都是量少质高。但由于种种原因,康德的这种观念,一直未被重视。

近年来,随着社会物质和文化生活水平的提高,人们的睡眠观念也正在发生变化,过去认为睡眠时间长,对健康帮助大的传统观念正在改变。据调查,当前世界上睡眠最少的是日本人,英国人与中国人睡眠时间远比日本人睡眠时间长。那么,人类的睡眠时间为什么会随着时代的进步,科学技术的发展而缩短呢?据考察可能与下列因素有关:①人类膳食结构的改变。过去那种饥不饱食的时代已经过去,代之以营养丰富、膳食结构合理的饮食,使人精力充沛,不易产生疲倦;②随着社会的发展,人们的生活节奏加快,思维活动增强,大脑皮层兴奋性延长;③社会竞争激烈,需要有更多时间用于学习、更新知识、勤奋工作,为此只有利用睡眠时间来弥补其他时间的不足;④各种文化娱乐设施如卡拉 OK 厅、咖啡厅、茶座、歌舞厅等比比皆是,那种日出而作、日落而息的时代已经过去,致使工作、劳动之后的守夜人增多;⑤社会生活比较安定,业余活动更加方便自由,夜间消遣的机会增多。

不少医学家、生物学家、生命科学家乃至哲学家都认为过多的睡眠不仅对智力(思维能力)发展不利,而且对健康也是

有害无益。他们认为,短时间睡眠能迅速恢复体力和智力;积极的思维活动,能多产生神经肽,能增加机体的免疫力,减少生病的机会,达到健康和延年益寿的目的。诸葛亮、司马光之所以身体衰败、中年夭亡,除与他们的夙夜匪懈,焚膏继晷,睡眠时间过少有一定关系外,也与他们常常寝不安席、睡眠不实、不香有关。因此,有人认为日本人之所以平均寿命长(男性 74.5 岁,女性 80.1 岁)是与他们的睡眠时间少,睡得酣有关。

当然,睡眠时间减少也要因人而异。也就是说,要按照个人体格、营养状况、生活条件与环境、脑力劳动与体力劳动等综合因素来考虑。不过,随着人类物质和文化生活水平的不断提高,生活内容也日益丰富多采,人们的睡眠也必将发生变化。这不仅对我们的健康有利,而且对人的智商也会带来很大好处。

第二章 睡眠与睡眠节律

据说距今约 36 亿年前地球上就已经有了生命。地球的自转形成了昼夜 24 小时节律,即光明和黑暗交替的昼夜节律。这种节律对生物也产生了明显的作用,如公鸡拂晓啼叫;蝙蝠天黑夜行;蜘蛛后半夜结网;老鹰早翔暮归;猫头鹰昼伏夜出;花的昼开夜闭或夜开昼闭;夜合树的叶子迎着朝阳开放等等,都随着地球自转的昼夜循环交替显示出节律周期。人们把这种象钟一样,按时间有节奏地调节自己活动的本领,称之为“生物钟”。

人类的睡眠也呈现节律性的变化,它与大自然的昼夜变化相一致,即白天觉醒工作,夜晚休息睡眠,日出而作,日落而息,周而复始地形成了“觉醒——睡眠”的周期性节律变化。

20 世纪初,德国精神病学家伯杰(H·Berger)通过在人的头部不同部位安放电极,依靠一种叫脑电图机的仪器,探查出了人脑发出的节律性直流电波,这种电波的波形叫脑电图波或脑电活动。应用脑电波可以从本质上对睡眠和觉醒进行分析。正常成年人在清醒状态下闭目的时候脑电图出现的是一种每秒 8~13 次比较规律的电活动叫做 α 波,眼睛睁开时则出现一种每秒 18~30 次的较快的 β 波。另外,根据睡眠的过程,深度,还可出现每秒 4~7 次的 θ 波,每秒 1~3.5 次的 δ 波等不同波形。

脑电图的发现,使人类对睡眠的研究进入了一个新阶段。美国芝加哥大学生理学教授克雷特曼(N·Kleitman)、阿瑟