

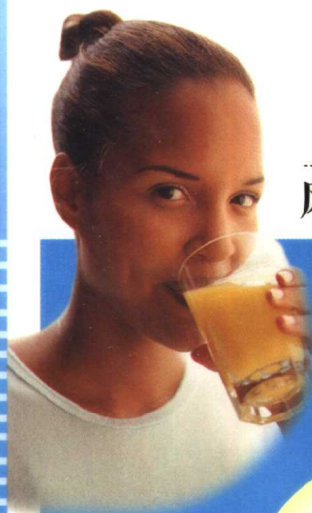
Shui Chu
HAO
Xin Qing

睡出



好心情

风靡全球的新睡眠健康运动



睡眠专家指出，假如人一直得不到充足的睡眠，就算活着，生活品质也将遭破坏殆尽；想保持头脑清醒、活力充沛、思想敏锐、富有创意，至少得把三分之一的人生投资在睡眠上！



◎ 孙异 编著

睡一个好觉让你的人生发生改变

四川人民出版社

睡出好心情

——风靡全球的新睡眠健康运动

◎孙异 编著

四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡出好心情/孙异编著. —成都:四川人民出版社, 2000. 12

ISBN 7-220-05255-3

I. 睡… II. 孙… III. 失眠-治疗

IV. R749.705

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82732 号

SHUICHU HAOXINQING

睡 出 好 心 情

孙 异 编著

责任编辑
封面设计
技术设计
出版发行
网 址

防盗版举报电话

印 刷
开 本
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

车半李

田 野

车 辕

四川人民出版社(成都盐道街3号)

<http://WWW.bookss.com>

E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

(028)6679329

西南冶金地质印刷厂

850×1168 1/32

8.5

170 千

2002 年 10 月第 2 版

2002 年 10 月第 1 次印刷

1-5000 册

ISBN 7-220-05255-3/Z·276

16.00 元

■ 著作权所有, 违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换。

〈推荐序〉

祝您好梦常在

雁 鸣

老实说,在接触本书之前,我算得上是一个对睡眠并不关注的人,仿佛睡眠就是与生俱来的负累,丢不脱才上床去,总觉得睡眠挺浪费时间的。谁知道,一深入,我居然发觉,原来睡眠的世界竟是如此的丰富多彩,如此的具有魅力。我不禁为我原来对睡眠的漠不关心而深感惭愧了。所幸的是,有了这本书,人到中年的我终于在有生之年与灿烂的睡眠世界拥抱了。同时,我又深为那些拼命奋斗在各个社会层面的人们,对自己睡眠的忽视而感到焦虑。我觉得,我们在睡眠世界中早觉悟者,有职责和义务去提醒他们,说服他们,重视睡眠,珍惜睡眠。由是,我爱上了这本书了。

近来,人们经常说,怎么怎么提高生活质量。其实,生活质量的提高并不纯粹就是满足于吃好、穿好、玩好及其它,人体本身的快乐才是根本:好的心情、好的情调、好的性生活、甚至包括好的睡眠。人生在世,犹如跑一场马拉松,很讲究技巧的。有的人仗着年轻力壮,猛冲猛刺,结果半程不到,败下阵来;有的人则兼顾生命全程,均匀用力,边跑边加油充电,沿途的风景成了他生命之中美丽的点缀,他会在某一个夕阳西下的黄昏,平静而安稳地到达终点,

这是人生的极致。而良好的睡眠,则能给你的人生加油充电,让你的生命永远清醒和充满活力。

读完这本书,我对睡眠的了解和认识,足以让我这辈子受益无穷,我相信读者诸君只要能静下心来,慢慢读完它,你一定会更正从前错误的睡眠观念,重视睡眠,热爱睡眠,睡出活力,睡出好心情,睡出你灿烂的人生!

祝您好梦常在!

2000年初冬

〈作者序〉

睡眠新主张

“人们每天需要睡多久才够？”似乎是个司空见惯的医疗健康问题，你可以轻易从报纸杂志的家庭生活或保健版上得到一个标准答案。但是假如我们将问题改为“我每天需要睡几个小时才够？”专家们的答案大概就会显得迟疑而保留了。人们恐怕难以想像，连老妇也会问及，小学生都能回答的问题，却一直是人类自古以来身体哲学争论的命题之一。

严肃的哲学家康德曾经对人们必须睡觉一事深表愤慨，认为人类需要睡眠是一件除了浪费生命外别无所用的事。回溯到更早以前，在亚里士多德和许多哲学家弟子们的想像中，睡眠不过是身体和生命暂时冷却的过程，甚至可能是因为食物蒸发成“胃火”的结晶塞住了脑门的结果。看来人类文明有着痛恨睡眠的悠久历史，这种文明到了二十世纪似乎获得了伟大的胜利：同样痛恨睡眠的爱迪生毕生矢志向睡眠宣战，从他发明电灯让纽约的城市亮起来之后到今天，人类终于比起过去任何时代的祖先们起码每天要少睡将近两个小时。

但是问题又来了，假如人们真的不需要睡眠多好，工厂的产能会加倍，军队不需要苦心积虑因应夜间作战策略，医院管理者不用为夜间工作人力操心，三哩岛和切尔诺贝利核电厂事件也不致于

发生,说不定连小偷都可能失业。遗憾的是,上述这些事情仍然继续萦绕着这个世界,重则因瞌睡而导致核电厂事故、飞机失事、驾车丧生;轻则因打盹而遭上司奚落、老师责罚,这些现象有越来越多的趋势。看来爱迪生的历史功过还真不易盖棺论定。睡眠究竟只是医学的问题?心理学的问题?还是已经逐渐演变成为社会学甚至文明的课题?

最近三、四十年开始,生命科学和医学界出现了睡眠医学的研究专家,他们小心翼翼地尝试回答上述的问题,发出了一些不同的声音,试图还原睡眠的原始面貌,因为人们逐渐不再“日出而作,日落而息”,甚至必须“日落而作,日出而息”。工业文明和都市生活日渐鲸吞蚕食人们的睡眠。只要是醒着,便成为生产和消费的俘虏,因此连睡眠都成为一种身体剥削的对象。但是,人类终究不曾拗得过睡眠的本能,睡眠像严厉的债主一样,总是伺机索回人们的积欠。研究专家们认为,爱迪生应该同样告诉人们,其实他经常在白天小寐好一阵子,或者打瞌睡的事。

假如你是一个经常被嘲笑的“爱困鬼”或“瞌睡虫”,从十一点上床睡到隔天早上九点,也许你的确错过了“一日之计在于晨”,成为晚起没虫吃的鸟儿,或经常被记迟到。但是先别自卑得太早,睡眠专家们会帮你平反的——睡足九到十个小时反而才是常态需要;而且睡眠也会生病,假如你的睡眠的确出了问题,恐怕所需要的睡眠要比十个小时还多。虽然这个世界上的确有人每天只需要睡满三、五个小时就已经足够,白天也能够生龙活虎,但确实并不多见,有些还可能是疾病的缘故。

少睡的人一向被赋予某种英雄色彩,我们经常可以听到某某政治人物或企业大亨每天只睡几小时的神话和传奇。二、三十年前的某些专家们曾经为这种神话作注解,他们研究认为短睡的人

比较有效率,而且往往精力充沛、有着较高的社会成就;相形之下,长睡者便显得迟缓和被动,好似睡觉太多的人必须为自己的低成就负责,或是说睡觉太多的人意志力较为薄弱等。研究的结果也许反应的是事实,但这种论述多少有为强者的价值意义作见证的味道,并不完全正确。

就现代睡眠医学来看,真正的“脑内革命”其实必须从睡眠实践做起:人们日间的精力不济,意志薄弱,乃至失神频出意外,有许多是和睡眠债没还清有关系。这些睡眠债,可能是因身心疾病或睡眠障碍等特殊疾病而来的,但有更多原因是作息起居的习性所导致的。假如你是一个想让自己白天工作或上课时精神饱满的上班族与学生,那就先检视一下自己的睡眠;假如你是希望增加公司生产力的业主或管理人,那就先体恤一下员工们的午寐,最好能够设计一种新座椅,让他们可以舒适地蒙头大睡半小时。饱满的睡眠大概是最轻而易举再廉价不过的能源和“原动力”。

我们知道,其实也有不少人是因想追求事业和赢取名禄才失眠的;另外有不少人则睡得饱极了,精神也不错,却无所事事。要回归人类睡眠真正的面貌,应该是睡眠就是为了睡眠,而并非为了成功或其他目的;正如同休息就是纯粹为了休息,而不是为了“走更远的路”。让我们回到睡眠本身,正如非洲马里部落的谚语所说:“因为睡眠才有梦。”

目 录

祝您好梦常在 / 雁 鸣

睡眠新主张 / 孙 异

上 部

第一部 你睡得怎样? (1)

第 1 章 为什么要强调睡眠? (2)

第 2 章 你睡眠质量如何? (17)

第二部 美丽的人生来自睡眠 (25)

第 3 章 睡眠是一项精细工程 (26)

第 4 章 睡眠与创新 (51)

第三部 怎样安排你的睡眠 (81)

第 5 章 睡眠准则 (82)

第 6 章 睡出成功的十九条守则 (96)

第 7 章 睡眠环境气氛的营造 (119)

第 8 章 别太依赖药物入眠 (139)

第四部 怎样对付睡眠不足 (147)

第9章 不可忽视的小睡文化 (148)

第10章 轮班人员的睡眠之道 (162)

第11章 向旅途“困”顿挑战 (174)

第12章 家人的睡眠也需要经营 (199)

第五部 什么时候该请教睡眠医师 (215)

第13章 失眠症知多少 (216)

下 部

正常的睡眠 (3)

睡眠疾病五种 (5)

饮食和失眠 (7)

学生会不会失眠 (10)

婚恋和失眠 (13)

抑郁时睡眠障碍的特点 (16)

“摇头丸”是什么药物 (18)

儿童睡眠不好的原因 (20)

儿童梦游不用怕 (24)

睡衣以什么质地为好 (26)

床褥和失眠的关系 (28)

安眠药服用时间长了怎么调整 (31)

吃安眠药的窍门 (33)

性生活与睡眠 (37)

失眠与梦 (39)

睡眠与打呼噜 (43)

梦与长寿 (49)

睡眠卫生不可缺 (50)

名人与睡眠 (52)

怎样使孩子睡得更香 (60)

为什么要充分睡眠 6~10 小时 (68)

睡眠的要领是什么 (73)

睡眠的质量标准 (75)

儿童睡比吃更重要 (76)

人的性格与睡眠 (82)

掌握不同季节的睡眠时间 (85)

为什么要重视午睡 (86)

什么是假性失眠 (90)

- 为什么城市失眠者多 (91)
- 失恋者为什么会失眠 (92)
- 女性更年期为什么总伴失眠 (93)
- 自我按摩助睡眠 (95)
- 预防脑力劳动过度造成的失眠 (96)
- 什么样的气象条件下最宜睡眠 (103)
- 怎样运用古人的速睡法 (105)
- 治疗失眠的西药有几类 (106)
- 如何治疗妇女更年期失眠症 (108)
- 睡眠与长寿 (111)
- 怎样改善离退休产生的失眠症 (112)
- 治疗失眠症常用的验方 (115)
- 与睡眠有关的药物 (120)
- 了解睡眠 (122)
- 指穴按摩助眠 (125)
- 睡眠是大脑的机能 (126)
- 不平静的夜 (129)
- 睡眠时间 (133)
- 失眠症的原因 (137)
- 失眠的类型 (140)
- 正确认识失眠 (141)
- 发作性睡病 (143)
- 发作性睡病的治疗 (148)
- 原发性睡眠增多症 (149)
- 睡眠酩酊状态 (151)
- 睡眠性呼吸暂停综合征 (154)
- 睡眠中周期性动作 (157)
- 不宁腿综合征 (158)
- 梦魇 (159)
- 非药物治疗失眠秘诀 (161)
- 梦游症 (162)
- 失眠的中医病因病机是什么 (163)
- 大便通畅与否和失眠有关 (165)
- 失眠会加重皮肤病 (166)
- 焦虑性失眠 (169)
- 妇女失眠问题 (172)
- 人的耐力有多大 (173)
- 十一种帮助睡眠的方法 (174)
- 传统记忆方式的局限 (180)
- 自我放松助睡眠 (185)
- 睡眠、梦与记忆的关系 (186)
- 睡眠养生 (187)
- 怎样面对失眠 (189)
- 好床垫带来好睡眠 (190)
- 睡眠有哪些学问 (192)
- 老年人睡眠的特点 (193)
- 睡眠异常导致的失眠 (195)
- 睡眠与美容 (198)
- 给失眠的朋友 (200)
- 科学睡眠四要素 (203)

人在生活中的最佳时间 (207)

良好的生活习惯有益睡眠 (211)

吃出睡意 (216)

在旅游中睡眠十忌 (219)

冠心病患者的睡眠 (222)

睡眠与血压 (224)

睡眠不足易致癌 (226)

保证睡眠质量有诀窍 (229)

失眠治疗集萃 (237)

睡眠卫生 (240)

中医失眠分类 (243)

失眠者日常饮食八注意 (245)

失眠不一定要药物治疗 (247)

第一部

你睡得怎样？

愿主祝福发明睡眠的人！它像斗篷般覆盖着纷扰的思绪；它是饥者的食物，渴者的甘露，冻者的暖流与暑者的凉风；它是现金，廉价供应世间一切的愉悦；它是天平，使国王与牧人、愚者与圣人平等无别。

——塞万提斯 《唐·吉珂德》

第一章 为什么要强调睡眠

你每天睡多久？

用这个问题作问卷调查，会得到一些非常有趣的答案。发明大王爱迪生一天睡三、四个小时；他认为睡眠是“穴居时代人类残存的陋习”，纯粹是浪费时间。美国总统克林顿用五、六个小时打发瞌睡虫。演员卓别林为了怕错过宴会，永远舍不得睡觉。还有许多职业人士一天只睡四到五小时。那些熬夜看电视的观众，睡眠大概也不比他们多多少。

我们再来看看另外一个极端。大科学家爱因斯坦如果一天不睡足十个小时，就觉得无法发挥才干；前美国总统里根曾经半开玩笑地对新闻界说：“不管什么场合，尽管把我摇醒，就算内阁会议正开了一半，也没有关系的。”

如果你向老奶奶请教，得到的“睡眠经”起码一箩筐：

- 一天八小时，人人都需要。
- 肚皮太撑，头脑昏昏。
- 临睡吃太饱，别想睡得好。
- 上床睡觉要趁早，超过午夜就不妙。
- 早睡又早起，健康、富有，聪明又明理。
- 人老了，人老了，累的时候多，睡的时候少。

给你一个善意的警告：这种老奶奶哲学有时候碰巧说中了，但大部分的时候却不见得正确。

既然人人每隔二十四小时都得睡上一觉,大家应该都是专家才对吧?为了你的健康、幸福和绩效,请多多充实睡眠常识,就像营养、运动知识一样,绝对不可缺少。

每一个人,都应该彻底找出自己的睡眠需求,才能确保精神饱满、活力充沛,从早到晚不打瞌睡。每一个人,都应该学习睡眠策略,白天的表现才会更出色。万一遇到了睡眠不足的情况,每一个人都应该了解正确的应付办法。

在今天这个疯狂的社会里,好像一定要强调自己睡眠少,绝不超过六小时,才算得上强人,才有资格谈论竞争力和事业心。假如你承认自己是个瞌睡虫,你得冒着被贴上标签的风险;搞不好你会被认为是个懒骨头,注定要失败。

六、七个小时的睡眠,到底够不够呢?要顾到健康,又希望做起事情事半功倍,是不是需要八小时的睡眠?男人的睡眠比女人多吗?越老的人睡眠需求越少吗?为了夜里安睡,什么时间运动最好?临睡一杯酒,可不可以帮助睡眠?你会不会评估自己的睡眠品质?卧房的理想温度应该是多少?睡午觉有益吗?以上这些都是基本常识,能正确回答的人却少之又少,真是奇怪呀!

正常的睡眠

从多导睡眠仪的检查结果来看,正常人在睡眠时有时眼球不活动或者只有很慢的浮动,这段时间比较长;但有时眼球很快地来回活动,这段时间比较短,与眼球慢动或快动的同时,脑电图出现不同的变化。由此,科学家把睡眠分成非快速眼动相睡眠和快速眼动相睡眠两部分,为书写方便起见,在文献中都用英文缩写的第一个大写字母来表示,非快速眼动相睡眠写作 NREM,而快速眼动相睡眠写作 REM。

4 你睡得怎样？

你的睡眠足够吗？

请先考一考自己：

- 周一到周五，你每天睡几小时？
- 到了周末，你有没有多睡一点？
- 你是不是一碰到枕头立刻呼呼大睡？
- 你需要闹钟叫自己起床吗？

包括周末在内，如果你一天的睡眠不到八小时，或者，你上床不到一秒钟就睡着，不靠闹钟绝对爬不起来，乖乖的去排队吧，站到睡眠缺乏者的行列之中！或许你懵懵懂懂，没有察觉出自己的倦怠和低效率；更不知道有朝一日如果你睡饱了，将会变得多么生龙活虎！

睡眠专家建议：想保持头脑清醒、心情愉快、思想敏锐、活力充沛、富有创意，你至少得把三分之一的人生投资在睡眠上。以人类平均岁数来计算，贡献在床上的时间大约是二十四年！

正常成年人在睡眠一开始先进入 NREM，由浅入深，大概经过 60～90 分钟后，转成 REM，REM 持续时间只有 10～15 分钟左右，然后又转成 NREM，就这样周期性地交替出现 NREM 和 REM，一夜出现 4～6 次，直到清醒为止。

这是正常睡眠时的基本规律，人人都遵循，如果这种最基本的规律出现紊乱，例如缺少了 REM 或 NREM，或是 NREM 和 REM 的排列发生了紊乱，即刚入睡就出现 REM 而不是 NREM，那么一定是睡眠病。

有谁这么奢侈？潜能激发专家们不是整天叫人少睡觉，多工作，借此大发其财吗？他们想尽办法说服你：只要肯自我改造，你一定可以只睡四小时。没错，你是可以自我调整，睡不到四小时就跳下床来。可是，这样做，是有后遗症的。关于这一点，他们可不打算告诉你……让本书为你揭开真相吧；挽救你的健康、事业、甚至生命！

睡眠活力

既然人生的三分之一花在睡觉上，你必须对睡梦状况有些认识。前面已经提过，睡眠并不是奢侈浪费。睡眠中的头脑非常地忙碌，担负着生理、神经、生化种种活动的管家任务。这项任务，无论对于维持生命或是重组思想、增长记忆，都不可或缺。我们能够记取过往、掌握当下、规划未来，全靠着它的帮忙。

如果环境适宜量又足够，睡眠可以发挥的威力无穷。它对于体力和脑力都具有恢复、重建和激发的效果。从灵敏度、活力、情绪、体重、理解力、记忆力、思想、反应、产能、绩效、沟通技巧、创意、安全、健康状态任何一个角度来看，“这三分之一”对于“那三分之

睡眠疾病五种

1995年由中华精神科学会制订通过的中国精神疾患分类和诊断标准第二版修订本(CCMD-2-R)中有“睡眠与觉醒障碍”一节，这是国内现行的、比较权威的分类和诊断标准，现在节录如下：

1. 失眠症 指持续相当长时间的对睡眠的质和量不满意的状况，不能以统计上的正常睡眠时间作为诊断失眠的主要标准。对失眠有忧虑或恐惧心理可形成恶性循环，从而使症状持续存在。

2. 嗜睡症 白天睡眠过多，并非睡眠不足所致，不是药物、脑器