

why

走出亚健康丛书

总主编 张启瑜 张秀华

我为什么
睡不着



编著 王小同
邹明
柯将琼

 人民卫生出版社

走出亚健康丛书

我为什么 睡不着



编 著 王小同 邹 明
柯将琼
绘 图 夏 静

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

我为什么睡不着/王小同等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2004. 11
(走出亚健康丛书)
ISBN 7-117-06497-8
I. 我… II. 王… III. 失眠-防治 IV. R749.7
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 108401 号

走出亚健康丛书 我为什么睡不着

编 著: 王小同 邹 明 柯将琼
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)
E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)
印 刷: 北京人卫印刷厂(富华)
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32 印张: 6 插页: 4
字 数: 119 千字
版 次: 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-06497-8/R·6498
定 价: 10.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前言

睡眠是一种最普通的生理现象，我们每天都离不开睡眠。合理的睡眠是健康的保证，因为睡眠具有多种生理功能，比如能使大脑运动得到休整，促进大脑功能的发育，储存大脑的能量，保存与巩固记忆，促使机体生长和延缓衰老，增强机体免疫力，保护中枢神经系统等。

然而，随着现代社会的发展，市场经济的激烈竞争，人们生活节奏的加快，心理压力的增加，睡眠首当其冲受到严重影响；睡眠障碍（主要为失眠）已成全世界范围内的流行病，其发病率不断攀升，全世界约有三分之一的人口受到睡眠障碍的困扰。在我国，睡眠问题同样困扰着中老年人、青年人，甚至婴幼儿。据不完全统计，我国各类睡眠障碍患者目前已达到总人口的 42.7%。上海市的一项流行病学调查表明，4 岁以下儿童睡眠明显不足，低于国际权威儿科学标准。1~23 个月儿童睡眠问题占了 60%，2~5 岁儿童睡眠问题占 57%，其主要原因是与抚养人睡眠减少，与父母同睡及儿童本身问题等密切相关。



睡眠障碍是一种常见的症状，在亚健康人群中所占比例相当高，严重困扰着人们的工作、生活，但往往因查不出器质性疾患而被忽视或求医无门。而长期睡眠不足、失眠会给身体带来不良影响，包括思维能力减退，警觉性与判断力下降，免疫功能低下，内分泌紊乱等，导致疾病和事故的发生。美国睡眠障碍协会作过一次调查，发现美国每年45%的车祸和55%的工伤事故都是由睡眠障碍间接造成的。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标，提出了提高全民族思想道德素质、科学文化素质及身体健康素质的要求。“奔小康，要健康”，“健康来自睡眠”已成为许多人的共识。为提高群众的身体健康素质，增强自我保健意识，也使亚健康人群摆脱失眠的困扰，睡得好，睡得香，拥有健康，享受生活，特编写了这本科普读物。

本书试图以科学的内容，翔实的资料，具体的事例，通俗的语言，深入浅出地讲解睡眠和梦的生理意义，分析失眠的原因，提供助眠的方法，对失眠者有所帮助。

本书插图由夏静绘制，在此表示感谢。

由于笔者水平有限，编写时间仓促，漏误在所难免，敬请读者不吝指正。

王小同

2004年10月





目 录

一、睡眠的知识 / 1

1. 什么是睡眠 / 1
2. 我为什么要睡觉 / 2
3. 测测你的睡商 / 3
4. 睡眠有哪些作用 / 7
5. 睡眠与美容 / 8
6. 我的睡眠过程是怎样的 / 9
7. 什么是打盹 / 11
8. 什么是充足的睡眠 / 11
9. 充足的睡眠对儿童的身高影响有多大 / 12
10. 孩子睡眠充足会更聪明 / 13
11. 我不睡觉可以吗 / 13
12. 什么是良好的睡眠 / 14
13. 我睡觉时大脑细胞都在休息吗 / 15
14. 我一天应睡多长时间 / 15





15. 睡眠分为哪几种类型 / 16
16. 不同睡眠阶段醒来都一样吗 / 17
17. 什么是正常睡眠的条件 / 18
18. 何谓生物钟 / 18
19. 睡眠的关键是什么 / 18
20. 睡好“子午觉” / 19
21. 为什么老年人的睡眠时间比年轻人少 / 19
22. 年龄与睡眠有什么关系 / 20
23. 多次短睡眠与一次长睡眠哪个更好 / 20
24. 如何训练短熟睡眠 / 21
25. 人的性格与睡眠有关吗 / 21
26. 褪黑素与睡眠 / 22
27. 我怎样判断适合自己的睡眠时间 / 23
28. “春困”有道理吗 / 23
29. 睡觉流口水源于疾病吗 / 23
30. 睡眠打鼾正常吗 / 24



二、睡眠的卫生知识 / 27

1. 影响我睡眠的主要因素有哪些 / 27
 2. 午睡到底好不好 / 28
 3. 怎样小憩才算好 / 29
 4. 身体方向与睡眠有关吗 / 30
 5. 睡眠与姿势有关吗 / 31
 6. 婴儿睡眠仰卧好还是俯卧好 / 32
 7. 为什么古语说要“卧如弓”呢 / 32
- 
- 
- 
- 



8. 伏案小憩好不好 / 33
9. 睡前静一静 / 33
10. 睡醒后要“养神3分钟” / 34
11. 我醒来可以赖床吗 / 34
12. 假日恶补睡眠行吗 / 35
13. 睡前应注意哪些问题 / 36
14. 能否开灯睡觉 / 36
15. 睡眠时能否戴隐形眼镜 / 37
16. 睡眠与床有关吗 / 37
17. 睡眠与枕头有关吗 / 39
18. 穿睡衣睡觉好 / 39
19. 冬季脱衣睡眠有利健康 / 40
20. 过冷过热均不利于睡眠 / 41
21. 卧房的色调与睡眠 / 41
22. 微量元素与睡眠 / 41
23. 长时间上网导致睡眠不足损害青少年健康 / 42
24. 怎样建立良好的睡眠卫生习惯 / 43



三、梦与睡眠 / 44

1. 什么是梦 / 44
2. 我每天都做梦吗 / 46
3. 做梦是人的专利吗 / 47
4. 不做梦行吗 / 48
5. 我为什么多梦 / 48



6. “整夜在做梦”是怎么回事 / 49
7. 做梦对身体有害吗 / 49
8. 做梦对睡眠有不良影响吗 / 50
9. 为什么我会说梦话 / 50
10. 做噩梦是怎么回事 / 50
11. 为什么我记不住梦 / 52
12. 为什么我能记住梦 / 53
13. 梦的内容有哪些 / 53
14. 梦有意义吗 / 53
15. 有彩色的梦吗 / 54
16. 有人在梦中创作吗 / 55
17. “日有所思，夜有所梦”，是吗 / 55
18. 我能支配自己的梦吗 / 56
19. 性梦是怎么回事 / 57
20. 为什么我有时在梦中惊醒，梦境能预报疾病吗 / 58
21. 为什么有人在梦中遗尿 / 60
22. 做梦磨牙是怎么回事 / 61
23. 什么是梦游症 / 62

四、失眠的知识 / 64

1. 你知道“世界睡眠日”吗 / 64
2. 什么是失眠 / 65
3. 我算是失眠吗 / 66
4. 睡眠质量自测的方法 / 67



5. 失眠不是不治之症 / 67
6. 失眠是很痛苦的 / 68
7. 我身边的人受失眠的困扰吗 / 68
8. 失眠有哪些表现 / 69
9. 失眠分哪些类型 / 69
10. 失眠常伴有哪些症状 / 70
11. 失眠的危害 / 70
12. 经常失眠者是否还应坚持晨练活动 / 71
13. 失眠与神经衰弱是一回事吗 / 72
14. 失眠与年龄有关吗 / 72
15. 失眠与性别有关吗 / 73
16. 失眠与性格有关吗 / 73
17. 便秘与失眠有关吗 / 74
18. 饮酒与失眠有关吗 / 74
19. 晚饭与失眠有关吗 / 75
20. 娱乐活动与失眠有关吗 / 75
21. 饮食喜好与失眠有关吗 / 76
22. 吸烟影响睡眠 / 76
23. 为什么我刚到青藏高原时常失眠 / 77
24. 环境性失眠的常见因素 / 78
25. 为什么我退休后常常睡不着觉 / 78
26. 情感变化与失眠有关吗 / 78
27. 为什么城市里的失眠患者多 / 80
28. 为什么学生患失眠的越来越多 / 80
29. 为什么我失眠后常会乏力 / 80
30. 为什么我失眠后常会胸闷气短 / 81



31. 为什么我失眠后胃口不好 / 81
32. 为什么我失眠后爱发脾气 / 81
33. 为什么我失眠后不愿意说话 / 82
34. 为什么我失眠后常头痛头晕 / 82
35. 为什么我失眠后脑力不够用, 记忆力减退 / 82
36. 为什么我失眠后对一切缺乏兴趣 / 83
37. 为什么脑力工作者比体力劳动者更容易失眠 / 83
38. 失眠是一个独立的疾病, 还是一个症状 / 84
39. 什么是生物节律? 为什么生物节律紊乱能引起失眠 / 84
40. 值夜班与失眠有关吗 / 85
41. 轮班与失眠有关吗 / 85
42. 为什么环境改变容易引起失眠 / 85
43. 心理因素与失眠有关吗 / 86
44. 失眠者常见的心理因素 / 87
45. 为什么我紧张时容易失眠 / 87
46. 为什么我恐惧时容易失眠 / 88
47. 为什么我焦虑时容易失眠 / 88
48. 失眠与健忘 / 89
49. 失眠与做噩梦有关吗 / 89
50. 我为什么难以入睡 / 89
51. 晚上毫无睡意时我该怎么办 / 90
52. 我为什么常在半夜醒来 / 90



53. 为什么有人睡觉时打鼾了还说自己失眠 / 90
54. 有些孩子为什么难以入睡 / 90
55. 青少年失眠的原因有哪些 / 92
56. 为什么孕妇容易失眠 / 92
57. 何为产后抑郁症? 如何预防 / 94
58. 为什么有些妇女会发生周期性失眠 / 95
59. 为什么更年期常有失眠 / 95
60. 老年人失眠的原因有哪些 / 96
61. 什么样的人容易失眠 / 98
62. 为什么失眠能引起身心疾病 / 98
63. 为什么失眠患者容易感冒 / 99
64. 为什么失眠患者容易高血压 / 99
65. 住院患者为什么会失眠 / 100
66. 手术前后为什么会失眠 / 100
67. 计划生育手术后为什么会失眠 / 101
68. 性生活不和谐者为什么失眠 / 101
69. 这些情况是不是失眠症 / 102
70. 有没有假失眠症者 / 102
71. 中医怎样解释失眠 / 103

五、疾病与失眠 / 104

1. 抑郁症与失眠 / 104
2. 精神分裂症常伴失眠 / 105
3. 为什么有的心脏病患者易失眠 / 106





4. 为什么甲状腺功能亢进患者全失眠 / 107
5. 为什么肾脏病患者全失眠 / 107
6. 为什么胆囊炎胆囊结石患者全失眠 / 108
7. 为什么脑梗死患者全失眠 / 108
8. 为什么胃病患者全失眠 / 108
9. 为什么慢性结肠炎患者全失眠 / 109
10. 认识睡眠呼吸暂停综合征 / 110
11. 头痛与睡眠 / 110
12. 皮肤病能引起失眠吗 / 111
13. 为什么癌症患者常失眠 / 113
14. “睡眠病”肆虐非洲 / 113
15. 谈谈“鬼压床” / 114
16. 癫痫与睡眠 / 114
17. 失眠可使哪些疾病加重 / 115
18. 服用哪些药物易失眠 / 115



六、失眠的非药物治疗 / 117

1. 失眠患者应及时就医 / 117
2. 失眠一定要用药物治疗吗 / 117
3. 失眠的非药物治疗法有哪些 / 118
4. 你是否寻找过失眠的原因 / 118
5. 警惕潜在疾病导致的失眠 / 119
6. 对因治疗效果好 / 120
7. 对失眠应有正常的心态 / 120
8. 对失眠的治疗应有信心 / 120





9. 学会记睡眠日记 / 121
10. 入睡困难怎么办 / 121
11. 失眠症的环境治疗 / 122
12. “互助”改善失眠 / 122
13. 改善打鼾的小窍门 / 123
14. 工作不要太清闲 / 123
15. 孕妇如何改善睡眠质量 / 124
16. 考前睡眠减压法治疗失眠 / 124
17. 磁疗治疗失眠效果好吗 / 125
18. 药枕治疗失眠效果怎样 / 126
19. 针灸按摩治疗失眠效果怎样 / 126
20. 科学安排旅游中的休息和睡眠 / 127
21. 倒时差的时候，应该如何调整睡眠 / 128
22. 体育锻炼可以治疗失眠吗 / 128
23. 听音乐为什么能治疗失眠 / 129
24. 听磁带可以催眠吗 / 130
25. 牛奶可以治疗失眠吗 / 131
26. 水果可以治疗失眠吗 / 131
27. 花香也可助眠 / 132
28. 饮酒可以治疗失眠吗 / 133
29. 睡前泡脚可以治疗失眠吗 / 133
30. 沐浴可以治疗失眠吗 / 134
31. 梳头有助改善睡眠吗 / 134
32. “数绵羊”能睡着吗 / 134
33. 深僵呼吸助眠 / 135
34. 运动疗法治疗失眠 / 136





35. 睡前练太极拳助眠 / 137
36. 气功治疗失眠症 / 137
37. 针灸治疗失眠 / 137
38. 简易有效的穴位按摩法治疗失眠 / 138
39. 脐疗对失眠有效吗 / 139
40. 漂浮疗法治疗失眠 / 139
41. 调整心理是非常重要的 / 140
42. 哪种助睡方法适合我 / 140
43. 自我催眠术是什么？效果好吗 / 140
44. “剥夺”睡眠治疗失眠 / 141
45. 失眠需要心理咨询吗 / 142
46. 以上方法都不管用怎么办 / 143
47. 解梦也能治失眠吗 / 143
48. 试试心理治疗 / 144
49. 森田疗法治疗失眠 / 145
50. 激怒法治疗失眠 / 146
51. 试试暗示治疗 / 147
52. 试试自然治疗 / 148
53. 广告说某某治疗仪治疗失眠疗效好 / 149
54. 失眠症的食疗验方有哪些 / 149
55. 哪些食物可助眠 / 150

七、失眠的药物治疗 / 151

1. 失眠可以吃药吗 / 151
2. 药物治疗失眠的原则 / 151





3. 治疗失眠的西药有哪些 / 152
4. 对安眠药认识的误区 / 153
5. 使用安眠药的心理准备 / 154
6. 服用催眠药物的注意事项 / 154
7. 我自己去药店买一瓶药然后按说明书服用
可以吗 / 155
8. 别人用某药挺好，我试试行吗 / 155
9. 应该怎样应用催眠药 / 156
10. 白天能不能吃安眠药 / 156
11. 后半夜服安眠药可以吗 / 156
12. 不同类型的失眠患者使用不同的催眠药
物 / 157
13. 催眠药有依赖性吗 / 157
14. 催眠药有哪些副作用 / 158
15. 怎样才能避免催眠药副作用 / 158
16. 为什么老年人失眠慎用巴比妥类催眠药
物 / 159
17. 为啥服用安定第二天常有头晕 / 159
18. 为什么服用安定第二天常有注意力不集
中 / 159
19. 为什么我服的药物疗效越来越差 / 160
20. 催眠药物戒断综合征的表现 / 160
21. 如何防止戒断综合征的发生 / 160
22. 安眠药物中毒的原因 / 161
23. 安眠药中毒的表现 / 161
24. 怎样服用舒乐安定治疗失眠 / 162



25. 怎样合理应用安定治疗失眠 / 162
26. 什么情况下用三唑仑 / 162
27. 服用一种药物不好使怎么办 / 163
28. 怎样更换催眠药 / 163
29. 换药也不好使, 怎么办 / 163
30. 多虑平、阿米替林治疗失眠 / 164
31. 新型抗抑郁药物治疗抑郁症伴发的失眠 / 164
32. 理想的催眠药物应具有哪些特点 / 165
33. 失眠治疗药物的新进展 / 166
34. 哪些人不能服用安眠药 / 167
35. 什么时候可考虑终止药物治疗 / 167
36. 广告说某某口服液治疗失眠疗效好 / 168
37. 哪些药粥可助眠 / 168
38. 如何选择适合自己的药膳方案 / 169
39. 哪些中药可促眠 / 169
40. 失眠症的中药验方有哪些 / 170
41. 综合疗法是最佳方案 / 170
42. 换个角度看失眠 / 171
43. 树立信心战胜失眠 / 171