



一部能真正解决睡眠问题的
权威读本

一夜安睡 到天亮

消除睡眠障碍200%基本技巧

誰でもスグできる！睡眠障害
で眠れない夜の不安をみるみ
る解消する 200%の基本ワザ

东京医科大学教授、医学博士

〔日〕井上雄一 编著

阳光秀美工作室 译

晒太阳是最基本的助眠方式
不是每个人都要睡足8小时
不要一直想着“要睡着”
找到自己的睡前放松法
补眠最多2小时

晚上睡不着？白天想睡觉？
抓紧学会快速入眠5要诀

轻轻松松一夜睡到自然醒

上海科学技术出版社



200%

消除睡眠障碍
基本技巧

一夜 安睡到天亮

任何人都做得到



东京医科大学教授 医学博士

〔日〕井上雄一 编著

阳光秀美工作室 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一夜安睡到天亮：消除睡眠障碍200%基本技巧 /
(日)井上雄一编著；阳光秀美工作室译. —上海：上
海科学技术出版社，2015.5

ISBN 978-7-5478-2583-9

I. ①—… II. ①井… ②阳… III. ①睡眠障碍-防
治-基本知识 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第055004号

DAREDEMO SUGUDEKIRU! SUIMINSHOUGAIDE NEMURENAI
YORUNO FUANWO MIRUMIRU KAISHOUSURU 200% NO KIHONWAZA
© YUUCHI INOUE 2013

Original Japanese edition published in 2013 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
**Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.**

一夜安睡到天亮：消除睡眠障碍200%基本技巧

[日]井上雄一 编著 阳光秀美工作室 译

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 13

字数 145千字

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2583-9/R·889

定价：35.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，请向工厂联系调换

目 录

第1章

从了解 “睡眠”开始



● 摆脱错误睡眠观念	12
● 4个必知的睡眠常识	14
● 睡眠的好处	16
● 非快速眼动期分4个阶段	18
● 深度睡眠刺激生长激素分泌	20
● 慢性睡眠不足的影响	22
● 每个人都有自己的“适当睡眠时间”	24
● 晒太阳重新设定生物钟	26
● 年龄增加变浅眠	28
● 紊乱睡眠状况多	30
● 女性激素的极大影响	32
● 想要白天精力充沛就必须有“好品质的睡眠”	34
专栏1 调节体内运作机制	36

第2章

各种类型的“睡眠障碍”



- 失眠原因有多种 38
- 睡眠障碍约有90种 40
- 失眠症状分为4大类 42
- 很难睡着的“入睡障碍” 44
- 无法充分休息的“中途清醒” 46
- 醒来后很难再入睡的“早醒” 48
- 无法感觉熟睡的“熟睡障碍” 50
- 失眠影响到生活就得接受治疗 52
- 专栏2 找出自己的最佳睡眠时间 54

第3章

6种常见的“睡眠障碍”



- 睡眠时间紊乱的“昼夜节律失调性睡眠障碍” 56

● 没办法早起的“睡眠时相延迟综合征”	58
● 极端早起的“睡眠时相提前综合征”	60
● 就寝时间往后延的“非24小时睡醒周期障碍”	62
● 不分昼夜断续入睡的“不规则性睡眠清醒模式”	64
● 想睡不能睡的“轮班工作睡眠紊乱”	66
专栏3 尽早让身体适应当地时间	68

第4章

睡眠时的异常现象



● 伴随打鼾&呼吸中止的“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”	70
● 腿部抽动法入睡的“不安腿综合征”	72
● 睡眠时腿部会抖动的“周期性四肢运动障碍”	74
● 睡梦中行走和进食的“梦游症”	76
● 不记得吃过东西的“睡眠饮食失调障碍”	78
● 睡梦中大叫&出现暴力行为的“快速眼动期睡眠行为障碍”	80
专栏4 睡眠不足→激素分泌→食欲旺盛→体重增加	82

第
5
章各种“睡眠障碍”的
解决方式

- “睡眠时相延迟综合征”试着早起晒太阳 84
- “睡眠时相提前综合征”透过高照度光疗法改善 86
- “非24小时睡醒周期障碍”应维持规律的生活 88
- “不规则性睡眠清醒模式”白天充分晒太阳 90
- “轮班工作睡眠紊乱”把握时间休息 92
- “时差障碍”可服用处方安眠药 94
- 抑郁症和失眠关系密切 96
- 糖尿病与失眠症状有关 98
- 死亡率极高的“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征” 100
- “阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”的各种症状 102
- “不安腿综合征”中高龄女性要注意 104
- 腿部会抖动的“周期性四肢运动障碍” 106
- 大人也会出现“梦游”情形 108
- 60岁以上男性“快速眼动期睡眠行为障碍”老人要注意 110
- “猝睡症”需要长期追踪治疗 112
- 慢性疲劳人口急速增加 114
- 专栏5 不要一直想着“要睡着” 116

“睡眠障碍”的治疗



- 安眠药不能立即解决问题 118
- 安眠药常识厘清 120
- 老是睡不着,不妨向“睡眠医生”求助 122
- 不可不知的安眠药基础知识① 124
- 不可不知的安眠药基础知识② 126
- 不可不知的安眠药基础知识③ 128
- 专栏6 睡前30~60分钟服用 130

各式各样的治疗方法



- 不要过度依赖安眠药 132
- “认知行为疗法”的优缺点 134
- 利用“睡眠日志”记录生活状态 136

● 利用“睡眠行事历”推算最佳睡眠时间	138
● 抑郁症的失眠症状治疗方法分3大类	140
● “昼夜节律失调性睡眠障碍”改善生活习惯最重要	142
● “阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”中高龄肥胖男性要注意	144
● “阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”靠减肥和呼吸辅助器	146
● “不安腿综合征”病因为铁质缺乏和肾脏问题	148
● “不安腿综合征” & “周期性四肢运动障碍”可通过药物治疗改善	150
● 嗜睡是睡多久都不够	152
● “猝睡症”的药物治疗	154
● “原发性猝睡症”的主要症状	156
● “反复性猝睡症”的特征	158
● 多数老人都有睡眠障碍,门诊治疗是最佳解决方式	160
● 就诊的重点	162
专栏7 睡眠障碍会导致病情恶化	164

第8章

快速入眠的生活秘诀



● 不要想着“一定要睡着”	166
---------------------	-----

● 晚餐后外出散步让体温上升	168
● 找到自己的睡前放松法	170
● 维持正常的生活习惯	172
● 启动体内的生物钟	174
● 需要早起时在前一天早点起床	176
● 淋浴&吃早餐帮助头脑保持清醒	178
● 补眠最多2小时睡太久会更疲倦	180
● 适度的身体疲劳可帮助入睡	182
● 短暂午睡可消除疲劳	184
● 午睡要在下午3点前,20分钟刚刚好	186
● 睡前2~3小时做有氧运动	188
● 睡前1~2小时泡澡助眠	190
● 睡前伸展,放松身体	192
● 睡前吃东西会妨碍睡眠	194
● 睡前的饮食注意事项	196
● 睡前尽量不要抽烟喝酒	198
● 等到睡意明显再上床睡觉	200
● 尽量降低房间的照明亮度	202
● 睡不着就离开被窝	204
● 夜间避免前往光线强的场所	206



200%

消除睡眠障碍
基本技巧

一夜 安睡到天亮

任何人都能做到



东京医科大学教授 医学博士

〔日〕井上雄一 编著

阳光秀美工作室 译

上海科学技术出版社

每5个日本人当中就有1人有“无法熟睡”“入睡困难”的困扰,虽然不是什么重大疾病,但这些症状其实就是所谓的睡眠障碍。之所以会有这样的情况发生,是因为生活在现代的人们,很容易因为工作上的不满情绪以及复杂的人际关系而累积不少压力。

如果无法让身体获得充足的睡眠,不管是谁都会出现注意力无法集中的问题,一不小心就会出错,甚至感觉到心浮气躁。因为脑部还留有疲倦感,进而导致整个人的注意力、判断力、记忆力接二连三发生问题。不仅如此,还有可能会造成情绪上的不安,而显得闷闷不乐。其中最让人感到害怕的是,很有可能在有强烈睡意的状态下工作,进而导致作业疏失或事故的发生。

长时间的睡眠不足也会对身体带来不良影响,如大量分泌胰岛素,导致血糖直线上升,让糖尿病患者的病情更加恶化。除此之外,也会让身体的免疫系统能力降低,很容易感冒,提高生活习惯相关疾病以及心脏病的

罹患风险。

睡眠障碍的症状有很多种,不只是“失眠”,也包括已经获得充足睡眠,但是一到中午就睡意袭来的“嗜睡症”、身体功能运作方式紊乱的“昼夜节律失调性睡眠障碍”、睡觉时呼吸暂时性中止的“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”,以及在快速眼动期睡眠过程中,会出现异常行为的“不安腿综合征”等病症。

说了这么多,其实就是在说明如果不从根本上解决睡眠障碍问题,便无法轻松入睡的重要性。书中通过大量的图片来简单介绍睡眠障碍的成因和症状,第一步就是要试着找出妨碍睡眠的原因,只要追溯原因就一定能获得解决睡眠障碍的方法,期望本书的内容能对读者的睡眠品质提升有所帮助。

目 录

第1章

从了解 “睡眠”开始



● 摆脱错误睡眠观念	12
● 4个必知的睡眠常识	14
● 睡眠的好处	16
● 非快速眼动期分4个阶段	18
● 深度睡眠刺激生长激素分泌	20
● 慢性睡眠不足的影响	22
● 每个人都有自己的“适当睡眠时间”	24
● 晒太阳重新设定生物钟	26
● 年龄增加变浅眠	28
● 紊乱睡眠状况多	30
● 女性激素的极大影响	32
● 想要白天精力充沛就必须有“好品质的睡眠”	34
专栏1 调节体内运作机制	36

第2章

各种类型的 “睡眠障碍”



- 失眠原因有多种 38
- 睡眠障碍约有90种 40
- 失眠症状分为4大类 42
- 很难睡着的“入睡障碍” 44
- 无法充分休息的“中途清醒” 46
- 醒来后很难再入睡的“早醒” 48
- 无法感觉熟睡的“熟睡障碍” 50
- 失眠影响到生活就得接受治疗 52
- 专栏2 找出自己的最佳睡眠时间 54

第3章

6种常见的 “睡眠障碍”



- 睡眠时间紊乱的“昼夜节律失调性睡眠障碍” 56

● 没办法早起的“睡眠时相延迟综合征”	58
● 极端早起的“睡眠时相提前综合征”	60
● 就寝时间往后延的“非24小时睡醒周期障碍”	62
● 不分昼夜断续入睡的“不规则性睡眠清醒模式”	64
● 想睡不能睡的“轮班工作睡眠紊乱”	66
专栏3 尽早让身体适应当地时间	68

第4章

睡眠时的异常现象



● 伴随打鼾&呼吸中止的“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”	70
● 腿部抽动法入睡的“不安腿综合征”	72
● 睡眠时腿部会抖动的“周期性四肢运动障碍”	74
● 睡梦中行走和进食的“梦游症”	76
● 不记得吃过东西的“睡眠饮食失调障碍”	78
● 睡梦中大叫&出现暴力行为的“快速眼动期睡眠行为障碍”	80
专栏4 睡眠不足→激素分泌→食欲旺盛→体重增加	82

第5章

各种“睡眠障碍”的
解决方式

- “睡眠时相延迟综合征”试着早起晒太阳 84
- “睡眠时相提前综合征”透过高照度光疗法改善 86
- “非24小时睡醒周期障碍”应维持规律的生活 88
- “不规则性睡眠清醒模式”白天充分晒太阳 90
- “轮班工作睡眠紊乱”把握时间休息 92
- “时差障碍”可服用处方安眠药 94
- 抑郁症和失眠关系密切 96
- 糖尿病与失眠症状有关 98
- 死亡率极高的“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征” 100
- “阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”的各种症状 102
- “不安腿综合征”中高龄女性要注意 104
- 腿部会抖动的“周期性四肢运动障碍” 106
- 大人也会出现“梦游”情形 108
- 60岁以上男性“快速眼动期睡眠行为障碍”老人要注意 110
- “猝睡症”需要长期追踪治疗 112
- 慢性疲劳人口急速增加 114
- 专栏5 不要一直想着“要睡着” 116