

# 摆脱失眠 有妙招

范虹 欧阳涛 ◎ 主编

 金盾出版社

# 摆脱失眠有妙招

主 编：范 虹 欧阳涛  
副主编：彭代莲 陈雨果  
编著者：陈雨果 王赫然  
          欧阳涛 范 虹  
          唐可之 彭代莲

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

本书从睡眠常识、西医治疗、中医治疗、运动调理、饮食调理、心理调适、生活调理、特定人群的调理等八个方面,用278个问答形式,讲解了失眠的原因、中西医治疗方法,以及从运动、饮食、心理、生活方面的调理技巧,并对老、幼、妇特殊患者和各种职业的失眠者提出特殊调理方法。本书注重要点,内容丰富,简明扼要,科学实用,易记易查,适合广大群众阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

摆脱失眠有妙招 / 范虹, 欧阳涛主编. — 北京: 金盾出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5082-8087-5

I. ①摆… II. ①范…②欧阳… III. 失眠 - 防治

IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第017034号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: [www.jdcbs.cn](http://www.jdcbs.cn)

封面印刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷: 北京万博诚印刷有限公司

装订: 北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

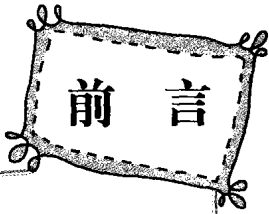
开本: 850×1168 1/32 印张: 13 字数: 363千字

2013年3月第1版第1次印刷

印数: 1~6000册 定价: 33.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、  
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



## 前 言

失眠这种疾病家喻户晓，但知其病因的人却不多。随着社会、经济的快速发展，竞争日益加剧，工作压力加大，生活节奏加快，个人生活规律往往也被打乱。有的人工作、休息不规律，睡眠不足；有的人沉溺于麻将、扑克等娱乐，通宵达旦；有的人连续工作数日不休息，清闲时不分昼夜蒙头大睡。因长期生活在这种不规律的状态下，神经系统调节紊乱，就可能导致失眠。

为了更好地指导患者治疗与预防失眠，向广大读者介绍有关科学知识。我们组织了相关医务人员编写本书，内容涉及睡眠常识、西医治疗、中医治疗、运动调理、饮食调理、心理调适、生活调理及特定人群的调理等八个方面，文字通俗易懂，适合失眠患者及医务工作者参考，由于水平有限，不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

# 目录

## 一、睡眠常识

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. 人为什么要睡眠？ .....             | 1  |
| 2. 什么是睡眠？ .....               | 1  |
| 3. 什么是正常的睡眠？ .....            | 2  |
| 4. 如何确定睡眠状态？ .....            | 3  |
| 5. 什么是“觉醒”？ .....             | 4  |
| 6. 什么是“慢波睡眠”？ .....           | 4  |
| 7. 慢波睡眠的生理作用有哪些？ .....        | 5  |
| 8. 什么是“快波睡眠”？ .....           | 5  |
| 9. 快波睡眠的生理作用有哪些？ .....        | 6  |
| 10. 不同年龄的人睡眠的时间有什么不同？ .....   | 6  |
| 11. 什么是“短睡眠者”？ .....          | 7  |
| 12. 睡眠质量的标准是什么？ .....         | 7  |
| 13. 健康人睡眠会发生哪些改变？ .....       | 8  |
| 14. 怎样养成良好的睡眠习惯？ .....        | 8  |
| 15. 睡午觉应注意哪些问题？ .....         | 9  |
| 16. 什么是做梦？ .....              | 10 |
| 17. 人不做梦睡眠质量是否就好？ .....       | 11 |
| 18. 为什么说睡眠少会影响儿童的生长发育？ .....  | 11 |
| 19. 为什么说充足的睡眠能保持良好的记忆力？ ..... | 12 |
| 20. 为什么说睡眠会影响免疫功能？ .....      | 12 |
| 21. 为什么说良好的睡眠能美容健体？ .....     | 13 |
| 22. 睡眠采用哪种睡姿最健康？ .....        | 13 |
| 23. 孕妇睡眠应选择什么样的姿势？ .....      | 14 |
| 24. 什么是失眠？ .....              | 14 |



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 25. 失眠有哪些表现？ .....          | 15 |
| 26. 失眠的分级标准有哪些？ .....       | 16 |
| 27. “失眠症”与“失眠症状”有何不同？ ..... | 16 |
| 28. 什么是“假性失眠”？ .....        | 16 |
| 29. 什么是“终身失眠”？ .....        | 17 |
| 30. 什么是入睡困难？ .....          | 17 |
| 31. 什么是“早醒”？ .....          | 18 |
| 32. 什么是睡眠时间不足？ .....        | 18 |
| 33. 什么是睡眠颠倒？ .....          | 18 |
| 34. 失眠的常见原因有哪些？ .....       | 19 |
| 35. 为什么说失眠与精神疾病有关？ .....    | 19 |
| 36. 为什么说失眠与环境有关？ .....      | 20 |
| 37. 为什么说失眠与枕头有关？ .....      | 20 |
| 38. 为什么说失眠与床铺、睡衣等有关？ .....  | 21 |
| 39. 为什么说失眠与饮酒有关？ .....      | 21 |
| 40. 为什么说失眠与吸烟有关？ .....      | 22 |
| 41. 为什么说失眠与饮茶、喝咖啡有关？ .....  | 22 |
| 42. 为什么说失眠与饮食有关？ .....      | 23 |
| 43. 为什么说失眠与运动有关？ .....      | 23 |
| 44. 为什么说失眠与性生活有关？ .....     | 24 |
| 45. 为什么说失眠与常用药物有关？ .....    | 24 |
| 46. 为什么说失眠与慢性疾病有关？ .....    | 24 |
| 47. 为什么说失眠与时差变化有关？ .....    | 25 |
| 48. 为什么说失眠与月经周期有关？ .....    | 25 |
| 49. 为什么说失眠与更年期有关？ .....     | 25 |
| 50. 为什么说催眠药也会引起失眠？ .....    | 25 |
| 51. 为什么说食物过敏会引起失眠？ .....    | 26 |
| 52. 为什么倒班的人容易出现失眠？ .....    | 26 |
| 53. 常做噩梦与哪些因素有关？ .....      | 27 |
| 54. 打鼾会影响睡眠质量吗？ .....       | 27 |
| 55. 为什么儿童也会失眠？ .....        | 28 |
| 56. 老年人失眠的特点有哪些？ .....      | 28 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 57. 什么是日落综合征？ .....             | 29 |
| 58. 哪些人睡眠和觉醒没有规律？ .....         | 30 |
| 59. 哪些人很晚上床才能入睡？ .....          | 30 |
| 60. 什么是“睡眠时相延迟综合征”？ .....       | 30 |
| 61. 什么是“不宁腿综合征”？其临床表现有哪些？ ..... | 31 |
| 62. 睡眠时为什么会发出尖叫？ .....          | 32 |
| 63. 睡眠中说梦话是什么原因？ .....          | 32 |
| 64. 睡眠过程中为什么会磨牙？ .....          | 33 |
| 65. 睡眠中阴茎勃起正常吗？ .....           | 33 |
| 66. 人总感觉睡眠不足的原因有哪些？ .....       | 34 |
| 67. 妊娠期间常见睡眠问题有哪些？ .....        | 34 |
| 68. 人睡眠前为什么会出现幻觉？ .....         | 35 |
| 69. 睡眠中出现窒息感的原因有哪些？ .....       | 35 |
| 70. 为什么痴呆病患者会出现睡眠问题？ .....      | 35 |
| 71. 为什么帕金森病患者会出现睡眠问题？ .....     | 36 |
| 72. 为什么癫痫发作会影响睡眠？ .....         | 37 |
| 73. 为什么睡眠中会出现头痛？ .....          | 38 |
| 74. 为什么失眠会引起失眠症？ .....          | 38 |
| 75. 为什么抑郁症会引起失眠？ .....          | 38 |
| 76. 为什么强迫症能引起失眠？ .....          | 39 |
| 77. 为什么焦虑会影响睡眠？ .....           | 39 |
| 78. 为什么精神分裂症会引起失眠？ .....        | 40 |
| 79. 为什么胃食管反流会引起失眠？ .....        | 41 |
| 80. 为什么皮肤瘙痒会引起失眠？ .....         | 41 |
| 81. 为什么慢性阻塞性肺疾病会引起失眠？ .....     | 42 |
| 82. 为什么心脏病会伴发失眠？ .....          | 43 |
| 83. 为什么慢性疲劳会引起失眠？ .....         | 44 |
| 84. 为什么甲亢会引起失眠？ .....           | 44 |
| 85. 失眠患者就诊时应向医生提供哪些情况？ .....    | 44 |
| 86. 失眠患者在睡眠认识方面存在哪些误区？ .....    | 45 |
| 87. 如何预防儿童失眠症？ .....            | 47 |
| 88. 为什么要重视老年人的失眠？ .....         | 47 |

- 89. 老年人多睡的危害有哪些? ..... 48
- 90. 怎样避免老年人多睡? ..... 48
- 91. 治疗失眠的方法有哪些? ..... 48

## 二、西医治疗

- 92. 不同失眠如何选择镇静催眠药物? ..... 49
- 93. 什么是理想的镇静催眠药物? ..... 49
- 94. 什么是镇静催眠药物的“宿醉作用”? ..... 49
- 95. 什么是耐药性? ..... 50
- 96. 什么是药物依赖性? ..... 50
- 97. 对兴奋药引起失眠的治疗方法有哪些? ..... 51
- 98. 如何合理应用镇静催眠药物? ..... 51
- 99. 镇静催眠药物的不良反应有哪些? ..... 53
- 100. 老年人为什么不能乱用催眠药? ..... 54
- 101. 长期应用镇静催眠药物安全吗? ..... 54
- 102. 催眠药物治疗失眠有哪些新进展? ..... 55
- 103. 抗抑郁药物治疗失眠有哪些原则? ..... 57
- 104. 失眠患者怎样选择催眠药 ..... 58
- 105. 地西洋类催眠药物有哪些特点? ..... 59
- 106. 为什么失眠患者不可滥用地西洋类镇静药? ..... 60
- 107. 怎样治疗对催眠药依赖的失眠症? ..... 61
- 108. 哪些人不宜服用催眠药? ..... 63
- 109. 服用催眠药的注意事项有哪些? ..... 63
- 110. 治疗失眠症的仪器有哪些? ..... 64
- 111. 常用的苯二氮草类催眠药物有哪些? ..... 65
- 112. 临床常用的抗抑郁药物有哪些? ..... 70
- 113. 躯体疾病伴失眠时应如何正确选择镇静催眠药物? ..... 72

## 三、中医治疗

- 114. 中医学是如何认识失眠的? ..... 74
- 115. 中医辨证治疗失眠的验方有哪些? ..... 75
- 116. 中成药治疗失眠的验方有哪些? ..... 75





|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 117. 单味药治疗失眠的疗方有哪些？ .....       | 76 |
| 118. 治疗失眠的验方有哪些？ .....          | 76 |
| 119. 针灸治疗失眠的作用有哪些？ .....        | 76 |
| 120. 使用毫针的规格有哪些？如何选择针具？ .....   | 76 |
| 121. 如何对针具进行消毒？ .....           | 77 |
| 122. 如何选择患者体位？ .....            | 77 |
| 123. 行针的基本手法有哪些？ .....          | 78 |
| 124. 什么是“针刺补泻法”？ .....          | 79 |
| 125. 毫针治疗失眠的取穴、操作方法有哪些？ .....   | 79 |
| 126. 采用针灸疗法的注意事项有哪些？ .....      | 80 |
| 127. 什么是“电针疗法”？ .....           | 81 |
| 128. 电针疗法治疗失眠的取穴、操作方法有哪些？ ..... | 81 |
| 129. 电针疗法治疗失眠的注意事项有哪些？ .....    | 81 |
| 130. 什么是“离子导入法”？ .....          | 82 |
| 131. 离子导入法治疗失眠的方法有哪些？ .....     | 82 |
| 132. 使用“离子导入法”的注意事项有哪些？ .....   | 83 |
| 133. 什么是“耳穴疗法”？ .....           | 84 |
| 134. 耳穴的分布有哪些？ .....            | 84 |
| 135. 耳穴治疗的种类和方法有哪些？ .....       | 84 |
| 136. 耳穴治疗失眠的取穴、操作方法有哪些？ .....   | 86 |
| 137. 耳穴治疗失眠的注意事项有哪些？ .....      | 88 |
| 138. 什么是“贴敷疗法”？ .....           | 89 |
| 139. 穴位贴敷药物的常用剂型有哪些？ .....      | 89 |
| 140. 贴敷常用的赋形剂有哪些？ .....         | 90 |
| 141. 贴敷的方法有哪些？ .....            | 91 |
| 142. 贴敷治疗失眠的配方有哪些？ .....        | 91 |
| 143. 贴敷疗法的注意事项有哪些？ .....        | 93 |
| 144. 什么是“药枕疗法”？ .....           | 94 |
| 145. 药枕、药帽的配方有哪些？ .....         | 95 |
| 146. 使用药枕、药帽的方法及适应证有哪些？ .....   | 95 |
| 147. 使用药枕、药帽的注意事项有哪些？ .....     | 96 |
| 148. 什么是中药泡脚疗法？ .....           | 96 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 149. 中药泡脚治失眠的方剂、方法有哪些？ | 97  |
| 150. 什么是按摩疗法？          | 98  |
| 151. 按摩疗法的按摩器具、介质有哪些？  | 98  |
| 152. 按摩手法的要求有哪些？       | 98  |
| 153. 按摩手法有哪些？          | 99  |
| 154. 按摩疗法的操作方法有哪些？     | 100 |
| 155. 按摩疗法的注意事项有哪些？     | 102 |

## 四、运动调理

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 156. 运动疗法对预防失眠有哪些益处？    | 103 |
| 157. 预防失眠的运动项目有哪些？      | 104 |
| 158. 运动前需注意哪些事项？        | 105 |
| 159. 什么叫适量运动？           | 106 |
| 160. 正确选择运动的 5 个原则是什么？  | 107 |
| 161. 什么是治疗失眠的养生功法？      | 110 |
| 162. 养生功练习有哪“三调”？哪“四法”？ | 112 |
| 163. 什么是太极拳？            | 113 |
| 164. 练习太极拳的注意事项有哪些？     | 114 |
| 165. 什么是“瑜伽助眠法”？        | 115 |
| 166. 治疗失眠的瑜伽呼吸法有哪些？     | 116 |
| 167. 瑜伽治疗失眠的体式有哪些？      | 117 |
| 168. 什么是“舞蹈疗法”？         | 118 |
| 169. 什么是“步行运动法”？        | 119 |
| 170. 什么是“慢跑锻炼法”？        | 120 |
| 171. “慢跑锻炼法”要注意什么？      | 121 |
| 172. 什么是“静脑法”？          | 121 |
| 173. 什么是“睡功”？           | 122 |
| 174. 什么是“静坐功”？          | 123 |
| 175. 什么是“内养功”？          | 123 |
| 176. 什么是“强壮功”？          | 126 |
| 177. 什么是“放松功”？          | 127 |
| 178. 什么是“八段锦”？          | 127 |

## 五、饮食调理

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 179. 什么是饮食调理? .....      | 128 |
| 180. 饮食调理的原则有哪些? .....   | 128 |
| 181. 失眠患者适宜的食品有哪些? ..... | 129 |
| 182. 失眠患者的禁忌食品有哪些? ..... | 130 |
| 183. 调理失眠的主要食谱有哪些? ..... | 131 |
| 184. 调理失眠的菜谱有哪些? .....   | 132 |
| 185. 调理失眠的汤类有哪些? .....   | 133 |
| 186. 调理失眠的茶饮有哪些? .....   | 134 |
| 187. 调理失眠的酒类有哪些? .....   | 135 |

## 六、心理调适

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 188. 什么是心理健康? .....        | 136 |
| 189. 心理健康的意义是什么? .....     | 137 |
| 190. 什么是心理障碍? .....        | 138 |
| 191. 心理障碍的表现形式有哪些? .....   | 138 |
| 192. 心理障碍的危害有哪些? .....     | 139 |
| 193. 如何消除不良情绪? .....       | 139 |
| 194. 导致失眠的心理表现有哪些? .....   | 141 |
| 195. 为什么失眠患者要进行心理治疗? ..... | 143 |
| 196. 如何对急性失眠的心理进行调理? ..... | 143 |
| 197. 什么是“劝说开导法”? .....     | 144 |
| 198. 什么是“移情易性法”? .....     | 145 |
| 199. 什么是“放松微笑导眠法”? .....   | 145 |
| 200. 什么是“逆向导眠法”? .....     | 145 |
| 201. 什么是“紧松摇头法”? .....     | 145 |
| 202. 什么是“放松情绪法”? .....     | 146 |
| 203. 什么是“暗示疗法”? .....      | 148 |
| 204. 什么是“语言诱导法”? .....     | 149 |
| 205. 什么是“森田疗法”? .....      | 149 |
| 206. 什么是“催眠疗法”? .....      | 150 |





|                        |     |
|------------------------|-----|
| 207. 什么是“自我催眠法”？       | 150 |
| 208. 什么是“睡眠剥夺疗法”？      | 151 |
| 209. 什么是“田园疗法”？        | 151 |
| 210. 什么是“呼吸疗法”         | 152 |
| 211. 什么是“音乐疗法”         | 154 |
| 212. 怎样克服焦虑性失眠？        | 157 |
| 213. 克服恐惧症失眠的方法有哪些？    | 158 |
| 214. 治疗精神紧张引起失眠的方法有哪些？ | 160 |
| 215. 为什么说睡觉先睡心？        | 162 |
| 216. 为什么说精神愉快的人失眠少？    | 163 |

## 七、生活调理

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 217. 什么是“花卉疗法”？         | 165 |
| 218. 什么是“芳香疗法”？         | 167 |
| 219. 什么是“日光浴”？          | 169 |
| 220. 日光浴治疗失眠的方法有哪些？     | 169 |
| 221. 日光浴治疗失眠的注意事项有哪些？   | 170 |
| 222. 什么是“森林浴”？          | 170 |
| 223. 森林浴治疗失眠的作用有哪些？     | 170 |
| 224. 森林浴的时间、方法和注意事项有哪些？ | 171 |
| 225. 什么是“热水浴减压法”？       | 172 |
| 226. 热水浴治疗失眠的特点有哪些？     | 173 |
| 227. 热水浴的注意事项有哪些？       | 173 |
| 228. 冷水浴治疗失眠的作用有哪些？     | 174 |
| 229. 冷水浴治疗失眠的方法有哪些？     | 174 |
| 230. 冷水浴治疗失眠的注意事项有哪些？   | 175 |
| 231. 什么是“海水浴”？          | 176 |
| 232. 海水浴的时间、方法有哪些？      | 176 |
| 233. 什么是“温泉浴”？          | 177 |
| 234. 温泉浴常用的矿泉有哪些？       | 177 |
| 235. 温泉浴的疗法有哪些？         | 178 |
| 236. 温泉浴的注意事项有哪些？       | 178 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 237. 什么是“空气浴”？ .....        | 179 |
| 238. 空气浴治疗失眠的效果有哪些？ .....   | 179 |
| 239. 空气浴治疗失眠的方法有哪些？ .....   | 179 |
| 240. 进行空气浴的注意事项有哪些？ .....   | 180 |
| 241. 什么是“泡脚助眠疗法”？ .....     | 181 |
| 242. 泡脚助眠疗方有哪些？ .....       | 181 |
| 243. 什么是“生物钟疗法”？ .....      | 183 |
| 244. 失眠患者如何培养睡眠情绪？ .....    | 186 |
| 245. 失眠患者如何控制自己的情绪？ .....   | 186 |
| 246. 失眠患者怎样学会放松自己？ .....    | 187 |
| 247. 失眠患者如何养成良好的睡眠习惯？ ..... | 187 |
| 248. 缓解失眠的生活办法有哪些？ .....    | 188 |
| 249. 为什么说睡眠与环境有关？ .....     | 190 |
| 250. 怎样合理布置卧室？ .....        | 191 |
| 251. 怎样选择优质床垫？ .....        | 195 |
| 252. 怎样选择适合睡眠的枕头？ .....     | 198 |
| 253. 怎样选择适合睡眠的窗帘？ .....     | 202 |
| 254. 失眠患者春季睡眠的方法有哪些？ .....  | 204 |
| 255. 春季失眠的药膳调理有哪些？ .....    | 206 |
| 256. 春季睡眠的“八忌”是什么？ .....    | 208 |
| 257. 失眠患者夏季睡眠的方法有哪些？ .....  | 209 |
| 258. 夏季睡眠的“六忌”是什么？ .....    | 213 |
| 259. 失眠患者秋季睡眠的方法有哪些？ .....  | 214 |
| 260. 秋季调理睡眠的药膳有哪些？ .....    | 215 |
| 261. 秋季有效助眠的食物有哪些？ .....    | 217 |
| 262. 秋季睡眠的“八大禁忌”是什么？ .....  | 218 |
| 263. 失眠患者冬季睡眠的方法有哪些？ .....  | 219 |
| 264. 冬季睡眠的“九个细节”是什么？ .....  | 220 |

## 八、特定人群的调理

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 265. 对孕妇睡眠调适的方法有哪些？ .....  | 223 |
| 266. 对婴幼儿睡眠调适的方法有哪些？ ..... | 225 |



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 267. 对青少年睡眠的调适方法有哪些? .....    | 228 |
| 268. 对老年人睡眠调适的方法有哪些? .....    | 230 |
| 269. 对高危职业者睡眠调适的方法有哪些? .....  | 232 |
| 270. 对领导者睡眠调适的方法有哪些? .....    | 233 |
| 271. 对脑力劳动者睡眠调适的方法有哪些? .....  | 234 |
| 272. 对白领人士睡眠调适的方法有哪些? .....   | 236 |
| 273. 对生意人睡眠调适的方法有哪些? .....    | 238 |
| 274. 对旅游者睡眠调适的方法有哪些? .....    | 239 |
| 275. 对胃肠病患者睡眠调适的方法有哪些? .....  | 241 |
| 276. 对颈椎病患者睡眠调适的方法有哪些? .....  | 242 |
| 277. 对牛皮癣患者睡眠调适的方法有哪些? .....  | 243 |
| 278. 对顽固性失眠症治疗的注意事项有哪些? ..... | 244 |

## 附 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| (一) 中医辨证治失眠验方 ..... | 247 |
| (二) 中成药治失眠验方 .....  | 249 |
| (三) 单味药治失眠验方 .....  | 253 |
| (四) 治疗失眠的验方 .....   | 254 |
| (五) 太极拳 .....       | 259 |
| (六) 八段锦 .....       | 269 |
| (七) 失眠者适宜的食品 .....  | 273 |
| (八) 调理失眠的主要食谱 ..... | 282 |
| (九) 调理失眠的菜谱 .....   | 312 |
| (十) 调理失眠的汤类 .....   | 351 |
| (十一) 调理失眠的茶饮 .....  | 385 |
| (十二) 调理失眠的酒类 .....  | 395 |

# 一、睡眠常识

## 1. 人为什么要睡眠？

在日常生活中，睡眠具有很重要的作用。人的一生，有 1/3 的时间在睡眠。睡眠可消除疲劳，使身体能量得到补充，以保证有足够的精力进行各种活动。要保持身体健康，就必须让睡眠和活动交替，以取得平衡。

睡眠是大脑暂时休息的过程，是一种保护性措施；人体的免疫系统是在睡眠过程中，得到一定程度的修复和加强。动物实验证明，连续几周没有睡眠的小鼠会陆续死去，尸体解剖并没有发现老鼠的器官有明显损坏，但它们是由于血液受到细菌感染而死亡的，这些细菌在通常情况下并不致病，是因严重缺乏睡眠之后破坏了免疫系统功能，使其丧失了对细菌侵袭的抵抗力而致死。研究显示，每日睡眠不足 4 小时的人死亡率比每日睡眠 7～8 小时的人高 180%，得病的概率也增加。

睡眠好比是蓄水池，健康的睡眠好比是储存容量较大的蓄水池，睡眠健康的评价标准首先就是睡眠要充足，睡眠时间要达标，失眠会破坏我们的健康生活，平时要多加保养和维护。睡个好觉，是最重要的健康生活方式之一。

睡眠就像是给电池充电，是储备能量。良好的睡眠能消除全身疲劳，使神经、内分泌、心血管等得到休整，促进身体各组织生长发育和自我修复，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力。

## 2. 什么是睡眠？

睡眠并不是一觉睡到天亮这样简单。它包括几个阶段：第一阶段为浅睡眠阶段，又可分为 1、2、3、4 期：1 期是由完全清



醒到入睡的过渡,这时脑电波快速且不规则,肌肉放松,呼吸平缓。2期,脑部电波幅度变大并伴有间歇的突发性放电活动。3期、4期,脑电波更为缓慢,波幅更大,医学上称为斜或慢波睡眠。上述四个阶段约90分钟,是很沉静、眼睛不动的睡眠,又称为“非快速眼动睡眠”;第二阶段是深睡眠阶段,其特征是:眼球呈现出规则性的左右摆动,称为“快速眼动睡眠”。当快速眼动睡眠时,脑电波更像清醒时的状态,血液流经大脑的速度加快,这是最积极的睡眠。这两种睡眠整夜有规律地交替进行,睡眠医学上叫做睡眠周期。每晚睡眠会有4~5个睡眠周期,非快速眼动睡眠在前半夜发生时间较多;而后半夜则是快速的眼动睡眠越来越多,预示将逐渐醒来。

人体睡眠并非一个被动过程,在睡眠时,大脑皮质仍有许多部分处于活动状态,通过这些活动,对白天获得的各种信息进行分析加工和整理,这个过程是主动的,睡眠和人的认知等大脑皮质高级活动密切相关。经过一天的用脑后,生物钟自然会诱发睡眠,让脑部进入修护阶段,即先进入非快速眼动睡眠熟睡期,此时是完全得到休息的时期;后半夜快速的眼动睡眠较多,与学习工作有关,一天中经历了许多事物,都可能不同程度地纳入记忆,快速的眼动睡眠就包含了学习事物、整合情绪等作用。这时候除肌肉松弛外,其余的状态则与白天清醒时类似,出现梦境、血压升高、阴茎勃起等。人在进入睡眠时,体温会下降,生长激素分泌增加,糖皮质激素等内分泌激素会降低。一旦睡眠出现问题,这些内分泌激素会发生改变,对身体产生不同程度的影响。

综上所述,我们晚上睡6~9小时,经历4~5个独立的睡眠周期,每个周期持续约90分钟。每个睡眠周期又分5个阶段:瞌睡、轻度睡眠、两个阶段的深度睡眠和浅睡眠。一个健康的成年人睡眠由25%的深度睡眠、50%的轻度睡眠和25%的浅睡眠组成。

### 3. 什么是正常的睡眠?

在门诊,大家常常会听到这样一些诉说,如后半夜易醒,醒





了以后再入睡就做梦；整晚地做梦，一晚都没睡觉；睡得再晚，每天早上还是在平常相同时间醒来等。那么，这些人的睡眠是否是异常的呢？我们首先来看看正常的睡眠。

前文已介绍，睡眠过程中，快波睡眠和慢波睡眠交替出现。每个周期的循环都不完全一样，虽然总的规律都是从慢波睡眠1期开始，但每个周期中的慢波睡眠各期并不一定都出现，其中深睡眠期的3期和4期主要分布在睡眠的前半夜，而属于浅睡眠的1期和2期主要分布在睡眠的后半夜。因此，零点后每次慢波睡眠期的睡眠深度逐渐变浅，不再进入4期，人们在后半夜比较容易觉醒。快波睡眠持续时间的长短是因人而异。一般而言，凌晨后的快波睡眠持续时间越来越长，每次可持续10~30分钟，由快波睡眠逐渐觉醒。睡眠较浅的人和夜间工作而较晚睡觉的人快波睡眠持续时间短。从睡眠周期不难看出，人类的睡眠过程并非是一个由浅入深并持续到天亮的过程，而是深一阵，浅一阵，深浅睡眠循环往复直至完全清醒。

因此，一个人后半夜容易觉醒和多梦是正常的睡眠表现。而一个人感觉整晚没睡觉，一夜都在做梦，说明其睡眠中出现快波睡眠的次数较高或每一次都是从快波睡眠中醒来。

### 4. 如何确定睡眠状态？

如何确定一个个体是否处于睡眠状态，是一个经常遇到的问题，也是睡眠与意识障碍、无睡眠感等情况进行鉴别的主要依据。可以通过睡眠期间的3个检查：脑电图、眼电图和肌电图与觉醒区别。

(1) 脑电图：给人和动物测定整夜的脑电活动，可以发现睡眠期间的脑活动并非处于静止状态，而是表现出一系列主动调节的周期性变化。它能客观地反映出睡眠各阶段的特征，还能对睡眠进行分期，当斜坡在脑电图中占优势时，人是处于深度睡眠阶段。

(2) 肌电图：通过肌电图记录可知，肌紧张逐渐降低而且大部分躯体肌肉的肌紧张可以消失。

