

安眠有术

露眠 知秋 编著



北京体育学院出版社

R163/3

健康万花筒丛书

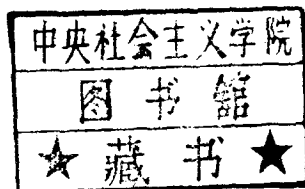
76563



200239982

安眠有术

露眠 知秋 编著



北京体育学院出版社

责任编辑 柳之

责任校对 叶莱

安眠有术

露眠 知秋 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本: 787·1092毫米1/32

印张: 3.25

定价: 1.60元

1990年6月第1版

1990年6月第1次印刷

印数: 21000册

ISBN7—81003—294—1/G·211

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

序言	(1)
第一章 影响正常睡眠的因素	(3)
1. 你是否真正得了失眠症	
——了解正确的睡眠知识	(5)
● 睡眠量不等于睡眠时间的长短	
● 对自称失眠的人的有趣实验	
● 没有睡够的错觉	
● “不睡觉人就会死”之谬说	
2. 在绝对安静环境里能安眠吗	
——失眠原因初探	(11)
● 失眠症的3种型态	
● 你属于哪种类型失眠	
● 自我调节能变噪音为安静	
● 越在意噪音就越被干扰	
● 绝对安静时是否真能入睡	

3. 常抱怨“无法入睡”的疾病	
——高血压与精神障碍等病的影响	(19)
④ 高血压及动脉硬化引起的失眠	
④ 精神障碍引起的不眠	
4. 引起失眠的烦恼可以解除	
——因烦恼而失眠病例5则	(22)
④ 由悲观情绪导致的失眠病例	
④ 为婆媳纠纷引起的失眠病例	
④ 由精神分裂产生的失眠病例	
④ 被酒精中毒诱发的失眠病例	
④ “歇斯底里”失眠症	
5. 越是着急反而越睡不着	
——从失眠到失眠恐惧症	(28)
④ 克服失眠并不困难	
④ 失眠恐惧症因何而起	
④ 你也会得失眠症	
④ 医嘱虽如圣旨有时也会误事	
第二章 睡眠的真正意义	(35)
1. 失眠者与正常者的比较	
——睡眠中的生理心理状态	(37)
④ 睡眠中并未丧失意识	
④ 睡眠的深浅可由脑电波测知	
④ 失眠恐惧症的睡眠情形	
2. 睡意的产生	
——实验中的睡眠本质	(42)
④ 巴甫洛夫博士的睡眠理论	

●对失眠者的脑部调查

3. 做梦是否妨碍睡眠

——睡眠与梦的关系 (45)

●失眠症烦恼者的逆疗法

●酣睡中也可能做梦

●作梦的时间有多长

●作彩色的梦是否异常

第三章 进入梦乡的最佳方法 (51)

1. 迅速入眠 A B C (53)

①入睡的条件

②远离光和声

③有意造成单调刺激

④形成自己的入眠仪式

⑤把意识集中于空想

⑥欣赏能使情绪放松的轻音乐

⑦边看书边入睡

⑧适当运动有利睡眠

⑨临睡前洗个温水澡

2. 睡眠忌讳XYZ (65)

①肚子太饿妨害睡眠

②睡前不饮咖啡和茶

③睡前30分钟禁酒

④绝对不吸烟

3. 睡眠9步法 (71)

①连续记录一周睡眠习惯

②不到非就寝时绝不上床

- 逐步提早上床就寝的时间
- 找点儿事干免得过早打瞌睡
- 可请人帮助防止打瞌睡
- 戒掉服用安眠药的习惯
- 每天早上至少在阳光下呆20分钟
- 早餐和午餐不宜饱食
- 天天坚持运动

4. 夫妻性生活的美满有利睡眠 (77)

- 好的性生活与好的入眠
- 压抑性欲反而失眠
- 健全的精神最重要

5. 简捷的自我催眠术 (83)

- 消除身心紧张
- “自律训练法”

6. 诱导睡眠的卧室寝具 (87)

- 舒适的卧室
- 被子需轻柔
- 良好的床垫
- 宽大舒适的盖被与垫褥
- 适度大小、硬度的枕头
- 吸湿性良好的宽松睡衣
- “头寒脚热”是安眠的基本要求

序 言

说人的三分之一以上的时间是在睡眠中度过，并不为过。
可要说是有近三分之一的人抱怨睡不好觉，可能有人就不太信了。

不幸事实就是如此。

张三述说的是夜里邻居的噪音吵得他睡不着。

李四怪自己多贪了几页小说，兴奋得彻夜难眠。

王五黑黑的眼圈说明昨晚他又从1数到100，再从100倒数回1的反复了100次，越数越清醒！

.....

每天夜里，在数以万计的集体宿舍和家庭寝室中，有多少人被睡不着、睡不好折磨着。

大小药房中的各种安眠药的销售一直看好。

原先以为只有青春勃发的年轻人爱想入非非的失眠，其实相当多的中老年人抱怨睡不好，原先觉得更多的是男性才失眠，现在敢说的女性承认她们也时常睡不着！

是这个充满竞争的世界使人紧张得睡不着？还是人类适

应了这个高速旋转的世界不需要睡那么长了呢？

有的人夜夜失眠；有的人则每月有那么几次；有的人一挨兴奋的事就睡不着；有的人换个地方就没了睡意……凡此种种，不一而足。

失眠在人们的口中还有一个更含蓄和文诌的说法，叫作“神经衰弱”，于是又更多了治疗神经衰弱的中草药和民间秘方。

难办的是，失眠实在算不上是一种病，因此也就很少有人会因失眠开出病假条。可经受过失眠折磨困扰的人，至少觉得失眠要比感冒伤风、头疼脑热来得更难受。这大概就有点儿象“牙疼不是病，疼起来要人命”的说法差不多吧。

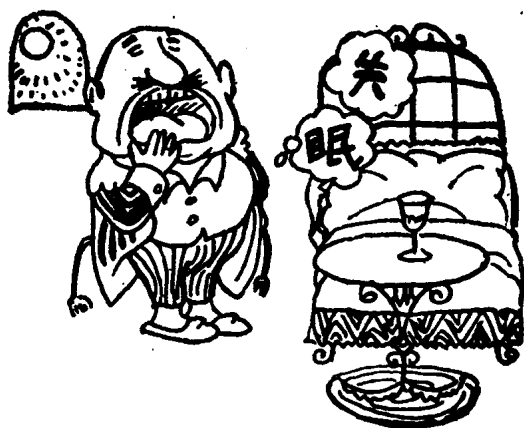
失眠还有一点要命的规律，就是“恶性循环”，越怕失眠就越失眠，越想睡着就越睡不着。长此以往可能就形成了上面所说的“神经衰弱”症状。

因此，编这本小册子时，我们只想立足于多数的患有轻度失眠的人的角度上，来探讨失眠的原因，以及提供一些有利于安眠的方法，相信只要你按书中的各条分析清楚自己的失眠原因，再按要求去做的话，定会收到良好的效果。

愿8小时工作，8小时娱乐和家务，8小时睡眠真正成为每个人平等的享受。

第一章

影响正常睡眠的因素



现代社会，大工业生产方式用更高的效率、更精细的管理和更快的节奏运转，因此也把更丰富的物质生活献给了人类，同时也使人类对精神生活的需求越发强烈，传递信息的媒介更多了，思维活动也就更为复杂，许多人突然意识到，原来我们居住的这座一直让人羡慕的大城市，竟还有这么多的环境污染、噪声等公害，更有那与日俱增的竞争意识和更为复杂的人际关系导致的高度紧张的工作与生活节奏，不得不使大脑时常保持在亢奋状态下去适应这一切，于是有人失眠了。

当然，大千世界，情况万千，各人有各人产生失眠的主因，所以在这一章中，我们只想就具有普遍性的影响失眠的因素作些分析。自然，欢迎各位对号入座，从中分析自己的情况，有则克之，无则防之。

1. 你是否真正 得了失眠症

——了解正确的睡眠知识



一个人活在世上，不可能没有烦恼。这些烦恼可能是金钱的烦恼、职务升迁的烦恼、职业选择的烦恼、恋爱或婚姻的烦恼……。无论是可告人的烦恼，还是难以启齿的烦恼，对未失眠的旁观者来讲，对他们倾述的种种痛苦，往往都不会太在意。

可是，失眠症对于每一个饱尝失眠之苦的人来讲，却是一个非常切身的问题。他们把各自形形色色的失眠苦衷诉之于人，得到的往往是无可奈何的同情。

更有甚者，有些失眠者因长期失眠变为神经衰弱，自然愈发求助于安眠药的帮助，而人体是会产生抗药性的，于是就有可能发生某个失眠者因服用了超剂量的安眠药，误被人们认为自杀的悲剧。

如果是因为身体患了疾病或精神障碍而引起的失眠，必须尽早请医生治疗，因为一旦养成每晚不吃安眠药就不能入睡的坏习惯，那就更危险了。

自古以来，许多人对睡眠问题都存有一种神秘不得而知的迷信，因此这本书就是希望每个曾被或正被失眠问题所困扰的人，能够通过对人体睡眠和失眠的了解，来祛除失眠“心病”，得到每个安宁夜晚休眠的享受权。

● 睡眠量不等于睡眠时间的长短

以往人们通常认为婴儿一天的睡眠时间需要 20 小时左右，但是现在发现已有明显缩短的倾向。据一些学者认为，婴儿每天只需要 15 小时的睡眠就够了。实际上婴幼儿的睡眠时间是随着其成长而逐渐减少的，到了 10 岁时减至 9—10 小时，而到了成年时，每个人平均每天只需睡眠 8 小时就足够了。进入老年期后，每晚睡眠平均减至 6 小时半。

即使如此，要确定一个人每天睡眠的必要量是很困难的。比如拿破仑在一天里只需睡 3 小时，就能精力充沛地生活工作。一些走红的影视歌星们，往往一天也只要睡上 4、5 个

小时，就照样可以生气勃勃地活跃于舞台或莹光屏前了。

这些情况说明，人类的睡眠时间是有明显差异的，这种睡眠时间长短的差异，是由睡眠状态的深沉或浅显而区别的。

因此，如果说什么是睡眠量，就不能单指睡眠时间的长短，还必须考虑睡眠是否深沉。

如果用一式子表示，则：

睡眠的深沉 $\times$ 睡眠的时间=睡眠量

式中睡眠的深沉度因人而异，自然是越深沉系数越大，而睡眠的时间就每个人而言基本是一常数，这样相乘积的结果——睡眠量，实际上仍是一个相差不大的数。如某人睡眠极深沉，他的系数就较大，虽然睡眠时间相对少些，但睡眠量也够。

然而，我们不必太看重这个问题，因为要具体说出那些数字也是困难的。通常，人们的睡眠过程本身就时浅时深，一旦意识到自己没有睡，就能自动调节，因此只需必要量就行了！

那么，你如果非要问自己到底睡了几个小时，是否能确实知道呢？下面我们就来看看这个问题。

●对自称失眠的人的有趣实验

电视镜头：

刑警严厉地调查：

“你昨晚都在干什么？”

被问的男人回答：

“昨晚我大约是11点钟上床的，翻阅了两三页杂志，可是仍然睡不着，连屋里的座钟敲了3下都知道……哦，对了！天快亮时，我还听到隔壁邻居的狗狂叫着，那时大概还不到5点钟吧。然后我才睡着了！不久就7点了，我上的闹钟也响起来了。”

刑警用眼角瞟了一眼座钟说：“按你说的，隔壁的凶杀案是发生在你睡着时的5点到7点之间罗！”

……

这个被询问男子所描述的失眠情况看起来似乎合情理，但实际情况往往并不完全正确。对于这个问题，某位医学博士曾作过很有趣的实验。下面我们将此简单介绍一下。

这位博士将有失眠烦恼的精神患者，作整夜的脑电波检查，以观察其脑电图，从波线的变化，可以客观地反映患者整夜实际睡眠时间多少，睡眠状态好坏的情况。

然后，博士在第二天早上问患者：“你认为自己到底睡了多久？”

患者固执地一口咬定：“根本就没睡着。虽然我是闭着眼睛，但我知道您就在我身旁，而且走廊上还有人在走动，恐怕我连1个小时还睡不够呢！”

而实际情况是，医学博士从这个患者的脑电图上清楚地知道，他睡了4个小时之久。

实验证明，所有受试者所自我描述的睡眠时间，都远比实际睡眠时间少得多。

由此可见，一个失眠患者因时常被失眠折磨，使自我心理调节受到干扰，久而久之，增加了这种恶性循环，只要睡不好，他就认为睡得少，而今天的睡得少又加重了明天睡眠

时的心理负担，自然就更睡不好了。

●没有睡够的错觉

你可曾有过这样的体验？

清晨醒来，伸手抓过枕边的小闹钟一看，刚5点钟，心想“难怪那么困，还想睡呢。”于是伸伸懒腰，打个呵欠，自语道：“这么早，再睡一会儿吧”！

再睁眼时，咦！怎么没听到闹钟“嘀嘀嗒嗒”的声音，原来早停了。赶快打开半导体收音机，已在报时8点整了。

“呵！这觉睡得真舒服！”

原来乱轰轰的头脑已经变得十分清醒，并且感到非常舒畅。

相信许多人都曾有过这种体验和感觉吧。

有人把这种醒而复眠的享受称为“睡回笼觉”。

其实，像这种类型的睡眠感，很大程度是依靠自己的暗示条件（如“太早了，再睡一会儿”）来达到重新睡着的目的的。

这说明，主观意识经常可以左右人的睡眠好坏多少。

●“不睡觉人就会死”之谬说

普遍的一种看法是：人如果不好好睡觉，就会对身体有严重危害。

于是，就连刑法也全面地接受和应用了这一理论。比如第二次世界大战时希特勒纳粹党就常用轮番拷问，使犯人不得而眠的方法来折磨人；我国古代也曾有人用过此刑过堂。

到了“文化大革命”时的逼供信更是将此法作为整人的法宝，大肆摧残人性！

但是实践证明，一个人不可能在一个星期里连1刻钟的休息都没有。而2—3天左右不休息倒是可能的，可一旦过了3天后，即使再加刺激，骚扰，人仍会睡着！

所以，即使一星期不睡，但只要中间睡个1小时，甚至十几分钟，人的体力就可以恢复。

因此，“不睡觉人就会死”的说法是不正确的。因为，人的睡眠不仅仅是受到来自大脑的中枢神经的支配，而且，困倦更是受植物神经支配的，即不以人们意志而改变。这样看来，“不睡觉会死”之说，应该说成是“人不可能一星期不睡觉”来的正确些。

许多人知道：马是站着睡的。那么人呢？也可以，如果你生活在大城市里，每天又不得不挤公共汽车，那你一定就有过手扶着把手瞌睡的经历。

战争时期，当部队急行军时是完全不给战士休息的，即使这样，许多战士仍可以在行军队伍中边走路边小憩一会儿。

这些事例都说明，当人真正需要睡眠时，不论在任何情况下都可以获得。根本就不必害怕所谓“不睡觉人就会死”的说法，而应相信“人需要睡时就会睡着”。

同时，也不必过分考虑人在哪里才能睡得着。不要以为唯有在柔软清静的大床上，才可能睡得香甜，应该随时想着，人能活在这个世界上就已经足够了，这样的想法要远比那些光想着睡不着怎么办的念头好得多。