

主编 杨晓光 赵春媛



我的健康 我做主

WODE JIANKANG WOZUOZHU

睡眠·运动·性爱

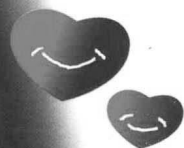
SHUIMIAN YUNDONG XINGAI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主编 杨晓光 赵春媛



我的健康 我做主

WODE JIANKANG WOZUOZHU

睡眠 · 运动 · 性爱

SHUIMIAN YUNDONG XINGAI



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP) 数据

我的健康我做主. 下篇, 睡眠 · 运动 · 性爱 / 杨晓光主编. — 北京: 人民军医出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5091-2383-6

I. 我… II. 杨… III. 保健 — 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179877 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 杜淑芝 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 13 字数: 218 千字

版、印次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

俗话说“民以食为天”。事实上，同样关乎生命与健康的要素还有睡眠、运动与性爱。如果说“睡眠是人生第一道美餐”、运动是生命之舟的助推器，那么，性爱可谓生命之火的助燃剂。惟有这三种要素合理、科学、和谐地加入生命的合奏，生命才会演绎出美妙的乐章。本书提供的正是关乎生命健康的睡眠、运动、性爱这三方面的相关知识、理念与做法。作者深入浅出地论述了睡眠、运动与性爱的科学保健养生原理和方法，实用性、可操作性强，是广大群众不可多得的日常保健指导用书。



前言



如果说人们健康是一座完美的建筑，那么，构成其要件的，除了饮食不可或缺外，还有睡眠、运动、性爱乃至其他各种要素，而睡眠、运动、性爱无疑各有各的重要性。

唐代白居易诗曰：“睡床斜卧日曛腰，一觉闲眠百病消。”说的是睡眠。

我们的祖先有云：“流水不腐，户枢不蠹。”说的就是运动。

英国心理学家艾里斯称：“性，是生命的根源。如不知如何了解性，也就不可能敬重生命。”说的是性爱。

由此可见，这三个“要件”于健康是多么的重要。然而，对于相当一些人来说，健康所必备的这些“要件”并非十全十美。为此，才有了本书的编写和推出，旨在使人们的睡眠更趋合理、运动更趋科学、性爱更趋和谐，进而使健康更稳固、更持久，让生命之火更旺，让生命之树常青。

编 者



目录 Contents

一、合理睡眠 / 001

每天需要多少睡眠 / 1

人一生的睡眠规律 / 1

每天睡 6~7 个小时能延长寿命 / 1

睡眠不足 5 个小时死亡增 1.7 倍 / 2

睡眠充足，免疫力高 / 2

何时入睡最好 / 2

早睡能护肝 / 3

晚 11 点前睡觉防皱纹 / 3

晚睡晚起人聪明 / 3

分段睡眠更利于恢复精力 / 4

睡够 8 个小时才能有效健身 / 4

睡眠可防癌 / 4

肺结核患者每天要睡足 10 个小时 / 5

睡得香才能记得牢 / 5

闻花香入眠可增强记忆力 / 5

睡前“四动”睡个好觉 / 6

睡前不能吃的五种食物 / 6

吃饱久睡容易伤肺 / 6

饭后 3 个小时睡觉缓解胃灼热 / 7

服药后不应立即睡觉 / 7

睡前洗头易患头痛 / 7

提高睡眠质量十六法 / 7

七种不利健康的睡眠习惯 / 8

睡觉别戴这六种东西 / 9

睡眠张口呼吸有害健康 / 10

不要头枕着手睡觉 / 10

开灯睡眠癖须纠正 / 11

开灯睡觉，可能诱发性早熟 / 11

不要开着空调睡觉 / 11

睡眠时间要顺应四季变化 / 11

夏天睡眠应避风 / 12

热天睡觉最好穿睡衣 / 12

夏季睡眠的禁忌 / 12

冬夜睡眠莫弯腿 / 13

睡觉要重视“被窝小气候” / 13

即使睡不好，也不要增加卧床时间 / 14

睡眠的十大认识误区 / 14

古人睡眠十忌 / 15

睡眠不足可引起高血压 / 15

睡眠不足加大心脏负担 / 16

睡眠不足易得胃病 / 16

睡眠不足性激素下降 / 16

- 睡眠不足影响工作 / 16
- 睡眠不足 6 个小时犹如两晚不睡觉 / 17
- 连续 5 天睡眠不足心脏功能减弱 / 17
- 长期睡眠不足易患糖尿病 / 17
- 长期睡眠不足易产生幻觉 / 17
- 睡半饱会影响健康 / 18
- 睡眠足可避免发胖 / 18
- 睡眠太多相当于暴饮暴食 / 18
- 睡久也会致癌 / 19
- 睡懒觉对健康的八大危害 / 19
- 睡懒觉不利于控制血糖 / 20
- 脖子粗的人少睡懒觉 / 20
- 周末睡懒觉，周一更疲倦 / 20
- 睡姿与健康 / 21
- 依据身体状况选睡姿 / 21
- 睡姿不良会导致性障碍 / 22
- 不良睡姿对女性健康不利 / 23
- 孕妇宜睡左侧位 / 23
- 更年期女性睡前六忌 / 24
- 老年人宜选的睡姿 / 24
- 脊椎病病人应选的睡姿 / 25
- 腰椎间盘突出多睡硬板床 / 25
- 冠心病病人要睡倾斜床 / 25
- 醉酒后宜侧睡 / 25
- 睡眠方向与健康 / 25
- 床靠墙容易睡出关节炎 / 26
- 火车卧铺上睡觉头部最好朝向过道 / 26
- 枕头与健康 / 26
- 选枕头注意可塑性 / 27
- 根据睡姿选枕头 / 27
- 低枕无病 / 28
- 称心枕头助睡眠 / 28
- 新生儿 5 个月开始用枕头 / 28
- 荞麦壳枕头让孩子睡得香 / 29
- 中老年人宜用圆枕 / 29
- 枕芯需要适时更换 / 29
- 脑梗死患者慎用竹枕席 / 30
- 婴幼儿不宜睡席梦思 / 30
- 哪些人不宜睡凉席 / 30
- 谨防冬季“电热毯病” / 31
- 育龄夫妇慎用电热毯 / 31
- 孕妇勿睡电热毯 / 32
- “睡商”高的孩子更聪明 / 32
- 婴儿睡多久算正常 / 32
- 不同年龄孩子的睡眠时间 / 33
- 灯光下睡觉儿童易患近视 / 33
- 睡眠不足儿童易患近视 / 33
- 睡前吃甜食，孩子易尿床 / 34
- 小儿睡觉不要以衣代被 / 34
- 儿童晚睡影响身高 / 34
- 睡懒觉不利儿童生长 / 34
- 儿童午睡可能影响智力 / 35
- 儿童夜间“醒”，家长别应答 / 35
- 就寝时间看电视，孩子睡眠易紊乱 / 35
- 肥胖儿多睡有利保健 / 36
- 孩子睡得多不易发胖 / 36
- 新生儿应常换睡眠姿势 / 36
- 睡姿影响孩子容貌 / 37
- 婴儿仰面睡，身体更健康 / 38
- 婴儿睡姿不当会致命 / 38
- 婴儿睡在大人怀里弊大于利 / 38
- 幼时不单独入睡，长大易有睡眠问题 / 38

孩子独睡的三大好处 / 39
 宝宝这些睡眠习惯不可取 / 39
 儿童睡眠障碍的防治 / 40
 帮助孩子独自入睡的 12 种方法 / 40
 女性睡眠时间同体重关系密切 / 42
 女性睡眠少易患高血压 / 42
 女性独睡更健康 / 42
 开灯睡觉易患乳腺癌 / 42
 八法助更年期女性睡眠好 / 43
 睡眠欠佳男子发福 / 43
 趴着睡对男性健康不利 / 44
 裸睡让男性更自信 / 44
 老人睡醒多病患，床上动作要缓慢 / 44
 老年男性睡得少，雄性激素水平下降 / 45
 老年人睡好三种觉 / 45
 老年人睡前五件事 / 45
 老年人睡前不宜吃补品 / 46
 老年人口干舌燥应改正睡姿 / 46
 老年人嗜睡谨防心脏病 / 46
 老年人适度锻炼提高睡眠质量 / 47
 午睡可防冠心病 / 47
 午睡 24 分钟最好 / 48
 午饭前小睡好 / 48
 下午三时小睡好 / 48
 夏日午睡，减少心肌梗死 / 48
 夏季午睡守则 / 49
 入了秋也要重视午睡 / 49
 午睡宜松腰带 / 50
 以手代枕午睡三大危害 / 50
 老年人慎防“午睡杀手” / 51
 哪些人不宜午睡 / 51

午觉睡不好当心“伤了心” / 51
 睡好午觉妙招 / 52
 饮食不当易致失眠 / 52
 睡前 2 小时使用电脑易失眠 / 53
 高强度锻炼易致失眠 / 53
 慢性失眠会导致糖尿病 / 54
 有助睡眠的食物 / 54
 解除失眠五妙法 / 55
 最新催眠法 / 56
 失眠者，别为睡觉而睡觉 / 57
 不靠谱的催眠药 / 57
 失眠者慎用“沙星” / 58
 孩子不能吃催眠药 / 58
 睡眠疾病知多少 / 59
 睡眠中，这些“毛病”不可忽视 / 59
 睡眠中易发生的疾病 / 60
 心脏病病人不宜多睡眠 / 60
 结石病人不宜睡前喝牛奶 / 61
 喝酒导致睡眠呼吸障碍 / 61
 爱打鼾睡前 4 个小时别饮酒 / 61
 “打鼾”易诱发男性功能障碍 / 61
 减少打鼾十法 / 62

二、科学运动 / 063

运动可产生新的脑细胞 / 63
 运动让人变聪明 / 63
 运动可提高感知能力 / 63
 运动可提高视力 / 64
 运动可改善骨质疏松症 / 64
 运动可治疗抑郁症 / 64

- 少量多次运动降血压 / 64
- 每天运动 10 分钟保护心脏 / 65
- 适量运动防脑卒中 / 65
- 头低位运动防脑卒中 / 65
- 运动能防癌 / 66
- 经常运动不易患乳癌 / 66
- 针对性运动助长高 / 66
- 运动有助癌症患者坚持化疗 / 67
- 力量训练可使肌肉“返老还童” / 67
- 只要运动就能长寿 / 67
- 运动的心理效应 / 68
- 运动治病有奇效 / 68
- 体育运动要均衡 / 69
- 掌握健身“密码” / 69
- 运动最好多样化 / 70
- 明确目的，选择运动 / 70
- 不同身材选择不同的运动 / 71
- 体育锻炼有“七必” / 71
- 运动健身八字方针 / 72
- 运动健身十条忠告 / 72
- 运动可用嘴呼吸 / 73
- 运动时呼吸要平稳 / 73
- 如何用心率测算运动量 / 74
- 健身运动谁最优 / 74
- 寻找最适合自己的运动 / 75
- 选运动方式也要粗细搭配 / 76
- 交替运动——健身新观念 / 76
- 反常运动益健康 / 77
- 每周锻炼几次好 / 78
- 运动选好“时间段” / 78
- 运动过量，免疫力低 / 79
- 过量运动，危害终生 / 79
- 运动过度有征兆 / 80
- 高强度锻炼易失眠 / 80
- 运动总量比强度更重要 / 81
- 运动量需慢慢加 / 81
- 五个标准判断运动是否适量 / 81
- 偶尔健身等于暴饮暴食 / 82
- 最糟糕的锻炼习惯 / 82
- 寻找合理运动负荷 / 83
- 锻炼别以“出汗”论强度 / 84
- 无汗运动也健身 / 84
- 局部性运动有害某些人健康 / 85
- 有些运动损害关节 / 85
- 运动谨防运动性昏厥 / 85
- 压力过大时不可急运动 / 86
- 运动损伤早就医 / 86
- 注意健身中八个暂停符 / 86
- 运动时别忘了放音乐 / 87
- 运动健身常见的五大误区 / 87
- 运动间歇 3 分钟最好 / 88
- 运动间断不应超过 4 天 / 89
- 感冒后运动要慎重 / 89
- 锻炼慎用小区健身器 / 89
- 户外运动巧着装 / 89
- 运动时不宜穿着纯棉服装 / 90
- 不同的运动穿不同的鞋 / 90
- 春季最适合的四种运动 / 91
- 夏天运动要科学 / 91
- 早秋锻炼注意事项 / 92
- 天冷锻炼注意事项 / 92
- 冬季运动少跳跃 / 93



- 酒后不宜运动 / 93
- 运动前别吃巧克力 / 94
- 运动后不宜立即洗澡 / 94
- 运动后别忘“冷身” / 94
- 运动后宜补五种元素 / 94
- 运动后千万别吃鱼 / 95
- 运动后别急着喝冷饮 / 95
- 运动后别喝冰镇啤酒 / 95
- 怎样预防运动后肌肉酸痛 / 96
- 运动后，应补白开水加盐 / 96
- 每周运动5小时最利减肥 / 97
- 傍晚锻炼更减肥 / 97
- 饭前适量运动助减肥 / 97
- 运动中间休息一下更减肥 / 97
- 女性巧运动，减肥不缩胸 / 98
- 不利于减肥的三种运动 / 98
- 有氧运动与无氧运动 / 98
- 有氧运动增加“好胆固醇” / 99
- 有氧运动减肥最有效 / 99
- 有氧运动提升性能力 / 99
- 让孩子快乐的五种运动 / 100
- 不适合儿童的运动 / 100
- 女子健身六注意 / 101
- 女性运动莫忘皮肤护理 / 102
- 女性运动五处易受伤 / 102
- 运动失当易引发五种妇科病 / 102
- 中年男性如何健身 / 103
- 运动助“雄风” / 104
- 复合运动益于老人健康 / 104
- 老年人并非运动量越大越好 / 104
- 老年人运动过量降低免疫力 / 105
- 老年人体育锻炼切忌随意性 / 105
- 老年人怎样运动不伤身 / 105
- 老年人压腿“五要” / 106
- 老年人锻炼三重点 / 106
- 老年人运动三原则 / 107
- 老年人晨练不如暮练好 / 107
- 老年人运动有“三忌” / 108
- 老年人晨练要离树远点 / 108
- 老年人冬练九忌 / 109
- 老年人生病切勿坚持运动 / 110
- 胖人健身五注意 / 110
- 坚持散步益健康 / 111
- 散步要“三定” / 112
- 餐前快走降血脂 / 112
- 散步甩手治气喘 / 112
- 慢走比快走更适宜减肥 / 112
- 步行锻炼后的保养 / 113
- 科学散步方法各异 / 113
- 步行锻炼有技巧 / 113
- 变着法走路能治病 / 114
- 沙滩散步改善血液循环 / 115
- 慢跑——健身首选 / 116
- 慢跑能改善视觉记忆力 / 116
- 慢跑诀窍 / 116
- 跑步讲科学，健身效果好 / 117
- 结伴跑步更益健康 / 118
- 花样跑步，事半功倍 / 118
- 养生健身跑 / 119
- 跑步有利于保养前列腺 / 120
- 跑步时要注意正确呼吸 / 120
- 跑步姿势不对伤身体 / 120

跑步谨防“跑步膝”/121
 跑步中注意疼痛/121
 跑步时不宜戴耳机/122
 出汗后不要马上终止跑步/122
 长跑注意事项/123
 特殊天气跑步注意事项/123
 哪些病人不宜长跑/124
 跑步机健身六注意/124
 打乒乓球要护好膝盖/125
 更年期跳舞益处多/125
 一些舞种有治疗疑难杂症的功效/126
 老年人跳舞有禁忌/126
 跳绳防病又健身/126
 跳绳运动注意事项/127
 中老年跳绳宜慢不宜快/127
 扁平足不宜跳绳/127
 常荡秋千不腰痛/128
 踢毽注意事项/128
 绑沙袋锻炼莫贪多/128
 放风筝应防脑血管意外/129
 呼啦圈健身四要/129
 空竹“抖”出健康来/129
 跳跃运动强骨质/130
 撞击性运动预防骨质增生/130
 举重增进性能力/130
 登山注意事项/131
 游泳半小时抗前列腺癌/131
 游泳每次别超过45分钟/131
 游泳前后要补水/131
 冬泳健身益处多/132
 蛙泳有助女性性功能/133

女性游泳五注意/133
 青少年不宜潜泳/133
 瑜伽治头痛/134
 瑜伽能增强乳癌患者免疫力/134
 练瑜伽一定要空腹/134
 练完瑜伽就洗澡等于白练/134
 练瑜伽不当藏隐患/135
 瑜伽不是人人都能练/135
 健身房里常见的错误/135
 太空漫步机摆幅不宜太大/136

三、和谐性爱/137

有规律的性生活对人有益/137
 性生活可预防感冒/138
 适度房事有利于心脏/138
 性爱过度可致前列腺肥大/138
 性爱适度防流产/139
 性生活可减少乳癌复发/139
 适度做爱防粘连/139
 性生活是天然止痛药/140
 性爱是积极的休息/140
 欢愉性爱有助生育/141
 性爱让女人更聪明/141
 性爱—女性容颜的美容师/141
 性爱有益健康新发现/142
 再忙也要过性生活/142
 一生中的性欲曲线/142
 了解你的性欲周期/143
 性爱频率有公式/144
 何时同房才算好/144



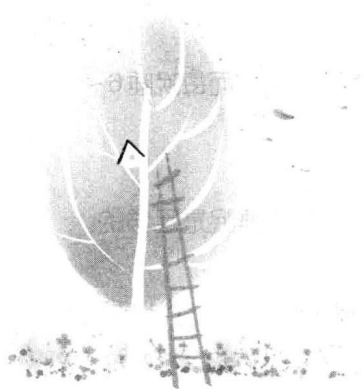
性生活质量高,重复次数少/145
房事时间太长不是好事/145
哪些时间段不宜过性生活/145
性生活需要良性循环/146
房事过度易缺锌/146
房事过度足跟会痛/147
房事过频诱发射精痛/147
判断房事过度要看隔天感觉/147
房事后要护好腰和腿/148
性生活不和谐易致乳腺疾病/148
剧烈性生活可致失明/149
有害的性行为/149
性爱易导致的五个问题/149
影响女性性欲的因素/150
性唤起不足对女性伤害大/151
太苗条了损性欲/151
总穿高跟鞋易性冷淡/152
精液有利于女性健康/152
阴道炎治疗期间切忌房事/153
性不满足有损女性身心健康/153
九招应对女性性冷淡/154
女性更年期性欲亢进须治疗/155
绝经不是房事的终结/155
哺乳提高女性“性趣”/156
提高女人性兴奋的食疗方/156
女性无高潮对健康有害吗/156
女性滥交易染衣原体/157
女性滥交引发乳腺癌/157
未婚男子慎洗桑拿浴/158
男性穿化纤内裤可影响性功能/158
提高男性性能力三法/158

锻炼可延长男子性生命/159
有利于男人性事的三种运动/159
男性也会“性过敏”/159
男人性生活的“三过分”/160
十三种因素危害男性生殖健康/161
“性休克”男人如何自救/162
男人房事后及时补锌最重要/163
水果巧治男性私处问题/163
体外排精五害/164
太紧张也会不射精/164
过度手淫能引起骨质变化/164
男人坐浴助防性病/165
房事出汗,未必是“虚”/165
出汗太多别急着行房/166
四季与房事/167
运动可以助“性”/167
蹲马步,能改善性能力/168
若欲性美满,常做性保健/168
夫妻一同洗浴可能影响性功能/168
谨防“性生活感冒症”/169
性爱也要防过敏/170
性生活应注意心理卫生/170
性爱前别吃得太油腻/171
过量嚼口香糖损害性功能/171
性爱前不宜喷香水/172
房事后不要用湿巾清洁/172
性爱后别忘“5分钟护理”/173
性生活后马上睡觉不科学/173
充分睡眠有助性爱/173
几个小动作消除性疲劳/174
晨浴消除性爱疲劳/174



怎样缓和性爱中的“不应期”/174
性生活后暂缓驾车/175
性爱应注重环境/175
音乐使性生活更甜蜜/176
饮食调配有助性生活/176
美食有助完美性爱/177
外国人常吃的“助性”食品/177
最佳催情食物/178
这些维生素能助“性”/179
壮阳补阴1周饮食/179
败“性”食物知多少/180
中老年男性如何面对性生活/181
老年男性压抑性欲有害健康/181
要长寿就不要拒绝性爱/182
中老年人防性衰十要点/182
喝咖啡有益于老年人的性生活/183
老年人何时过性生活最好/183
老年人适当自慰益健康/184
再婚中老年人性生活需要调适/184

患病老年人如何过性生活/185
老年人莫以药助性/185
老年人以药壮阳后果严重/186
性爱的六盏健康红灯/186
房事中的病情警报/187
有些“性病”要查神经/188
常服安定药影响性功能/188
这些精神类药影响性功能/189
服用伟哥四大不良反应/189
有些药物可能让女性“扫性”/190
分娩及妇科手术后应禁房事多长时间/190
哪些病人需“忍性割爱”/190
哪些性器官疾病不宜同房/191
前列腺增生者宜早晨做爱/191
嗅觉影响性欲/192
早晨勃起与健康相关/192
安全套防性病不能“万无一失”/193
使用安全套注意二点/193
性生活中的“十不要”/194



一、合理睡眠

每天需要多少睡眠

人体每天正常的睡眠时间为5~10个小时，成年人平均每晚睡7.5个小时。大多数人睡眠质量达不到自身的实际需要。

根据专家所言，如果未得到充分的体息，就欠了睡眠债。由于人体生物钟及外界环境的刺激作用，可能不会察觉到严重的睡眠缺乏，但睡眠债欠得太多，即使是在潜伏着危险的情况下我们仍能昏昏入睡。

为更多地了解需要多少睡眠，坚持1~2周的简单睡眠记录（每天实际的睡眠时间）会很有帮助。通过回顾睡眠记录，就会知道是否缺乏睡眠。

人一生的睡眠规律

婴儿阶段 从刚出生到满周岁的婴儿需要睡眠的时间最多，大概每天要睡16个小时。

1~4岁 这个年龄段的幼儿夜里要睡12个小时，在白天还需要睡3个小时。

5~12岁 睡12个小时是必要的，中午要尽可能地小憩一会儿。

12~20岁的青少年 这个年龄段常习惯于每天8个小时的睡眠。

20~30岁的年轻人 8个小时睡眠足够了，中午睡半小时到1个小时对身体有益。

30~60岁的成年人 男性需要6.5个小时的睡眠时间，女性需要的时间多一些达7.5个小时，原因是更年期使睡眠的节奏有所改变。

60岁以上的老年人 晚上睡觉的时间变得越来越短，5.5个小时就足够了，但老年人更需要经常睡午觉。

每天睡6~7个小时能延长寿命

美国研究人员在对100多万人观察后得出结论：那些每天睡8个小时或更长时间的





人以及那些每天只睡4个小时或不足4个小时的人，他们的寿命会缩短。而每晚睡6~7个小时最有助于延长人的寿命。

研究显示，长时间睡眠和高死亡率之间有明显联系。

研究报告指出，平均每天睡6.5个小时的人可以放心，他们的睡眠是足够的。从健康的角度讲，没有必要睡更多时间。

英国一项研究也指出，那些说多睡有好处的人实际上是被误导了。一个人睡眠是否足够，主要看他白天能否保持清醒。

研究还发现，阶段性的失眠同高死亡率没有联系。而服催眠药则会导致早逝。

睡眠不足5个小时死亡增1.7倍

英国沃里克医学院的一项调查显示，睡眠不足对人体健康非常有害，每天睡眠不足5个小时的人，其死亡率要比每天睡眠7个小时的人高1.7倍。研究人员用10年时间对1万名政府机关的公务员进行了睡眠调查，发现每晚睡眠时间少于5个小时的人患高血压、胃溃疡、心脏病的风险，要比每天睡眠7个小时的人高出1倍多。

特别是50岁以上人群，睡眠不足和睡眠质量差易引起早衰，诱发多种老年疾病。

睡眠充足，免疫力高

现代医学认为，人在睡眠时，机体的一切生命活动就减慢，处于休息、恢复和重新积累能量的姿态。老年人一方面由于组织、器官的衰老和功能的退化，其免疫力会处于较低水平，抵抗疾病能力下降。另一方面，其大脑中协调昼夜变化关系的松果体萎缩，睡眠节律发生紊乱，难以有充足的睡眠，一旦肌体得不到充分休息，将会影响免疫功能。如免疫能力不断衰减，则易于感染疾病。

睡眠充足有助于提高机体免疫力，这就要求老年人应注意调整自己的身心，克服睡眠问题上的心理障碍，确保每天都保证充足的睡眠时间。患有严重失眠症者可寻求医生的帮助，通过某些药物以促进睡眠，也是提高睡眠质量、增加睡眠时间的一种有效措施。

何时入睡最好

科学家发现，睡眠的好坏不是取决于睡眠时间的长短，而是取决于睡眠的质量。那么，何时入睡才能取得较好的睡眠质量呢？答案是：晚上9~11时，中午12~1时30

分，凌晨2~3时30分。究其原因，与睡眠的两种不同的时相状态有关，即与快波睡眠与慢波睡眠的关系密切。人在入睡后，首先进入的是慢波睡眠，持续时间一般在8~120分钟；然后进入快波睡眠，维持时间在20~30分钟；此后又回到慢波睡眠中。整个睡眠中如此反复转化4~5次。越接近觉醒，慢波睡眠越相对缩短，快波睡眠则越相对延长。人可以从慢醒状态直接跳到快波睡眠入睡。

因此，要使机体很快地进入慢波睡眠，就应该尽量避开人体昼夜生理上的3个兴奋期：早上9~10时，晚上7~8时，深夜11时30分~12时30分。此时，人体精力充沛，反应敏捷，思维活跃，情绪激昂，是不利于机体转入慢波睡眠的。相反，晚上9~11时，中午12时~1时30分，凌晨2时~3时30分，人体精力下降、反应迟缓、思维减慢、情绪低下，利于人体转入慢波睡眠，以进入甜美的梦乡。

早睡能护肝

早睡对护肝有益。这是因为生活作息有无规律对肝脏等器官影响很大。每天晚上11时至凌晨3时，依照中医经脉循行理论，是肝经运行的时间，肝的排毒需在熟睡中进行。因此，这时候安然入睡，可让肝脏正常地运作、排毒、有利身体健康。

晚11点前睡觉防皱纹

美国最新研究指出，睡眠不但能消除疲劳，还能延缓皱纹生成，让皮肤充分吸收保养品。尽可能在晚11时以前睡觉，早上7时起床，让保养品在这7个小时充分滋润皮肤，起床后自然容光焕发。

晚上10时到凌晨2时，是细胞新陈代谢最活泼、也是身体功能重要的修复时段，作息正常，皮肤的再生能力好，使用高浓度活性成分的保养品才有加分效果。反之熬夜疲惫，就算在皮肤上搽再多、再贵的保养品，吸收效果也不佳。

晚睡晚起人聪明

科学家发现晚睡晚起的人比早睡早起的人更聪明、记忆力更好。澳大利亚悉尼大学和美国空军合作进行一项跨国研究，要求400多名新兵填写问卷以判定属于早睡早起型或是晚睡晚起型，之后再行记忆力及心理灵活度的相关测验。结果发现，晚睡晚起型各方面都比早睡早起型优秀。





分段睡眠更利于恢复精力

人的睡眠是有节律的，深睡眠和浅睡眠交替反复进行，直到清醒。睡眠的前半段多为深睡眠，后半段多为浅睡眠。人在长时间睡眠的情况下，深睡眠并不增加，只是延长了浅睡眠的时间。很快能进入深睡眠的人，即使浅睡眠的时间相对少一些，也不会影响精神状态。相反，只是延长了浅睡眠的时间，睡眠质量并未改善，起来后依然感觉“不尽如人意”。

对此有人提出这样的设想，既然开始的睡眠比较深沉，那么，为什么不将一天的睡眠分为多次进行呢？实际上，在欧美的一些国家，有些人参照画家达·芬奇的方法，习惯一天睡3次，午饭后小憩一会儿、晚饭后打盹儿片刻和正式睡眠。很多人都有这样的经历，当感觉特别累时，便想睡一会儿，一旦抽时间打个盹儿，精力马上得到恢复，即使晚上少睡2个小时也不感觉困。人在一天中由于思维、感觉、反应而消耗的脑细胞中存储的关键能量，只有通过酣畅的熟睡才能得到充分补充。

科学家强调，人们以睡眠时间长短来区分不同人的睡眠情况，但无论少眠或多眠，都或多或少受到遗传的影响，而且并非一成不变。人们大可不必过分计较睡了多长时间，每天保持有规律的起居，注意保持适合自己的睡眠模式，才是维持健康的根本所在。

睡够8个小时才能有效健身

由于运动中损耗了大量的糖原，肌纤维也受到轻微破坏，身体补充糖原和修复损伤，更多是在睡眠时完成，因此，健身者要保证每天8个小时以上的睡眠时间，才可以获得超量恢复效果。

睡眠不够还会影响情绪，使人变得烦躁、缺乏耐心和坚持性，克服困难的意志减退，这些不良心态往往限制了运动状态的正常发挥，使健身者体验到挫折、无奈、焦虑和所馁，影响锻炼效果和健身习惯的养成。而运动心理学的研究表明，学习完新技能后进行适度的睡眠，还能促进大脑记忆的加工，巩固所学的技能。

当然，如果睡觉过多会走向另一个极端。首先，肌肉的酸痛通过睡觉不能消除；其次，睡眠过多使人头昏脑涨，感觉更疲劳。有研究表明，睡眠超过9个小时，跟少于6个小时的效果一样，对人都有害。

睡眠可防癌

发生癌变的细胞是在分裂中产生的，而细胞分裂多半是在人的睡眠中进行的。

