

解读失眠
活出健康

名医点拨丛书

浙江省医学会组编

解读

失眠



SHIMIAN

◎ 于恩彦 主编

浙江科学技术出版社

名医点校丛书

浙江省医学会组编

解读

失眠



SHIMIAN

于恩彦 主编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

解读失眠 / 于恩彦主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2009.3

(名医点拨丛书 / 浙江省医学会组编)

ISBN 978-7-5341-3285-8

I. 解… II. 于… III. 失眠—防治—普及读物
IV. R749.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 029710 号

丛 书 名 名医点拨丛书
书 名 解读失眠
组 编 浙江省医学会
主 编 于恩彦

出版发行 浙江科学技术出版社
 杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
 联系电话: 0571-85170300-61712
 E-mail: cl@zkpress.com

排 版 浙江一线文化传媒有限公司
印 刷 杭州下教印刷厂
经 销 全国各地新华书店

开 本	880×1 230 1/32	印 张	3.875
字 数	84 000		
版 次	2009 年 3 月第 1 版		2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-3285-8	定 价	14.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 陈 岚 责任校对 张 宁
封面设计 孙 菁 责任印务 李 静

《名医点拨丛书》编辑委员会

主 任 李兰娟
副主任 骆华伟 郑凯航
编 委 戴 迪 金宏义 历有名 于恩彦
周郁鹤 吴溯帆 张爱珍 刘克洲
石一复 吕时铭 陆新成 尹 来
王 玲 王 莉
策 划 郑凯航 章建林 宋 东

《解读失眠》编写人员

主 编 于恩彦
副主编 钦光跃 吴万振

唯有健康才是人生。这句话通俗易懂,但它的内涵却非常丰富,因为失去了健康,什么爱情啦、荣誉啦、财富啦、权力啦,就都不能使人振奋。

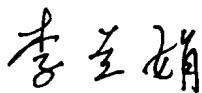
随着社会经济的快速发展、人们生活水平的不断提高,追求健康的人越来越多,有的人在晨曦下翩翩起舞,有的人在薄雾中练剑挥拳,有的人在游泳池中击水畅游……当你走进书店、图书馆,在浩瀚的书海中,最受欢迎的也许就是医疗保健类图书。既然已有众多与健康相关的科普读物,那我们为什么还要不惜代价地编著出版这套《名医点拨丛书》呢?道理很简单,一是让读者拿到这套读物后放心。因为这套丛书是由浙江省医学会邀请浙江省著名专家教授编写的,这些专家长期在省级医院从事临床医疗、预防保健工作,他们颇有科学的理论知识和丰富的临床实践经验,具有可靠的权威性。二是让读者看了这套读物后舒心。尽管医学理论高深莫测,众多疾病表现变化多端,但专家们以当今世界医疗保健前沿的高科技为依托,用生动活泼、妙趣横生、简洁明了的科普语言,对当前和未来医疗保健的有关领域做了翔实的介绍和解说,具有很强的可读性。三是让读者阅完这套读物后称心。编写者熟知读者的需求,他们充分了解当前影响群众健康的生理、心理、环境等诸多因素,读者需要

什么,他们就撰写什么,因此具有实际的针对性。所以说这套丛书是集权威性、可读性、针对性于一体,对提高广大群众医学科学文化水平,大力弘扬医学科学,普及医用知识,具有现实指导意义。

本套丛书采取一个专题一册书的编写方法,计划分批分册出版。第一批共选择了四个专题分册出版,包括《解读健商——健康新概念》、《解读失眠》、《解读糖尿病》、《解读整形美容》,内容涉及当前全面提高全民医疗保健水平所必备的基本医疗保健知识和科学道理。

本套丛书的编写出版以让中国人远离疾病、更加健康为使命,是你的良师益友、你的健康顾问。希望广大读者能从书中获益匪浅,也希望在本套丛书的陪伴下,读者朋友们能够规避生活中的医疗风险,健康一辈子,快乐一辈子。

中国工程院院士
浙江省科协主席
浙江省医学会会长



2008年12月31日

前言

不吃、不喝、不呼吸,人的生命就难以维持,这是人人知晓的常识。那么,不睡觉可以吗?睡不好行吗?当然是不行的。不睡觉或睡不好觉,虽然不会很快产生致命的影响,但却会使人产生萎靡、困倦、疲惫、乏力、记忆力减退、反应迟钝、焦虑、抑郁等痛苦感受,常致效率降低、事故增多及其他社会功能的受损,还可成为某些躯体疾病的导火线。有报道称,由于睡眠不足,困倦的公司员工迟到、请假或在上班时间昏昏欲睡的现象非常严重,由此每年给日本造成300亿美元的经济损失。一项研究报告说,美国儿童比以往任何时候都更缺乏睡眠,有四分之一以上的儿童称每周在课堂上打一次盹。2002年由国际精神卫生和神经科学基金会在“国际睡眠日”进行的全球睡眠调查结果显示,我国人群中失眠者占28%,可疑失眠者占17.4%。由此可见,睡眠不但是个普遍问题,而且是个与人们的健康密切相关的问题。此外,在人的一生中,有约1/3的时间是在睡眠中度过的,睡眠作为一种生理现象,具有很多功能。我们用如此多的时间来睡眠,这本身就表明了睡眠的重要性。可以说,忽视了睡眠问题,就等于忽视了自己的健康。

失眠是最常见的睡眠问题,约占正常人群的1/3。然而,人们对失眠的认识却并不是很清晰,对有关失眠问题的了解也很肤浅,有些人甚至认为失眠就像感冒一样,不算什么大问题,治疗或不治疗都没有什么关系,所以这些人不会去医院就医;有些人则对失眠感到非常恐惧,被失眠折磨得精神萎靡、面黄肌瘦,四处就医;还有很多人虽然体验到

了失眠的痛苦,但生怕吃安眠药成瘾,担心产生依赖,故而惧怕治疗,宁可自己承受失眠的苦恼。正是因为大众对睡眠知识的不了解,对失眠及失眠治疗的认识存在很多误区,因此有必要对睡眠问题进行科学的指导。

本书力求以通俗易懂的语言,向大众介绍人们普遍关心的有关睡眠的知识,纠正人们对睡眠问题的一些不正确的认识或认识上的偏差,同时对治疗失眠的常见方法作了简要的介绍,并着重对失眠病例进行了分析。书中还包括一些有益于健康睡眠的温馨提示。在编写过程中,我们参考了有关的文献资料和书籍,丰富了本书的内容。希望本书能为大众在有关睡眠的科普读物中增加一本简明实用的参考书,为大众便捷获得有关失眠的知识打开一个新的窗口,从而起到消除失眠困扰、重回甜美梦乡的作用。

本书共分四个部分,第一、第二、第三部分及第四部分的前18个病例主要由于恩彦执笔;关于打鼾及睡眠障碍的类型部分由钦光跃执笔;小贴士及最后3个病例由吴万振执笔。在本书的编写过程中,得到了浙江省医学会秘书长骆华伟主任、陆新成、尹来、王玲、王莉、副秘书长郑凯航、前秘书长周郁鹤教授、浙江医院名誉院长金宏义教授、院长祝世法教授及浙江科学技术出版社的大力支持和帮助,在此表示真诚的谢意。此外,浙江医院的张伟娟同志对部分书稿的文字进行了校对,也一并致谢。

限于编者的水平,书中可能存在错误之处,在问题和病例的选择上也可能有挂一漏万之虞,诚请读者指正。

编 者

2008年10月

第一部分 睡眠小知识

1 人为什么要睡眠	1
2 睡眠有分期，表现一样吗	3
3 睡眠有什么作用	5
4 什么是生物钟？与睡眠有什么关系	7
5 睡眠量有正常标准吗？多睡、少睡哪个好	9
6 不同年龄的人睡眠多少有区别吗	10
7 什么是梦	12
8 梦的意义是什么	13
9 为什么有人很少做梦	16
10 梦多是失眠吗	17
11 做噩梦有害吗	18
12 打盹有什么作用	20
13 什么是失眠	22
14 人为什么会失眠	24
15 失眠的人有多少	26
16 失眠是病吗	27
17 不能入睡就是失眠吗	28
18 失眠有哪些危害	29
19 睡眠障碍和失眠是一回事吗	31
20 为什么会打鼾	32
21 睡眠障碍有哪些常见类型？失眠包括哪些疾病	34

第二部分 关于睡眠与失眠的认识误区

1 睡得越多越好	37
2 缺少的睡眠和影响可以补回来	38
3 安眠药吃不得，吃上就会成瘾依赖	38
4 宁可不睡觉，也不能长期吃安眠药	41

5 早起早睡身体好	42
6 高枕无忧	43
7 睡前看书可助入眠	44
8 数数可以帮助快速入睡	45
9 在床上躺时间长了就睡着了	45
10 睡前饮酒可以催眠	46
11 午睡是多余的	47
12 睡前锻炼有好处	48
13 睡前喝牛奶胜服催眠药	48
14 晚上做梦就表明没睡好	49
15 总是感到自己没有睡着过	50
16 睡眠的姿势不重要	51
17 失眠像感冒，治疗不重要	52
18 治疗失眠，中药比西药好	52
19 睡硬床比睡软床睡得更香	53
20 打鼾不是病，而是睡得香	54
21 打鼾是男士的专利	55

第三部分 治疗失眠的常用方法

1 就医基本原则	56
2 失眠治疗须知	57
3 治疗的主要目标	58
4 治疗的基本原则	58
5 睡眠卫生指导	59
6 心理治疗	60
7 光疗和时相疗法	63
8 药物治疗	64
9 食疗	72

第四部分 病例实解

病例1	73	病例2	75
病例3	77	病例4	79
病例5	80	病例6	82
病例7	83	病例8	85
病例9	86	病例10	88
病例11	90	病例12	92
病例13	93	病例14	95
病例15	96	病例16	98
病例17	99	病例18	101
病例19	103	病例20	104
病例21	106		

附 录

1 阿森斯失眠量表	108
2 爱泼沃斯嗜睡量表	110

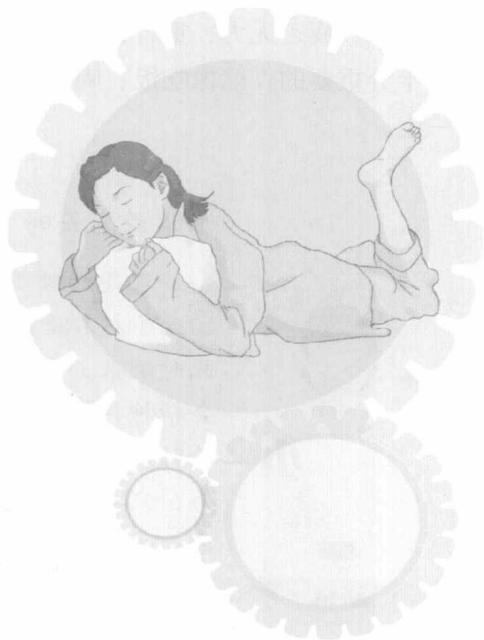
第一部分

睡眠小知识

1 人为什么要睡眠

你可能不知，一个人如果按每天平均8个小时的睡眠时间计算，那么一生有1/3的时间是在睡眠中度过的。假如你活到90岁的话，就有30年是在睡觉。显而易见，睡眠在人的生命活动中占去了很多时间，且每日均需要保证适量的睡眠时间，否则人就容易出现身体上或心理上的疾病，这就说明睡眠对人来说是多么的重要。那么，我们不禁要问，人为什么一定要睡眠呢？这不是浪费时间吗？不睡不行吗？或者少睡一点，把宝贵的时间用来做事情不是更好吗？

其实，人们从未停止寻找“人为什么要睡眠，睡眠到底是什么”这一问题的答案。经过人们长期的研究发现，睡眠是一种普遍现象。随着四季更替和日出日落的节律变化，大自然中的生物都有节律性的变化，如天气变冷则北雁南飞、蛇蛙冬眠、草



树枯黄等，春天来了则万物复苏。动物学家曾观察研究了170种不同动物的睡眠时间，结果发现，所有动物或多或少都有睡眠的行为，只是时间和方式不同而已。可见，睡眠是日夜节律变化的一种生物表现，受体内的“生物钟”调控。人和其他生物一样，同样需要睡眠。

睡眠是中枢神经系统的主动调节过程。在人的大脑中有专门管理睡眠的神经系统（脑干上行网状抑制系统和脑干上行网状激活系统）及一些影响睡眠的物质（5-羟色胺、去甲肾上腺素、乙酰胆碱等），在它们的共同作用下，才使人产生睡眠和觉醒的周期性变化，一般是白天觉醒，夜间睡觉。但这种周期性变化可以随着人的调节而调节，如值夜班者则夜间觉醒而白天睡觉。睡眠和觉醒是生命活动所必需的生理功能，人在觉醒状态下进行各种活动，通过睡眠来恢复精力和体力，如果睡眠出现问题，轻者精神萎靡、疲乏无力，重者则可导致大脑功能的异常。因此，睡眠是十分重要的，就像吃饭、喝水一样不能缺少，并将伴随我们的一生。

睡眠莫忘天时

理想的睡眠模式应该是晚上10点到10点半左右睡觉，第二天6点左右醒来。此时醒来，是“生物钟”高潮，起床后会精神抖擞。睡眠时间的长短没有统一的时间表，应视个体差异而定。一般认为，只要早上起床后感到精神饱满，无疲乏感、头晕等不适的感觉，睡眠就算充足了。

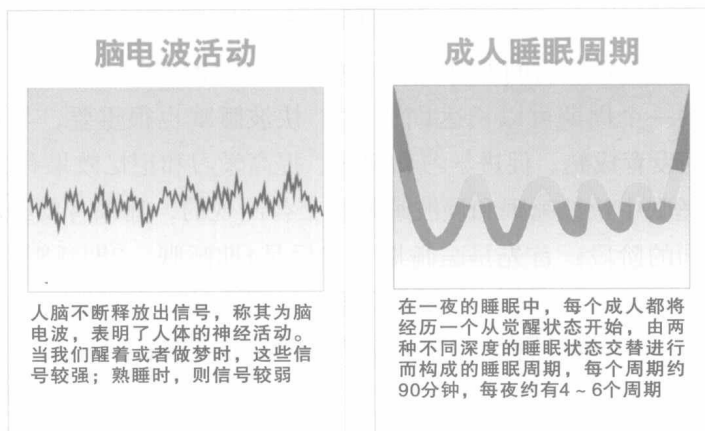




2 睡眠有分期，表现一样吗

睡眠时并不是像我们想象的那样从入睡到觉醒都是一样的，而是一个十分复杂的过程。

由入睡开始至觉醒结束，期间既有生命体征的变化，又有脑电图、肌电图、眼电图的变化，还会产生梦境。了解睡眠的分期，有助于我们的睡眠保健。睡眠的分期可以根据脑电图、睡眠时的眼球运动情况及睡眠时的肌肉紧张度三个方面的特征来划分，一般分为慢波睡眠和快波睡眠。



什么是慢波睡眠呢？顾名思义，就是随着睡眠程度的逐渐加深，脑电图的慢波出现并逐渐增多。人在慢波睡眠中表现为瞳孔缩小、出汗减少、呼吸平稳、心率减慢、血压下降、体温降低、感觉减退、肌张力轻度降低，无明显的眼球运动，也很少有梦境。慢波睡眠还分为瞌睡期、1期睡眠、2期睡眠、3期睡眠、4期睡眠。

瞌睡期是由清醒状态向睡眠过渡的状态，此时只是有点困

意，对周围的感知是存在的；1期睡眠是入睡期，呈似睡非睡状态，如被唤醒也感觉不到在睡眠；2期睡眠是浅睡眠状态，易被唤醒，生命体征开始出现变化，眼球几乎无运动；3期睡眠和4期睡眠是深睡眠期，此时难以唤醒，生命体征平稳或降低，感觉减退，肌张力降低，无眼球运动。慢波睡眠具有促进生长、消除疲劳、恢复体力的作用。

什么是快波睡眠呢？就是此期睡眠的脑电波与清醒时相似，以快波为主。此时，呼吸变得浅而快且不规则，心率加快，血压波动，感觉功能明显减退，肌张力显著降低，瞳孔大小不定，眼球快速运动，男性阴茎勃起等。做梦基本上在快波睡眠中产生，此时被唤醒，多有梦境体验。快波睡眠开始时持续时间只持续几分钟，随着睡眠时间的延长，快波睡眠持续的时间也会延长，在最后一个周期可以长达1个小时。快波睡眠也很重要，与神经系统的发育成熟、促进学习和记忆、提高学习和记忆效果有关。

睡眠中快波睡眠和慢波睡眠是交替出现的，睡眠者要经历这些不同的阶段：首先是瞌睡期，然后是1期睡眠、2期睡眠、3期睡眠、4期睡眠，最后是快波睡眠，从而形成一个周期。一般每夜有4~6个周期，平均每个周期约持续90分钟左右。





睡眠要注重地利

这里所说的地利，指的是睡眠的环境和条件。睡眠的好坏，与睡眠环境如噪声、光线、室内温度和床垫等关系密切。在15~24℃的温度中，可获得安睡。在高频电离电磁辐射源附近是不利于居住的。卧室不要过于明亮，最好选择淡蓝、淡绿或者略带其他色彩的白色作为卧室的主色，并要有合适的通风与湿度。白天应保证阳光充足，空气流通。但是睡觉时最好不要通风，更不可睡在潮湿的地方。无论是南方的床，还是北方的炕，在安放或修造时，最好南北顺向，使机体不受地磁的干扰，有利于体内气血运行。床的硬度要适中，枕的高度要适宜。在夏季，枕头还要经常翻晒，以免让病菌进入口鼻，增加呼吸道感染的机会。



3 睡眠有什么作用

我们可能看到或体验过，经过一夜酣睡的人精力充沛，做事有精神，而缺少睡眠的人则精神不振，面容憔悴，一副无精打采的样子，这就是我们所说的睡眠的作用。其实它的作用还不止这些，研究发现，睡眠可能具有五个方面的作用：

(1) 促进生长、消除疲劳、恢复体力。这一作用主要与慢波睡眠有关。这一阶段,脑垂体的各种激素分泌增加,如生长激素只有在睡眠时才大量分泌,生长激素的分泌有助于蛋白质和核糖核酸的合成,促进全身细胞的新陈代谢,促进生长,防止机体早衰。俗话说“能睡的孩子长得快”就是这个道理。在慢波睡眠中,脉搏减慢、呼吸变深变慢、血压降低、机体耗氧量减少、人体大多数功能降低、合成代谢大于分解代谢,有利于营养供给、弥补损耗、储存能量、解除疲劳、保存脑部能量并使体能获得恢复,就好像给电池充电一样,所以有人说“睡眠是天然的补药”。

(2) 促进神经系统的发育成熟和高度进化,有助于脑功能的恢复。这一作用主要与快波睡眠有关。在快波睡眠期,脑内蛋白质合成增加,对神经系统发育有重要作用,尤其是与婴幼儿的神经系统的成熟关系密切。

(3) 提高学习和记忆效果。这一作用主要与快波睡眠有关。在快波睡眠中有利于建立起新的突触联系,巩固和促进记忆活动。

(4) 保护大脑,增强脑力。在睡眠状态,血脑屏障通透性有所减弱,使有害物质不能进入大脑,从而起到保护大脑的作用。大脑的皮质细胞需要丰富的营养,但其本身又缺乏储备营养物质的能力,所以特别脆弱。睡眠能保护大脑皮质的神经细胞,维护皮质功能,有利于防止损伤,恢复脑力。

(5) 适应环境。睡眠既有恢复体力、精力,促进记忆、神经系统发育等作用,同时也是适应环境的需要。夜间视力受限,活动不便,危险增多,故通过睡眠养精蓄锐,以便白天能更好地从事各种活动。