

来自专家、主任医师的权威推荐
集数十年临床经验之精华，打造金质睡眠

贾民勇◎编著

（医研专家 医学硕士）

会睡的身体 不生大病

实用全典

今夜，你睡得好吗？
本书为渴望充足睡眠的人提供有效的
睡眠方案。

权威·科学·专业·实用



中医古籍出版社



来自专家、主任医师的权威推荐

集数十年临床经验之精华，打造金质睡眠

贾民勇◎编著

〔医研专家 医学硕士〕

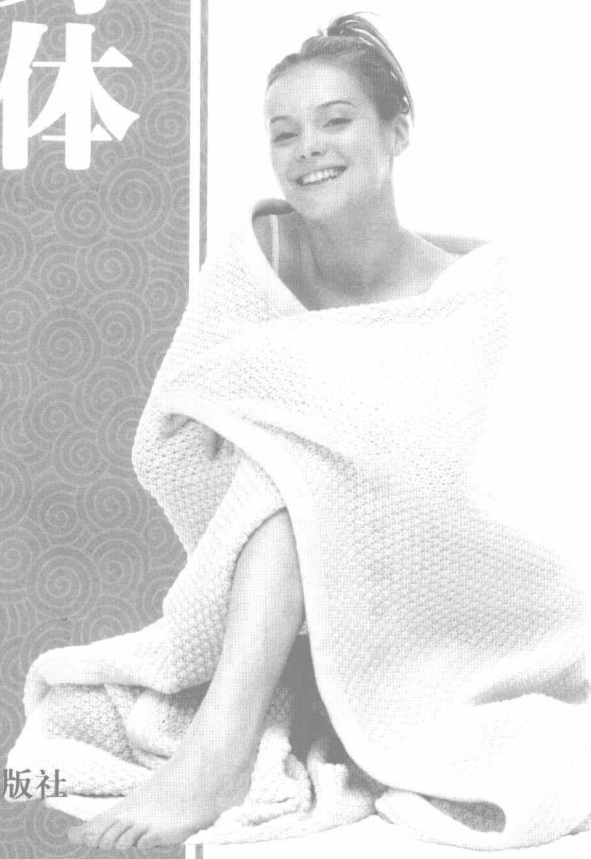
会睡的身体 不生大病

实用全典

今夜，你睡得好吗？

本书为渴望充足睡眠的人提供有效的睡眠方案。

权威·科学·专业·实用



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康增益计划/贾民勇, 贾学军, 刘献民编. —北京: 中医古籍出版社,
2009.1

ISBN 978—7—80174—670—2

I. 家… II. ①贾…②贾…③刘… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 174307 号

书 名	会睡的身体不生病实用全典
主 编	贾民勇
责任编辑	李艳艳
出 版	中医古籍出版社
发 行	全国各地新华书店
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	76
字 数	1140 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978—7—80174—670—2
定 价	119.20 元



药补不如食补 食补不如觉补

世界睡眠日(每年的3月21日)从诞生到现在已经快十年了,随着全世界范围对睡眠重要性的宣传和推广,人们的确对睡眠重视了起来,睡眠对健康的重要性也越来越深入人心。然而随着人们生活方式的改变,社会竞争的加剧,调查显示,仍然很少有人愿意牺牲自己的娱乐时间去享受睡眠,更少有人愿意牺牲自己的学习或工作时间而增加适当的睡眠,甚至仍有人认为睡眠是一种时间的浪费。这不能不说是一种悲哀。

为此笔者不得不再次重申睡眠对身体的重要性:睡眠不但可以消除疲劳,提高大脑工作效率,增强人体免疫力,促进身体发育,保持身心健康,而且还有利于美容,延缓衰老。长期睡眠不足,大脑得不到足够的休息,会出现头疼、头晕、记忆力衰退、身体协调能力降低等现象,甚至会导致肥胖、糖尿病、高血压、心脏病等疾病的发生。这绝非耸人听闻。睡眠就像喝水、呼吸和吃饭一样,是人的生理需要,是生命所必须享受的过程。试图缩短睡眠时间来增加有效生命长度的想法是愚蠢的。睡眠被剥夺得越多,生命也将变得越短,已被越来越多的事实所证明。

别再进行睡眠剥夺了,我们所应做的是想方设法提升我们的睡眠质量,向睡眠要健康。方法自然很多,除了要养成良好的睡眠习惯外,还可运用按摩、食疗、足疗、气功、瑜伽、体育运动、改善睡眠环境等很多方法,这些方法不必全部使用,可择其一二适合自己的长期坚持下去,我们的身体会感觉到,他一定会加倍回馈你对他的照顾。如果有了睡眠障碍(如失眠等)怎么办?也不必为此过分忧虑,依据临床经验,大多的睡眠障碍多是心理不健康所致,只要保持良好的心态,养成





良好的睡眠习惯,加上适当的物理疗法,经过一段时间的努力多可不药而愈。倘若睡眠障碍非常严重也可进行必要的药物干预,在这里有两种情形必须要加以纠正:一则是完全依赖药物,一则是拒绝服药。对于前者时间长了确实会对身体造成一定的伤害,对于后者服药的主要目的是治疗焦虑、抑郁等症状,促使身体重新建立正常的睡眠-觉醒周期,阻断睡眠障碍对身体的进一步伤害,在医生的指导下,大可不必担心药物的副作用及戒断综合征的出现,但切忌自行用药。

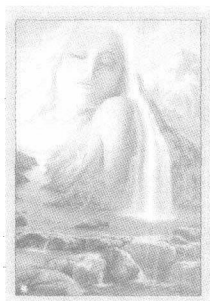
睡眠是我们身体的守护神,只有它才知道哪里坏了该怎么修,哪里有危险该怎么强化,哪里需要补其不足,哪里需要泄其有余。但这个守护神的权力如果被错误的使用或被剥夺了,迟早会对身体造成一定的器质性损伤,甚至是不可逆转的,到那时,即使是华陀再世、扁鹊重生,恐怕也无力回天了。

从现在开始,我们就一起来享受笔者的第一件秘密武器——助眠第一帖:

☺ 舌抵上腭,展开眉心,放松两颊,放松两肩,以至全身,用鼻做深长匀细的腹式深呼吸,5次,10次,20次……

感觉如何?躺在床上试试,效果更是非同凡响。一早自然醒来,定会百骸调理,气血融和,精神舒畅。

学会每天主动享受大自然赋予生命的最佳恩赐,好日子触手可及。





目 录



第 1 章 大道至简,会睡的身体不生病

先来测试一下睡眠质量	1
从世界睡眠日说起	1
现代生活对睡眠的影响	2
睡眠的作用	3
睡眠是天然的补药	4
好睡眠能让皮肤活起来	5
睡得香寿命长	6
睡眠影响人的身高	7
良好的睡眠可提高免疫力	7
睡眠是科学用脑的关键	8
用脑过度对睡眠的影响	9
把握住睡眠的最佳时间	10
排毒多在熟睡时	11
《内经》论睡眠的自律特性	11
从睡眠谚语谈健康睡眠	12
怎样评判睡眠是否充足	13

第 2 章 睡着了,我们的身体在干什么

人为什么要睡觉	14
什么是慢相睡眠和快相睡眠	15
人的睡眠时相是怎样变化的	16
睡眠时间、时相与年龄的关系	17
现代生理学对睡眠的研究	17
传统医学对睡眠的认识	19





传统医学有关睡眠的基本理论	20
睡眠与五脏六腑的关系	22
人体在睡眠过程中生理方面的变化特点	24
睡眠时呼吸系统的变化特点	24
睡眠时循环系统的变化特点	25
睡眠时内分泌系统的变化特点	26
睡眠时神经系统的变化特点	27
睡眠习惯与生物钟	28
神奇的天然催眠物——褪黑激素	29
不同年龄的人所需的睡眠特点	30
梦有无预兆意义	31
对梦的正确认识	32
什么情况下容易做噩梦	33
如何自我“调节”梦境	34
现代心理学对梦的研究	35
睡不好觉时的体征特点	36
睡眠过程中的非正常现象	37
睡眠障碍及其分类	38
造成睡眠障碍的原因有哪些	39
睡眠障碍的中医学研究	41
认识微小睡眠	42
测测你对睡眠知识了解多少	43

第3章 好习惯,让我们睡得更香

四季睡眠养生要旨	45
春季睡眠养生的特点	46
夏季睡眠养生的特点	47
秋季睡眠养生的特点	48
冬季睡眠养生的特点	49
春天易困,加强运动可解乏	50
为什么夏季中午易打盹	51
午睡也是一种生理需求	52
不能伏案睡觉	53





冬季睡眠有什么要诀	53
冬季睡眠少穿衣	54
需要连续工作时应如何休息	54
睡前必须做到的六件事	55
早晨醒后应注意什么	55
刚睡醒时不宜马上起床	56
晨起应喝一杯水	57
晨练后不宜再睡“回笼觉”	57
睡懒觉有害健康	58
开灯睡觉易破坏人体免疫功能	59
合理休息胜良药	60
熬夜有害健康	60
熬夜者自我保健	61
“五戴”莫上床	62
睡眠不宜带隐形眼镜	63
看完电视就睡觉不可取	63
拨准你的生物钟	64
温水浴对睡眠的作用	65
睡前洗头一定要擦干	66
睡前洗脚有助睡眠	66
睡前洗脚歌	67
经常梳头有助于改善睡眠吗	68
不宜蒙头睡觉	69
保持大便通畅	69
睡前饮酒有损健康	70
醉酒后保持侧睡姿势较好	70
睡前洗脸可防铅污染	71
采用裸睡效果好	71
不宜整夜点蚊香睡觉	71
睡觉忌“抬手”、“埋藕”	72
保证优质睡眠的秘诀	72
睡眠的姿势	74
如何培养侧卧习惯	75





第4章 动静结合,全面提升睡眠品质

体育锻炼可以帮助入眠	76
睡前不要做剧烈运动	77
常练健身球	77
睡前瑜伽	77
有趣的睡前枕头瘦身操	79
睡前做做福寿操	79
睡前安神操	80
睡前八种小量运动益健康	81
醒脑操让你精神充沛	81
太极拳	82
上班族应做的两套睡前操	83
音乐,睡眠的良友	85
刺激穴位助睡眠	86
睡前按摩脚,胜似吃仙药	87
醋泡脚能安眠提神	87
常按足三里可以促进睡眠	88
睡前揉揉身体四个部位	88
气功可提高睡眠质量的机理	89
练习气功的要领	90
放松功	94
松静功	95
蛰龙睡丹功	96
陈抟睡答——先睡心,后睡目	98
睡前静坐祛浊除病	99

第5章 以人为本,巧布卧室好睡眠

一、睡眠环境的布置	100
睡眠的环境要求	100
如何布置卧室更有利于睡眠	102
什么窗帘可助睡眠	103
种植花卉,改善睡眠	104



居室内放盆鲜花有宜睡眠	105
少用空气清新剂	105
噪声对睡眠的影响	106
如何防范室内电磁污染	107
如何防范室内生物污染	108
二、寝具的选择	109
选择寝具很重要	109
寝具选择应因人而异	110
睡什么样的床最好	110
床的位置该放哪儿	112
睡眠也要讲究方向	112
枕头是颈椎的亲密伙伴	113
药枕养生大有益	114
选对枕芯走向深度睡眠	115
如何做老年人防暑药枕	116
石枕并非人人可用	117
慎用水枕头	117
为什么会落枕	117
常请枕头晒太阳	118
丝绵被是助眠佳品	118
床单的选择	119
床垫的正确使用	119
常用闹钟, 损害健康	120
夏天睡凉席的注意事项	121
不能长时间睡电热毯	122
开电风扇睡眠不可取	123

第 6 章 认识失眠, 摆脱无眠的世界

一、认识失眠	124
失眠的类型	124
失眠症的诊断标准	124
引起失眠的原因	125
坏习惯易导致失眠	127





失眠症的主要表现	127
失眠不等同与失眠症	128
应如何看待失眠	128
失眠和健忘	129
失眠有哪些危害	130
失眠会引起神经功能失调吗	131
失眠症护理	131
阿森斯(Athens)失眠自测	132
爱泼沃斯(Epworth)思睡自测	133
二、失眠的西医治疗	134
如何合理使用镇静安眠药物	134
不可滥用安定类镇静药	135
警惕安眠药中毒	136
怎样治疗安眠药成瘾的失眠症	137
不能服用安眠药的 7 种人	138
服用助眠药物的注意事项	139
避孕药别和安眠药同服	139
治疗失眠症的仪器目前主要有哪些	140
哪些药物可致失眠	141
三、失眠的中医疗法	142
中医防治失眠的原则	142
中医是怎样认识肝与失眠的	143
心脾两虚型失眠症的辨证论治	144
阴虚火旺型失眠症的辨证论治	145
心肾不交型失眠症的辨证论治	146
心虚胆怯型失眠症的辨证论治	146
肝胆两虚型失眠症的辨证论治	147
肝郁血虚型失眠症的辨证论治	147
心肝火旺型失眠症的辨证论治	148
肝郁化火型失眠症的辨证论治	148
痰热内扰型失眠症的辨证论治	149
胃气不和型失眠症的辨证论治	150
瘀血阻络型失眠症的辨证论治	150



怎样运用调神法以防治失眠症	151
治疗失眠的中药什么时间服用最好	152
治疗失眠症的单方有哪些	152
四、失眠的非药物治疗	155
正视生活的烦恼	155
轻度失眠者的自我治疗	157
如何用气功疗法治疗神经衰弱	158
“一过性失眠”应如何治疗	159
散步是防治失眠症的良药	160
失眠者是否应坚持晨练	161
入眠操促睡法	161
自我按摩治失眠	162
八步操治失眠	163
拔罐疗法治失眠	163
如何改善因恐惧而引起的失眠症	165
如何改善因精神紧张而引起的失眠症	165
精神愉快的人失眠少	167
什么是催眠	167
催眠的深呼吸疗法	168
苹果香气疗法	169
想象疗法治失眠	169
自然疗法治失眠	170
生物钟疗法治失眠	171
热水浴减压又助眠	171
注视固定物可治失眠	172
睡前搓手摩面有助睡眠	172
睡前泡脚助眠妙法	173
中药泡脚可改善失眠	174
已采用了很多方法还是睡不着怎么办	176

第 7 章 打鼾,发自身体内部的呐喊

打鼾是病吗	177
为什么有的人会打鼾	177





睡眠呼吸暂停综合征	178
打呼噜宜引起四大系统疾病	179
孕妇打鼾胎儿受影响	180
小儿打呼噜并非是睡得香	180
防治打鼾高招	181
打呼噜的人要少喝酒	182
一条毛巾解决打呼噜	182
漱口可以止鼾	182

第 8 章 司外揣内,破译睡眠中的异常现象

引起磨牙的常见诱因	184
磨牙的危害及矫治	184
睡前生长痛	185
嗜睡症	185
梦游	187
梦魇	187
夜惊	188
中医对夜惊症的认识	189
睡觉流口水	189
中医是怎样治疗流口水的	190
小儿遗尿的原因	190
睡眠可衡量小儿的健康状况	191
不可抗拒的突发睡眠是病态	192
不安腿综合征的防治	192
如何预防腿脚抽筋	193
睡眠中的阴茎勃起	194
梦遗是一种病吗	194
鬼压床是怎么回事	195

第 9 章 防病治病,从睡眠入手最有效

睡眠与肥胖	197
睡眠与糖尿病	197
睡眠性高血压	198





睡眠与心脏病	198
睡眠与冠心病	199
睡眠与胃肠病	199
睡眠不好小心“绝顶”	200
睡前勿服止咳药	201
睡前能不能服用降压药	201
肺心病患者不宜长时间睡眠	202
哮喘易在夜间睡眠时发作	202
颈椎病患者的睡眠卫生	203
腰部劳损患者的睡眠卫生	204
哪些人睡觉前后必须喝水	205
选对睡姿,减轻病症	206
哪些疾病易造成睡眠障碍	206
如何应对抑郁引起的睡眠障碍	207
精神病人的睡眠护理	208
怎样预防用脑过度而造成的失眠	209
睡眠与疾病测试	210

第 10 章 合理饮食,增益我们的睡眠品质

进食不当会偷走你的睡眠	213
胃不和则卧不安	214
晚餐宜早不宜迟	214
晚饭一般要吃少	215
就寝晚的人晚餐不宜少吃	215
睡前不宜服补品	216
睡前不宜饮酒	216
清晨和睡前服钙剂好	216
睡前饮杯醋益处多多	216
能提高睡眠质量的食物	218
经典助眠食疗方	223

第 11 章 度身打造,特定人群的睡眠指导

一、女性的睡眠指导	243
-----------------	-----





良好的睡眠有利皮肤美容	243
睡眠不足是美容的大敌	244
睡眠不足可导致肥胖	245
睡前一定要卸妆	246
睡前给头发“松绑”	246
黑眼圈的奥秘	247
晨起双眼浮肿怎么办	248
经行期的睡眠异常	248
女性更年期为什么总伴失眠	249
更年期妇女睡前六忌	249
可改善孕妇睡眠质量的建议	250
女性妊娠期睡眠的特点	251
孕妇为什么不能长时间仰卧	251
孕妇为什么宜采取左侧卧位	252
孕妇难眠的原因	253
哺乳期睡眠	253
二、婴幼儿儿童的睡眠指导	254
充足睡眠对孩子健康的影响	254
如何安排婴儿的睡眠时间	255
六种睡姿有损宝宝健康	256
婴儿宜采用怎样的睡姿	257
婴儿“偏头”是睡相不好造成的吗	258
婴儿何时需要睡枕头	258
如何从婴儿睡眠中观察其健康情况	259
婴幼儿睡觉易醒的原因有哪些	260
小儿失眠症的中医机理是什么	260
如何观察孩子的睡眠状态	261
培养孩子良好的睡眠习惯	262
让孩子独自睡觉好处多	263
孩子睡觉爱踢被子怎么办	264
儿童睡眠的四项注意	265
儿童睡前也应刷牙和漱口	266
怎么做可以让孩子睡好觉	266





少儿不宜睡软床	267
讲睡前故事的小秘诀	267
三、老年人的睡眠指导	268
影响老年人睡眠质量的因素	268
老年人睡眠指导	270
老年人服用安眠药有何危险	271
老年人调整好生物钟可提高睡眠质量	271
为什么人到老年夜里尿多	272
老年人晨醒后不要立即起来	273
四、其他人群的睡眠指导	273
考前勿“逼”孩子早睡	273
考前失眠怎么办	274
高风险职业者如何安排睡眠	275
决策层精英人才如何安排睡眠	275
如何应对疲劳驾驶	276
旅游中睡眠十忌	277
旅游者失眠怎么办	277

第 12 章 走出误区,别让这些想法害了你

短期的睡眠失调是失眠吗	279
对睡眠认识的五个误区	280
间断睡眠可以代替正常睡眠吗	280
睡眠环境是越静越好吗	281
赖床是“享福”吗	282
睡眠过多有益健康吗	282
老年人睡眠越多越好吗	283
吃安眠药一定会上瘾吗	284
失眠者一定要服用安眠药吗	284
拒绝药物治疗失眠症对吗	285
夜深后仍睡不着再吃安眠药好吗	285
睡前保持安静少运动对吗	286
睡得不好用吃来补对吗	286
节假日“补觉”可以消除疲劳吗	287



第1章 大道至简，会睡的身体不生病

先来测试一下睡眠质量

您的睡眠情况到底怎么样呢？回答几个简单的问题就可以知道了。下面 10 个问题的答案有四种：

A. 经常 B. 有时 C. 很少 D. 从未。

1. 睡眠时间很不规律，不能按时上床睡眠。
2. 工作或娱乐至深夜。
3. 躺在床上脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡。
4. 入睡后稍有动静就能知道。
5. 整夜做梦，醒来时觉得很累。
6. 很早就醒来，而且再也睡不着了。
7. 有点不顺心的事就彻夜难眠。
8. 换个地方就难以入睡。
9. 一上夜班就睡眠不好。
10. 使用安眠药才能安然入睡。

选中 A 记 5 分，B 记 2 分，C 记 1 分，D 记 0 分。

如果您的总分在 20 分以上为严重睡眠障碍。总分在 5~20 分说明您的睡眠质量比较差。5 分以下（没有 A 项）说明您的睡眠质量良好。

如果你的累计得分在 5 分以上，特别是有 A 项得分，您需要高度重视您的睡眠状况，想办法改善睡眠状况。

从世界睡眠日说起

为引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，国际精神卫生和神经科学基金会于 2001 年发起一项全球睡眠和健康计划，并将每年 3 月 21 日定为“世界睡眠