



专家力荐
安睡技巧
拥抱健康生活

睡得好，人不老

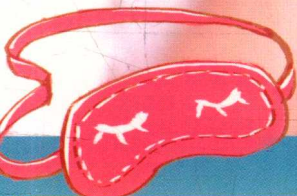
睡眠是自然对人类的温柔守护

安然入睡 快乐早起

这是幸福与长寿的秘诀之一

从饮食、生活习惯、睡眠环境、心理入手，
有效提升睡眠品质

张季声 主编



睡不好 → 痤疮 | 肥胖 | 高血压 | 糖尿病 | 抑郁症 | 免疫力低下 |
各种健康问题纷至沓来

扭转观念，改善睡眠，轻松赶走亚健康
简单易行的熟睡技巧，助你消除睡眠障碍，畅享快乐、健康的人生

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



睡得好， 人不老

张季声 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡得好, 人不老 / 张季声主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5388-9009-9

I. ①睡… II. ①张… III. ①睡眠—基本知识 IV.

① R338. 63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 234403 号

睡得好, 人不老

SHUI DE HAO, REN BU LAO

主 编 张季声

责任编辑 梁祥崇

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 14

字 数 190 千字

版 次 2017 年 6 月第 1 版

印 次 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9009-9

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents 目录



Chapter 1

维持正常生命活动，睡眠不可缺

一 探索睡眠的科学

1. 什么是睡眠？	002
2. 人为什么需要睡眠？	005
3. 人每日需要睡多久？	008
4. 睡眠状态会随年龄改变吗？	010
5. 什么是睡眠障碍？	010
6. 哪些因素会引起睡眠障碍？	012

二 困扰现代人的睡眠问题

1. 扰人的睡眠问题	014
2. 失眠	015
3. 伴随打鼾的睡眠呼吸障碍	016
4. 昼夜节律失调性睡眠障碍	018
5. 非觉醒性异态睡眠	020
6. 梦游症	021
7. 快速眼动睡眠期行为障碍	022
8. 不安腿综合征	023

三 睡不好，健康问题多

1. 睡不好，就易发胖	024
2. 睡不好，警惕高血压	025
3. 睡不好，易患糖尿病	026

4. 睡不好，小心招来癌症	026
5. 睡不好，或致老年痴呆症	027
6. 睡不好，小心抑郁症	028
7. 睡不好，免疫力下降 50%	028
8. 睡不好，皮肤问题多	029

四 拥有好睡眠并不难

1. 你的睡眠还好吗?	030
2. 摆脱错误的睡眠观念	031
3. 重建你的睡眠	032



Chapter 2

掌握熟睡技巧，睡眠自然好

一 养成良好的睡眠习惯

1. 睡前不要长时间看手机、电脑	036
2. 作息要规律	037
3. 假日也要早起早睡	038
4. 分段式睡眠不能提升睡眠质量	039
5. 睡前避免剧烈运动	040
6. 不睡回笼觉	041
7. 睡不着，不要硬躺在床上	042

8. 采取正确的睡姿·····	043
9. 睡前洗澡不宜太晚·····	044
10. 睡前放松身心·····	045
11. 赖床是种坏习惯·····	046
12. 不要用被子蒙头睡觉·····	047
13. 睡觉时不宜穿戴多余物品·····	048
14. 不宜相对而睡·····	049
15. 非睡眠时间不要待在床上·····	050
16. 轮班工作需注意调整睡眠·····	051

二 找到合适自己的睡眠模式

1. 晨型人与夜型人·····	052
2. 睡眠时间因人而异·····	053

三 优质的睡眠环境

1. 卧室温度、湿度要适中·····	054
2. 卧室灯光要柔和·····	055
3. 选好卧室窗帘·····	056
4. 枕头的挑选和使用·····	057
5. 棉被、睡衣的选择·····	058
6. 保持床单、被罩的清洁·····	059
7. 卧室养植物有讲究·····	060
8. 卧室的颜色·····	061
9. 卧室要通风·····	062
10. 睡眠环境要安静·····	063

四 安眠药的正确使用

1. 安眠药的分类.....064
2. 谨遵医嘱用药.....064

五 改善睡眠的简单运动

1. 晚饭后出去散步.....065
2. 睡前伸展操.....066
3. 晨间体操.....072

六 常按摩脚底，安神助眠

1. 敲击脚底.....078
2. 晃动双脚.....078
3. 赤脚行走.....078
4. 单脚站立.....079
5. 摩擦脚底.....079
6. 按压涌泉穴.....079
7. 揉脚跟.....079



Chapter 3

要想睡得好，应该这样吃

一 吃对食材，助你好眠

1. 改善睡眠的关键营养素.....082
2. 合理安排三餐，睡眠好.....172
3. 细嚼慢咽更助眠.....173

4. 睡前喝牛奶助眠有讲究·····	174
5. 要想睡得安, 睡前需忌口·····	174

二 利用药膳、药茶改善睡眠



Chapter 4

关于睡眠的其他问题

一 女性特殊时期的睡眠问题

1. 经期的睡眠困扰·····	204
2. 孕产期的睡眠困扰·····	205
3. 更年期的睡眠困扰·····	206

二 有关睡眠的十个疑问

1. 人是不是睡得越多越好?·····	207
2. 人每天一定要睡到 8 小时才健康吗?·····	208
3. 睡眠不足等于睡眠时间不足吗?·····	209
4. 一上床马上就能睡着, 健康吗?·····	210
5. 因为很难入睡, 所以要尽可能早点儿睡觉吗?·····	211
6. 躺在床上数羊是解决失眠的好办法吗?·····	212
7. 睡觉时用口呼吸, 容易生病吗?·····	213
8. 周一的猝死案例多与睡眠有关吗?·····	214
9. 午睡真的对身体有好处吗?·····	215
10. 睡眠时间会影响寿命长短吗?·····	216

Chapter 1 +

维持正常生命活动，
睡眠不可缺



探索睡眠的科学

睡眠是人的基本生理要求，也是人体自我修复的必要过程。在紧张的劳作之后，人们通过睡眠消除疲劳、恢复体力、焕发生机。关于睡眠，你又了解多少？

1. 什么是睡眠？

脑科学研究显示，睡眠不仅仅是简单的活动停止，更是维持高度生理功能的适应行为和生物防御技术所必需的状态。拥有良好的睡眠，觉醒时才能高度发挥大脑的信息处理功能。在探求精神和意识、学习和记忆等脑高级功能时，睡眠无疑占有十分重要的地位。

关于睡眠的确切定义，随着时代和科学研究的发展而有着不同的内涵。现代医学大致认为，睡眠是一种主动过程，睡眠是恢复精力所必需的休息；有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复。

睡眠表现为机体运动活动停止、肌肉松弛、意识消失、新陈代谢下降，允许在能量消耗最小的条件下保

证机体的基本生命活动，感知觉与环境分离并丧失反应能力的一种可逆转状态，常可在“瞬间”完成睡眠和觉醒的转换。麻醉或昏迷状态虽然类似睡眠，但与后者截然不同，因为它们不具备瞬间唤醒的特性。



正常的睡眠过程

通过对整个睡眠过程的仔细观察，发现睡眠具有两种不同的时相状态。其一是脑电波呈现同步化慢波的时相，称为慢波时相，或非快速眼动睡眠；其二是脑电波呈现去同步化的时相，称为异相睡眠或快波睡眠、快速眼动睡眠。其中，非快速眼动睡眠由浅入深分为四个阶段。

第一阶段：浅睡期。

快而不规则的眼球活动取代慢的眼球震动，意识是继清醒转为睡眠的过渡阶段，亦称为瞌睡期。

第二阶段：轻睡期。

意识逐渐丧失，但尚保持短暂、不连贯的思维活动，肌肉仍保持一定的紧张性。

第三阶段和第四阶段：合称为深慢波睡眠。

该期大脑皮质得到充分休息，有人称之为脑睡眠。

慢波睡眠与异相睡眠是两个相互转化的时相。成年人睡眠首先进入慢波睡眠，慢波睡眠持续 80 ~ 120 分钟后，转入异相睡眠；异相睡眠持续 20 ~ 30 分钟后，又转入慢波睡眠，此后又转入异相睡眠。整个睡眠期间，这种反复转化 4 ~ 5 次。大部分深度睡眠出现在前面 2 ~ 3 个周期，即入睡后 3 ~ 4 小时深度睡眠已经完成。睡眠后期，异相睡眠持续时间逐步延长。第一个周期的快速眼动睡眠持续时间只有 5 ~ 10 分钟，醒前最后一个周期的快速眼动睡眠可长达 30 ~ 40 分钟。对成年人来说，慢波睡眠和异相睡眠均可直接转为觉醒状态，但觉醒状态只能进入慢波睡眠，而不能直接进入异相睡眠。

睡眠的不同类型

地球上所有生物都具有生命活动的周期性节律——生物钟。人受自然界光线周期交替的信号及社会环境因素的影响，自动调整体内的生物钟，使之适应人的生命活动。睡眠与觉醒的周期变化是大脑活动的一种表现，由生物钟控制。不同的人生物钟不同，其睡眠类型往往也有较大的差异。

根据睡眠时间的长短，可以分为短睡眠型和长睡眠型。短睡眠型，指比同一年龄段内一般人群的睡眠时间少的睡眠，通常每日睡眠时间在 6 小时以内，其与失眠的区别是觉醒后无任何不适；长睡眠型，指比同一年龄段内一般人的睡眠时间偏长的睡眠，一般每日睡眠时间为 9 小时，多数为经常倒班的人和疾病恢复期的人。

依据入睡时间和起床时间，睡眠可分为早睡早起型、早睡晚起型、晚睡早



入睡



起床

起型和晚睡晚起型。

- 早睡早起型：夜晚 10 点上床，早上 5 点左右起床，睡眠时间在 7 ~ 8 小时，多见于正常人。
- 早睡晚起型：夜晚 10 点上床，早上 7 点以后起床，睡眠时间在 9 小时左右，属于长睡眠型。
- 晚睡早起型：夜晚 12 点左右上床，早上 6 点左右起床，睡眠时间在 6 小时左右，属于短睡眠型。此类人上午的工作精力差，午后至晚餐后工作能力逐渐增强。当人长时间处于这种状态时并不会影响健康。
- 晚睡晚起型：夜晚 12 点以后上床，早上 9 点左右起床，每天的睡眠时间在 9 小时，属于长睡眠型。这种类型的人大多有睡眠不足的感觉，整个上午感到头脑不清楚，精力不充沛，午后情绪与精神状态好转，入夜后精神变得兴奋，通常被称为“夜猫子”。

良好的睡眠是人体健康的重要标志之一。睡眠健康的标准不是睡得越多越好，而是要有好的睡眠质量。一个短睡眠型的人，每天睡眠时间不足6小时，但白天没有什么不适，说明他的睡眠质量好；而一个长睡眠型的人，如果他每天睡眠时间不足8小时，白天就会出现明显的不适，也不能说明其睡眠质量好。因此，“睡得香”，觉醒后精力充沛、无不适感是睡眠质量好的标准。

2. 人为什么需要睡眠？

在人的一生中，约1/3的时间是在睡眠中度过的。美国研究人员曾做过实验，如果人连续40小时不睡觉，处理数字、正确说出色彩名称、回忆某件事情等精神作业能力就会明显下降；如果50小时不睡觉，活动能力、体力、人格等方面都会下降；如果在此基础上再把受试者单独放在一个房间内，受试者便会出现精神病似的幻觉和类似幼儿的举动；如果连续70小时不睡觉，人的注意力和感觉就会麻痹；到了120小时后，人就会陷入精神错乱的状态。不睡觉对人体的影响如此之大，而关于人为什么需要睡眠，有很多不同的理论解释，如生物钟论、恢复论与保养论、进化论等，不一而足。

在一天24小时内，个体在生活上呈现周期性的活动——睡眠、进食、工作、排泄等，都有一定的顺序，这是由个体的生理机制所决定的。这种决定个体周期性生活活动的生理作用，称为生物钟。生物钟的形成，除受个体生活习惯影响外，主要受一天24小时变化所决定，如一天之内的温度有显著的变化，人体的体温，在一天内也有显著的变化，在环境温度降低而人的体温也降低的情况之下，人体就会产生睡眠的需求。每天气温的变化规律，大致是午夜至凌晨5点最低，人的体温，也正好是在此一时段降至最低。因此，对绝大多数的人来说，晚上11点至次日6点，是睡眠时间。

恢复论与保养论

恢复论与保养论是解释睡眠必要性的两个理论。恢复论所指的恢复，包括生理与心理两个层面。就生理层面讲，睡眠可以帮助人体补充清醒活动过程中发生的精力消耗，如营养消耗后需要饮食补充，是一样的道理，此一生理层面的恢复作用，多半在沉睡阶段发生；就心理的层面而言，睡眠可以帮助人体完成清醒时尚未结束的心理活动，比如对学习信息

的处理等，多半发生在浅睡阶段。

保养论是恢复论的补充。按保养论的说法，个体之所以需要睡眠，主要是为了保存精力、涵养生机，以免疲劳过度危害健康。换言之，对维护身心正常功能而言，睡眠具有自动的调节作用。

进化论

对睡眠必要性的解释，除上述几种理论之外，另有一种补充性的理论，称为进化论。包括人类在内的各种动物，之所以表现出各种不同类型的睡眠方式，是在生存过程中长期适应进化而来的。人类缺少夜行能力，而且为确保安全，免于被野兽侵袭，原始人采用穴居方式生存，最终进化成现代人类在房屋内夜间睡眠的方式。

尽管上述理论都有一定的依据，但均未得到广泛的认可。从生理学的角度分析，睡眠时身体主要在进行两个非常重要的活动：生长激素的分泌以及令免疫系统正常运作的化合物的分泌。另外，还包括身体各组织的修复及生长，日间记忆的重组及巩固，减少能量的消耗，大脑的能量补充及休息，等等。简而言之，睡眠对人体有以下作用：

恢复体力

睡眠过程中，人体的主动活动减弱，处在睡眠状态的人肌肉放松，神经反射减弱，体温下降，心跳减慢，血压轻度下降，新陈代谢的速度减慢，胃肠道的蠕动也明显减弱，体力可以得到最快速的恢复。

增强记忆力

睡眠能帮助人记住大脑刚接收到的信息，尤其是在帮助人记忆大量相似信息时特别有效。处于睡眠状态时，与特殊记忆有关的大脑神经元会活跃起来，这种脑神经反复循环的活动会增强记忆力。还有研究表明，睡眠有助于保护程序性记忆，这类记忆告诉人们怎样按程序去从事某项活动。

清除大脑代谢废物

世界级睡眠研究专家证实了睡眠的一大基础作用：自主清理大脑中的有毒代谢产物。脑细胞在思考过程中会产生代谢废物，一旦这种代谢废物过多堆积，就会引起细胞损伤，造成反应迟钝、思维不敏捷，久而久之，甚至可能引发痴呆症。保证充足的睡眠是清除这种代谢废物的有效方法。

消除精神疲劳

用脑过度时，可能身体没有不适，但易感觉精神上的严重疲劳。这是脑细胞超时处理超量信息时，大脑的自我预警：超出有效负荷，大脑需要休息。一旦进入睡眠状态，大脑会让已经长时间兴奋工作的那部分神经细胞暂缓对外界刺激做出反应，从而得到深度休息，消除精神疲劳。

增强免疫力

有实验证明，人在被施行催眠，保证充足的睡眠之后，其血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升。淋巴细胞是人体免疫系统的主力军，T淋巴细胞和B淋巴细胞增加意味着机体抵抗疾病侵袭的能力得到了加强，这也在某种程度上说明了保证充足的睡眠在增强人体免疫力方面的重要性。

促进生长发育

据研究，儿童在熟睡时比清醒时生长速度要快3倍。这是因为，在孩子入睡后，位于大脑底部的脑垂体能分泌较多的生长激素。生长激素的作用就是促进骨骼、肌肉、

结缔组织及内脏生长。因此，睡眠对于儿童不单纯是恢复体力的需要，更是促进身体发育的催化剂。

心理健康

睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。长期睡眠不足和睡眠质量差，会引发焦虑、抑郁、专注度下降、注意力不集中等问题，进而出现心理问题。

保持肌肤活性

睡眠好会让你神采奕奕、肌肤娇嫩，那是因为熟睡时的皮肤细胞格外活跃，皮肤表面的新陈代谢使皮肤能够吸收更多的营养，清除表皮的多余物质，保证肌肤细胞的再生。人在熟睡状态时，脑下垂体会分泌大量的成长激素，可以促进肌肤表皮下的真皮层生长。

促进长寿

许多调查研究资料均表明，健康长寿的老年人均有良好的睡眠。睡眠期间身体得到恢复和休养，因此能延缓衰老，保证生命的长久。

3. 人每日需要睡多久?

新生儿似乎整天都在睡觉,而随着年龄的增长,人体的睡眠时间逐渐变少。这是因为儿童在生长发育阶段,无论是大脑还是身体都尚未成熟,需要较多的睡眠时间,以保证身体发育生长的需求。随着年龄的增长,身体逐渐发育完善,而且我们的神经元会随年龄的增长而减少,从30岁开始,每年神经元都要减少0.7%左右,从30~80岁,我们的脑重量要减轻100克左右。由于我们的神经元减少,自然也就影响到我们的睡眠时间。

一般说来,新生儿的睡眠时间在昼夜中可长达18~20小时,经过婴幼儿阶段以后便大幅度减少,在10~20岁逐渐达到稳定水平,大多数成年人每晚睡7~8小时,其余的人围绕这个中心轴做正态曲线分布。中年以后至老年阶段,睡眠需要量逐渐减少。具体而言,不同年龄段的人群每日需要睡眠时间为:

1岁以下婴儿

1岁以下婴儿需要的睡眠时间最多,每天需要约16小时。睡眠是小月龄婴儿生长发育的重要时段,



因此,必须保证婴儿有足够的睡眠时间。

1~3岁幼儿

幼儿每天夜里要保证12小时睡眠,白天还需再补两三小时。具体的睡眠时间,可以根据他们自己的睡眠规律而定,比如有些幼儿习惯在接近中午时和下午早些时候各睡一觉。

4~12岁儿童

4~12岁的儿童每天睡12小时是必要的,中午尽可能小睡一会儿。年龄偏大一些的儿童睡10小时,甚至8小时就足够了,但这个年龄段的孩子的睡觉时间也不能过长,若超过12小时,可能会导致肥胖。